

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№5(29)

Очищение организма

Современные
методы очищения
организма

Как избавиться
от токсинов
и шлаков

Изгнание паразитов

Противопоказания
для очистительных
процедур

Некоторые
заблуждения
о способах очищения
организма

Опыт и советы
наших читателей



СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

И организму нужна генеральная чистка

Чистота — залог здоровья

Чистим, убираем, вымываем...	3
Подготовка организма к очищению	5
Принимая антибиотики, поститесь	6
Почему бабушки ценили ботву	7
Травы избавят от завалов	7
Медово-чесночный состав с лимончиком	9
Растворите соли редькой	9
Чудесная «болтушка»	10
Не оставляйте черемшу медведю!	11
Почистим организм свеклой	12
От хвои берите все	12
Откуда берутся вредные токсины?	13
Как очищаются в Дагестане	14
Сорбенты избегают «напарников»	15
Грибок очищает и излечивает	15
Чесночная настойка	17
Голодайте, но с умом	18
Диета для очищения желудка	18
Вариации на тему подсолнуха	19

Очищение организма рисом

Рисовая диета	20
Сушеный рис тоже поможет	21
За рисом потянутся токсины и шлаки	21

Очищение водой

Затормозим старение	22
Как лечит вода	23
Водными займитесь процедурами	25
Устройте море дома	25
Банные правила	26
Сауна на дому	28
Пей, пей, воды не жалея	30
«Плащ» для кожи	30

Советы из глубины веков

Пять действий от древних	31
Хороша кваша!	32
Приемы старины глубокой	32
Зеленая глина дарит надежду	33

Опыт очищения: плюсы и минусы

Я прошла все этапы генеральной уборки организма	34
Сначала УЗИ, чистка — потом	37
Как ухаживать за кожей	38
Очищение по-тибетски	39
Любое лечение начинайте с очищения	40
И палочка мела натошак	41
Ищите свой путь	42

Глава II

Очищение кишечника

Овсяная «метла» для ЖКТ	43
Отруби — для всех!	44
Танец живота со стаканом воды	45
Что подать на стол?	47

Гимнастика - запора профилактика

Диагностика запора	48
Катался мячик по животу...	48
Рассол от запора	50
Неприятность эту мы переживем	50
Рецепт от Клеопатры	51
Семечки излечили от запоров	51
Вкусно, полезно, экономно	52
Финики — тоже вкусное лекарство	53
Запор у ребенка: побольше перловки	53
Подберем к нему «ключи»	54
Как вывести шлаки на чистую воду	55
Дисбактериоз — под душ!	57

Глава III

Очищение печени и желчных путей

Тестируем печень	59
Месяц с расторопшей	60
Мед берет боль на себя	60
Чудо соленой воды	61
Девять борцов за чистоту	62
Печень «вышла из берегов»?	63
Клюква — чудное лекарство	63
Оливковое масло	64
Как провести тюбаж	64
Промойте печень минералкой	65
Возьмите в помощники сорбит	65
Очищение желчного пузыря	66
Редька строга к сладкоежкам	67
Долой лишнюю желчь!	67
Прыг-скок во имя чистоты	68
Это надо пить	68

Глава IV

Очищение крови и сосудов

Оранжевая чистка	69
Идем на красный цвет	70
Бессмертник вернет крови чистоту	70
Яблочки полезны для лимфы	71
Кровеносную систему промойте чаем	72
Лавр в чае	73
Чистая душа душицы	73
«Медовый месяц» укропа с валерианой	74
Полнолуние активизирует очищение	75
Чай с одуванчиком	75
Девясил прибавит сил	76

СОДЕРЖАНИЕ

Софора в сосудах	76	Их боятся токсины	95
Каша из коричневого риса	77	Промойте себя хлорофиллом	96
Глава V		Обхожусь без таблеток	97
Очищение почек		Розовая картошка несет чистоту	97
Зеленый веник для почек	79	Молодильные настои и настойки	98
Избавьтесь от отеков	80	Яблочная чистка	98
Почки требуют арбуза	81	Глава VIII	
Льняной «чай»	81	Что бы почистить еще?	
Чистит пихта	81	Пейте гречневый кисель	99
Дыня выводит песок	82	Очиительный массаж для миндалин	100
Глава VI		Теперь читаю без очков	101
Избавляемся от паразитов		Глазная травы чистит хрусталики	102
Незванные гости	83	С шариком процедуры веселее	102
Есть ли у вас паразиты?	85	Чистка бронхов	103
Лепешки «антипаразитарные»	86	Психика тоже нуждается в чистоте	103
Описторхоз начинается с рыбы	87	Сохраните здоровье квартиры	105
Лисички охотятся за паразитами	88	Глава IX	
Как избавиться от лямблий?	89	По страницам наших заблуждений	
Чем лечить лямблиоз	90	Сказки о «чудесном» керосине	106
Чеснок — оружие от паразитов	91	Осторожно: растительное масло!	107
Глисты? Горько!	91	Неудобен, но не опасен	107
Очищающий коктейль	92	Существуют ли каловые камни?	108
Глава VII		Что полезно, а что — вредно	108
Когда чистит пища		Мифы о пище	109
Ешьте очищающую	93	Моча — не антисептик	110
Когда не хватает калия	95	Заблуждения о пользе клизм	111
		Три легенды об уринотерапии	112

Тема следующего сборника

«Простые рецепты здоровья» - «Целебное питание».
№6(30) поступит в продажу 18 июня 2008 года.

Scan Odinkov Waleriy 23.05.2008

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 5(29), май 2008 г.

Главный редактор - **В. В. ШАБАНОВА**
 Редактор **Н.В.МЕЛЬНИКОВА**
 Телефон - (831) 434-98-16
 Адрес редакции: **603126, Нижний Новгород,**
ул. Родионова, д.192, корп.1.
 E-mail: **zdorovye @ gmi.ru**

Газета зарегистрирована Министерством РФ
 по делам печати, телерадиовещания
 и средств массовых коммуникаций Приволжского
 окружного межрегионального территориального
 управления 15.04.2003 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-15187
 Подписные индексы: **16462,10813**

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
 Генеральный директор **А.А. ЗАБОТИН**
 Адрес: **603126, Нижний Новгород,**
ул. Родионова, д.192, корп.1.
 Тел. (831) 432-98-14. **www.gmi.ru**

Рекламное агентство - **reclama@gmi.ru**
 Тел.: (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22
 За достоверность рекламной информации
 ответственность несет рекламодатель.
 Служба продаж - **sales@gmi.ru**
 Тел.: (831) 275-98-67, 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54
 Служба экспедирования и перевозок
zabudko@gmi.ru Тел. (831) 434-86-66.
 Набор и верстка

ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»
 Подписано в печать 21 апреля 2008 г. в 10 часов
 (по графику - в 10 часов)
 Тираж **93441** Заказ № **5854001**

Цена договорная
 Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
 г. Н.Новгород, ул.Варварская, 32.
 Распространение в Республике Беларусь -
 ООО «Апро-НН»
 Адрес: **220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15,**
офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» **16462**

Глава I

И организму нужна генеральная чистка

Чистота - залог здоровья

Чистим, моем, убираем...

Многие мои знакомые увлекаются очищением организма в целом и его отдельных органов, утверждая, что тем самым они избавляются от шлаков и токсинов. Действительно ли полезны такие действия? Зачем нужны такие чистки?

**Т.СТАРОСТИНА, г.Железноводск
Ставропольского края.**

Когда говорят об очищении организма от шлаков и токсинов, прежде всего имеют в виду толстый кишечник, печень и почки.

Состояние здоровья человека во многом определяется жизнедеятельностью кишечной микрофлоры. В

толстом кишечнике обитает более 400-500 видов полезных бактерий, которые не только участвуют в конечной фазе пищеварительного процесса и защищают организм от патогенной микрофлоры, но и производят целый ряд жизненно важных

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

витаминов, аминокислот, энзимов, гормонов. Одна только кишечная палочка ответственна за синтез девяти витаминов - B_1 , B_2 , B_6 , B_{12} , К, биотина, пантотеновой, никотиновой и фолиевой кислот. Столь же многообразны и функции других видов кишечной микрофлоры.

Но осуществлять эти функции могут лишь в нормальных условиях жизнедеятельности: в слабокислой среде толстого кишечника и при поступлении с пищей достаточного количества клетчатки. К сожалению, у многих людей из-за разложения скапливающихся остатков пищи создается щелочная среда, которая способствует росту патогенной микрофлоры, разрушающей ценные вещества. Неблагополучие в кишечнике ведет к поражению суставов, закупорке сосудов, патологиям половых органов, образованию злокачественных опухолей. Перечень заболеваний, отправной точкой которых может стать загрязнение толстого кишечника, велик.

Не менее тяжелыми последствиями грозят и нарушения в главных детоксикационных органах - печени и почках, составляющих основу

системы естественного многоступенчатого очищения организма.

В настоящее время многие специалисты считают, что помогать организму освобождаться от шлаков, применяя очистительную терапию, необходимо. Те, кто ее практикует,

убедились, что таким образом можно избавиться от многих серьезных хронических болезней без лекарств.

Каждый организм индивидуален, ведь даже одинаково классифицируемые болезни у всех протекают по-разному. Поэтому подобрать свой способ очищения (а их известно не менее пятнадцати) поможет только опытный врач-натуропат. Тем, кто помоложе и здоровее, рекомендуются «ударные» чистки, включающие до 15 клизмённых промываний в течение двух-трех дней. А если клизмы противопоказаны, можно ограничиться курсом

соковой терапии, очищением с применением фитосборов. Полезно для очищения организма проводить лечебное голодание, но не все могут перенести многодневный отказ от пищи. Более мягкий метод - применение различных очистительных диет, основанных прежде всего на



Если человек питается в основном консервированной и вареной, крахмалистой и жирной пищей, то каналы вывода шлаков перегружаются, и часть этих функций берут на себя другие органы. Об этом могут свидетельствовать, например, слизистые выделения из носа и половых органов, высыпания на коже, дурной запах изо рта и т.п. От неправильного питания, а также с возрастом, в организме человека накапливаются до нескольких килограммов вредных веществ, и избавиться от них было бы совсем не лишним. Установлено, что любая диета и снижение веса не могут проходить без очищения организма от шлаков и токсинов, что увеличивает эффективность диеты на 70-80 процентов.

употреблении овощей, фруктов и других продуктов растительного происхождения.

Существует много способов очищения организма. Некоторые одобрены и разработаны врачами-диетологами, другие относятся к разряду «народных» и могут принести человеку не только пользу, но и вред. Главное, о чем нужно помнить, - очищение организма должно быть направлено не просто на удаление шлаков из кишечника, а на их выведение из клеток организ-

ма и межклеточного пространства. И чтобы очистительные процедуры прошли без негативных последствий, соблюдайте последовательность чистки, а также проведите некоторую подготовку непосредственно перед процедурами.

Что дает правильно проведенное очищение? Из организма извлекается почти вся грязь, нормализуются все процессы, повышается иммунитет и пропадают многие болезни.

Лариса НИКИТИНА.

■ Важно

Любые очистительные процедуры могут нанести вред, если у вас к ним есть противопоказания. Поэтому, прежде чем приступать к очищению организма, нужно обязательно посоветоваться с врачом и при необходимости пройти обследование: сдать анализ мочи и крови (общий и биохимию), исследовать микрофлору кишечника, сделать УЗИ печени, желчного пузыря, почек и надпочечников. Такое профилактическое обследование людям старше 50 лет надо проходить регулярно.

Подготовка организма к очищению

Прежде чем приступать к очищению (это касается любого его вида), надо предварительно подготовить организм, чтобы смягчить процедуру. Это является главным делом, от эффективности которого зависит успех.

Суть смягчения заключается в следующем: нужно стронуть с места шлаки, токсины, где бы они ни залежали, и подвести их к органам выделения. Смягчение организма можно производить по-разному, кому что подходит. Главная задача

- расслабить, прогреть и напитать влагой организм.

Этого можно достигнуть, посещая влажную парную, сухую сауну или принимая горячую ванну. Обезвоженным сухощавым людям и старикам больше подойдет горячая ванна, тучным людям и молодежи - сухая сауна, а всем остальным - влажная парная. Длительность одной такой процедуры от 5 до 25 минут с обязательным окончанием ее - кратким (20 секунд, не более) прохладным или холодным обливанием. Главное,

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

что вы должны почувствовать после смягчающей процедуры - это расслабленное прогретое тело. Таких процедур необходимо принять от 3 до 5, а в некоторых случаях и более. Все зависит от степени загрязнения организма и качества выводимых шлаков. Принимать их надо 1 раз в день или через день в зависимости от возможностей и индивидуальной переносимости тепла.

Хорошо помогут смягчению прием по утрам натощак 20-граммового кусочка топленого масла, а также небольшой масляный массаж всего тела утром, а затем ополаскивание теплой водой (душ). Людям тучным с жирной кожей и переизбытком слизи это не подходит. Им подойдет небольшой бег, прогревающий весь организм, усиливающий циркуляцию и отделение шлаков через кожу.



ФИТОаптечка

Для очищения организма полезно в течение месяца принимать по 15 капель спиртовой настойки золотого уса.

П.ВИТУШКИН, Вологодская область.

Принимая антибиотики, поститесь

Известно, что лекарственные препараты в подавляющем большинстве «одно лечат, другое калечат». Как уберечься от их вредного воздействия на организм?

Практически все лекарства обладают токсическими свойствами. Они образуют множество вредных химических соединений в организме. Их оказывается иногда так много, что даже вполне здоровые печень, почки, кишечник не всегда могут своевременно удалить их из организма. В результате страдает иммунная система. Для нормальной работы ей необходимо, чтобы ее клетки постоянно обновлялись, причем как

Ю.СУШКОВ, Самарская область.
можно быстрее. А вредные вещества - токсины - этому препятствуют.

Особенно негативно действуют на иммунитет антибиотики и гормональные препараты. Если лечение ими длится больше недели, то есть смысл проверить наличие интоксикации в организме. Для этого бывает достаточно обычного клинического анализа крови. В ней под действием токсинов снижается уровень лейкоцитов.

Принимая лекарства, необходимо очищать организм, чтобы помочь иммунной системе справиться с ситуацией. Этому способствует кратковременное соблюдение поста. Из рациона надо исключить животный жир, мясные и молочные продукты, рыбу.

Принесут пользу бобовые и грибы. Но основу питания должны составлять крупы, фрукты, овощи, как в сыром, так и в тушеном виде, побольше зелени. Если очищению мешают запоры, то на ночь следует принимать мягкие слабительные средства.

Почему бабушки ценили ботву

Эти рецепты достались мне от бабушек.

1 ст. ложку измельченной свежей ботвы редиски залить стаканом кипятка. Дать настояться 1 час, процедить. Настой принимать вместо чая через 20 минут после еды в течение 2-3 дней. При необходимости курс повторить. Надо каждое лето проводить такое лечение, и кишечник очистится, будет работать отлично. Обязательно заготовьте сухую ботву редиски на зиму.

Мы болеем потому, что в организме не хватает селена, а он на грядке растет: это - ботва моркови. Она - кладовая здоровья, поэтому рвите и настаивайте ботву, пейте ее настой без ограничений как чай. Заготавливайте морковную ботву на зиму, сушите, и вы витаминами будете обеспечены, никакие болячки к вам не пристанут.

М.ШАЙД,
г.Кострома.

Травы избавят от завалов

Наш организм - универсальная система самовосстановления, но из-за неправильного образа жизни мы заставляем его работать на износ, поэтому нужно себе помогать, избавляясь от накопившихся «завалов».

В каждом из нас в течение жизни накапливаются яды. Экологическое отравление отличается особым коварством: в результате взаимодействия различных ядов образуются новые химические вещества (токси-

ны), которые способны вывести из строя иммунную и лимфатическую системы. В результате начинается самоотравление сначала отдельных органов, а потом возникает общая интоксикация.

Вначале экологическое отравление протекает бессимптомно: человек ощущает вялость, общую слабость, плохой аппетит, раздражительность. Но через некоторое время проявляются болезни - от

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

атеросклероза до опухолей. Чтобы предотвратить нежелательные и опасные последствия, необходимо периодически проводить очищение организма.

Для этого предлагаю воспользоваться очищающими травяными настоями.

■ 6 ст. ложек **листьев черной смородины** (лучше молодых) измельчить, залить 0,5 л кипящей воды, настоять. Принимать по полстакана настоя 3 раза в день.

■ 2 ст. ложки измельченных **плодов шиповника** залить 0,5 л кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать сутки. Принимать по полстакана после еды 2 раза в день.

■ 3 ст. ложки измельченных **листьев подорожника** залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день.

■ 6 ст. ложек измельченных **кукурузных рылец** залить 0,5 л воды, довести до кипения на небольшом огне, кипятить 20 минут. Принимать по 40 мл 4 раза в день.

■ 2 стакана **овса** залить 1 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 10 мл 2-3 раза в день подогретым.

Замечательным способом очищения организма является **русская баня**. Это прекрасное средство из-

бавления от радионуклидов и восстановления пораженных органов.

Эффективен метод полоскания рта **растительным маслом**. Если человек в течение недели 2-3 раза в день по 10 минут будет полоскать рот маслом, то очистит кровь от всевозможных ядов и значительно облегчит работу печени. Будьте внимательны: ни в коем случае не проглатывайте «отработанное» масло.

И не забывайте о самом главном: поддерживайте чистоту в организме. Для этого **необходимо правильно** питаться. Лучше отдать предпочтение овощным блюдам, луку, кашам, хлебу, разного рода салатам, яблокам, кисломолочным продуктам.

Универсальное средство очищения - **вода**. Достаточно пить по 2-2,5 л воды в день небольшими глотками, дробно. При таком способе употребления вода очень быстро проходит через кишечник и питает весь организм, что исключает появление отеков.

Чтобы очистить клеточный состав нашего организма, нужно принимать **витамин Е во всех его видах**: есть побольше желтых и оранжевых плодов, содержащих бета-каротин - морковь, курагу, тыкву, абрикосы.

Т.КАРАВАЕВА,
г.Кудымкар,
Пермский край.



ФИТОаптека

Черноплодная рябина является чемпионом среди нуклидовыводящих продуктов. 2-3 ст. ложки сушеных плодов рябины залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе 5-6 часов. Пейте по четверти стакана 3 раза в день перед едой.

Н.КОРОБЕЙНИКОВА,
Тюменская область.

Медово-чесночный состав с лимончиком

Если засорились почки, желчный пузырь и кишечник, то будут у вас гипертония, аритмия, склероз и все инфекционные болезни из-за пониженного иммунитета.

Попробуйте! Этот рецепт дешевый, а цены ему нет. Для приготовления состава нужно 5 лимонов, 3 головки чеснока среднего размера, 5 ст. ложек меда.

Лимоны с кожурой мелко порезать, чеснок почистить, тоже мелко порезать и все положить в 3-литровую банку. Залить теплой кипяченой водой и добавить 5 ст. ложек меда. Мед деревянной палочкой размешать до полного растворения. Когда сделанный в банке состав полностью остынет, его надо поставить в холодильник на 3 дня.

Пить вначале по четверти стакана один раз в день за 30-40 минут до еды. Если организм принимает

состав без каких-либо трудностей, дозу через 5 дней увеличить до половины стакана. Пить, пока не кончится состав. После питья оставшийся чеснок и лимоны выбросить и сделать другую банку. Одного месяца для лечения достаточно.

Во время питья сразу чувствуется, что идет чистка всего желудочно-кишечного тракта и сосудов. А у кого в почках и желчном пузыре есть песок, он весь выйдет. Прочистите печень, почки - и артериальное давление будет меньше. Пульс сердца будет четкий и без особых перепадов.

Этот состав нужно пить весной и осенью.

Я лично и мои друзья этот состав испытали на себе, результат превосходный.

В. ЗАВЬЯЛОВ,

г. Сатка Челябинской области.

Растворите соли редькой

Сок редьки обладает свойством растворять соли и разжижать все жидкие среды организма, в том числе слизи и кровь.

Проведите курс очищения организма соком редьки. Вначале выжимайте 1 ст. ложку сока, но пейте только через 2 часа после приготовления, когда он потеряет свои жгучие и раздражающие свойства. Прием - 1 раз в день. Каждые 2 дня прибавляйте еще по ложке. Увеличивая дозу, следите за самочувствием,

особенно за состоянием печени. Почувствовав в ее области дискомфорт, тяжесть, боль, уменьшите дозу приема сока до восстановления нормального самочувствия, но совсем не прекращайте пить.

Для общего очищения организма сок редьки пейте 1 месяц, для растворения камней (продуктов нарушения кальциевого обмена, оседающих в почках, желчном пузыре, суставах и даже на стенках сосудов) - до полугода.



ФИТОаптечка

Для очищения организма пейте брусничный чай (в аптеке продается) без нормы. Этот чай вымывает из организма все лишние ненужные соли и шлаки. Но он достаточно активно вымывает и кальций, поэтому одновременно с брусничным чаем рекомендую принимать 1 ч. ложку порошка из яичной скорлупы.

Г.ЗЕЛЕНОВА, Иркутская область.

Чудесная «болтушка»

Существует очень действенный и в то же время простой рецепт для поддержания организма в идеальном порядке. Рецепт проверен на себе.

Когда я служил в армии, целую группу офицеров, том числе и меня, начальника медслужбы части, привлекали к ежедневному бегу и моржеванию. Однако тренируясь, мы не соблюдали питьевой режим. В результате у меня, по выражению врача, к которому я пришел на прием, оказались «подсушены» мышцы ног и болела спина.

Какое-то время я пил приготовленный мною самим очищающий и омолаживающий состав, и во время следующего визита к врачу узнал, что мышцы ног у меня в абсолютной норме. Вот тогда-то я поверил в этот, можно сказать без преувеличения, волшебный рецепт, который очищает кишечник, печень, почки, сосуды, кровь, лимфу, выводит из организма токсины и шлаки.

Для приготовления надо взять: 300 г меда, 1,5 л домашнего коровьего молока и 6 сырых домашних куриных яиц (главный критерий домашнего яйца - не курятник дома, а наличие петуха в курятнике).

В 3-литровую банку наливаем 300 г меда и укладываем на него куриные яйца в скорлупе (яйца предварительно нужно хорошо вымыть холодной водой и вытереть насухо), затем в банку выливаем молоко. Горлышко банки закрываем марлей в 2-3 слоя, сверху марлю покрываем газетой и помещаем банку в темный целлофановый пакет. Ставим ее в теплое место, можно даже на батарею (если она сильно горячая, то снизу подложите картон или газету, чтобы молоко не сварилось).

Критерием готовности состава будет появление специфического кисловатого запаха от банки и всплытие яиц. Как правило, это занимает от 9 до 12 дней (зависит от температуры помещения). За это время мед и скорлупа растворяются. Яйца остаются в тонкой внутренней пленке и увеличиваются в размере, причем белок будет жидким, а желтки — твердыми.

Затем столовой ложкой снимаем заплесневевшие сливки, они не нужны. В большую тарелку ложкой аккуратно достаем яйца. Осторожно прокалываем пленку: белок выливается в тарелку как вода. Пленку

и желтки выбрасываем. 6 белков из тарелки возвращаем в банку. На горлышко банки накладываем 3-4 слоя марли под резинку и отцеживаем жидкое содержимое банки, его будет примерно 1,5 литра.

Принимать утром по четверти стакана натощак, 1 раз в день, перед употреблением обязательно хорошо взбалтывать. Поэтому эту жидкость иногда называют «болтушкой». Храните ее в холодильнике. Одной «болтушки» хватает на 1 месяц - это один курс.

Детям можно проводить 2 курса в год. Взрослым: в 1-й год - 4 курса

(1 раз в квартал), во 2-й год - 3 курса (1 раз в 4 месяца), а далее проводите по 2 курса в год.

Научил делать этот состав свою маму, ей 81 год. Она делает его сама для себя и многочисленных родственников. И еще она у меня периодически пропивает настойки диоскореи кавказской и алоказии. Ее энергии могут позавидовать и 60-летние бабушки.

Так что не ленитесь и будете значительно меньше болеть или вообще не будете.

В.ВИЖУНОВ,
Краснодарский край.



ФИТОаптечка

Чтобы очистить сосуды от шлаков, стакан меда смешивают со стаканом протертой клюквы и 0,5 стакана чеснока, перемешивают. Принимают по 1 ч. ложке на ночь.

И.БЕРЕЗУЕВА, Тверская область.

Не оставляйте черемшу медведю!

Слышал, что очень хорошо очищает организм черемша. Насколько она полезна и как ее лучше всего использовать?

Черемша (ее народное название - медвежий лук) имеет широкие, плотные, глянцевые листья, которые обладают удивительно приятным, луково-чесночным вкусом. В ней содержится богатый набор витаминов и микроэлементов, фитонцидов,

В.КИТАЙЦЕВ, Калужская область.

растение насыщено эфирными маслами, органическими кислотами, каротином, витаминами. К примеру, в 100 г черемши содержится более 100 мг витамина С: в 3 раза больше, чем в редьке, и в 10 раз больше, чем в чесноке и свекле.

Свежий сок и листья черемши очищают **почки и мочевой пузырь**. Для усиления ее **противоглистного свойства** наиболее эффективна настойка черемши. Засыпьте бутылку доверху мелко измельченными листьями и луковичками черемши, залейте водкой и на 2 недели поставьте в теплое место. Принимать приготовленное лекарство надо 4 раза в день, накапав в рюмку кипяченой воды 10-15 капель настойки черемши.

Для очищения организма от

паразитов, мокроты в легких, при запорах приготовьте настойку черемши на белом вине. Горсть измельченных листьев черемши 5 минут прокипятить в 2,5 стакана белого вина, добавив в него 1 ч. ложку меда. Пить в течение дня по 2-3 глотка.

Черемша хорошо растет на дачном участке. Выкопайте в лесу (в мае-июне) луковички, посадите в своем саду, и у вас под рукой всегда будет прекрасное средство от многих хворей.

Почистим организм свеклой

Свекольный сок растворяет неорганические соли, накопленные в организме. Очищение соком начинают с очень маленьких доз - не более четверти стакана с добавлением равного количества воды на один прием. Первую неделю его пьют по 2 раза в день, во вторую неделю - по 3 раза в день. Затем дозу можно увеличить, но не более чем до 1 стакана в день.

Свекольный сок лучше пить в

сочетании с соком моркови и огурца. Очищающий эффект появляется уже через 7 дней приема: улучшаются самочувствие, аппетит, нормализуется стул, меньше беспокоит геморрой.

В первые дни очищения свекольным соком моча приобретает красноватый оттенок, но постепенно цвет мочи восстанавливается, что свидетельствует о завершении процесса очищения кишечника, желчных протоков и печени.

От хвои берите все

Мне хочется поделиться рецептами, которые и организм укрепят и болезни прогонят.

■ 2-3 ст. ложки (с верхом) промытых и измельченных иголок любого хвойного дерева (ели, сосны, пихты или можжевельника) залейте 1 л кипятка и настаивайте в эмалированной кастрюле 2-3 часа. Затем

добавьте 0,5 л холодной кипяченой воды. Профильтруйте и отстаивайте 5-6 часов в холоде, осторожно слейте, оставляя осадок на дне.

Вкус напитка будет приятнее, да и витамин С сохранится лучше, если вместо воды использовать раствор лимонной кислоты (1 ч. ложка на 1 л воды). В готовый экстракт можно

добавить сахар по вкусу. А пить его нужно по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

Хвоя выводит из организма радионуклиды, химические и другие вредные вещества, а также снабжает организм большим количеством витамина С.

■ К водным экстрактам хвои можно добавить морс, квас или капустный

рассол, получится замечательный напиток.

■ Из хвойных настоев можно приготовить кисель, добавив на 1 л настоя 1 ст. ложку картофельной муки и столько же сахара. Пить такой кисель для очищения организма достаточно по стакану в день.

**Н.КОЛЕСОВА, г. Рыбинск
Ярославской области.**

Откуда берутся вредные токсины?

Я всегда считала себя здоровой, но молодость прошла, и болезни стали следовать одна за другой. Жизнь заставила обратиться к литературе по самооздоровлению, где пишут о зашлакованности организма и токсинах. Объясните, пожалуйста, что это такое?

Е.СУХОРУКОВА, г. Саранск.

Токсины возникают в результате процесса разложения переработанных продуктов питания, которые оседают в кишечнике и не могут его покинуть. Происходит аутоксикация организма, то есть отравление собственными ядами. Дело в том, что даже если пища была хорошо пережевана, все содержащиеся в ней питательные вещества усвоиться не могут. Разлагаясь, они вносят свой вклад в загрязнение организма. Наш кишечник за один прием пищи способен усвоить только 100 г мяса в течение 2-6 часов.

Самое неприятное то, что пока образуются токсины, кишечник продолжает процесс усвоения, и вместо полезных веществ в кровь начинают активно всасываться ядовитые, причем в огромных количествах, потому

что в отличие от полезных веществ для усвоения токсинов не нужны специальные ферменты. Токсины могут образоваться и в результате воспаления. Мы часто переносим болезни на ногах, идем на работу даже с высокой температурой. А в это время микроэлементы, которые находятся в клетках, вступают в химические реакции и образуют токсины. Именно поэтому **во время болезни рекомендуется покой (чтобы токсичные вещества не разносились по телу) и теплое питье (чтобы вымывать их).**

Токсины могут возникать в результате антибактериальной терапии. При приеме обычных противовоспалительных лекарств бактерии погибают, выбрасывая в кровь продукты своего распада, то есть яды.

Так очищаются в Дагестане

Хочу предложить читателям газеты рецепт очищения организма, которым пользуюсь сам. За считанные часы он поможет вывести шлаки, даст сильнейший витаминный эффект и предупредит многие болезни.

В эмалированную кастрюлю насыпать 2,5 ст. ложки хвои с кончиков веток молодой сосны, 1 ст. ложку с верхом измельченной луковой шелухи, 2 ч. ложки порошка корня солодки. Все это залить 2 л воды и кипятить на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Отвар залить в термос на 12 часов, процедить, вновь довести до кипения и остудить.

В течение 48 часов нужно выпить от 1 до 5 л отвара (по самочувствию).

Хвою сосны хранят в картонных коробках 2 года. Луковую шелуху

— в закрытых стеклянных банках в темном месте тоже 2 года. Корень солодки можно хранить 10 лет в закрытой стеклянной банке, а шиповник — 2 года. Шиповник заготавливают до заморозков, сушат в тени. Корень солодки поздней осенью очищают от коры, измельчают и сушат на солнце. Вместо порошка можно использовать измельченные корни солодки, тогда нужно взять не 1 ч. ложку, а две.

Гипертоникам увлекаться приемом корней солодки не рекомендую: она повышает давление.

М.ЯХЪЯЕВ,

Кулинский район, Дагестан.



ФИТОаптека

В мае я всем советую заготовить молодые хвойные веточки. Хвоя - прекрасное очищающее организм средство. Напиток из сосновой хвои приготовить легко.

Берут 2,5 ст. ложки измельченных веточек хвои, промывают, растирают в фарфоровой или деревянной посуде, заливают стаканом кипяченой воды, 2 часа настаивают в темном и прохладном месте. Затем добавляют немного лимонного сока и сахар по вкусу, процеживают и сразу выпивают. Чтобы каждый раз не ходить за хвоей, ее можно заготовить впрок и хранить в морозилке.

Г.АНДРЕЕВА,

Саратовская область.

Сорбенты избегают «напарников»

Расскажите, что такое сорбенты и как правильно нужно их принимать?

Н.КОКИНА,
Ростовская область.

Сорбенты - препараты, выводящие токсины из организма. Это могут быть таблетки (например, активированный уголь), гранулы (полифепан) или растворимые порошки (энтеросгель, смекта).

Пить сорбенты во время приема пищи не рекомендуется, иначе из орга-

низма выведутся полезные вещества, входящие в состав продуктов, а не токсины. Поэтому сорбенты назначаются либо до, либо после еды (как минимум за 1,5 часа). Разрыв с приемом других лекарств также должен быть не менее 1,5 часа, чтобы лекарство не вышло из организма вместе с сорбентом.

Грибок очищает и излечивает

Расскажите, пожалуйста, какими очистительными свойствами обладает индийский грибок и насколько он полезен организму.

В.ГАРАЕВА, Ярославская область.

Индийский грибок был выведен народностями Тибета, а в Европу из Индии его привез польский профессор. У него болели желудок и печень, но с помощью этого грибка он полностью излечился в течение 5 лет.

Индийский грибок представляет собой тело белого цвета диаметром 5-6 мм в начальном развитии и 40-50 мм в конце периода перед делением. Грибок обладает следующими свойствами:

1. Тормозит рост раковых клеток;
2. Нормализует обмен веществ в организме;
3. Способствует избавлению от желудочно-кишечных заболеваний, в том числе и язвы желудка, т. к. нормализует жизнедеятельность кишечной микрофлоры;
 - аллергических заболеваний;
 - заболеваний легких, бронхита, пневмонии;
 - заболеваний печени, желчного пузыря (растворяет камни);

- воспалительных процессов, т. к. выполняет роль антибиотика.

4. Очищает организм от шлаков (выводит ненужный холестерин, соли тяжелых металлов, радионуклиды и т. д.);

5. Полезен при диабете, нормализует углеводный обмен;

6. Повышает половую активность, омолаживает организм, приостанавливает старение;

7. Повышает тонус и внутренние резервы организма, улучшает память и внимание.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

2 ч. ложки грибка залить 250 г молока комнатной температуры и оставить на 24 часа. Так нужно делать 1 раз в сутки (лучше вечером). Хранить при комнатной температуре. Молоко полностью сквашивается через 18-20 часов, появляется густой слой, в котором находится грибок.

Сквашенное молоко процеживается в стеклянную банку. После этого грибок промывают под струей чистой холодной воды. Затем его кладут в банку и заливают новой порцией молока. Если ежедневно не промывать и не заливать индийский грибок свежим молоком, то он не будет размножаться и станет коричневым. Так он может погибнуть. Здоровый грибок имеет цвет молока.

Через 17 дней масса грибка увеличивается вдвое.

КУРС ЛЕЧЕНИЯ

Сквашенное молоко употребляют 1 раз (реже 2 раза) в день по 200-250 г (1 стакан) за 30 минут до еды утром или на ночь за 30-60 минут до сна (употребление на ночь пред-

почтительнее). Сквашенное молоко нужно принимать 20 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и снова повторить курс лечения. После 1 года употребления молока признаки болезни уменьшаются, если не злоупотреблять алкоголем, жирными и острыми блюдами.

При вторичном курсе лечения запрещается употреблять крепкие спиртные напитки, вина, настои, лекарства.

Во время перерыва допускается в очень ограниченных количествах сухое шампанское.

В первые 10-14 дней употребления грибка резко усиливается активность желудка, что выражается в повышенном газообразовании (поэтому не рекомендуется принимать молоко перед работой), стул становится частым, моча немного темнеет. У больных желчно-каменной болезнью появляются неприятные ощущения в области печени, почек, в подреберье. Через 12-14 дней бурные реакции организма прекратятся, наступит улучшение общего состояния, повысится настроение и общий тонус.

Надо верить в целебную силу сквашенного молока, и через 20 дней вы поймете, насколько благоприятно оно действует. Вы почувствуете легкость в организме, не будет изжоги.

Процеженный кефир можно использовать для приготовления оладий, творога; им можно протирать руки, лицо; прикладывать на любую рану, порез, содранную кожу, ячмень, чирьи и так далее. Прикладывать нужно салфетку или бинт, смоченный кефиром, на 30 минут на больные места (угри, прыщи проходят за неделю).

С этим кефиром можно также делать маски на лицо: подержать 20-30 минут, потом смыть водой. После

процедуры кожа становится мягкой, эластичной, проходят угри, пятна.

Перекишенный кефир не спешите выливать, его можно использовать для приготовления ванн. Срок годности - 30 дней. Эти ванны избавят вас от отложения солей, снимут усталость, боли при полиартрите.

Нужно помнить, что гриб - живое существо, он должен дышать.

Грибок нельзя промывать горячей водой, оставлять в холодильнике (он теряет лечебные свойства). Если вы отсутствуете 2-3 дня, то залейте 3-литровую банку молоком пополам с водой, положите туда гриб и поставьте в темное место.

А.АХЛОМОВА,
р.п. Сараи
Рязанской области.

Чесночная настойка

Настойка чеснока очищает организм от жиров, известковых отложений, улучшает общий обмен веществ, эластичность сосудов, предупреждает многие заболевания.

Чтобы приготовить настойку, нужно тщательно промыть и очистить 350 г (2-3 крупные головки) чеснока, мелко порезать и протереть его в сосуде деревянной ложкой. Затем взвесить 200 г этой массы (полный стакан, лучше взять снизу, где боль-

ше сока), положить в стеклянный (глиняный) сосуд, залить стаканом 96%-ного спирта и плотно закрыть. Сосуд выдержать в темном прохладном месте 10 суток, потом массу процедить через плотную ткань (многослойную марлю), отжать и отстаивать еще 2-3 дня.

Настойку нужно пить, капая ее в 50 г (это четверть стакана) холодного молока 3 раза в день за 20 минут до еды по схеме:

День приема	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11-го дня нужно принимать по 25 капель с молоком 3 раза в день до еды до тех пор, пока не будет выпита вся настойка. Повторный курс

можно проводить не раньше, чем через 5 лет.

Г.НИКОЛАЕВ,
г.Нижний Новгород.

Голодайте, но с умом

Хотелось бы более подробно узнать, как проводят лечебное голодание, которое очищает организм от накопившихся шлаков и токсинов.

И.УТОЧКИНА, Краснодарский край.

Для очищения организма чаще всего практикуют однодневное или 3-дневное лечебное голодание.

Однодневное голодание проводят так.

- ◆ Поужинать и не есть до следующего ужина.
- ◆ На ночь сделать клизму и принять душ.
- ◆ Утром также принять душ.
- ◆ В течение дня пить только воду маленькими глотками.

Выход из голодания: выпить полстакана сока;

затем есть пищу из набора: овощи, фрукты, каша без масла, картофель без масла. В течение следующего дня не употреблять мясо.

Трехдневное голодание.

- ◆ Все 3 дня ставить клизмы.
- ◆ В течение каждого дня пить только воду (около 2 л).

Выход из голодания также займет 3 дня:

- ◆ первый день пить только соки;
- ◆ в течение последующих двух дней пища из набора: овощи, фрукты, каша без масла, картофель без масла.

Перед тем как проводить процедуру лечебного голодания, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это необходимо сделать, чтобы исключить возможные негативные последствия. Ведь голодать тоже надо с умом!

Диета для очищения желудка

Хочу поделиться опытом проведения трёхдневной разгрузочной диеты, с помощью которой я регулярно очищаю организм.

1-й день: вход в процедуру голодания. Запрещается животный белок (мясо, птица, рыба, молочные и морепродукты и т.д.) и животный жир. Лучше отказаться от всевозможных круп и бобовых — так ваш организм легче приспособится к завтрашнему суточному голоданию и начнется очищение организма. День начинается

с травяного чая или свежевыжатого сока. Чай лучше всего заварить из душицы, ромашки, чабреца, мяты, липовых или смородиновых листочков, крапивы. А из соков наиболее сильно действуют морковный, морковно-свекольный (4:1 или 5:1), морковно-яблочный (1:1), морковно-тыквенный (1:1), капустный.

До полудня организм очищается, поэтому ничего есть не надо. Потом - можно. Это - фрукты, сухофрукты, овощи, зелень, орехи, семечки, используем растительные масла. Два-три приема пищи за день вполне достаточно. Часов с семи вечера снова начинаем пить травяной или зелёный чай, свежевыжатые соки, чистую воду.

На ночь примите тёплую ванну – разогретое тело охотнее освобождается от грязи и шлаков.

И заготовьте на завтра литра три-четыре чистой воды – родниковой, можно водопроводной (профильтрованной) или просто кипячёной.

Во 2-й день нужно всю эту воду выпить. Для этого каждые 30-40 минут нужно выпивать по стакану.

В конце дня, скорее всего, начнет кружиться голова. Это признак того, что очищение организма проходит правильно. На ночь сделайте себе «лимонад». Добавьте в стакан тёплой воды половинку чайной ложки

мёда и (или) ложку лимонного сока. В этот день можно принять тёплую ванну или вставать под контрастный душ несколько раз. Это только ускорит процесс очищения.

3-й день - выход из голодания, и он самый трудный. Желудок, получив небольшую передышку, уже сократился, поэтому есть нужно 2-3 раза понемногу. А рацион и основные правила соблюдаются, как в первый день. День начните с травяного чая. Через полчаса-час выпейте сок. Питаться начните с салата из овощей без масла и зелени: в морковь добавьте лимонно-медовую заправку или приготовьте морковно-капустный (1:1) салат, заправленный лимонным соком плюс свежая зелень. После семи часов – снова пьем только чай, соки, воду.

С 4-го дня можете строить свой рацион так, как вам нравится.

В.СОЛИНА,
Кировская область.



ФИТОаптека

Эффективным средством очищения организма я считаю чагу. 1 ст. ложку измельченного до порошка этого гриба надо залить стаканом горячей воды. Это дневная доза. Настаивать полчаса, добавив щепотку соды. Принимать в течение дня 3 раза в перерывах между едой. Это средство также хорошо растворяет отложения солей. Но чай из чаги ни в коем случае нельзя пить с сахаром.

К.КОРНЕВА, Пермский край.

Вариации на тему подсолнуха

Его стебель используют для выведения шлаков из организма, очищения суставов от солей, для лечения

мочеполовой системы, почек.

Срезают стебель, когда уже сняты шляпки. Измельчают, сушат. Хранят

сырье в бумажном или матерчатом мешочке.

Настой из стеблей подсолнуха. 2 горсти сырья нужно залить в 3-литровой банке холодной водой, день дать настояться, потом прокипятить.

С годами в наших суставах накапливаются вредные вещества. Я такие отложения вывожу **корнями подсолнуха**. Надо несколько корешков высушить и измельчить. Взять стакан сырья и залить 3 л воды. Довести до кипения и кипятить

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв - 1 неделю. За зиму следует провести 3-4 курса.

О.КУРЬЯНОВА,
Московская область.

3 минуты. Потом настаивать 1 час, процедить. Пить надо в течение 2 недель по стакану 4 раза в день, настой нужно подогревать. Во время курса очищения суставов нельзя есть ничего острого и соленого.

И.ТЕМНОВ, г. Железноводск.

Очищение организма рисом

Рисовая диета

Научите, пожалуйста, делать «рисовую чистку». Я слышала, что она помогает при болях в суставах, но как точно ее проводить, не знаю.

О. УПРЫЖКИНА, г. Самара.

Рис для этой цели годится любой, даже дробленый. На порцию берите 1-2 ст. ложки крупы, не более. Замочите рис в небольшом количестве воды из-под крана на 8-10 часов. Потом слейте эту воду, залейте свежей и поставьте на огонь. После того как рис закипит, поддержите его так несколько секунд и снимите с огня. Откиньте на дуршлаг, промойте, как обычно.

Вновь залейте водой и доведите до кипения, промойте. Так повторите еще дважды. За 4 кипячения рис полностью разварится, потеряет клейко-

вину, которая не нужна. Теперь его можно есть. Это ваша ежедневная порция на завтрак.

Нельзя добавлять к этой трапезе ни чая, ни кофе, ни воды, ни фруктов. Есть и пить можно только через 4 часа после рисового завтрака. Такую диету надо проводить без перерыва 45 дней. Запаситесь терпением, помните, что наиболее интенсивный вынос солей, шлаков из организма начнется после 30-го дня от начала рисовой диеты и будет продолжаться еще 4 месяца после окончания курса (если,

конечно, вы соблюдали все правила диеты).

Есть другой вариант приготовления лечебной рисовой каши: без 4-кратного кипячения. В этом случае понадобится 4 порции риса, которые замачиваются в разных банках на 3 дня и промываются с заменой воды

каждое утро. На 4-й день варите без соли 1 порцию и съедаете ее, 3 другие промываете и замачиваете. Добавляете еще одну - новую - порцию риса.

Таким образом, каждое утро вы съедаете порцию, которая выдержала 4-дневное замачивание и одну варку.

Сушеный рис тоже поможет

Это очень эффективный и, пожалуй, один из самых дешевых и простых способов очищения всего организма.

Тщательно промойте 1 кг риса и замочите его на 5 дней. В течение этого времени часто промывайте рис и заливайте свежей водой. Затем высушите рис на бумаге и ссыпьте его в бумажный пакет.

Освободите кишечник.

1 ст. ложку высушенного риса опустите во вскипевшую воду и варите ровно 20 минут, помешивая. Съешьте этот рис теплым и после этого забудьте о пище на 4 часа. Если не удастся, то голод удовлетворите 1-2 яблоками. Так питаться нужно не более 2-3 месяцев. Курс очищения повторите не ранее, чем через полгода.

Г.ДОРОЖНОВА,
Кировская область.

За рисом потянутся токсины и шлаки

«Генеральную уборку» в организме при помощи риса можно проводить и так.

Рис годится только 2-го сорта, потому что в нем встречаются неочищенные зерна. В первый день утром нужно 3 ст. ложки промытого риса залить холодной водой в стакане и прикрыть сверху блюдцем. В утро 2-го дня промыть рис и вновь залить его свежей водой. В другом стакане повторить вчерашнюю процедуру:

залить 3 ст. ложки промытого риса водой. В третий день промыть содержимое 1-го и 2-го стаканов и вновь залить рис свежей водой. Приготовить еще 3-й стакан с новой порцией риса. То же самое сделайте в 4-е утро, и у вас теперь будет 4 стакана с промытым и замоченным рисом.

На 5-е утро начинается процедура очищения. Вылейте рис из 1-го стакана, промойте, сварите и съешьте. Каша должна вариться недолго

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

и получить жидкой. За полчаса до еды выпейте стакан воды.

А в опустевшем стакане замочите следующую порцию риса.

Такой завтрак придется съедать в течение 2 месяцев (курс рисовой чистки). На обед и ужин можно есть все, кроме острого и соленого.

Такие курсы следует проводить 1-2 раза в год. Очистительный эффект достигается за счет длительного питания вымоченным несоленым рисом. Такой рис выводит из организма шлаки, токсины, а также снимает отеки и нормализует работу почек и печени, улучшает обмен веществ.

Полезный совет

При очищении рисом посредством рисовой моно-диеты нужно питаться только им в течение 3-4 дней. Иные продукты исключены. Во время рисового очищения и 2-3 недели после хотя бы раз в день выпивайте по чашке зеленого чая, к которому прибавлена щепотка морской соли и ложка яблочного уксуса.

Очищение водой

Затормозим старение

Многие хотели бы затормозить процесс старения. Я сама использовала для этого специальную систему омоложения и это мне здорово помогло.

Главное в жизнедеятельности организма - это способность к быстрому и эффективному самоочищению. С возрастом система очищения начинает работать медленнее и хуже. Поэтому организму нужно помочь. Самый простой способ - **это очищение водой**. Утром человек обязательно должен выпить воды, так как в это время интенсивно работают почки и кишечник, которые выводят из организма токсичные вещества. Теплое питье всасывается

в кишечник, снижая ферментацию и блокируя процесс очищения. Никакие напитки в этом случае не заменят холодную воду, поэтому полезнее всего пить воду со льдом.

Все долгожители утром не едят, они пьют холодную родниковую воду, часто текущую с ледников. Если утром в желудке нет пищи, то идет процесс очищения организма. Вода, выпитая с утра, выводится из организма, захватывая с собой яды. Жидкость, выпитая вечером, напротив, задерживается в организме, вызывая отеки.

Вода для очищения годится не всякая. Кипяченую воду организм усваивает значительно хуже, чем

сырую. Но если вы не уверены в безопасности сырой воды, надо чистить ее с помощью хорошего фильтра. Если невозможно сырую воду очистить, то **употреблять нужно кипяченую воду с добавлением меда, яблочного уксуса или лимонного сока: не менее 2 стаканов в течение двух часов утром.** Завтрак желательно перенести на более позднее время, заменяя тяжелую пищу свежими фруктами и овощами. Обед можно заменить сырыми растительными салатами, а зимой - сухофруктами, предварительно замоченными в воде на 3-4 часа.

Клетки организма, очищенные водой, получают питание из натуральных продуктов, сохранивших свои биоэнергетические свойства.

Так начинается процесс омоложения.

Вечером пищу нужно принимать не позднее 17-19 часов, причем хлеб желательно есть в конце трапезы. Не следует пить ни до еды, ни во время еды, ни после нее. Обязательно отдохните после основного (вечернего) приема пищи. Если хотите пожить подольше, необходимо исключить из рациона конфеты, шоколад, чай, кофе, алкоголь, специи, соль, консервы, копчености, а с возрастом лучше уменьшить количество пищи и ее калорийность. Используя эти советы, очень легко похудеть.

Буду очень рада, если метод омоложения организма поможет расстаться с болезнями.

Г.РУДЕНКО,
Ставропольский край.

Как лечит вода

В детстве я часто болела, мама лечила меня только лекарствами, наверное, поэтому у меня сейчас проблемы с кишечником. Повзрослев, я стала сама следить за своим здоровьем: перешла на траволечение, применяю ароматерапию, а недавно записалась в бассейн. Хожу туда с удовольствием. Я даже не ожидала, что вода может так мощно воздействовать на организм. После занятий в бассейне я чувствую себя бодрой, настроение улучшается, боли в спине практически не беспокоят. У меня проблемы с суставами, поэтому мне хотелось бы полечиться с помощью водных процедур дома. Расскажите, пожалуйста, подробнее о водолечении.

Е.ВАСИЛЬЕВА,
г. Ростов-на-Дону.

Мы ежедневно пользуемся водой, не раздумывая, какую важную роль играет она в нашей жизни. А между тем вода не только поддерживает все биохимические процессы, протекающие в организме человека, но и является мощным оздоровительным средством. О том, как правильно использовать воду в лечении различных заболеваний, а также в профилактических и очистительных целях, рассказывает физиотерапевт Валентина Валентиновна ГРИШИНА.

Вода, используемая в виде наружных процедур, не влияет на кровообращение, но через кожные рецепторы оказывает рефлекторное воздействие на центральную нервную систему. И благодаря этой связи нормализуются определенные процессы в организме. К тому же вода сама по себе является лечебной за счет своего давления, состава, температуры. При погружении человек испытывает механическое воздействие воды, что сходно с легким массажем. Ванны с воздушными пузырьками (жемчужные, кислородные) усиливают этот эффект и поэтому полезны людям с проблемами сердечно-сосудистой системы.

Через кожу происходит и всасывание воды. Поэтому если в ней растворены лечебные растительные или химические добавки, то действие процедуры усиливается. Так, например, при поражении костно-хрящевой ткани, которая влияет на двигательную активность позвонков, очень полезны бишофитовые ванны. Скипидарные ванны используются при нарушениях опорно-двигательного аппарата и т.д.

В физиотерапии горячие ванны не используются. Оптимальная температура лечебной ванны должна соответствовать температуре тела, максимальная отметка - 38°C. Более высокая температура воды применяется в термальных ваннах в качестве профилактики различных заболева-

ний только в лечебных учреждениях и в санаторно-курортном лечении.

Теплые лекарственные ванны, кроме очистки кожных пор, расширяют кровеносные и лимфатические сосуды, снимая сосудистые спазмы и ускоряя обменные процессы в организме, при этом уничтожаются или подавляется активность многих возбудителей болезней.

Если вода прохладная, например, в бассейне или открытом водоеме, то также происходит стимуляция организма, повышается обмен веществ и тратится определенная энергия во время плавания. Поэтому совмещая массирующий эффект воды и активный образ жизни, можно добиться нормализации веса тела и восстановить здоровье.

В физиотерапии для этих целей применяют углекислые ванны (сухие и водные), которые ускоряют липидный (жировой) обмен и тем самым борются с избыточным весом, а также благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему. Но при этом лечении и в дальнейшем для сохранения полученного результата нужно соблюдать правильный режим труда, отдыха и питания.

Не следует принимать ванны ежедневно, лучше это делать раз в 2-3 дня. После ванны рекомендуется растереться сухим махровым полотенцем, обязательно воспользоваться каким-либо косметическим средством для тела и немного отдохнуть.

Водными займитесь процедурами

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ВАННЫ

Перед приемом ванны следует принять душ, очистить кожу. Самая распространенная ошибка: большинство из нас любят сначала понежиться в ванне, а уж затем под занавес помыться с пеной или мылом. Поступать нужно наоборот. **Сначала - очистить тело, а потом - оздоравливать его.**

Травяные или ароматические ванны следует принимать 2 раза в неделю.

Во время приема ванны следите за тем, чтобы голова и грудная клетка в области сердца оставались над поверхностью воды.

Ванны нельзя принимать при кожных воспалениях и гнойничковых ранах.

Любую добавку - траву или ароматическое масло - необходимо

проверить на индивидуальную переносимость. Капните приготовленный настой или масло на тыльную сторону запястья.

Если в течение двух часов не появилась аллергическая реакция, можете принимать ванну с этим компонентом.

Не погружайтесь в воду сразу, особенно если температура воды в ванне значительно превышает комнатную.

Перед выходом из ванны ополоснитесь под теплым душем без мыльной пены, быстро вытрите насухо тело банной простыней промокающими движениями.

Наиболее эффективны ванны зимой - в период, когда тело, закрытое теплой одеждой, лишено полноценного кожного дыхания.

Устройте море дома

СОВЕТЫ ВРАЧА

Состав морской воды наиболее близок к плазме крови, ее воздействие на наш организм просто удивительно по своему оздоровительному эффекту. С помощью солевых ванн можно использовать целебную силу морской воды, не выходя из дома.

■ Для нормализации обменного процесса принимайте ванны: 150 г хвойного экстракта и 2 кг морской соли на одну ванну. Такая процедура полезна и при заболеваниях позвоночника, артритах, неврозах.

■ Если возникла необходимость очистить кожу или тонизировать мышцы, возьмите 1 кг морской соли на ванну.

■ При сосудистых заболеваниях используйте раствор из стакана морской соли на ванну.

■ Для лечения заболеваний суставов и позвоночника кладите 2 кг морской соли на ванну.

■ При ожирении необходимо большее количество - 5 кг морской соли на полную ванну воды.



ФИТОаптечка

1-1,5 кг листьев и стеблей топинамбура нарезать на небольшие кусочки, залить водой и кипятить 20-25 минут. Отвар процедить в ванну с горячей водой (1:7). Полежите в этой ванне не более 15 минут.

Отвар можно приготовить из сушеного топинамбура: 400 г массы отваривать 40 минут, процедить в ванну.

Такие ванны надо принимать ежедневно. Курс зависит от болезни. После каждой 20 процедур делайте перерыв 15 дней.

И. ПЫЛКОВА,

Ростовская область.

Баннные правила

Расскажите, как нужно правильно мыться и париться в бане, чтобы достичь лечебного и очищающего эффекта.

В.КАНИН, Нижегородская область.

Русская парная баня и сауна - проверенное временем, отличное лечебное, профилактическое и очищающее средство. Полезное действие на все системы организма оказывает в первую очередь высокая температура воздуха. Расширяются сосуды, открываются дополнительные капиллярные сети, усиливается лимфоток, улучшается кровообращение и питание кислородом не только поверхности кожи, но и всех тканей и органов.

Баня оказывает отличное лечебное действие даже при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, после нее улучшается работа желчевыводящих путей, усиливается отток желчи. Баня стимулирует работу всех желез внутренней секреции, обновляет клетки организма.

Парная баня рекомендуется при целом ряде заболеваний сердечно-

сосудистой системы, при гипертонии (но только I степени), органов дыхания - при бронхите, тонзиллите, фарингите, трахеите, гайморите и насморке; при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: артритах, артрозах, остеохондрозах (вне фазы обострения); при сахарном диабете неотягощенных форм, при подагре и невралгии.

Сауна дает отличный результат еще и при восстановлении после травм, заживлении переломов, при заболеваниях центральной нервной системы.

Вместе с потом из организма в бане выходят токсины и шлаки. Улучшаются работа почек, водно-солевой обмен. В организме парящегося человека сгорает холестерин. А чередование высоких и низких температур отлично тренирует стенки сосудов.

Баня расслабляет мышцы и уменьшает содержание в них молочной кислоты. Она заряжает энергией, снимает нервное напряжение и стресс, улучшает сон, работоспособность, стимулирует иммунитет.

Но физические нагрузки в парной **противопоказаны** - сердце может не выдержать.

Что нужно знать? Перед парной баней лучше не мыться. Первый заход - совсем короткий, минут 5-7, причем сначала нужно побыть внизу 1-2 минуты, чтобы тело разогревалось постепенно, затем можно переместиться и повыше - до появления струек пота. Кстати, в бане лучше лежать - так тело прогревается равномерно, а мышцы лучше расслабляются.

Второй и третий раз можно полежать подольше. А в перерывах - отдых 15-20 минут. Хорошо бы нырнуть в холодный бассейн или принять прохладный душ, попить чаю или сока. После третьего захода пора помыться с мылом и мочалкой.

В сауне же, наоборот, перед

первым заходом обязательно нужно помыться с мылом и вытереться досуха! Тогда поры будут освобождены от грязи и жира, эффект будет лучше. Начинать тоже стоит с нижней полки и лишь постепенно подниматься до самых жарких высот - до ощущения жжения на вдохе.

За 2-3 минуты до выхода можно вылить на камни ковшик воды с капелькой ароматических масел - эвкалипта, хвои, мяты или отвара трав. Еще лучше такой ароматный раствор распылить пульверизатором - мельчайшие капельки сразу попадут в дыхательные пути и в кровь, обеспечив лечебный эффект. Между заходами отдыхать нужно столько, чтобы успеть слегка замерзнуть. После последнего захода опять нужно помыться с мылом.

В бане нужно находиться не больше полутора-двух часов один-два раза в неделю.

Пить в бане можно квас, отвары трав или зеленый чай. Еще лучше - свежесжатые соки, которые восстанавливают не только

выведенный объем жидкости, но и микроэлементы. Алкоголь - противопоказан.

Кто-то берет с собой в баню морс и мед, кто-то чай и отвары трав, но



Парьтесь с хорошим настроением, ведь от положительных эмоций, которые мы получаем в бане или сауне, пользы не меньше, чем от хорошего, качественного пара. Некоторое время назад специалисты Института нормальной физиологии проводили большое исследование среди любителей бани. Врачи фиксировали положительные изменения в их организме, а потом решили поставить такой эксперимент: перед очередным посещением парилки специально настроить их на негатив (разумеется, подопытные граждане ничего об исследовании не знали). И результат оказался впечатляющим: отрицательные эмоции «съели» немалую часть банной пользы. Получается, все, что совершается в бане (да и в жизни), полезно, только если делается с удовольствием.

все без исключения - веник. Обычно березовый, но это далеко не все, чем пользуются заядлые банщики. У каждого веника свой потребитель.

Березовый - мягкий, хорошо очищает и дезинфицирует кожу, улучшает кровообращение. Если нужно снять напряжение в мышцах и унять ломоту, лучше выбрать березовый веник.

Дубовый веник - «мужской», дающий самый большой жар. Он подходит обладателям жирной кожи, не страдающей излишней чувствительностью. Помогает при кожных болезнях. Дубовый веник, в отличие от остальных, можно хранить больше года.

Если кожа нежная и не нужен интенсивный массаж, выбирайте **липовый** веник. Он традиционно считается «женским», косметическим. Но вместе с тем хорош для тех, кто страдает от ревматизма, радикулита, заболеваний верхних дыхательных путей, мигреней.

Веник хвойный (можжевельниковый или пихтовый) - для тех, кто жалуется на позвоночник и усталость в ногах.

Смородиновый веник - своего рода экзотика, но очень полезная и для кожи, и для органов дыхания, ведь в бане, кроме массажа, мы получаем еще и ингаляцию. Между прочим, лекарственные растения - душицу, полынь, мяту, лопух - можно добавлять в любой веник, кроме хвойного.

Для пожилых людей с дряблой кожей хорош веник **крапивный**. Но это летний вариант, так как крапива должна быть свежей. В запаренном виде она совершенно не жалит!

Кстати, не берите пример с тех, кто изо всех сил стегает себя веником. Они напрасно истязают тело: париться нужно, лишь обмахиваясь веником и осторожно похлопывая себя листьями (не прутьями!).

Алина САВЕЛЬЕВА.

Сауна на дому

Когда я живу летом в деревне, то с удовольствием хожу в баню. Баня у нас новая, просторная и от ее посещения я получаю истинное наслаждение, чувствую себя прекрасно, легко и радостно. Но в городе я в обычную баню ходить стесняюсь, поскольку страдаю лишним весом. Можно ли достичь подобного эффекта в сауне? Как следует правильно париться в сауне?

О.ПОНОМАРЕВА,
г.Рязань.

Сауна - эффективное средство очищения и оздоровления организма. В ней максимально открываются

поры кожи, тело избавляется от жира, избытка холестерина, шлаков и токсинов. За счет контраста температур

в сауне идет процесс закаливания организма, повышается иммунитет. Человек находится под воздействием очень сильного жара. В первую очередь нагревается кожа, а так как она связана с нервами, то моментально передает все раздражения важнейшим жизненным центрам. Все обменные процессы в организме ускоряются, усиленное потоотделение стимулирует кровообращение, в результате лучше усваиваются жиры, белки, углеводы, минеральные элементы, очищается организм.

Схожее воздействие на организм оказывает длинноволновое инфракрасное излучение. На основе этого источника энергии создана **домашняя сауна**. Инфракрасное излучение оздоравливает организм, поскольку является частью спектра излучения солнца. В сауне человек сильно потеет, освобождаясь таким образом от вредных веществ и токсинов. В инфракрасной кабине подобный эффект усиливается в 2-3 раза.

Благотворное действие инфракрасная кабина оказывает на почки и эндокринные железы, а также на нервную систему. Ее могут посещать даже люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, предварительно посоветовавшись с врачом. В такой сауне можно находиться 20-30 минут в день.

Различают **сухую и влажную сауну**. Сухая оказывает благоприятное воздействие на людей с повышенным холестерином. Влажная, в которой влажность создается за счет поливки горячих камней специальными настоями и отварами (как правило, эвкалипта, мяты, лаванды), помогает очистить легкие, вылечить простуду.

Сауну можно посещать в несколько заходов, каждый из них должен длиться не более 15 минут. Цикл всех процедур в сауне может занять 2-3 часа.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В САУНЕ:

- * долго сидеть на самой нижней скамье или на самой верхней полке, держа голову под потолком и свесив ноги вниз;
- * обливаться сразу же после сауны теплой водой;
- * курить и пить алкогольные напитки;
- * париться, не сняв украшений;
- * посещать сауну во время хронических обострений, при повышенной температуре.

Не следует забывать в сауне и о **правилах гигиены**: нужно взять с собой тапочки, полотенце, банный халат.

Полезный совет

Помочь жару и пару в деле улучшения обмена веществ и лучшего очищения можно, массируя тело такой смесью: 100 граммов меда, соль, по столовой ложке соды и спирта перемешиваются и втираются в кожу. Потом на 10-15 минут тело нужно обернуть полиэтиленовой пленкой.

**Е.КАРАСЕВ,
г.Пенза.**

Пей, пей, воды не жалея

При поносе и рвоте, часто сопровождающих болезни органов пищеварения, необходимо как можно больше пить: жидкость вымывает из организма различные токсины и препятствует обезвоживанию. Минимальная доза - стакан жидкости каждый час в течение дня. Пить лучше теплый чай без сахара или просто кипяченую воду, причем малень-

кими глотками, чтобы не вызвать рвоту. Можно приготовить лечебный напиток, растворив в стакане воды четверть чайной ложки пищевой соды. Или взять стакан фруктового сока и размешать в нем половину чайной ложки меда (или сахара) и добавить щепотку поваренной соли. Возможно, это не очень вкусно, но зато полезно.

Плащ для кожи

Слышала об интересном способе выведения шлаков при помощи влажной ткани. Не могли бы вы рассказать, как правильно делать эту процедуру?

В.ЦВЕТКОВА, Владимирская область.

«Испанский плащ» - так называют эту процедуру. Хлопчатобумажную простыню смачивают в теплой воде, разведенной пополам с яблочным или другим уксусом, и укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы. Поверх укрываются сухой простыней, а еще сверху - шерстяным одеялом. Лежат так 1,5-2 часа. В день проведения процедуры (до ее начала, во время ее проведения и после) пьют горячую воду с соком лимона (в стакан воды добавляют сок 1 лимона). Пьют

через соломинку каждые полчаса. Выпить надо 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустимы.

«Испанский плащ» - простой и эффективный метод очищения всего организма. При его проведении через кожу выходит огромное количество ядов и токсинов.

Особенно полезно применять этот метод тем людям, у которых страдает мочевыводящая система, и почкам приходится нести многократную возрастающую нагрузку.

Полезный совет

Перед посещением сауны примите душ, но обязательно без геля или мыла, чтобы сохранить на коже естественную жировую пленку, предохраняющую от пересыхания. Не мойте голову, чтобы в сауне не перегреться!

Первый сеанс в сауне не должен длиться более 10 минут.

Советы из глубины веков

Пять действий от древних

Слышал об эффективной программе очищения организма, которую использовали на Востоке еще тысячелетия назад. Расскажите, пожалуйста, о ней подробнее.

О. ПОДЛИПСКИЙ,
Ленинградская область.

Действительно, уже много тысячелетий назад на Востоке была разработана действенная программа детоксикации организма. Она является частью системы целительства Аюрведа и называется «Пять действий», потому что включает в себя пять шагов по очищению всего организма.

1-й шаг. В течение 5 дней соблюдать диету на основе овощей, круп и бобовых. Мясо, молочное, сладкое, жареное и консервы во время этой диеты полностью исключаются.

2-й шаг. 3 дня нужно смазывать пищеварительный тракт смесью кунжутного масла и изюма (0,5 ст. ложки масла и горсть изюма). Принимать

смесь 3 раза в день через 2 часа после еды.

3-й шаг. Целый день пить имбирный чай. Заваривать его нужно так: 2 ч. ложки свеженатертого имбирного корня залить 1 л кипятка. В течение этого дня следует выпить 1 л такого чая.

4-й шаг. Утром сделать масляный массаж тела и принять горячую ванну.

5-й шаг. Вечером принять слабительное (в наших условиях - 1 таблетку экстракта сенны и 1 ч. ложку «живого» йогурта).

К привычным блюдам возвращаются постепенно, в течение нескольких дней.

Интересно

Аюрведа (оздоровительная система Востока) для очищения организма рекомендует выполнять мудру «энергия». Нужно соединить вместе большой, безымянный пальцы и мизинец. Остальные пальцы выпрямить вверх.

О. КОВАЛЕВСКАЯ,
г. Витебск.

Хороша кваша!

Это рецепт из далекой древности. Напиток хорошо слабит, выводит из организма все гниlostное, ненужное, особенно хорошо чистит почки.

В 8-10-литровую емкость (стеклянную банку или эмалированное ведро, ни в коем случае не допускать контакта с металлом) налить 1 л кефира, добавить по стакану разной муки: пшеничной, ржаной, овсяной, ячменной, гречневой и стакан манной крупы. Перемешать все деревянной ложкой, залить во-

дой (можно некипяченой) и накрыть салфеткой (не крышкой). Пусть все бродит 3 дня, непременно надо помешивать. Получается своего рода бифидок - кислый напиток, который хранится в тепле. Пить перед едой, сколько хочется. Если 8-10 литров много, можно сделать в 3-литровой банке, уменьшив норму.

**Т.ЯКИМЕНКО,
п.Зимовники
Ростовской области.**

Приемы старины глубокой

Приступать к любой форме лечения: массаж, гомеопатия, иглоукалывание, лекарства и другое, не удалив вначале токсины из организма, являющиеся ответственными за болезнь, значит, загонять эти яды глубоко внутрь.

Вот еще несколько очистительных приемов, пришедших к нам из глубины веков, которые можно выполнять друг за другом или на выбор, с учетом показаний и противопоказаний.

I. Терапевтическая рвота для удаления слизи из желудка.

Эта процедура помогает при хроническом бронхите, астме, диабете, заболеваниях кожи, желудочно-кишечного тракта со сниженной секрецией (несварение), лимфатических закупорках, хроническом рините, гайморите, синусите, тонзиллите, отравлении, геморрое, в промежутках

между приступами эпилепсии.

Нельзя ее проводить детям и пожилым, беременным, при менструации, истощении, ожирении, дебильности, заболеваниях сердца, при кавернах в легких и кровотечении верхних дыхательных путей.

Методика: 1-2 дня больной должен кушать жирные, маслянистые продукты, пока не почувствует тошноту.

В день проведения процедуры утром съесть рис и соленый йогурт, приложить к груди и спине тепло, затем, сидя, выпить смесь настоя корня солодки с медом или чай из корня аира. Количество выпитой жидкости лучше записать, чтобы затем сравнить с объемом рвоты (нужно 450-1000 мл). При появлении тошноты вызвать рвоту, нажав на корень языка. Затем рекомендуется покой и пост.

2. Далее следует удалить токсины. Если нет естественного стула, следует сделать это с помощью слабительного средства. Можно выпить стакан горячего молока с 2 ч. ложками топленого масла.

Показания: хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и почек, кожи, при глистах, подагре. **Нельзя** пить слабительное детям, при температуре, сниженном аппетите, несварении, истощении, геморрое, язвенном колите, кавернах в легких, инородном теле в желудке, слабости.

3. Клизма из отвара трав окопника, солодки или с кунжутным, аиловым маслом – хорошее очистительное средство. Продолжительность клизмы – не менее 30 минут, но лучше держать ее так долго, как это возможно.

Показания: запор, метеоризм, хронические воспалительные процессы органов малого таза, мочекаменная болезнь, ишиас, артрит, ревматизм, подагра, нервные нарушения, гастрит с повышенной секрецией.

Противопоказана клизма при

жидком стуле, кровотечениях из прямой кишки, острых болях в животе, повышенной температуре, истощении, болях в сердце, икоте, беременности.

Масляную клизму **нельзя** делать при одышке, ожирении, диабете, поносе, тяжелой анемии.

4. Очистение носоглотки

При сухости горла и носа, потере обоняния пазухи носа смазываются соленым топленым маслом.

При звоне в ушах закапывается в нос сок алоэ, теплое молоко, сок корня аспарагуса.

Для удаления перевозбуждения, стресса, блокирующего дыхательный тракт, рекомендуется проводить массаж носа утром и вечером: погрузить мизинец в топленое масло и ввести его в одну и вторую ноздрю, медленно массируя по часовой стрелке, затем против нее. От этого будет меняться тип дыхания, человек успокоится.

Противопоказано лечение носа при беременности, после бани, ванны, принятия алкогольных напитков.

Нина БОНДАРЬ, врач.

Зеленая глина дарит надежду

Я пользуюсь рецептами мудрой старины – глинолечением. Когда при простуде появляется кашель с мокротой, не беспокойтесь: так организм выбрасывает токсины. Но если токсические вещества не выводятся и в организме накапливаются болезнетворные микробы, то с помощью зеленой глины нужно исправить

плохую работу кишечника, а лишь потом лечить болезнь.

При повышенной температуре употребляйте только напитки, главным образом с лимоном, и – никакой пищи, кроме зеленой глины. Можно ее принимать внутрь в виде порошка или глиняной воды.

Делайте также глиняные примоч-

ки на область бронхов и горла, чтобы глина сняла воспаление и вытянула из организма всю «грязь». Промывайте нос утром и вечером глиняной водой, чередуя с промыванием соленой. Следует полоскать горло 2 раза в день глиняной водой. После

ингаляций поставьте примочки из зеленой глины на лоб, горло, затылок. Делайте холодные глиняные примочки на низ живота, а горячие глиняные припарки на горло.

Б.РЕШЕТНЯК,
Ростовская область.

Опыт очищения: плюсы и минусы

Я прошла все этапы генеральной уборки организма

Первый этап - очищение кишечника. Все специалисты советуют начинать именно с кишечника. Потому что сначала надо освободить путь для выхода вредных веществ, иначе токсины из кишечника будут по-прежнему поступать в кровь и тогда манипуляции по очищению других органов становятся бесполезными.

Как проводится очищение кишечника? В кружку Эсмарха надо налить 2 л теплой кипяченой воды и добавить 2 ст.ложки свежего лимонного сока. Затем конец трубки смазывается растительным маслом, и можно приступать к процедуре. После вливания хорошо бы лечь на спину, приподнять ноги и так полежать несколько минут, массируя живот по часовой стрелке. Лучшее время для клизмы - с 5 до 7 часов утра. А график такой: первая неделя - ежедневно, вторая неделя - через

день, третья - через два дня, четвертая - через три дня, пятая - раз в неделю. На этом первый этап программы заканчивается, но очищение кишечника следует повторять через каждые две-три недели.

Промывая таким образом кишечник, мы заставляем усерднее работать толстую кишку, мышцы которой стали вялыми. Приступая к курсу клизм, необходимо вводить в свой рацион каши на воде - любые, кроме манной. Я, например, сначала ела на завтрак перловую кашу - с вечера замачивала, утром промывала и варила. Сейчас предпочитаю гречку и овсянку. И никогда не прибегайте к слабительным - это путь к иссушению слизистой кишки и трещинам.

Второй этап как раз и посвящен борьбе с болезнетворными микроорганизмами, которые усугубляют наши болезни, паразитируя в желу-

дочно-кишечном тракте. Закончив процедуры с клизмами, в течение одной-двух недель полезно съедать за час до завтрака зубок чеснока и еще один - через два часа после ужина. Очищая желудочно-кишечный тракт от опасных «обитателей», стоит позаботиться об оптимальных условиях для переработки пищи. Через полчаса после еды надо накапать в столовую ложку воды три капли яблочного уксуса и выпить. А для улучшения всасывающей способности слизистой желудка хорошо использовать овсяный настой. Засыпать в термос 2 ст. ложки перемолотого овса, залить 0,5 л кипятка, настаивать 3-4 часа и пить в течение дня между приемами пищи.

Третий этап - очищение печени. Подготовка к этому шагу начинается за неделю, в течение которой следует придерживаться вегетарианского питания и следить за регулярным опорожнением кишечника. Затем можно приступать к процессу очистки, который длится трое суток.

Три дня подряд надо делать клизму утром натощак. Все дни питаться свежевыжатым яблочным соком в любом количестве. На третий день вечером провести процедуру очищения по следующей схеме.

Взять рюмку, по стакану лимонного сока и оливкового масла, грелку с кипятком (обмотать ее полотенцем так, чтобы не обжигала).

Налить в рюмку 3 ст. ложки воды, отметить уровень, затем налить туда же еще 3 ст. ложки воды и вновь отметить ее уровень. Теперь воду можно вылить - посуда готова к использованию.

В 19 часов, когда, согласно суточному биоритму, наступает самое благоприятное время для печени, надо лечь так, чтобы грелка была у

правого подреберья. Затем налить в рюмку до нижней отметки лимонный сок и осторожно добавить до верхней отметки оливковое масло. Выпить (постепенно) этот коктейль. Все это время следить, чтобы грелка не остывала. Когда коктейль закончится, нужно полежать с грелкой часа 2-3, не меняя положения, можно даже заснуть.

На следующее утро, когда срабатывает кишечник, пойдут зеленые «камни» (на самом деле это билирубиновые конкременты), холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и черная желчь. Не пугайтесь: вы от них уже избавились. Теперь нужно сделать очистительную клизму и легко позавтракать: сок, каша, фрукты. Третий этап завершился.

В будущем такую очистку надо повторять сначала раз в две недели, потом раз в месяц, а затем раз в год. Это будет поддерживать печень в оптимальном состоянии.

Четвертый этап - очищение суставов. Для этого понадобится отвар лаврового листа (5 г лаврового листа кипятить 5 минут в 1,5 стакана воды, 3-4 часа настаивать в термосе). Пить отвар надо маленькими глотками в течение 12 часов. Процедура проводится три дня подряд. В первый год курс надо повторить четырежды - раз в квартал. В последующие годы - раз в год. В дни лечения следует придерживаться вегетарианского питания.

Пятый этап - очистка почек. Процедуру лучше всего проводить в арбузный сезон, питаясь только арбузами и черным хлебом в течение недели. Причем необходимо одновременно принимать теплую ванну и есть арбуз. Через три недели «арбузную диету» стоит повторить.

Есть еще один способ очистки

почек. Для него потребуются 20-25 г пихтового масла и сбор трав: по 2,5 ст. ложки (50 г) зверобоя, душицы, шалфея, мяты и спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай, залить 0,5 л кипятка и настоять в термосе.

Теперь действовать так. Неделю сидеть на вегетарианской диете и пить приготовленный настой с медом три раза в день за 30 минут до еды по 150 мл. А начиная с седьмого дня, пить в течение пяти дней этот же настой, но вместо меда добавлять в каждую порцию 5 капель пихтового масла. Тщательно размешав, пить настой через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения. Результаты определяются по значительному помутневшей моче.

Шестой этап - очищение лимфы. Этот этап длится три дня подряд, в течение которых нельзя ничего употреблять в пищу, кроме смеси соков с талой водой. Для ее приготовления можно использовать ледяную «шубу» из морозилки, но не со дна. Надо составить смесь из 900 мл апельсинового сока, 900 мл сока грейпфрута, стакана лимонного сока и 2 л талой воды. Это доза на один день. Через каждые 30 минут в течение дня выпивайте по полстакана приготовленной смеси. Кроме того, все три дня обязательна клизма с утра и посещение парной или сауны. Можно вместо похода в баню при-

нять ванну, но обязательно добиться обильного потоотделения.

Этот комплекс рекомендуется проводить в первый год ежеквартально, далее - раз в год.

Седьмой этап - очищение сосудов. Для этого в 2-литровый термос надо насыпать стакан семян укропа, 2 ст. ложки измельченного корня валерианы, налить 2 стакана меда и залить доверху крутым кипятком. Через сутки настой будет готов к употреблению. Принимать по 1 ст. ложке за полчаса до еды 4 раза в день до тех пор, пока настой не закончится. Перерыв четыре недели, затем курс повторить.

Я прошла все семь этапов. Признаться, что дались они мне нелегко, но я не отступила, упорно двигалась вперед, преодолевая лень, а зачастую и неприятные ощущения, дискомфорт. Но зато, «обновив» свой организм, я добилась чувства легкости во всем теле, бодрости, прилива энергии. И, что особенно заметно, - подвижности суставов и отсутствия боли в них. На этом я не остановилась, решила двигаться дальше по пути естественного оздоровления. Занялась бегом, закаливанием, гимнастикой. В общем, начала новую жизнь - без аптек и поликлиник.

Тамара КИСЛИЦЫНА.

© «Будь здоров».

■ Важно

По мнению специалистов, все мероприятия по очистке организма, включая ограничения в питании, не должны длиться больше недели. После них организму потребуются дополнительные витамины и минеральные вещества, поскольку их значительная часть выходит из организма вместе с токсинами. Достаточно провести двух-трехнедельный курс приема комплексных витаминных препаратов.

Сначала – УЗИ, чистка – потом

Я пенсионерка, болезней целый ворох. Перед пенсией перенесла сложнейшую операцию. До сих пор с трудом верю, что выжила. Читаю литературу о нетрадиционных методах лечения, делаю выписки. Много испытываю на себе. Очень хочу посоветовать читателям рецепт одного эликсира, его называют по-разному, мне понравилось название: «эликсир бодрости»: на 1 кг меда сок из 10 лимонов и 10 головок чеснока.

Лимоны я разбирала на дольки и пропускала через чесночницу, чеснок так же. Полученную смесь вылила в банку с медом, закрыла крышкой. 7 дней надо настаивать смесь в холодильнике. Процедив, принимать по 4 ч.ложки один раз в день.

Кислое я не употребляю, поэтому разводила кипяченой водой. Жмых тоже можно использовать, он не портится. Несколько чайных ложек залить кипяченой водой, дать настояться и выпить.

Я делала эликсир из расчета на 3 лимона, а для начала можно попробовать и на один. Этого должно хватить на неделю. Через неделю почувствуете прилив сил.

Испробовала на себе и рисовую диету. Ею старалась вылечить артроз. Но 45 дней диеты положительных результатов для суставов не принесли, хотя кишечник опорожнялся регулярно каждое утро и обильно.

Самое главное – это чистка печени. Ею я занялась через пару месяцев после рисовой диеты. У меня были дискинезия желчного пузыря и холецистит. После приема множес-

тва лекарственных препаратов печень начала настойчиво напоминать о себе. Нашла довольно простой рецепт. Полстакана изюма залить стаканом кипяченой воды на ночь. Утром натощак выпить воду, через полчаса съесть изюм. Я брала 1/3 часть изюма.

Скажу честно, я бы не советовала заниматься этим самостоятельно. Вроде безобидный и даже вкусный рецепт. Первые три дня ничего не чувствовала, просто сладкий насыщенный компот. Затем начались болевые ощущения в правой подреберной области, жидкий стул зеленоватого цвета, который через пару дней стал светло-желтого цвета. В области носоглотки и гланд появилось жжение. Кончик языка слегка пощипывал. Жажды не было, но ночью язык становился похожим на наждачную бумагу. Чистила подобным образом печень я 5 или 6 дней, а выходила из этого состояния несколько месяцев. Лучше каши на воде, молочно-растительная диета, отказ от сладкого.

Когда начались проблемы после чистки, я за свой счет сделала УЗИ печени и желчного пузыря, сдала анализ крови. Оказалось, что в желчном пузыре у меня камень довольно крупного размера, который стал подвижным. Хирург сказал, что такие камни не выходят и без операции мне не обойтись, что такие камни не дробятся.

Так что прежде чем решиться на чистку печени – обследуйтесь и серьезно подумайте.

Л.КАСИЛО, Беларусь.

Как уходят болезни...

Я хотел бы рассказать о результатах очищения организма кипятком.

Вот уже 4 года я не болею. Забыл про таблетки, уколы, магнитные бури, весенние и осенние переходные периоды. Все, кто меня знает, отмечают, что я молодо выгляжу. Как правило, мне в мои 55 дают 37-45 лет. Я всегда бодрый, веселый, спокойный.

Меня с детства одолевали болезни. К 40 годам их накопилось больше десятка, очень хотелось отделаться от них одним махом. В результате долгих поисков я остановился на двух методах тибетской медицины: пополнение энергии и очищение организма и души.

Из всех способов набора энергии я выбрал деревья. Для этого годятся дуб, сосна, береза, акация, яблоня, вишня. Первые недели я набирал энергию от сосны и березы не более 2-3 минут. Для этого нужно мысленно или вслух попросить дерево: «Дерево, дай, пожалуйста, энергию» и прижаться к нему. Закончив, обязательно сказать: «Спасибо».

Через 3 недели я увеличил время до 5 минут, а затем - до 10 минут. И так плавно за полгода я довел время набора энергии у дерева до часа. Разом, сразу набирать энергию по 1 часу нельзя. У вас может заболеть голова, вечером не сможете уснуть.

Что делать, если вы нечаянно получили энергии больше, чем нужно? Найдите осину или тополь, ветлу или каштан и, попросив мысленно взять у вас этот излишек, прижмитесь к стволу, пока в голове не прояснится. Набрав и пополнив энергию, обеспечьте ей правильное протекание по организму. Если организм не очищен, то эта энергия будет встречать пре-

пятствия (как вода в ручье). Это не хорошо для вашего здоровья.

По этой причине очищение следует начать за полтора месяца до начала пополнения энергии.

Есть много способов очищения. Но полное очищение систем организма по очереди - слишком долгий процесс, да и не все необходимые «материалы» сразу найдешь. Некоторые средства не подходили мне по состоянию здоровья, другие - по финансам: деньги потратишь, а где гарантия успеха? Добавьте к этому элементарную человеческую лень и желание сделать все одним махом, побыстрее.

Поскольку я интересовался и занимался восточной медициной, у меня был более глубокий взгляд на проблему. Я выбрал **очищение кипятком** и не пожалел. Кипяток (когда прочитаешь молитву) снимает головную боль, успокаивает, придает бодрости, очищает тело от шлаков, а душу от грехов.

Наливаю только что вскипевшую воду в стакан, мысленно 7-8 раз читаю «Отче наш» (я православный) и пью кипяток маленькими глотками, чтобы не обжечься. Пить надо утром натощак и в течение дня за полчаса до еды. В идеале в течение дня надо выпивать по 2 литра кипятка. В первую неделю учащаются позывы в туалет, но потом все встанет на прежние места. **Одновременно с очищением кипятком следует питаться постной пищей.**

Примерно через 3 недели кипяток начал оказывать свое очистительное воздействие: я начал откашливать мокроту днем и ночью. 2,5 месяца я безостановочно каш-

лял. Родные меня ругали, знакомые решили, что «поехала крыша», но я упорно ел каши на воде и пил кипяток. А через 1,5 месяца после начала приема кипятка стал от деревьев набираться энергии. Кашель прекратился через 2,5 месяца. Вместе с ним ушли хронические бронхит, гайморит, цистит, простатит, экзема, язва желудка, остеохондроз. Я стал здоров, но продолжал набирать энергию. И вот уже 4 года придерживаюсь этих

принципов: первый - ежедневное пополнение энергии от деревьев, второй - постная пища, 1-3 месяца в году - очищение кипятком.

Должен сказать, что этот метод помогает при очень многих заболеваниях, но помните: очищение идет через обострение болезни. Необходимо набраться решимости, терпения и выстоять в этот период.

**В.ГЛАЗКОВ,
с.Арманиха**

Нижегородской области.

Очищение по-тибетски

Согласитесь, не у каждого хватит силы воли и терпения очищать организм по Малахову и Семеновой (ежедневно вставать на четвереньки в «позу тигра» и делать себе клизмы). Не всегда полезна чистка и соленой водой: она вредна при язве желудка, дизентерии, остром колите и других заболеваниях.

А вот как очищает организм вся наша семья. В первую очередь мы принимаем так называемый «Тибетский сбор». В него входят (доза на курс лечения одного человека) по 100 г: цветы ромашки, трава зверобоя, цветы бессмертника, березовые почки. Все травы собираем в период их обычного сбора: березовые почки - во время набухания, бессмертник - во время распускания цветов, зверобой и ромашку - в начале цветения.

Травы мелко измельчаю и храню в обычной стеклянной банке с крышкой. Суточную дозу на одного человека необходимо приготовить с вечера.

1 ст.ложку сбора завариваю в 0,5 л кипятка и настаиваю 20 минут, процеживаю. Половину выпиваю перед сном с 1 ч.ложкой меда (после этого ничего не есть и не пить). Вторую половину подогретого настоя выпиваю утром за 20 минут до завтрака.

Этот сбор очищает организм от жировых и известковых отложений, особенно в сосудах. Исчезает шум в ушах, голове, улучшается общее состояние и работа организма. Он особенно полезен при склерозе, стенокардии, гипертонии, инфаркте и инсульте. Наша семья принимает этот сбор с 1993 года с периодичностью 1 раз в 3 года.

Кроме того, мы пьем настой из листа брусники. Завариваем как чай. 3 недели пьем, 2 недели - перерыв. Брусника очищает суставы от солей, предупреждая подагру, ревматизм. Она полезна при камнях в почках и заболеваниях желчного пузыря. Собирать лист брусники надо ранней весной, сразу после таяния снега:

собирается перезимовавший лист. Можно собирать брусничные листья и поздней осенью вплоть до выпадения снега. Летом собирать лист брусники не следует - он не даст никакого эффекта.

Для очищения желудка применяем лист сенны (или кассии остролистной, александрийский лист). Покупаем его в аптеке, он упакован в пакетики, как разовая чайная заварка. Завариваем как чай и пьем с сахаром

или вареньем. Надо помнить, что его действие начинается примерно через 7-8 часов и продолжается 1,5-2 часа. За это время у вас появится желание 2-3 раза воспользоваться туалетом.

Такую чистку делаем примерно 1 раз в неделю.

Все эти травы известны и распространены, не имеют противопоказаний.

Р.ШИГАЕВ, г.Канаш, Чувашия.

Любое лечение начинайте с очищения

К этому выводу я пришла много лет назад, когда слегла непонятно с какой болезнью. Скорее всего, это было полное истощение физических и моральных сил в результате нещадной эксплуатации самой себя. Пока есть силы и пока не израсходован запас прочности, данный нам от рождения, мы забываем о своем теле, считая, что нас на два века хватит.

Появился какой-то дискомфорт, неясные боли, голова стала тяжелая и часто побаливает - отмахнемся: пройдет! А если очень уж допекать начинает - побежим к врачу, очередь длинную высидим и все свое упование возложим на таблетки и уколы. Мы настолько уверовали, что наша медицина нас вылечит, что сами для себя и пальцем пошевелить не желаем.

Имея за плечами фарминститут и приличный стаж работы в аптеке, я отлично понимала, что химические лекарства чужеродны нашему организму: симптом болезни заглушат, а

вред будет непоправимый, печень и почки выйдут из строя.

Я давно интересовалась нетрадиционными методами лечения и ко мне стекалась информация, порой самиздатовские книжечки. Я начала с промывания кишечника: 2 л воды плюс 2 ст.ложки сока лимона. Неделя таких промываний - и я ожила: пропала плаксивость, появились силы и я без проблем дошла до поликлиники. Вот тут-то и взяла себя в ежовые рукавицы и начала свой путь к здоровью, протяженность которого уже более 15 лет. Душа не может жить в запущенном доме - нашем теле и требует от нас, чтобы мы его вычистили, вымыли, тогда и жизнь повернется к нам совершенно другой стороной. Методом проб и ошибок, но из болезни я себя вытащила.

Основа моей методики - внутренняя чистота нашего организма, в том числе и избавление от паразитов. Поддержание в порядке всех его органов и систем. Чтобы действи-

тельно наше тело стало Храмом для Души. Вот тогда и жизнь будет в радость.

Чистый, хорошо работающий кишечник - основа здоровья. Поэтому кто имеет запоры - задумайтесь, пожалуйста. В принципе у нас должен быть ежедневный стул, а если его нет, то необходимо подумать о восстановлении его регулярности. Но мы должны усвоить: слабые нам в этом деле не помощники, они вызывают привыкание. Я предпочитаю клизмы. Пугают: вымывается микрофлора, но при нормальной микрофлоре кишечника запоров не бывает. А если есть запоры - значит микрофлора патогенная и ее нужно из кишечника убрать, чтобы она не мешала заселению полезными бифидобактериями.

Особенно хочется обратить внимание пенсионеров на состояние кишечника, они больше всего страдают от запоров и как следствие - плохо себя чувствуют. Начните с элементарных клизм - и вы увидите, что вам с каждым днем становится легче. Для начала пересмотрите свое питание. Если вы приверженцы молочной пищи, то нужно помнить, что молоко - самый слизеобразующий продукт, а слизь способствует запорам. Дрожжевой хлеб тоже способствует образованию запоров. Ну а если вы любитель сладкого чая да со свежей булочкой, то в желудке у вас начинается самое настоящее брожение, а его результат - метеоризм, вздутие живота. Вам это надо?

А. ПОХОДЯЕВА,
Московская область.

Плюс палочка мела натошак

Я решила поделиться методиками очищения организма, ведь не секрет, что очищение организма признано самым сильным способом оздоровления. Этот способ не только помогает сосудам, но и укрепляет, и оздоравливает сердце.

Очищение рассчитано на 2 недели. Ежедневно вам потребуется 3 лимона и 1 л молока. Утром натошак выпить 1/3 л молока, а затем сок одного лимона. То же самое повторить в полдень, а затем - перед сном. Во время курса желательна пища вегетарианской пищи.

Очищение крови смесью молока и чая. В чашку налить молоко на 1/5 и долить доверху густой чайной

заваркой. Можно добавить высушенный и растертый корень одуванчика. Такую смесь пьют несколько дней (но не более 6 дней). Другое питание при этом можно исключить, так как молоко с чаем достаточно калорийно.

С утра до 15 часов в этот чай не добавляют ничего, кроме щепотки соли. После 15 часов можно положить сахар или мед по вкусу. Через день делать клизму, чтобы скорее выгнать выходящие шлаки.

Очищение суставов сельдереем. Ежедневно выпивайте 0,5 л свежего сока сельдерея. Если не сможете приготовить 0,5 л, то приготовьте сколько сможете. Пейте

в течение 2 недель. В сельдерее содержится очень высокий процент натрия, который поддерживает кальций в растворимом состоянии.

Для большей эффективности рекомендуется также выпивать 0,5 л морковного и шпинатного сока ежедневно. Если нет шпината, пейте только морковный сок.

Разумеется, растворение каль-

ция и восстановительные процессы в хрящах и суставах сопровождаются болями.

При запорах иногда достаточно съесть четверть палочки мела натощак, и проблемы должны исчезнуть. Мел нормализует функцию кишечника.

И. КОНОВАЛОВА,
г. Орел.

Ищите свой путь

У меня сформировались главные жизненные принципы, которые можно свести к одной известной фразе: «Чистота — залог здоровья». Я имею в виду прежде всего чистоту всех внутренних органов нашего организма. Существуют методики очищения буквально всех органов. Но главное — **совсем необязательно следовать чьим-то конкретным советам, нужно найти путь к здоровой и чистой жизни, применимый именно для себя.**

Я думаю, что очищение кишечника можно доверить непосредственно своему организму и стараться не мешать ему в этом: не переедать, давать передышку от еды хотя бы на один день в неделю, пить больше чистой простой воды.

А в некоторых случаях можно и помочь себе.

Например, я считаю, что совершенно необходимо время от времени очищаться **от паразитов.**

Самый простой и доступный способ пить настойку полыни. Она продается в готовом виде в аптеке и дешево стоит. Я ее принимаю по 8 - 10 капель на четверть стакана воды 1 раз в день в течение 30 дней.

После того как заканчивается прием полынной настойки, я еще 2 недели принимаю по 1 капле масла гвоздики на маленьком кусочке хлеба натощак 1 раз в день.

На второе по важности место я определила бы очистку **лимфатической системы.**

Чтобы избавить лимфу от накопившихся токсинов, можно воспользоваться одним проверенным и известным средством — сосать растительное масло. Лучше всего это делать утром натощак и вечером перед сном. Поскольку способ не имеет противопоказаний, можно им пользоваться хоть всю жизнь — только лучше себе сделаешь. Разгружается печень, выводятся из организма самые тяжелые формы токсинов, которые не растворяются водой.

Очень важно после процедуры тщательно прополоскать рот водой, в которой можно растворить половину чайной ложки питьевой соды.

Я убеждена, что принцип «чистота — залог здоровья» должен соблюдаться всегда и везде.

Н.ФЛИССАК,
г.Хабаровск.

Глава II

Очищение кишечника

Овсяная метла для ЖКТ

Овес - уникальное средство очищения печени, почек и всего желудочно-кишечного тракта.

Возьмите поллитровую банку овса, хорошенько вымойте его, желательнее два-три раза в теплой воде. Засыпьте промытый овес в эмалированную кастрюлю, залейте тремя литрами чистой воды и поставьте на сильный огонь, плотно накрыв крышкой. Как только вода закипит, сделайте огонь потише, пусть овес кипит на медленном огне 2 часа 50 минут. Каждое зернышко должно развариться и раскрыться. Если зерна овса не раскрылись, то прокипятите еще 5-7 минут. Снимите овес с огня, дайте остыть, слейте отвар в чистую

трехлитровую банку, а оставшиеся зерна надо пропустить через мясорубку и отжать через два слоя марли. Соедините два отвара.

Вскипятите еще 1 литр чистой воды, дайте остыть и залейте в трехлитровую банку с отваром овса до самого горлышка. Поставьте в холодильник.

Принимать отвар нужно только теплым, подогревая его на водяной бане. Пейте в любое время маленькими глотками столько, сколько хотите и когда хотите. Приготовленного отвара должно хватить на 2 дня.

Предупреждаю: не пугайтесь, если на 2-3-й день моча у вас будет красноватого цвета. Через несколько

дней все наладится, урина будет, как янтарь. Курс - 2,5-3 месяца.

Во время лечения отваром овса нельзя принимать острую и соленую пищу, алкоголь, даже пиво: идет мощное очищение всего желудочно-кишечного тракта.

Мы складываем в организме шлаки десятилетиями. Через 8 - 10 дней вы увидите, сколько будет выходить из вас грязи. Станет очищаться кишечник, начнут растворяться и

выходить камни из печени, почек, желчного пузыря.

Во время очищения я рекомендую начать курс лечения (21 день) зеленой бентонитовой глиной. О ее целительных свойствах писали не раз. Глину нужно принимать внутрь в виде порошка и глиняной воды. Глина уничтожит все больные клетки, болезнетворные микробы, бактерии.

Б.РЕШЕТНЯК,
Ростовская область.



ФИТОаптека

Справиться с перебоями в работе кишечника помогает отвар из семян тмина. 1 ч. ложку семян заварите 2 стаканами кипятка, 5 минут прокипятите, процедите. Принимать тминный отвар надо по 0,5 стакана 3 раза в день.

И.ВОЛКОВА,
Хабаровский край.

Отруби - для всех!

Расскажите, как правильно использовать отруби для очищения кишечника?

О.МАЙКОВА, Краснодарский край.

Польза отрубей - и лечебная, и питательная - неизмерима, ведь они идеально очищают кишечник, а это - залог здоровья и долголетия.

Общее правило использования отрубей: их предварительно запаривают кипящей водой, а через 20-30 минут жидкость сливают. После этого отрубяную кашу можно добавлять практически во все блюда или принимать, запивая водой.

Попав в желудок, отруби не претерпевают никаких изменений и, удерживая воду, поступают в

кишечник, ускоряя выведение шлаков.

Классическая схема приема отрубей для «среднездорового» человека: 2 недели - по 1 ч. ложке, увеличивая дозу до 1 ст. ложки 3 раза в день. Когда кишечник начинает работать нормально, отруби продолжают еще некоторое время принимать по 2 ч. ложки в день.

Еще рецепт. В начале лечения принимают по 1 ч. ложке отрубей 3 раза в день. Через 7 - 10 дней дозу увеличивают до 2 ч. ложек, а еще

через такой же срок доводят до 2 ст. ложек. Затем, постепенно добавляя еще по 1 ч. ложке в день, принимают отруби до полного восстановления кишечника (но не более 7 - 8 ст. ложек в день).

Для гурманов тоже есть рецепт. Распаренные отруби (100 г), пропу-

щенные через мясорубку с черносливом без косточек (200 г) и изюмом (100 г). Это норма на 3 приема. В период лечения отрубями полезно пить побольше воды.

При обострении язвенной болезни отруби противопоказаны.

Полезный совет

Если вас мучают запоры, купите в аптеке отруби (они продаются с различным вкусом и похожи на кукурузные палочки). Ешьте каждый день, запивая кипяченой водой.

О.ПЕРОВА, Нижегородская область.



ФИТОаптека

Для профилактики запоров, которые способствуют отравлению кишечника ядами, полезно утром натощак пить по 0,5 стакана минеральной воды и съедать 1 ч. ложку меда с алоэ (на 100 г меда 2,5 ст. ложки сока алоэ). А на ночь выпивать стакан кефира с 1 ч. ложкой смеси инжира, кураги, чернослива.

М.ГРАМОТНОВА, Приморский край.

Танец живота со стаканом воды

Я всегда думала, что хронические запоры мучают человека только в старости. Но мне нет еще и 40 лет, а мой кишечник постоянно «на замке». Каковы причины хронических запоров и можно ли излечиться от них?

Р.САВЧЕНКО, г.Белгород.

Действительно, существует мнение, что хронический запор - печальный удел старости, когда ослабевает

двигательная активность кишечника, меняется гормональный фон, возникают заболевания сердечно-сосудис-

той системы, печени, почек. Все это способствует нарушению стула.

Но в последнее время из-за малоподвижного образа жизни, погрешностей в питании, постоянных стрессов хроническими запорами страдают и молодые люди. Чаще всего запор начинает формироваться уже в детстве. Например, в детских садах ребятишек, как правило, высаживают на горшок в удобное для взрослых время, а не тогда, когда появляются позывы на стул. Иногда он сам, увлеченный игрой, подавляет рефлекс на опорожнение.

К запору могут приводить и психогенные травмы. При этом дети (чаще это девочки подросткового возраста, отличающиеся особо высокой ранимостью психики) в дальнейшем способны осознанно по многу дней сдерживать позывы на дефекацию. В результате рефлекс на опорожнение утрачивается.

Развитие запора возможно и у взрослых: к этому приводят постоянные сдерживания стула в «неподходящее» время из-за отсутствия условий, дефицита времени, нежелания посетить чужой туалет и т.д. У работающих женщин, загруженных домашними заботами, рефлекс на опорожнение кишечника подавляется особенно часто. Дело в том, что вначале после завтрака позывы появляются, но времени на посещение туалетной комнаты в утренние часы, как правило, не хватает. Так утрачивается основной рефлекс организма, способствующий очищению кишечника.

Запоры наблюдаются у работников сидячих и напряженных по своей интенсивности профессий (водителей общественного транспорта, например.)

Хронические запоры могут возникать из-за слабости тазового дна

(особенно часто это случается у женщин после трудных родов).

Практически во всех случаях для устранения запоров традиционно назначаются слабительные средства, которые лишь на некоторое время ликвидируют симптом болезни. Но при этом нарушаются процессы всасывания воды, а также витаминов, макроэлементов (натрия, калия, кальция, железа и др.).

Спустя несколько лет после начала заболевания пациенты обращаются к врачу с признаками каловой интоксикации: у них наблюдаются необоснованное снижение веса, отсутствие аппетита, раздражительность, головные боли, плохие лабораторные показатели (анемия, гипохромия - бледная окраска эритроцитов и т.д.).

Хронические запоры приводят к развитию воспаления органов мочеполовой системы. Дело в том, что ободочная кишка и мочеполовая система напрямую связаны широкой сетью лимфатических сосудов. Из-за этого мочеполовые органы постоянно инфицируются флорой толстой кишки, как правило, нечувствительной к используемым противомикробным средствам. Поэтому, прежде чем лечить хронический пиелонефрит или воспаление придатков матки антибиотиками и уросептиками, надо избавиться от хронического запора. Бесперспективно и лечение рецидивирующих циститов у женщин с запорами. Инфекция часто попадает и в мочевой пузырь, вызывая характерные проявления цистита.

Какие меры следует принимать для восстановления нарушенных функций?

Нужно увеличить объем растительной клетчатки и устранить дефицит воды. Диетологи обоснованно считают, что для своевременного

продвижения пищевых масс по кишечнику растительная клетчатка (отруби, свежие и консервированные овощи, фрукты, особенно содержащие большое количество пектинов, бобовые) должна составлять треть рациона питания, а для предупреждения чрезмерного обезвоживания кала необходимо получать жидкость из расчета 40 мл на килограмм массы тела. Таким образом, человеку с массой тела 70 кг необходимо выпивать в течение дня 2800 мл воды. Особенно важен стакан воды, выпитый утром натощак.

Необходимо восстановить рефлекс толстой кишки для формирования позыва к дефекации. Для этого через 10 - 15 минут после приема обязательной утренней порции воды (около стакана) или после завтрака надо посетить туалетную комнату и, сделав массаж брюшной стенки (или исполнив «танец живота»), не тужась, попытаться опорожнить кишку. Как правило, кишечник срабатывает

после 7 - 10 таких попыток. Если это не удастся, то перед посещением туалета в прямую кишку следует ввести свечу с глицерином, бисакодилом или другим средством местного раздражающего действия с тем, чтобы вновь ощутить («вспомнить») позыв на стул.

Нужно выполнять лечебную физкультуру (ЛФК), чтобы восстановить тонус тазового дна. Некоторым приемам ЛФК может обучить врач при первой же встрече с пациентом. Необходимы и общеукрепляющие мероприятия: гигиеническая гимнастика, ходьба или бег трусцой, контрастный душ с орошением промежности, плавание.

Проблема запоров сложна и в каждом конкретном случае требует своего подхода. Но откладывать ее решение нельзя: нарушение функции толстого кишечника может стать причиной многих неполадок в организме.

Что подать на стол?

ОЧИЩАЮТ КИШЕЧНИК

хлеб с отрубями и цельнозерновой хлеб;
натуральный хлебный квас;
сухофрукты;
гречневая, ячневая, перловая крупы;
свежие фрукты и овощи;
свежая простокваша или кефир;
грибы, фасоль, горох и кукуруза.

ЗАДЕРЖИВАЮТ ЕГО ОПОРОЖНЕНИЕ

протертая пища;
кисели;
манная и рисовая каша;
свежий белый хлеб;
крепкий чай;
красное вино.

Диагностика запора

■ Существуют достаточно четкие симптомы, позволяющие врачам поставить четкий диагноз: хронический запор.

■ Редкая эвакуация содержимого кишечника (задержка стула более чем на 48 часов).

■ Отделение при дефекации малого количества кала (масса стула

менее 35 г в сутки).

■ Кал имеет большую плотность, сухость, что травмирует область заднепроходного отверстия.

■ Отсутствие ощущения полного опорожнения кишечника после дефекации.

■ Чувство «блокировки» содержимого в прямой кишке при потугах.



ФИТОаптечка

Запор долго меня мучил. Мне помог преодолеть его вот такой рецепт. 1 ч. ложку молотых отрубей подсушить на сковороде и смешать с 1 ч. ложкой проросшей пшеницы. Добавить в смесь мякоть средних размеров киви. Принимать по утрам натощак.

В.ИЩЕНКО,
Ростовская область.

Гимнастика - запора профилактика

Катался мячик по животу...

Если нет ежедневного стула, то кишечник засоряется, в кровь всасываются токсины. Кишечнику нужно обязательно помочь освободиться от накоплений, иначе организм сам начинает их выводить через поры кожи (различные высыпания), печень и почки (образуются песок и камни).

Слабительными свойствами обладают следующие продукты:

сырые овощи и фрукты: капуста, огурцы, морковь, помидоры, яблоки, дыни, арбузы, бананы;

соки: сливовый, томатный, тыквенный, абрикосовый, яблочный;

сухофрукты: инжир, чернослив, курага;

зелень: укроп, петрушка, кинза, лук.

Если же при соблюдении диеты и

питьевого режима стула все же нет, то можно применить **следующие методы.**

1. Сделать массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке (можно, катая по нему мячик).

2. Массировать живот с левой стороны сверху вниз.

3. Поможет массаж мизинцев правой и левой рук по 3-5 минут.

4. Принесет пользу медленная ходьба с приседаниями (шаг - присест - шаг и т.д.).

5. Можно использовать ходьбу на ягодицах.

Сесть на пол, ноги прямые или

чуть согнутые. Левая нога, ягодица, плечо выдвигаются вперед. Смотреть на плечо, взмах руками вправо. То же самое проделать и с другой частью тела.

Помогут кишечнику освободиться:

вареная свекла с растительным маслом;

стакан свежего кефира с растительным маслом;

компот из кураги, чернослива и инжира;

размоченные в воде овсяные хлопья, смешанные с тертыми яблоками, морковью, любыми орехами.

Ольга НАУМОВА.



ФИТОаптечка

Пейте ежедневно по 0,5 стакана 3 раза в день капустный сок. Он поможет при гастрите и восстановит микрофлору кишечника. Правда, из-за содержания в нем йода, серы и хлора он может вызывать урчание в кишечнике: это выделяются газы в результате растворения гнилостных продуктов. По мере очищения кишечника эти явления исчезнут.

Г.ИВАНОВА,
Нижегородская область.

Важно

Врачи считают, что длительное применение слабительных средств не устраняет истинной причины хронических запоров. Более того, многие из лекарств имеют выраженные побочные действия, раздражают слизистую толстого кишечника, способствуют потере кальция, жизненно необходимых витаминов, снижают общий уровень иммунитета.

Не менее опасно частое использование клизм. Они нарушают работу естественных сфинктеров (запирательных мышц входного отверстия), «вымывают» слизистую поверхность кишечника, способствуют развитию дисбактериоза.

Рассол от запора

Самый простой рецепт для регулярного очищения кишечника - это огуречный рассол. Пейте вечером по полстакана рассола, а утром натошак такую же порцию. Рассол надо развести теплой водой в соотношении 1:1.

Результат не заставит себя ждать более 30 минут.

Е. МОЛДАВЧУК, г. Магадан.

Неприятность эту мы переживем

Как лечить запоры? Вопрос деликатный, но серьезный. Эту неприятность необходимо устранить домашними средствами. Сидеть же только на слабительных препаратах нельзя: они вызывают привыкание кишечника. Для того чтобы избавиться от запора, недостаточно употреблять только фрукты и овощи. Наряду с этим необходимы и другие приемы, система их и обязательность выполнения.

Я, например, начинал лечение с того, что утром, не вставая с постели, выполнял ряд упражнений, с помощью которых помогал очиститься кишечнику, заставляя его работать.

* Лежа на спине, надо глубоко втянуть живот в себя, затем с силой отпустить его, как бы выталкивая. Прodelать 10 - 15 раз.

* Лечь на левый бок и, подтянув колени ближе к подбородку, несколько раз подвигать брюшной стенкой, живот втянуть и с силой отпустить. То же самое проделать на правом боку.

* Лежа на спине, ладонью массировать живот круговыми движениями по часовой стрелке.

* Лежа на спине, проделать ногами упражнение «велосипед».

На все эти упражнения у меня уходило 4 - 5 минут. Курс лечения до появления положительных результатов составил 12 дней.

Но это еще не все. Встав с постели, надо проделать свои любимые упражнения 4 - 5 минут, затем сразу выпить 1 - 2 стакана теплой кипяченой воды.

Советую прием пищи начинать с овощей или фруктов. Не надо забывать о том, что и **каши очень полезны** (геркулесовая, гречневая, перловая), в них следует добавлять подсолнечное масло, размельченный чернослив, курагу.

Жирной пищи постарайтесь избегать, отдавая предпочтение рыбе, творогу, кисломолочным продуктам, ржаному хлебу. Про морскую капусту все забыли, а это прекрасное слабительное. В неделю 1 - 2 раза рекомендую употреблять финики. 5 фиников кипятить несколько минут в 0,5 л воды и пить отвар. 2 раза в день, утром и вечером. Можно съедать 5 свежих фиников в день, запивая водой.

Приветствуется употребление свеклы, тыквы, моркови. Время от времени полезно употреблять такой состав: смешать в равных частях по

объему сухую измельченную ботву свеклы и редиса, 1-2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и пить вместо чая по 1/4 стакана 5 - 6 раз в день.

Очень здорово помогает, если в 0,5 стакана свежего кефира добавить 1 ст. ложку растительного

масла, перемешать и принимать ежедневно перед сном. Курс лечения 2 - 3 месяца.

Надеюсь, что предложенные рецепты помогут многим избавиться от запора.

В.КАРЕТНИКОВ,
г. Оренбург.

Рецепт от Клеопатры

Предания рассказывают, что египетская царица Клеопатра 2 раза в месяц делала процедуру внутренне-го промывания. Вот этот рецепт.

Смешать по трети стакана сок лимона, воду и оливковое масло. Всю получившуюся смесь выпить натошак, не спеша, маленькими глотками. Клеопатра пила ее, не вставая с постели. После этого сде-

лать 15 упражнений: живот втянуть к позвоночнику, задержать в таком положении на несколько секунд и - расслабить мышцы. Упражнение можно делать, лежа на спине или стоя, наклонив туловище на 45 градусов.

В результате вы достигнете в течение 2 часов полного очищения кишечника.



ФИТОаптечка

Для чистки кишечника свежую траву льнянки залить подсолнечным маслом (1:1). 7 дней настоять в теплом темном месте, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, подсластив медом.

В.КАРЕТНИКОВ, г.Оренбург.

Семечки излечили от запоров

Случай мой настолько уникален и прост, что хочется рассказать о нем подробнее.

Женщина я в возрасте, с большим весом и с неподвижным обра-

зом жизни: почти не хожу.

Прочитала в газете совершенно случайно, как можно похудеть, не изнуряя себя диетами, и решила попробовать. Запорами я страдала,

но лечилась, так что стул у меня был ежедневно по утрам.

А нужно было всего-навсего после 7 часов вечера грызть жареные черные семечки и ничего, кроме семечек, уже не есть.

И я начала. Грызла сначала бессистемно. И утром, и днем, и вечером. Семечки ведь очень привязчивые, оторваться от них непросто.

Что тут началось! Диву даешься, откуда все бралось. Грызла неделю, вторую, потом решила сократить количество семечек. Отсыпаю стакан, остальные с глаз долой. И начинаю грызть сразу после обеда (в 15.00). На весь стакан уходит примерно часа 3-4.

Теперь организму стало намного легче. Потому что раза 3-4 в туалет сходить получается. И за счет этого идет процесс очищения кишечника, я худею. Так что попробуйте. Я уже многим рассказала об этом способе, и всем помогло на 100%. Я, кстати, 3 кг уже сбросила. Мне 75 лет, вес 100 кг (сейчас 97). Средство действительно уникально и хотелось бы, чтобы читатели о нем скорее узнали.

Первый же мой способ избавления от запора - это перекись водорода с водой и солью, так что семечки - это проще и приятнее.

П.ГУЩИНА,
Н.Новгород.

От редакции

Автор, вероятно, имеет в виду совет И.П.Неумывакина. Взять в рот щепотку соли и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10 капель 3%-ной перекиси водорода. Пить воду надо утром - с 5 до 7 часов. Прием 2 стаканов такой воды утром натощак устраняет запоры.

Вкусно, полезно, ЭКОНОМНО

Хочу рассказать о своем рецепте «Вкусное лекарство от запора». Я принимаю его более 2 лет.

По 100 г изюма, кураги, инжира, чернослива, меда, листа сенны - все перекручиваю в мясорубке. Лист сенны (у нас продают в аптеке в гранулах) мелю в кофемолке. Все смешиваю и добавляю 100 г подсолнечного масла, 100 г масла

расторопши и 100 г холосаса. Все смешиваю.

Принимаю на ночь 0,5 ч. ложки. Мне этого хватает. Полезно и экономно. Будьте здоровы!

В. АЛЬШЕВСКАЯ,
г. Минск, Беларусь.

Финики - тоже вкусное лекарство

Поделюсь рецептом от запора. 5 штук фиников залить 0,5 л воды и проварить, как компот. Остывший отвар слить в стакан и выпить на-тощак. А с оставшимся «компотом» я поступаю так: бросаю туда горсть

овсяных хлопьев, перемешиваю и оставляю постоять 30 минут. Это мой завтрак, вкусно и полезно.

В.ПЯТЫЧИНА,
Алапаевский район
Свердловской области.

Запор у ребенка: побольше перловки

Моему внуку 4 года, и он уже страдает от запоров. Хотелось бы узнать, отчего это происходит и как помочь нашему малышу?

Г.ГАВРИЛОВА,
г.Ковров Владимирской области.

На вопросы читателей отвечает педиатр, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА:

- Причин запоров может быть много. Каловые массы при запорах могут быть чрезмерно обильные, что говорит о сниженном тонусе кишечника. Мелкие кусочки в виде отдельных фрагментов («овечий стул») говорят, напротив, об излишне повышенном тонусе. Иногда бывает своеобразный «запорный понос» - когда вслед за крутыми каловыми массами идут полужидкие. Обычно это также сочетается с пониженным тонусом кишечника.

В любом случае ребенку обязательно следует придерживаться диеты. Если тонус кишечника понижен, то подойдут продукты, которые будут его стимулировать. Главное - чтобы

в кишечнике не было излишнего брожения.

Отдайте предпочтение хлебу грубого помола. Разрешается докторский, пшеничный, ржаной хлеб вчерашней выпечки.

Супы варите на некрепком бульоне (мясном, рыбном) или на отваре из овощей, добавляйте в них побольше перловки. Мясо, птицу и рыбу не дробите - варите и запекайте куском. Особых ограничений здесь нет, но от жирных продуктов лучше все-таки отказаться. По возможности не жарьте продукты: при жарке образуются продукты расщепления жира, которые никакой пользы детскому кишечнику не принесут.

Давайте малышу гречневую, пшеничную, пшеничную, ячневую, перловую кашу.

Овощи - разнообразные, сырые, запеченные или вареные (кроме белокочанной капусты).

Фрукты и ягоды также самые разные, главное, чтобы они были сладкими. Сухофрукты лучше есть в размоченном виде. Особенно полезны курага и чернослив.

Если тонус кишечника повышен (что у детей бывает чаще), то диета нужна более щадящая. Мясо и рыбу лучше отваривать, а овощи и фрукты - отваривать или давать ребенку в виде пюре. Полезны простокваша и другие молочно-кислые продукты.

Избегайте продуктов, которые повышают образование в кишечнике газов: свежее молоко, бобовые, свежая белокочанная капуста, редис, виноград и его сок.

Не давайте ребенку рис, свежий белый хлеб, мучнистые супы, чернику, бруснику, пироги, манную кашу и макароны - все эти продукты запорам только способствуют.

Выработайте определенный режим для кишечника малыша: лучше, если ходить в туалет ребенок

будет с утра, но можно и в другие часы, главное здесь - регулярность.

Неплохо помогают выпитые утром натошак стакан кипяченой прохладной воды или чайная ложка растительного масла.

Давайте ребенку **побольше жидкости:** кипяченую воду, чай, компот, минералку.

Из трав при запоре считается полезным **отвар крушины** (из расчета 1 с верхом ст. ложка сырья на стакан воды: по 1 ст. ложке утром натошак и на ночь) и **слизь из семян льна**. Она готовится так: 1 часть льняного семени и 30 частей горячей воды настаивают при помешивании около 15 минут, затем процеживают. Выпивают перед сном или утром натошак по чайной ложке с водой или компотом.

Если все эти меры оказались неэффективными, самолечением не занимайтесь, слабительные ребенку не давайте. Обратитесь к врачу для выяснения причины заболевания: иногда это может быть врожденное состояние, аномалия развития кишечника, возможны и другие причины возникновения запоров.

Подберем к нему «КЛЮЧИ»

Хочу дать советы, как бороться с запорами у детей. Моя внучка тоже страдала запорами. Используйте, что вам нравится из рецептов, так как сколько людей - столько и советов.

При запорах нужно давать несколько раз в день по 0,5 ч. ложки **укропной воды**, натошак по 1 ч. ложке **морковного сока** или слабого

настоя **ромашки**, чтобы уменьшить газы. Можно также поставить клизму из полстакана чистой теплой воды или с ромашкой и потом придержать пальцем задний проход, чтобы вода сразу не вылилась. Живот держать в тепле.

Очень полезен **массаж живота**. Клизмы и слабительные средства

целесообразны как первое средство, а затем их следует избегать.

Хорошим средством от запора являются также **пшеничные отруби** (их продают в аптеках). Взрослому дают по 1 - 2 ст. ложки отрубей с молоком или с водой на ночь или 2 - 4 раза в день, ребенку - по 1 ч.ложке 2 - 4 раза в день.

Давайте ребенку (предвари-

тельно посоветовавшись с врачом) зеленый салат, сырую тыкву, дыню, морковь, редьку, виноград, и если можно, то отвар ягод крыжовника, настой корней сельдерея, сок капусты и сок барбариса.

Лечитесь на здоровье!

И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар
Пермского края.



ФИТОаптечка

Яблоко, сваренное в небольшом количестве воды в течение 15 минут, прекрасно помогает при задержке стула. Яблоко с оставшейся жидкостью съедайте натощак.

Т. ГАЛКИНА,
Калужская область.

Как вывести шлаки на чистую воду

Расскажите о таком методе очищения кишечника, как гидроколонотерапия: в каких случаях она необходима и есть ли противопоказания?

Н. БАЛДИНА, Ярославская область.

По медицинским исследованиям, в результате негативных изменений в экологии, неумеренного употребления высококалорийной пищи, нерегулярного питания в кишечнике может скапливаться от 2 до 10 кг каловых масс. Забитая толстая кишка может стать причиной многих серьезных заболеваний, ведет к образованию шлаков, токсичных наростов на стенках кишечника, является живой средой для всевозможных паразитов и глистов.

В настоящее время одним из

самых безопасных и эффективных способов очищения кишечника, позволяющих очистить все его отделы, считается **гидроколонотерапия (или мониторинг кишечника)**. Она способствует восстановлению нормальных функций всех систем организма: улучшается белковый, жировой, углеводный обмен, сон, настроение и формула крови. Одно орошение на аппарате гидроколонотерапии по эффективности равно 30 обычным клизмам. При проведении процедуры используются лечебные растворы с

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

травмами, карловарской солью и озоном. Процедура безболезненна.

Перед ее назначением пациента обязательно должен проконсультировать врач. Обследования, которые назначит доктор, помогут правильно подобрать курс очищения кишечника.

Во время гидроколонотерапии врач массирует живот пациента, стимулируя освобождение кишечной стенки от шлаков. А после процедуры флора кишечника заселяется живыми бактериями. Неприятные ощущения, которые могут появиться сразу после проведения процедуры из-за вывода большого количества шлаков, обычно проходят в течение нескольких минут.

При многих хронических заболеваниях кишечный мониторинг становится началом исцеления.

Показания для очищения:

- * хронические запоры,
- * дерматозы различной этиологии,
- * паразиты в кишечнике,
- * ревматические, аллергические, кожные заболевания,
- * депрессии,
- * хронический простатит,
- * бронхиальная астма,
- * ослабление иммунной системы при всех видах интоксикаций, в том числе алкогольной интоксикации, наркотических и медицинских отравлениях,

* при подготовке пациента к операции,

* при планируемой беременности (в данном случае колоноterapia способствует рождению более здорового малыша).

Но медики считают, что есть ситуации, когда такая процедура не только не показана, но и опасна. Обратите внимание на противопоказания:

- * цирроз печени, почечная недостаточность,
- * ректальное кровотечение, язвенный колит,
- * грыжи, в том числе толстого кишечника,
- * анемия в тяжелой форме.
- * Среди абсолютных противопоказаний для гидроколонотерапии - опухолевые поражения, дивертикулы (мешковидное выпячивание, образующееся в слабых участках пищеварительного тракта) и большие полипы толстой кишки. В этом случае промывание кишечника может закончиться трагически: кровотечением, прободением толстой кишки, требующим срочной хирургической операции.

Если вы наблюдаетесь у проктолога, консультация этого специалиста перед проведением гидроколонотерапии необходима. Курс очищения кишечника рекомендуется проводить не чаще двух раз в год.



ФИТОаптека

Чтобы очистить от шлаков желудок и кишечник, пейте молочно-черемшовый настой. Для его приготовления свежие листья черемши заливают молоком и оставляют на 3 часа настаиваться. В течение дня настой пьют по глотку.

В. ГАВРИЛОВА,
п.Молодежный Тульской области.

Дисбактериоз - под душ!

У меня дисбактериоз и приходится пить бактериальные препараты. Слышала много положительных отзывов о гидроколоноtherпии, но не знаю, можно ли при дисбактериозе проводить глубокое очищение толстого кишечника.

Н.БОГОРОДИЦКАЯ, Ростовская область.

Одним из основных показаний к проведению гидроколоноtherпии является такое довольно распространенное заболевание, как дисбактериоз. В его основе лежит нарушение микрофлоры кишечника, снижение количества и качества нормальной микрофлоры, появление патогенной. Существует опасение, что при дисбактериозе вымывается нормальная микрофлора, однако с таким мнением многие ученые не согласны. Дело в том, что кишечную микрофлору нельзя удалить механически. С каждым актом дефекации организм теряет до миллиарда микроорганизмов, но

флора моментально восстанавливается благодаря огромной скорости размножения микробов. При очищении кишечника удаляется преимущественно патогенная флора, тесно связанная с каловыми залежами. Таким образом, кишечное промывание не вымывает флору, а позволяет скорректировать и улучшить ее состав. Кроме того, в настоящее время разработан специальный курс по лечению дисбактериоза, включающий в себя процедуры в сочетании с прямым введением в кишечник необходимых каждому конкретному человеку бактериальных препаратов.

Полезный совет

Купите в аптеке чистую белую глину: она является прекрасным сорбентом. Ее нужно растолочь в порошок, просеять через сито и поставить сушиться на несколько часов на солнце. В течение недели ежедневно утром натощак и вечером перед сном надо пить по стакану теплой кипяченой воды, где растворено 0,5 ч. ложки глиняного

порошка. Глина впитает в себя все токсины и шлаки, которые накопились в кишечнике. Курс - 1 неделя. Пища в течение этого времени должна быть легкой, питание не слишком обильным. В дальнейшем такой курс можно повторять 1 - 2 раза в год.

Е.МАРТОВА,
Саратовская область.

Травы, возвращающие здоровье, или ОТКУДА СИЛЫ БЕРУТСЯ

Привычка к употреблению трав закреплена у нас в генах, поэтому прием «Фитокомплекса «Гепар» так эффективен. Клинически доказано: благодаря многокомпонентности, «Фитокомплекс «Гепар» восстанавливает работу печени, ее детоксикационную (очищающую) функцию, помогает усваивать необходимое количество макроэлементов Mg, K, Ca, Na и микроэлементов Zn, Cu, Fe из пищи, обеспечивая нормализацию обмена веществ (минерального, белкового, жирового и др.), нормализуя гормональный фон, активизируя работу ферментов, повышая иммунитет. Те, кто принимал «Фитокомплекс «Гепар», быстрее поправляются и много лет не болеют ОРЗ, гриппом.

В «Фитокомплексе «Гепар» 87% трав - антигипоксанты, они усиливают обеспечение тканей организма кислородом, повышая их энергетику. «Сил прибавилось» - это отмечают все, кто принимал сбор. Оказывается, при дефиците кислорода в тканях из 1 молекулы глюкозы получается 2 молекулы АТФ, а при насыщении кислородом - 38 молекул АТФ, снабжающих ткани энергией. Вот откуда силы берутся! Усиление клеточного дыхания сопровождается ускорением доставки лекарственных веществ и всасывания, печень ускоряет выведение токсинов, позволяя избежать побочных

действий при приеме антибиотиков, сульфаниламидных и других лекарственных препаратов.

При приеме «Фитокомплекса «Гепар», улучшающего желчеток, возможно быстрое устранение суставно-мышечных болей, очищение кожи лица, обусловленных улучшением работы желчного пузыря, печени и поджелудочной железы, толстого и тонкого кишечника.

При дисбактериозе особенно эффективен прием порошка «Фитокомплекс «Гепар», так как клетчатка обеспечивает быстрое восстановление нормальной микрофлоры кишечника. Улучшается ферментативная функция желудочно-кишечного тракта, пища лучше переваривается, а не гниет, отравляя организм изнутри. Проходят дерматиты - SOS-сигналы организма о внутренних токсинах.

Являясь экологическими врагами глистов, травы очищают от них весь организм, а ведь не секрет, что источником воспалительных заболеваний суставов, сахарного диабета, астмы, псориаза часто бывают паразиты.

Прием экологически совместимых и эволюционно сходных компонентов 25 трав «Фитокомплекса «Гепар» по 2-4 курса в год обеспечивает очищение и восстановление организма, возвращая к активной жизни людей пожилого и старческого возраста.

«ФИТОКОМПЛЕКС «ГЕПАР» выпускается в

- капсулах (актив) по 0,12 г 60 штук,
- фильтр-пакетах (фито) по 1,0 г 30 штук,
- пакетах (классик) по 1,0 г 5 штук.



Высылаем фитопрепараты линии ГЕПАР наложенным платежом (+ подарки).

Заказы принимаются: по тел (812) 341-63-83,

по почте: 197227, Россия, Санкт-Петербург, а/я 263 и по электронной почте: info@gepar.ru

Код заказа: П.Р.3.05.08 (обязательно указать при оформлении заказа).

Глава III

Очищение печени и желчных путей

Тестируем печень

Сок моркови - настоящая кладовая витаминов и минералов, и сколько бы вы его ни выпили, передозировка им никогда не наступит. Поэтому для оздоровления и очищения организма сок моркови можно пить длительное время и в больших количествах. Морковный сок способен растворять камни в почках и желчном пузыре. Для этого в течение месяца выпивайте по 0,5 л сока в сутки, затем постепенно в течение полугода увеличивайте дозу до 1,5 л в день. Камни растворятся безболезненно и постепенно.

От морковного сока кожа может

приобрести желтоватый оттенок: это потому, что она является очень мощным выделительным органом. И если печень не справляется со своей функцией по удалению желтого пигмента через мочу, к ней подключается и кожа. Через некоторое время приема морковного сока печень очистится, начнет справляться со своей работой и желтый оттенок кожи исчезнет. **Если у человека, пьющего морковный сок, кожа не желтеет, значит, печень у него в полном порядке.** Таким образом, морковным соком можно протестировать свою печень.



ФИТОаптечка

Чтобы очистить печень, я в конце июня, когда поспевают земляника, съедаю 6 раз в день по полстакана этих чудесных душистых ягод.

В. КОКУЕВА, Нижегородская область.

Месяц с расторопшей

У меня гепатит С, им я болею более 20 лет. Чищу печень я 2 раза в год: ампулу **тиосульфата натрия** развожу в двух стаканах кипяченой воды комнатной температуры и пью на ночь спустя 3 - 4 часа после еды. Утром будет разжиженный стул. Выпить надо 10 ампул за 10 дней.

А при болях и увеличенной печени четверть стакана **сока грейпфрута** и столько же **оливкового масла** выпиваю на ночь теплыми, потом нужно лечь на правый бок. Так делать 5 раз через день.

Хорошо восстанавливают клетки печени препараты из **расторопши**: 1 ч.ложку порошка расторопши за-

лить водой и принимать за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс – 1 месяц, через 10 дней его следует повторить. Можно пить **отвар овса**: стакан овса залить 2 л воды и кипятить 30 минут. Настоять 1 час, пить по стакану 2-3 раза в день. Так делать 2-3 месяца.

Полезны для печени диетические блюда из тыквы, лесная земляника, нежирный творог – все это нужно есть по 100 г каждый день.

Больную печень нельзя греть, противопоказаны сауны и парилка.

В. МЕЛЬНИКОВА, г. Невельск
Сахалинской области.

Мед берет боль на себя

10 лет назад мне удалили желчный пузырь, поэтому мне постоянно приходится чистить печень. Раз в месяц для чистки печени я пользуюсь таким составом: 1 стакан свежего кефира, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сорбита или ксилита (это заменители сахара), все перемешиваю и выпиваю утром на пустой желудок. Один час после этого я ничего не ем.

А если печень болит, я беру ку-

сочек ткани, смазываю его медом и прикладываю на печень, закрепив ткань лейкопластырем. Печень очень любит мед, и боли постепенно исчезают. Носить такую повязку нужно 2 -3 дня. Если боли продолжают, то такую процедуру надо сделать еще раз.

Лечитесь и будьте здоровы!

В. КРЮКОВА,
г. Павлово
Нижегородской области.



ФИТОаптечка

Очистительные процедуры советуют проводить так. После очищения кишечника клизмами (их делать 1 месяц), наращиваем здоровые ткани печени за счет дробленных семян расторопши пятнистой (принимать по 3 ст. ложки в день в течение трех недель). Употребление хвойного чая из иголок сосны (10 ст. ложек на 2 л кипятка, кипятить 5 минут, настаивать ночь) и обильное питье отвара из корней подсолнуха почистят сосудистую систему и почки.

С. СЕМИЛЕТОВА,
Калачеевский район
Воронежской области.

Чудо соленой воды

Чтобы промыть кишечник, я выполняю очистительные процедуры по типу йоговских. Выбираю день для очищения и в этот день пью кипяченую соленую воду (на литр воды 1 ст. ложка соли). В зависимости от вашего веса воды потребуется литр, полтора или больше. Я, например, при весе в 80 кг выпиваю три литра. Пить надо постепенно, по одному стакану. После каждого стакана необходимо выполнить четыре упражнения, желательно в быстром темпе.

Вот эти упражнения.

1. Стоя, ноги на расстоянии 30-35 см, ступни параллельны. Поднять руки, переплести пальцы, вывернуть ладонями вверх. Выполнять наклоны вправо и влево - по четыре раза в каждую сторону.

Это упражнение открывает прижатый желудок, и вода поступает в двенадцатиперстную кишку.

2. Стоя, ноги на расстоянии 30-35 см, ступни параллельны. Вытянуть правую руку в сторону на уровне плеча, левую согнуть в локте и по-

ложить на правую ключицу. Делать рывки левой рукой назад, смотря на кончики пальцев. Выполнить четыре раза, быстро поменять руки и то же самое повторить в правую сторону.

При этом упражнении вода поступает из двенадцатиперстной кишки в тонкий кишечник.

3. Лечь на живот, руки по возможности выпрямить, упереться носками в пол, бедра от пола не отрывать. Повернуть туловище вправо и посмотреть на левую пятку. Сделать четыре поворота, затем то же самое - в левую сторону.

При этом упражнении вода продвигается по тонкому кишечнику в толстый.

4. Стоя, ноги чуть шире плеч, носки повернуть немного внутрь. Присесть, одновременно поворачиваясь влево, правой рукой коснуться пола рядом с левой ступней. При этом левое бедро надавливает на живот (колено слегка приподнять). Не вставая, повернуться вправо. Теперь правое бедро будет надав-

ливать на живот. Сделать по четыре раза в каждую сторону.

При этом упражнении вода продвигается по толстому кишечнику.

После трех-четырех выпитых стаканов появляется первый позыв в туалет. Это нормально. Такие позывы будут возникать периодически. Опожнив кишечник, надо продолжать пить воду и делать упражнения до тех пор, пока не выйдет вся «чернота», которая обычно появляется после шестого стакана, когда начинают очищаться желчные пути, и выходящая из вас вода не станет чистой.

Хочу обратить внимание, что **такое очищение противопоказано** при любых острых заболеваниях желудка, колите, гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, раке

кишечника, камнях в желчном пузыре или почках, при туберкулезе.

Наиболее благоприятным моментом для проведения процедуры является утро выходного дня.

Закончив очищение, выпиваю стакан апельсинового сока и больше уже ничего не ем. На следующий день - легкий завтрак (2 ст. ложки риса, замоченного накануне, с 50 г топленого масла) и легкий овощной обед. А уже на третий день можно питаться как всегда.

Очищение соленой водой я провожу один раз в полгода. Это помогает мне поддерживать здоровье и вселяет уверенность в том, что и 90 лет - не возраст.

М.КРЫМОВА.

© «Будь здоров!».



ФИТОаптечка

Для очищения печени возьмите по 1 ст. ложке высушенных трав - тысячелистник, мяту, кукурузные рыльца, укропные семена, ромашку и листья черной смородины. Смешайте и заварите чай из 1 ст. ложки смеси на стакан кипятка. Настаивать 20 минут. Пить такой чай следует месяц 3 раза в день по 0,5 стакана.

Г.КУЛИКОВА, Нижегородская область.

Девять борцов за чистоту

Широкую известность получила настойка из девяти трав. Она лечит печень и оздоравливает весь организм (желудок, кишечник, нервы).

Напоминаю рецепт. Взять в равных частях корень дягиля, траву зверобоя, корень левзеи, траву мяты, ягоды можжевельника, траву

полыни, лист черной смородины, траву тысячелистника и траву чабреца. Компоненты перемешать и залить водкой в соотношении 1:15 (то есть на 1 дес. ложку готовой смеси сухих измельченных трав - 150 г водки). Настаивать в темном месте 4 недели, процедить.

Растительные остатки (смесь трав) не выбрасывать, а залить кипятком в соотношении 1:5 и настаивать еще 2 дня. Процедить и смешать с водочной настойкой. Получившуюся настойку хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке на стакан теплой воды или чая

3 раза в день. Курс приема - около двух месяцев.

Вы почувствуете легкость в печени, улучшение пищеварения, повышение настроения и общее улучшение здоровья.

**А.ГОЛОВКОВ, г.Армавир
Краснодарского края.**

Печень «вышла из берегов»?

Я так любила куриные окорочка! И вот очень скоро кофты и юбки мне стали малы, печень «вышла из берегов», язык стал сохнуть, постоянно хотелось пить. Однажды я спросила себя, зачем мне это? И перешла на грибы, а пить привыкла целебный напиток: в 3-литровую банку кладу порезанную на кусочки очищенную сырую свеклу средней величины и 3-5

порезанных зубков чеснока, наливаю доверху холодную кипяченую воду и пью, сколько захочу. Закончится настой - делаю следующую порцию.

Печень теперь встала на место, полнота исчезла, я чувствую себя здоровой.

**Т.КУДЕРСКАЯ,
Волховский район
Ленинградской области.**



ФИТОаптечка

Очищение печени я провожу так. Выпиваю сначала полстакана оливкового масла, а затем полстакана лимонного сока. После этого сразу же ложусь на правый бок, на теплую грелку. Но у такой процедуры есть противопоказания: ее нельзя делать, если в желчном пузыре камни.

О.ВЕСНИНА, Тверская область.

Клюква - чудное лекарство

Осенью, как только появляется клюква, я обязательно устраиваю для своей печени чистку. Это не такое жесткое средство, как растительное масло с лимонным соком.

Пропустите через мясорубку 0,5 кг клюквы, 250 г чеснока, 2 лимона с кожурой, добавьте 400 г меда. Перемешайте и положите в банку. Лекарство готово.

Принимайте каждый день в течение месяца по 2 ч. ложки утром и вечером.

Рецепт простой, а какой эффект! Прибавляются силы, очищается кожа, глаза становятся ясными и самочувствие прекрасное.

**Н. ФЛИССАК,
г. Хабаровск.**

Оливковое масло

Оливковое масло прекрасно чистит печень благодаря своей способности расширять желчные протоки. Если принимать его по 1 ст. ложке 2 раза в день за 2 часа до еды, запивая подслащенным лимонным соком, то максимальный выход ядов и токсинов из печени вам обеспечен в самые короткие сроки.

Кстати, есть надежный способ проверить качество приобретенного вами оливкового масла.

Поставьте его на несколько часов в холодильник. Натуральное масло, независимо от того, рафинированное оно или нет, на холоде сгущается, становится непрозрачным. При комнатной температуре эти явления исчезают. Происходит это по той причине, что в оливковом масле содержится определенный процент твердых жиров, которые и застывают на холоде.

Ольга НАУМОВА.

Как провести тюбаж

Если тюбаж (процедура очищения печени и желчного пузыря) вам не противопоказан, то утром натощак выпейте 150 мл подогретой до 40-45 градусов минеральной воды, в которой предварительно разведете десертную ложку сорбита или сульфата магния. Затем все это запейте еще одной порцией минеральной воды, уже без сорбита. Вместо минералки можно использовать полстакана настоя желчегонной травы.

После этого ложитесь на правый бок, под правое подреберье положите теплую грелку. Оставайтесь в таком положении 1-2 часа. Затем встаньте, сделайте несколько приседаний и идите завтракать.

Если вас мучают поносы, то сорбит и магнезию в минералку добавлять не нужно, а если запоры, то можно увеличить их дозу, добавив не десертную, а столовую ложку.

■ Кстати

Наилучшее время проведения тюбажа с 18 до 20 часов. Вначале нужно принять таблетку но-шпы, а через 20 минут съесть ложку меда и выпить 0,5-1 л щелочной минеральной воды. Лечь на правый бок с теплой грелкой на области печени, лежать 2 часа.

Татьяна КОНЫШКИНА,
врач, кандидат медицинских наук.

Промойте печень минералкой

Чтобы как следует промыть желчный пузырь и очистить печень от ненужных веществ, я делаю так. Выпиваю утром натощак стакан минеральной воды комнатной температуры с добавлением 1 ч.ложки сорбита (перед этим нужно из бутылки выпустить газы). Через 20 минут

снова выпиваю стакан минеральной воды. После приема минеральной воды надо лежать в постели с грелкой в области правого подреберья не менее 2 часов. Вместо минеральной воды полезно использовать настой желчегонных трав.

П.ЗАЕЦ, Курская область.

■ От редакции.

Эта процедура называется лечебным тюбажом и показана при ноющих болях в правом подреберье, чувстве тяжести в этой стороне.

Перед тем как проводить тюбаж, обязательно пройдите УЗИ печени и желчного пузыря. При желчно-каменной болезни тюбаж проводить нельзя.

Возьмите в помощники сорбит

Сорбит - известный заменитель сахара - неопасное органическое вещество.

Я его использую для усиления оттока желчи. А еще с его помощью провожу тюбажи, чтобы стимулировать выброс застоявшейся желчи и пробок, в том числе холестериновых, из протоков печени и желчного пузыря. Делается это так.

4 ст. ложки измельченных плодов шиповника заварить 0,5 л кипятка в термосе вечером (можно обойтись без термоса, укутав емкость на 12 часов). Утром вскипятить в течение 20

минут, процедить, слегка охладить и выпить натощак 1 стакан настоя с 3 ст. ложками сорбита - большими глотками. Через 20 минут выпить еще 1 стакан тоже натощак, но уже без сорбита. Завтракать надо через 30 - 40 минут (салат или каша). Из дома не рекомендуется выходить 4 - 6 часов.

**Э. КОНАКОВА,
г. Дзержинск
Нижегородской области.**

**ФИТОаптечка**

Для очищения печени приготовьте смесь из равных частей календулы, бессмертника, солодкового корня, цветков одуванчика и зверобоя. Горсть сбора залейте в термосе 1 л кипятка и настаивайте ночь. Выпить настой надо в 3 приема в течение дня.

М.ФЕНЕЧКОВА,
Калужская область.

Очищение желчного пузыря

Когда я была на приеме у врача-натуропата, он обучил меня простым приемам очищения желчного пузыря. Для этого не понадобятся никакие лекарства или травы - только ваши руки. Делается это таким образом.

Приложите ладони к правому боку так, чтобы пальцы расположились под правым подреберьем. Затем на выдохе, нажимая пальцами, продвигайтесь вглубь. Если желчный пузырь не в порядке, вы почувствуете боль. Продолжайте проникать еще вглубь, как бы обдавливая расположенные внутри органы. Поддержите пальцы в крайнем положении 2-3

минуты. Повторите еще раз уже на вдохе, но постарайтесь «забраться» еще глубже. После такого обдавливания боли, как правило, прекращаются. Раздражая органы, вы запускаете процесс самоочищения желчного пузыря.

Проводите подобное обдавливание несколько раз в день натощак или через 3-4 часа после еды. Единственное, о чем хотелось бы предупредить: при наличии крупных камней такие процедуры делать нельзя, поэтому без совета с врачом вам не обойтись.

Э.ГАТИЛОВА, Татарстан.

Полезный совет

В день проведения очистительных процедур для печени и желчного пузыря утром натощак и вечером перед сном полезно выпить 0,5 стакана изюмной воды (1 ст. ложку изюма залить стаканом кипятка на ночь). Ягоды можно использовать потом в кашах или салатах, а можно и так съесть.

Е.СВАТЬИНА,
Курганская область.

Редька строга к сладкоежкам

Этот рецепт я применяю при чистке печени и желчных путей. Черную редьку надо вымыть и в кожуре на 15-20 минут положить в раствор марганцовки. Затем опять промыть ее в чистой воде, натереть и отжать сок (на курс его потребуется около 3 литров, поэтому запасайте около 10 кг редьки).

Начинайте пить сок по 1 ч. ложке через 1 час после каждого приема пищи. Если печень болей не будет, постепенно увеличьте дозу до 1 - 2 ст. ложек и наконец до половины стакана в день.

Сок черной редьки - сильное желчегонное средство, поэтому если в желчных протоках появился застой, в печени могут возникнуть болевые ощущения. Обычно боль после чистки исчезает. Чистку продолжайте, пока сок не закончится. В это время постарайтесь не есть жирные продукты, мясо, крахмалистую пищу, яйца и, конечно, сладости.

И.СТРАНЦЕВА,
Ярославская
область.

Долой лишнюю желчь!

Желчный пузырь нужно периодически очищать. Я это делаю с помощью травяных настоев и чаев, которыми чистила желчный пузырь еще моя бабушка.

2 месяца добавляйте в чай **зверобой** (немного, веточку). Можно зверобой заварить и отдельно, до слабого чайного цвета. Через 2 месяца сделайте месячный перерыв.

Чай со **спырьем** надо пить в течение полугода. 1 ст. ложку травы залить вечером стаканом кипятка и настаивать ночь. Утром теплым

пить как чай, но лучше добавить к обычному черному чаю (1:1). Более эффективно чай из спырьша будет действовать, если пить его перед едой с медом.

Самым эффективным средством очищения желчного пузыря я считаю сок из **черной редьки**. Курс - 2 месяца. Сок должен быть свежееотжатым. Начинать пить его с 0,5 - 1 ст. ложки после каждого приема еды, постепенно увеличивая дозу до 0,5 стакана в день.

Н.ПЕТРОВА, г.Пермь.

■ От редакции

Процесс очищения может повлечь и обострения. Поэтому перед подобными процедурами советуем обязательно сделать УЗИ, чтобы убедиться в отсутствии камней. Если они у вас есть, чистка желчного пузыря противопоказана.

Прыг-скок во имя чистоты

Могут ли гимнастические упражнения помочь почистить печень?

Конечно могут.

Для очищения печени врачи рекомендуют различные гимнастические комплексы, способствующие устранению в ней застойных явлений и вызывающие массаж. Полезны подскоки, которые нужно выполнять не менее двух раз в день.

Если суставы не позволяют делать подпрыгивания, можно просто

Ю.ТАРЕЕВ, Тамбовская область.

оторвать пятки от пола и резко опустить на пол (делать так 30 раз). Через полминуты упражнение повторить еще 30 раз.

Хорошо способствуют очищению печени и такие упражнения из лечебной гимнастики, как велосипед, ножницы, приседания, махи ногами, бег на месте с высоко поднятыми коленями.

ПСОРИАЗ УКРОТИМ!!!

Клинические испытания и отзывы клиентов доказали это. Болезнь не возвращается долгое время. Благодаря нанотехнологиям с использованием ноу-хау, на основе природного минерала цеолита создан уникальный комплекс «Мегадерм». БАД «Мегамин» - мощнейший антиоксидант, превосходящий по эффективности витамин С и Е в 200 раз (!), воздействует на организм, очищая его на клеточном уровне. Наполняет организм микроэлементами, укрепляет иммунитет. Наружное нанесение косметического крема «Мегадерм» на пораженные участки окончательно очищает кожу. Не содержит гормонов и искусственных добавок. Не имеет побочных эффектов.

Серт.соот.РООС RU.A140.B00089

Рег.уд. №77.99.23.3.U.6744.6.05(20.06.06). Реклама.

**ТЕЛ.: (495) 514-72-58,
(926) 819-57-27,
WWW.MEGADERM.RU**

Это надо пить

Только что выжатые овощные или фруктовые соки отлично стимулируют работу кишечника, поэтому врачи советуют раз в неделю очищать ими организм. Самыми полезными свойствами обладают морковный, капустный и томатный соки. Но свежими они считаются, если со времени их приготовления прошло не более часа.



ФИТОаптека

**Хорошо очищает
печень настой из
плодов шиповника.
2 ч. ложки залить в термо-
се стаканом кипятка и на-
стаивать в течение ночи.
Пить по полстакана 3 раза
в день.**

И.ПАНИНА, Алтайский край.

Глава IV

Очищение крови и сосудов

Оранжевая чистка

Я 2 раза в год чищу свою кровь. Делаю это просто и со вкусом: нужно 3 недели пить любые соки оранжевого и красного цвета. Овощей и фруктов такого цвета очень много, и все они очень вкусные. Это, к примеру, свекла и морковь, вишня и клубника, сорт винограда изабелла

и гранат. Курс «оранжево-красного» очищения проводить надо так: в первую неделю пить по полстакана 3 раза в день, на следующей неделе по полстакана 2 раза в день, а в течение последней, третьей, недели пить 1 раз в день по полстакана.

В.ФИНОГЕЕВА, Алтайский край.

■ Кстати

Тибетская медицина для очищения крови и лечения ее заболеваний предлагает в течение месяца съедать ежедневно по 100 г непрожаренной печени молодого теленка.

Идем на красный цвет

Если включить в свой рацион фрукты и овощи красного цвета, то любая потеря крови будет сопровождаться усиленным ее восстановлением и очищением. Специалисты советуют обратить особенное внимание на **гранат**. В нем содержатся антоцианы - вещества, являющиеся эффективным кроветворным средством. Гранат снабжает плазму крови

и клетки кислородом и питательными веществами. Выпивая стакан гранатового сока (или съедая 1-2 плода) в день, можно восстановить и омолодить состав крови.

Не забывайте, что 100%-ный **гранатовый сок нужно обязательно разбавлять водой (1:1)**, в противном случае могут пострадать желудок и зубная эмаль.



ФИТОаптечка

Чтобы очистить кровеносные сосуды, стакан тыквенных семечек (неочищенных) промыть, залить 3 литрами воды и довести до кипения. С момента закипания кипятить 10 минут, процедить и пить. Желательно выпить всю воду за один день.

А.БЕЛЯКОВА,

с.Ермаковское Красноярского края.

Бессмертник вернет крови чистоту

Утром натощак для растворения холестериновых отложений рекомендуется выпивать стакан воды с содой и лимонным соком. На следующий день — стакан отвара (с ложкой джема из калины и рябины) липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины. Все нужно взять в равных частях.

Перед обедом полезно выпить стакан яблочного, капустного или морковного сока. Во время обеда и ужина съесть луковичку или зубчик чеснока. Можно — морковку или са-

лат из капусты с хреном и петрушкой, или порцию гречневой каши. Они играют роль «метлы».

В течение дня следует выпивать не менее 2,5 л жидкости. Это может быть вода, соки, чай.

Для чистки крови и сосудов приготовить сбор.

Шелковица и бессмертник — по 5 частей; цикорий, хвощ, цветки боярышника — по 4 части; ядра грецкого ореха, росянка, крапива — по 3 части; пустырник и семена льна — по 2 части.

1 ст. ложку сбора залить стаканом воды и кипятить несколько минут. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 30 дней.

Для очищения крови, ее разжижения и питания клеток рекомендуются принимать следующие смеси.

1 ст. ложку тертого хрена залить стаканом сметаны. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Смешать стакан сока репчатого лука со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды не менее месяца.

50 г сухих корней девясила залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели,

процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой не менее 3 месяцев.

Листья Melissa залить кипятком, настоять и пить по четверти стакана 3 раза в день.

Антисклеротический рецепт. 300 г чеснока пропустить через мясорубку, добавить стакан спирта и плотно закрыть на 10 дней. Принимать от 5 до 15 капель (доза подбирается индивидуально) с молоком 3 раза в день.

Желаю успехов в лечении. Будьте здоровы и счастливы.

Т.КАРАВАЕВА,
Пермский край.

■ Кстати

По мнению некоторых специалистов, лучшим очистителем крови является известный иппликатор Кузнецова. Если пользоваться им долго и регулярно, он не только снимает боль в спине, но и активизирует кровообращение, восстанавливает до состояния нормы мышечную и сосудистую системы.

Яблочки полезны для лимфы

Лимфатическая система - это барьер для многих инфекций, которые постоянно угрожают нашему организму. Наверное, поэтому много вредных веществ оседает в лимфатических узлах.

Неплохой эффект их очистки дает такой рецепт. 3 кг зеленых яблок (антоновка, симиренко) промыть и целиком положить в кастрюлю, залив кипятком до верха. Дать постоять 1-2 часа. Затем пропустить яблоки через мясорубку и есть полученную

яблочную кашу небольшими порциями в течение 3 дней. В нее можно добавить немного яблочного сока и меда. Больше ничего, кроме яблочной кашицы, в эти дни есть нельзя.

Е.ГЛАЗЫНА,
Саратовская область.

Полезный совет

Чтобы очистить сосуды от атеросклеротических бляшек, съедайте в течение месяца по 2 киви в день. Курс «кивитерапии» повторяйте каждые 3 месяца.

С.МИТИНА, Рязанская область.

Кровеносную систему промойте чаем

Научите, как правильно заваривать и пить чай, чтобы обеспечить его целебный очистительный эффект.

П.МОРОЗОВА, Чувашия.

Чай берется обычный - черный или зеленый. Заваривать его нужно в прогретом горячей водой фарфоровом чайнике из расчета 1-2 ч. ложки на стакан кипятка. Целебный эффект зависит от соблюдения нескольких правил. Важно не перегреть воду: она не должна долго кипеть. Настаивать чай надо не более 3-5 минут. Не следует подогревать заваренный чай.

Перед тем как начать пить чай, его следует трижды перелить из чайника в чашку и наоборот, чтобы насытить чай энергией воздуха, обогатить кисло-

родом. Тогда чай полнее отдаст свои полезные вещества в воду. Пить его нужно горячим и не очень растягивать это удовольствие: лечебное воздействие и очищение кровеносной системы обеспечивается поступлением горячего напитка быстрым потоком.

Еще одно важное правило: за полчаса перед чаепитием нельзя ничего есть и пить. Не нужно пить чай с «прикусками», особенно сладкими: сочетание сахара с концентрированными веществами крепкого чая вредно для организма.

Полезный совет

Любой чай (и черный, и зеленый) является простым натуральным, а главное, общедоступным, средством очищения организма. Чай выводит токсины и растворяет шлаки, уменьшает вред от радиоактивного излучения. Поэтому советуем всем как можно чаще «гонять чай».

Н.БЕЛКИНА, Вологодская область.

■ От редакции

Не стоит увлекаться крепким черным чаем при обострении язвы желудка и заболеваний почек, при гипертонии, повышенной возбудимости, при глаукоме.

Лавр в чае

Даю рецепт, которым пользуюсь сам и советую другим. Заваривают обычным способом чай, но, чтобы устранить некоторые вредные его воздействия на организм, на слизистую оболочку, нужно добавить в заварной чайник половину лаврового листа.

Чай приобретает запах мяты, он совершенно не пахнет лавром, но зато исчезает целый ряд отрицательных компонентов: пуриновые основания, дубильные вещества.

Б.РЕШЕТНЯК,
Ростовская область.



ФИТОаптечка

Я чищу лимфатические сосуды с помощью тыквенных семечек. Пропустите стакан семечек (с кожурой) через мясорубку и залейте полученную смесь 0,5 л водки. Настаивайте 2 дня. Принимать настойку нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая четвертью стакана воды, пока не закончится настойка. Повторите очистительный курс через месяц.

Н.РОВДА, г. Борисов, Беларусь.

Чистая душа душицы

Кровь не всегда бывает чистой. В ней накапливаются радионуклиды, токсины, вирусы, бактерии. Поэтому кровь надо периодически очищать. Настои душицы крайне необходимы для профилактики рака, в частности лейкоза крови, заболеваний лимфосистемы. Рекомендуются настои душицы пить без ограничений при всех формах рака.

Рецепт настоя травы душицы. 3 ст. ложки травы душицы заливают 600 мл (3 стаканами) воды, доводят до кипения в эмалированной посуде, настаивают ночь, укутав в теплое. Пить по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды, добавляя по вкусу мед. Воду нужно брать очищенную че-

рез фильтр и отстоянную от хлора.

Перед началом лечения душицей нужно предварительно **очистить желудочно-кишечный тракт**, иначе хороших результатов лечения по очищению крови не достичь. Для этой цели наибольшим эффектом обладает отвар семени льна.

Рецепт отвара семени льна. 1 стакан семени льна (продается в аптеках) залить 2 л кипятка, держать на водяной бане 2 часа, остудить до теплого состояния. Пить отвар без ограничения в течение 2-3 недель за 20-30 минут до еды.

Противопоказание применения настоя душицы: не рекомендуется принимать беременным.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ЧИТАТЕЛЯМ

Перед лечением препаратами душицы требуется консультация врача.

Я пил настои душицы при заболевании желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, колит, запор,

холецистит). Настои пил не более месяца 2 раза в год. Лечение дало положительные результаты: после приема настоев душицы в анализах крови не было никаких отклонений от нормы.

Н. БАРМАТОВ,
г. Иваново.



ФИТОАптечка

Отличное очищающее средство, которое лечит всю лимфосистему и кровь: 2 ст. ложки семян лопуха залить 2 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день через 10-15 минут после еды.

С. ОРЛОВА, Нижегородская область.

«Медовый месяц» укропа с валерианой

Этим рецептом для чистки сосудов я пользовалась, он проверен и на других.

Четверть стакана семян укропа, 1 ст. ложка корней валерианы, 0,5 стакана меда поместить в поллитровую банку и залить доверху кипятком. Банку плотно закрыть крышкой и хорошо

укутать. Настаивать сутки. Процедить и хранить в холодильнике (настой быстро портится, не делайте сразу много). Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Улучшение наступит уже через 2 недели.

Н. ЕГИАЗАРЯН,
г. Полоцк, Беларусь.



ФИТОАптечка

Листья грецкого ореха удивительны по своим целебным свойствам. Настоем из ореховых листьев полезно чистить кровь.

Для приготовления настоя берут горсть сухих листьев грецкого ореха, заливают 1 л кипятка, настаивают 40 минут и пьют (сколько захочется) в течение 12 дней.

Н. ЧУРЕКОВ,
Краснодарский край.

Полнолуние активизирует очищение крови

1 ст. ложку измельченной крапивы залить стаканом кипятка. Настоять 45 минут. Пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение месяца.

Очень полезно пить этот настой при убывающей луне 2 недели. Затем - 2 недели перерыв и курс про-

должить (2 недели). Начинать курс следует в полнолуние.

Начинать лечение (очищение) любого органа следует с очищения крови. Болезнь проходит быстрее.

Е.ФИЛИМОНОВА,
Могилевская область, Беларусь.



ФИТОаптека

Для очищения сосудов смешайте цветки боярышника и лист омелы белой (1:1). 3 ч.ложки этой смеси и 5 зубчиков чеснока залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 10 часов, процедите. Принимайте по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

А.ГРОМОВА, Костромская область.

Полезный совет

Крапива - сильный очиститель организма. Она выводит шлаки, очищает пищеварительный тракт, кожу, улучшает иммунитет. Советую добавлять листья крапивы в салаты, варить из нее очень вкусные щи. Я добавляю этот сорняк практически в любые блюда.

М.ЗАГРЯДСКАЯ, Нижегородская область.

Чай с одуванчиком

Для очищения крови у меня есть проверенный очень простой рецепт. Неполную чашку молока доливают доверху крепко заваренным чаем, к напитку лучше добавить высушенный и растертый в порошок корень одуванчика. Эту смесь пьют не более 6 дней, другое питание при этом можно исклю-

чить, так как молоко с чаем достаточно калорийно. С утра до 3 часов дня в жидкость не добавляют ничего, кроме щепотки соли, затем в чай можно положить сахар или мед по вкусу. Через день делают клизму, чтобы поскорее вымыть выходящие шлаки.

А.СУСЛОВА, Самарская область.



ФИТОаптечка

Корень одуванчика можно использовать в качестве заварки травяного чая.

1 ст. ложку корня измельчить и залить стаканом крутого кипятка. В термосе настоять 1 час. Пить по трети стакана за 30 минут до еды. Курс 7 дней, потом сделать 7 дней перерыв и курс повторить.

Е.ФИЛИМОНОВА,
Могилевская область, Беларусь.

Девясил прибавит сил

Для очищения крови и питания клеток я использую несколько рецептов.

Стакан лукового сока смешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс - не менее месяца.

2,5 ст. ложки сухого корня девясила залить 0,5 л воды, настоять 2

недели, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Курс - не менее 3 месяцев.

2 ст.ложки листьев Melissa залить 1 л кипятка, настоять в термосе, пить по четверти стакана 3 раза в день.

В.ИГНАТЬЕВА,
Тамбовская область.

Полезный совет

Советую никогда не выбрасывать картофельные очистки - используйте их для очищения сосудов. Хорошо промойте кожуру от четырех-пяти картофелин и залейте 0,5 л воды. Прокипятите на медленном огне в течение 15 минут, охладите, процедите. Пить 2 недели в теплом виде по полстакана за полчаса до еды. Картофельный отвар не только очищает сосуды, но и благоприятно влияет на работу сердца.

М.ГОРЮНОВА, Брянская область.

Софора в сосудах

Софора японская устраняет отложения со стенок сосудов. Аптечную настойку пейте по 30 - 40 капель

3 раза в день несколько месяцев. Или приготовьте ее сами. Для этого 2,5 ст. ложки плодов софоры залейте

0,5 л водки. Настаивайте 30 дней. Принимать нужно по 1 ч. ложке 3 раза в день. Вместо водки можно использовать и простой кипяток - на стакан 1 ст. ложку плодов софоры.

На ночь оставьте настой в термосе. Принимать по четверти стакана 4 раза в день. Курс лечения - 3 - 4 месяца.

Н.ТЕРКИНА, г.Воронеж.

Полезный совет

Для того чтобы очистить сосуды от шлаков, листья красной смородины заваривайте и пейте как чай. Полезно также желе из красной смородины.

**О.ЛОЙКО,
Беларусь.**



ФИТОаптека

Благодаря этому рецепту можно почистить кровь, удалить шум в ушах.

Возьмите 3 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг лимонов, 2 кг гранатов, 2 кг меда. Из овощей и фруктов выдавить сок, перемешать с медом, поставить в темное место на 5 дней, а затем употреблять натощак по 1/2 стакана 1 раз в день.

**Н.БРАТЧИКОВА,
г.Канек Красноярского края.**

Каша из коричневого риса

Для очищения суставов советую использовать мой рецепт. Стакан нешлифованного коричневого риса на трое суток замочите в 2 стаканах воды. Потом эту воду слейте, залейте двумя стаканами свежей воды и варите, пока она вся не выкипит. Разделив рисовую кашу на четыре порции, съедайте каждую через равные промежутки времени. Перед тем как есть кашу, выпивайте полстакана

воды. В течение первого дня чистки больше ничего не ешьте, а выпейте небольшими порциями один стакан настоя шиповника. На следующий день съешьте только 2 вареные средние свеклы и 0,5 кг яблок. Повторяйте такое поедание рисовой каши через 3 - 4 дня, пока не исчезнет боль в суставах.

**О.ТРУБНИКОВ,
Иркутская область.**

ШУНГИТ – КАМЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Сегодня, в тяжелый для России момент, шунгит как подарок судьбы может помочь сохранить здоровье россиянам. Его целебные свойства поразительны, это самый целебный камень на планете Земля!

Шунгит – это природный минерал с организованной определенным образом кристаллической решеткой, в основе которой – углерод. А углерод, как мы знаем, основа жизни на Земле. Углерод – обязательный элемент жизни. Совсем недавно открыта новая, ранее неизвестная форма существования углерода в виде полых сферических ионов – фуллеренов, на которые медики возлагают большие надежды. На сегодняшний день фуллерены обнаружены только в шунгите. Происхождение шунгита, геологический возраст которого более 2 млрд. лет, до сих пор не разгадано. Есть гипотеза, что шунгит – осколок планеты Фэтон, некогда существовавшей в нашей Солнечной системе. Эти минералы существуют лишь в одной точке нашей Земли –

Карелии. Причем в виде комочков – глобул. Именно эти глобулы углеродного вещества, выходя в воду, преобразуют, структурируют молекулы воды, придавая ей целебные свойства, которые дают эффект «Марциальных вод». Первый в России курорт «Марциальные воды» (под Петрозаводском) был открыт на шунгитовых залежах, и 300 лет многие поколения россиян лечились шунгитовой водой. Шунгит – очищает воду от различных примесей. Он насыщает воду солями кальция и магния, а также микроэлементами до оптимальной для человеческого организма концентрации, обеззараживает воду без применения хлорирования или ультрафиолетового облучения. Если человек употребляет такую воду с детства, у него формируется правильное развитие, костеобразование, пищеварение.

Шунгит – единственный в мире природный минерал, содержащий фуллерены. Этим объясняются его свойства оздоравливать, сохранять молодость, красоту, свежесть органов и систем. В связи с появлением новых высоких технологий спектр потенциальных источников ЭМИ расширяется. Телевизоры, компьютеры, сотовые телефоны – прочно вошли в нашу жизнь. Человек не может отказаться от современных средств получения и передачи информации.

Исследования последних десяти лет показывают, что эксплуатация таких приёмо-передающих устройств должна быть тесно связана с использованием специальных методов и средств защиты. Шунгит позволяет значительно снизить неблагоприятное электромагнитное воздействие (ЭМИ) на человека и биологические объекты в целом.

Но как бы то ни было, появился минерал, аналога которому нет – как по целебным качествам, так и по многообразию свойств. Шунгит спасает, очищает, оздоравливает, защищает, нормализует, восстанавливает и даже выращивает.

Большой выбор изделий из шунгита, предоставленных ООО «Рос-Шунгит-Пром», позволяет каждому желающему выбрать то, что в наибольшей степени соответствует его потребностям: кулоны из шунгита, наборы для массажа ступней (воздействует на рефлексогенные зоны), массажные коврики и пояса, шунгит для минерализованной воды, шунгитовые фильтры, пластины для сотовых (защищают от вредного электромагнитного излучения), набор для настаивания ванн (расслабляют, благотворно влияют на кожу), шунгитовые пирамидки (отражают геопатогенные лучи, снимают нервные напряжения и бессонницу), шары и гармонизаторы (стимуляция отдельных органов и всего организма). Удивительная порода: все, что вредит людям и живым существам, – она убивает и поглощает, а все, что полезно, – концентрирует и восстанавливает. Ученые, исследовавшие шунгит, в один голос заявляют: это чудо!

МЫ БУДЕМ РАДЫ, ЕСЛИ ШУНГИТ СТАНЕТ ВАШИМ ПОМОЩНИКОМ И НЕИЗМЕННЫМ СПУТНИКОМ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ И АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ.

Сделать заказ можно по адресу:
603146, г. Нижний Новгород, ул. Бекетова, 21/16-12, 000 «Рос-Шунгит-Пром».
Тел.: (831) 416-30-88, 410-94-24 (сот.), 8-905-666-76-55 (сот.),
пр. Ленина, 33 (ТЦ «Муравей», 1 этаж),
www.shungit-nn.ru E-mail: rosshungitprom@rambler.ru

Не является лекарственным средством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. ОГРН 1065261001266. Реклама.

Глава V

Очищение почек

Зеленый веник для почек

Этот метод очень прост: в течение суток есть без ограничений свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея, базилика, кинзы и т. д. (целыми пучками, без хлеба и соли) и пить смеси свежавыжатых овощных соков из кабачков, огурцов, тыквы, свеклы, моркови, капусты, можно с добавлением яблочного. Перед этим с утра натощак выпивать стакан воды и в течение дня, кроме соков, тоже нужно пить побольше чистой воды, желательно

каждый час по стакану. Так - целый день до 21-22 часов, но имейте в виду, что ночью мочевой пузырь потребует активного опорожнения. В 2-3 часа ночи выпить еще стакан воды, утром натощак - тоже, а дальше постепенно выходить из очищения: щадящая диета обязательна еще два дня. Такую чистку достаточно проводить два-три раза в год.

Г.ЕРОШИНА,
Ростовская область.



ФИТОаптека

Сок петрушки (готовится из листьев и корней) особенно полезен людям, страдающим болезнями почек. Принимать его следует по 50 мл (с добавлением равного количества воды) 3 раза в день до тех пор, пока анализ мочи не улучшится. Это можно определить визуально: моча станет прозрачной, без осадка и хлопьев.

В.КАЛИНОВСКАЯ, Московская область.

Избавьтесь от отеков

Чтобы избавиться от отеков, необходимо вывести солевые излишки из организма. Для этого проверните через мясорубку 250 г корней и 150 г листьев петрушки, большой лимон с кожурой, но без косточек (250 г), добавьте 250 г меда. Принимайте эту смесь неделю по 1 ч. ложке утром за час до еды и вечером через час после еды. Нужно пройти 3-4 курса с интервалом в 10 дней.

А вот универсальный рецепт от всех отеков. 1 десертную ложку кукурузных рыльцев залить стаканом кипятка, настоять 3 часа. Пить по 1 ст. ложке в течение недели каждые 3 часа.

При почечных отеках 1 ч. ложку льняного семени залить стаканом воды, вскипятить. Принимать по 0,5

стакана каждые 2 часа в течение 2 дней.

От мешков под глазами и припухлости век каждое утро протирать кожу вокруг глаз кусочками льда из молока, минеральной воды, настоя петрушки или делать примочки из чая.

При отеках в ногах поможет отвар дынного семени. 4 ч. ложки семян залить литром воды, кипятить 10-15 минут, дать настояться 1 час. Пить в горячем виде по 0,5 стакана через каждые 2 часа 6-8 раз в день. Для вкуса можно добавить лимонного или любого фруктового сока. Результат будет через 2-3 недели.

В.КРАСАВСКАЯ,
Алтайский край.

Почки требуют арбуза

Это сезонное очищение почек, которое проводится раз в год. Обязательно в сентябре воспользуйтесь случаем его провести. Больше гарантий экологической безопасности дают именно сентябрьские арбузы, которые ранней осенью созревают естественным путем, без применения всевозможных химических удобрений и стимуляторов роста.

В течение суток очищения примерно каждые два часа (даже ночью!) нужно съедать столько арбузных кусков, сколько сможете, но больше ничего не есть. Желательно периодически принимать теплую ванну - а еще лучше есть арбуз прямо в ванне.

В это время будет происходить расширение мочеточников и почечных лоханок, и камни начнут выводиться. Такое очищение следует повторить еще раз через неделю.

Можно провести очищение арбузом и по-другому. Целую неделю нельзя ничего есть, кроме арбузов и черного хлеба. Раз в сутки, лучше вечером с 18 до 22 часов, принимать горячую ванну, продолжая при этом есть арбуз. Если вы не заметите выхода шлаков, повторите такую арбузную диету еще через неделю.

И.ПОНИЗОВСКАЯ,
Ставропольский край.

Льняной «чай»

Думаю, многие, которым знакомы неприятности от постоянно отекающих ног, поймут меня. Отеки мучили не один десяток лет. Я еле передвигал ноги, они были тяжелыми, постоянно болели. Помогла бабушка моего соседа, которая приехала как-то погостить. Ее рецепт буквально поставил меня на ноги.

Нужно взять 4 ч.ложки льняного

семени и прокипятить 20 минут в литре воды. Потом поставить отвар на 1 час в теплое место, добавить немного сока, чтобы вкуснее было. Пить через каждые 2 часа по 0,5 стакана, лучше горячим. Мне помогло уже через 3 недели.

И.МАЛЬЦЕВ,

Ардатовский район
Нижегородской области.



ФИТОаптечка

Для очищения почек 1 ст. ложку сухих или свежих листьев пастушьей сумки залить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Пить теплым по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

О.ПЕТЕЛИНА, Ивановская область.

Чистит пихта

Расскажите, как использовать пихтовое масло при очищении почек.

В течение недели нужно пить мочегонный сбор 3 раза в день за полчаса до еды. На следующей неделе, продолжая пить мочегонное, прибавляйте к нему по 5 капель пихтового масла. Пить сбор с пихтовым маслом следует через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль. Если на третий-четвертый день употребления масла моча станет мутной, значит, камни стали растворяться и превращаться в песок. Поэтому старайтесь хотя бы раз в день давать себе физическую нагрузку в виде пробежки или танцев, чтобы

З.ЛАТЫПОВА, Башкортостан.

частицы вредных отложений легче отрывались и выводились. Если через неделю приема мочегонного с пихтовым маслом песок в моче не исчезнет, можно продлить процедуру еще на неделю. Если почки сильно загрязнены, то через две недели повторите очищение. В дальнейшем это очищение достаточно проводить раз в год.

Есть и другой вариант очищения при помощи пихтового масла. Приготовьте настой из смеси душицы, шалфея, мелиссы, спорыша, зверобоя. Нужно смешать травы в равных

пропорциях, заварить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить, охладить. Первую неделю пить по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день,

добавляя мед по вкусу. Начиная с 8-го дня, добавлять по 5 капель пихтового масла (не забудьте, что пить надо через соломинку). Общий курс очищения - две недели.



ФИТОаптечка

Для очищения почек полезно пить отвар из льняного семени: 1 ст. ложка семян на стакан воды, кипятить 5 минут. Пить перед едой по 0,5 стакана.

А.ЯКИМОВА,
Самарская область.

Дыня ВЫВОДИТ ПЕСОК

В сентябре можно смело лакомиться дыней, которая не только ароматна и вкусна, но и очень полезна.

Благодаря большому содержанию аскорбиновой, фолиевой кислот и каротина дыня признана ценным витаминным продуктом. В лечебно-профилактических целях дыню можно использовать как мочегонное, мягкое слабительное и антисклеротическое средство.

Самый простой способ лечения - употреблять дыню (1,5-2 кг в день) за 3-4 раза в перерывах между приемами пищи.

Дыня очищает почки и мочевые пути, выводит песок и даже мелкие камни при мочекаменной болезни, а также благотворно действует на нервную систему.

При заболеваниях почек в качестве мочегонного средства нужно взять 2 ст.ложки высушенных семян дыни,

залить 500 мл кипятка, плотно закрыть, настоять 3 часа, процедить.

Принимать в течение дня как чай. Курс лечения - месяц, после недельного перерыва в случае необходимости повторить.

Для снижения сахара в крови семена дыни размолоть в кофемолке, взять 1 ст.ложку получившейся муки, залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения.

Пить перед едой по одному стакану в день 3 раза. После месяца приема сдать кровь на сахар (он должен обязательно уменьшиться) и при необходимости продлить лечение.

При камнях в мочевом пузыре дынное семя сварить в молоке (1 ст.ложка на 1 стакан молока). Получится лекарство, которое можно применять и при задержке мочи.

Г.РУДЕНКО,
Ставропольский край,
г.Невинномысск.

Глава VI

Избавляемся от паразитов

Незванные гости

Расскажите подробнее, чем опасны паразитарные инфекции? Какие профилактические меры нужно предпринять, чтобы не заразиться ими, можно ли излечиться от них?

М.ГРОШИНА, Витебская область.

Заболевания, к которым приводят паразитирующие черви, называются гельминтозами или глистными инвазиями (проникновениями).

Подробнее о паразитарных инфекциях мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, врача-терапевта, специалиста по инфекционным болезням Елену Борисовну МАЛЫШЕВУ:

- Легко ли вообще заразиться гельминтами? Как обычно происходит заражение?

- Человек может заразиться ими с водой и пищей, при укусах кровососущих насекомых (комаров, мошек, слепней), при хождении бо-

сиком, плавании и даже половым путем.

- Считается, что от гельминтов в основном страдает кишечник. Это так?

- Гельминты могут паразитировать в любых органах и тканях

человека: кишечника, печени, мышцах, легких, мочеполовой системе, головном мозге и т.д. Большинство гельминтозов протекает длительно, бессимптомно, они способны маскироваться под другие хронические заболевания, в первую очередь желудочно-кишечного тракта, печени, легких, аллергические болезни (крапивница, зуд и прочее).

- Опасно ли заболевание гельминтозами?

- В ряде случаев гельминты, паразитирующие в кишечнике, могут привести к кишечной непроходимости, вызвать микрокровоотечения и анемию. Из-за паразитарной инфекции ухудшается всасывание питательных веществ, что приводит к потере массы тела, дисбактериозу кишечника, вздутию живота, диарее.

Гельминты, поражающие желчевыводящие пути, вызывают хронический холецистит, холангит, иногда - кисты и рак печени. Если личинки гельминтов заносятся с током крови в головной мозг, сердце, ткани глаза, мышцы, печень, легкие, то они поражают соответствующие органы. В результате развиваются обструкция (непроходимость) дыхательных путей, кальцинаты, кисты и абсцессы мозга, печени, с нарушением зрения и другими вытекающими отсюда последствиями. При энтеробиозе (глистном заболевании) гельминты могут заползти в половые пути, аппендикс и привести к вульвовагиниту, аппендициту. Очень часто гельминтозы со-

провождаются аллергическими реакциями.

- По каким признакам можно определить заражение гельминтами?

- На основании отдельных симптомов распознать заболевание гельминтозом нельзя, но можно предположить заражения и назначить специальное обследование.

- Какие существуют методы диагностики гельминтозов?

- Гельминтозы могут быть заподозрены при обследовании печени, головного мозга с помощью УЗИ и компьютерной томографии, при ректоскопии и колоноскопии, при рентгенографии легких, а также на основании результатов общего анализа крови и специфических методов выявления антител к гельминтам. В кале больных могут быть выявлены яйца гельминтов, их членики.

- Может ли лабораторное обследование не выявить гельминтоз, хотя гельминт паразитирует в организме?

- Да, такие ситуации возможны, так как некоторые гельминты вообще не выделяют яиц, находясь в личиночной стадии, или выделяют их очень мало и непостоянно.

Например, чтобы точно установить заражение энтеробиозом, рекомендуется провести не менее семи анализов (периданальные соскобы). Бывает и так, что неправильно производят забор материала для исследования, допускаются ошибки при транспортировке его в лабораторию



**З а р а ж е н и е
одним и тем же
гельминтом мо-
жет быть многократным.
Типичный пример - повтор-
ное заражение дифиллобот-
риозом рыболовов и членов
их семей, употребляющих в
пищу малосольную икру и
недостаточно термически
обработанное мясо речной
рыбы.**

или отсутствует опыт у лаборанта. Проведение анализов на гельминтозы - это трудная задача, которая под силу только опытному специалисту.

- Можно ли использовать средства народной медицины для профилактики и лечения гельминтозов?

- Раньше использовали семена тыквы, цитварное семя, экстракт мужского папоротника. Однако все эти средства малоэффективны либо очень токсичны (в частности, экстракт мужского папоротника) и

в настоящее время применение их неоправданно.

- Существуют ли препараты, которые можно применять при всех видах гельминтозов?

- Нет, на сегодня таких лекарств нет. Одни препараты эффективны в отношении круглых гельминтов, другие - плоских, третьи - сосальщиков. Вместе со специфическими антигельминтными препаратами нужно лечить сопутствующую патологию, которая была вызвана паразитированием гельминта в органах и тканях.



ФИТОаптечка

Хорошее противоглистное средство получается из щавеля. Соберите 1 кг щавеля и залейте его 1 л кипятка. Проварите щавель 2 часа на водяной бане, процедите. Затем в полученный отвар добавьте 2 ст. ложки сахара и уварите все до объема стакана. Выпить отвар надо в течение дня по 1-2 глотка до еды.

Т.САХАРОВА, Рязанская область.

Есть ли у вас паразиты?

Паразиты живут за счет организма-хозяина, и как правило, ущерб нашему здоровью наносится под видом общих расстройств и недомоганий.

Вот некоторые общие симптомы возможного наличия паразитов в организме.

- Боли в мышцах и суставах.
- Расстройства желудочно-кишечного тракта (боли, повышенное газообразование, запоры или поносы, изменения стула и др.).

■ Снижение иммунитета, частые бактериальные и вирусные заболевания.

■ Аллергические реакции.

■ Высыпания на коже, экзема, дерматозы.

■ Расстройства аппетита.

■ Анемия.

■ Хроническая усталость.

■ Гиперактивность у детей.

■ Частые пробуждения, особенно между 2 и 3 часами ночи.

■ Проблемы с весом.

Полезный совет

Темные круги под глазами могут появиться в результате хронической интоксикации организма, причиной которой являются глисты. В этом случае стоит сдать анализы.

Лепешки «антипаразитные»

Я хочу поделиться с читателями рецептом выведения всех видов паразитов из желудочно-кишечного тракта человека. На практике я его применяю много лет и всегда с хорошим результатом. Его я рекомендую и как общую профилактическую меру для содержания организма в чистоте.

120 г (неполный стакан) измельченных семян тыквы смешать с таким же количеством порошка какао и добавить такое же количество воды, чтобы получилась густая масса.

Разделить ее на 20 частей в виде лепешек и обкатать в сахаре.

В течение суток ничего не есть. Утром выпить 2 ст. ложки касторового масла и начать принимать лепешечки через каждые 10 минут. После такого лечения все паразиты выйдут.

Лечение не рекомендуется беременным женщинам, а также тем, у кого имелись серьезные кишечные заболевания.

О. БЕЛОБРОВА,
г. Майкоп.



ФИТОаптечка

От глистов в течение дня съесть 2-3 стакана ягод земляники, а перед сном - небольшую селедку с луковицей среднего размера. Важно, чтобы перед сном и ночью не пить. Вот и все лечение.

В. ЧИЖАНЬКОВА, Минская область, Беларусь.

Полезный совет

Глистов у своих детей я вывела соком спелой дыни. Давала его пить по стакану по утрам натощак.

Если болезнь запущена, советую делать клизмы из отвара чеснока на молоке. Отварить большую головку чеснока в стакане молока, пока чеснок не станет очень мягким. Процедить, остудить. Клизму детям ставить из 0,5 стакана отвара на ночь. Это эффективное средство против остриц и аскарид.

Л. ТИШКИНА, Ростовская область.

Описторхоз начинается с рыбы

Расскажите, пожалуйста, про описторхоз. Чем опасно это заболевание, как его лечить?

Аня, Алтайский край.

Описторхоз - это заражение глистами - описторхисами. Заражение происходит при употреблении в пищу зараженной рыбы. Личинки описторхиса погибают при варке рыбы куском через 20 минут, в рыбном фарше - через 10 минут от начала кипячения; при засолке мелкой рыбы - через 4 суток, крупной - через 10 суток; горячее копчение убивает личинки, холодное нет. Личинки описторхисов живут в тканях рыб до 2 лет.

Многолетнее течение описторхоза влияет на нормальное физическое и психическое развитие детей, вызывает депрессию, является причиной возникновения различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергии, поражений почек и суставов.

Описторхисы паразитируют в желчных протоках печени и протоках поджелудочной железы человека. После употребления в пищу зараженной рыбы личинки попадают в двенадцатиперстную кишку, откуда мигрируют в желчные протоки, где они в течение 3-4 недель достигают половой зрелости и начинают откладывать яйца.

У большинства больных симптомы в ранней стадии заболевания отсутствуют или отмечается лишь повышение эозинофилов в крови.

Клинические варианты течения ранней стадии разнообразны. Стертая форма ограничивается небольшим повышением температуры до

38 градусов. Болезнь начинается внезапно. Основные проявления - лихорадка и боли в правом подреберье. Лихорадка держится 1-3 недели.

Описторхоз хронический проявляется преимущественно симптомами хронического холецистита, дуоденита и панкреатита. Появляются боли в верхней половине живота, преимущественно в правом подреберье, тошнота, сухость и горечь во рту и др.

Достоверный диагноз можно поставить, лишь обнаружив в кале и содержимом желудка яиц описторхиса, которые появляются там через месяц после заражения.

Лечение описторхоза должно быть комплексным. Для специфической терапии применяют хлоксил, билътрицид, празиквантел, урсосан. Необходимо помнить, что все вышеперечисленные препараты токсичны, поэтому лечение должно проводиться под врачебным контролем с предварительной подготовкой.

Затем проводится восстановительное лечение с применением препаратов, нормализующих микрофлору кишечника, фитотерапия, физиопроцедуры, лечение минеральными водами, витаминно-минеральными комплексами.

Вывод о результатах лечения можно сделать только при длительном наблюдении за больным (в течение 4-6 месяцев).



ФИТОаптека

От аскарид приготовьте отвар из цветков пижмы обыкновенной, сухих ягод черники и корня девясила высокого. Возьмите растения в равных количествах, смешайте. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом воды и варите 20 минут. Затем процедите и выпейте в течение дня по 5 ст. ложек, запивая водой.

Н.КРОТ, Ярославская область.

Лисички охотятся за паразитами

Я предлагаю эффективный способ борьбы с паразитами - использовать спиртовую настойку грибов лисичек. Все дело в том, что лисичка содержит в себе вещества, которые пагубно влияют на паразитов всех мастей.

Настойка делается так: пропустите сырые грибы через мясорубку. 2 ст.ложки перемолотых грибов залейте 150 мл (неполным стаканом) водки. Настаивайте в прохладном месте 15-20 дней. Процеживать не нужно, перед употреблением настойку нужно взбалтывать. Принимать по 1 ч. ложке на ночь в течение месяца.

После этого лечения советую использовать кремний. Совсем обязательно брать кремний в виде минерала. К примеру, все хвощи (кроме болотного - он ядовит!) содер-

жат большое количество кремния. Положите 3 ст. ложки сухой травы в марлечку, опустите в ведро с кипятком (можно 3-5 минут прокипятить на слабом огне). После того как вода остынет, побулькайте узелочком с хвощом и отождмите. Полученный навар используйте и для приготовления пищи, и для питья. Концентрация кремния в полученном отваре перекроет любой его недостаток.

А очищение организма от шлаков плюс избавление от паразитов даст вам возможность почувствовать себя комфортно. Более того, ощущение, что вас никто не ест (кроме начальства и супруги или супруга), дает уверенность в жизни - уж поверьте!

А.ФЕТИСОВ,

Новосибирская область.



ФИТОаптека

От всех видов глистов используйте отвар из гранатовой корки. В стакане воды отварить (1 час) измельченную корку одного граната, остудить. В течение полутора часов выпить отвар в 3 приема, не принимая в это время пищи. Через 3 часа после этого нужно принять слабительное.

Е.СОСНОВСКАЯ, Чувашия.

Как избавиться от лямблий?

Моей дочери 4 года. Недавно у нее обнаружили лямблии. Врач назначил трихопол и желчегонный сбор - на 3 недели, после 10-дневного перерыва - фуразолидон на 10 дней. Пропили лекарства двумя курсами, но от лямблий не избавились. Может быть, есть какие-нибудь другие методы лечения?

И.СИДОРОВА, г. Дивногорск Красноярского края.

На вопрос отвечает врач-гастроэнтеролог Михаил Юрьевич ДЕНИСОВ.

- Вероятно, у вашей дочери хронический лямблиоз. Лечат это заболевание поэтапно.

1-й этап - подготовительный, продолжительность его от 2 до 4 недель. В этот период нужно повысить защитные силы организма и устранить интоксикацию. Врачи рекомендуют желчегонные травы (как вы и принимали), тюбажи, но-шпу, кишечные сорбенты. Важно в это время соблюдать диету. В рацион больного желательно ввести «серые» каши, отруби, печеные яблоки, груши, овощи, бруснику, клюкву, растительное масло. Нужно пить больше обычной воды.

На 2-м этапе лечение проводится трихополом и фуразолидоном. После

курса лечения вновь рекомендуется проведение тюбажей. Если эти препараты оказались неэффективными, то не стоит отчаиваться. Есть другие средства, такие, как **мамилор, тиберал, интетрикс**. Перечисленные препараты назначает только врач!

На 3-м этапе лечения больному назначают кишечные сорбенты, иммуностимулирующие препараты, витаминотерапию, лечение травами (отваром толокнянки, березовых почек), прополисом. Желательно в это время чаще есть салаты из свеклы и пить свекольные, брусничные и клюквенные отвары.

Учтите, что возможно повторное заражение лямблиозом, поэтому очень важно, чтобы ребенок соблюдал все гигиенические меры.



ФИТОаптека

От лямблиоза нужно пригоршню майских березовых листьев залить 1 л кипятка, дать настояться. Принимать по полстакана три раза в день перед едой. Пять дней пить, три дня - перерыв, затем еще пройти 2 курса по пять дней. Через полгода лечение нужно повторить.

В.ФЕЛИНГЕР, Алтайский край.

Чем лечить лямблиоз

В марте 2006 года я прошла компьютерную диагностику. Врач выявила много различных инфекций, в том числе такие, как дисбактериоз, лямблиоз. Кардиолог поставила диагноз: инфекционно-токсическая кардиопатия. Хотелось бы узнать поподробнее о лечении лямблиоза.

И.КРАВЧЕНКО,

Владимирская область.

На письмо отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

- Нормальная микрофлора зачищает организм человека от патогенных (болезнетворных) бактерий. Дисбактериоз кишечника следует рассматривать как симптомокомплекс, но не как заболевание.

К кишечному дисбактериозу приводят заболевания, которые сопровождаются нарушением процессов переваривания пищевых веществ в кишечнике (хронические гастриты, холециститы, панкреатиты, колиты).

Лямблиоз протекает в виде дисфункции кишечника или как бессимптомное паразитоносительство. Источником заражения лямблиями является человек. Лямблиоз существует в виде вегетативной и цистной стадий развития. Цисты сохраняются

во внешней среде до 3 месяцев. Ворота инфекции - верхние отделы кишечника.

Для того чтобы поставить точный диагноз дисбактериоза кишечника, необходимо исследовать его микрофлору методом посева кала на специальные среды. Лямблиоз будет доказан, если обнаружатся вегетативные формы лямблий (в содержимом двенадцатиперстной кишки при зондировании, жидком стуле) или цист (в оформленном стуле).

Для лечения лямблиоза применяют метронидазол (трихопол, флагил, клион) по 500 мг 2 раза в сутки внутрь после еды в течение 5 - 7 дней или тинидазол по 2 г в сутки внутрь в течение двух суток.

Полезный совет

От лямблий за полчаса до еды принимайте по 0,5 стакана рассола квашеной капусты. Пейте его регулярно.

Н.ВИКТОРОВА,

г. Железноводск Ставропольского края.

Чеснок - оружие от паразитов

Предлагаю свой метод избавления от паразитов в печени. Поллитровую бутылку до половины набейте чесноком и до горлышка залейте водкой. Настаивайте 2 недели. Теперь можно приступать к очищению печени. С утра натощак выпейте 100 г свекольного сока (дозировка - для взрослого человека) и сразу же 1 ст.

ложку настойки чеснока. После этого желательно лечь. Не надо бояться возможной рвоты, поноса, тошноты. Так выходят паразиты и продукты их жизнедеятельности. Лечение продолжайте до тех пор, пока не закончится чесночная настойка.

И.ВАЛЬЦЕВ,
Кировская область.

Полезный совет

Настой лука - простой и самый доступный способ очистки тонкого кишечника от глистов. 2 средние луковицы мелко порезать, залить стаканом теплой воды, накрыть крышкой, процедить, выпить на ночь. Вечером перед этим лечением советую ничего не есть.

И.СЕМИНА, Тульская область.

Глисты? Горько!

Правда ли, что глисты и прочие паразиты не любят горькое? Какие горькие растения следует использовать в лечении от паразитов?

Ю.ШЕРОНОВА,
Калужская область.

Да, правда, многие растения, используемые в борьбе с паразитами, содержат горечь. Среди них по силе воздействия травники выделяют полынь, гвоздику, черный орех, имбирь, грейпфрут, тыквенные семечки. Так, полынь и черный орех действуют на 100 видов развивающихся и взрослых паразитов, а гвоздика и имбирь губительны для яиц и личинок.

Отвары из антипаразитарных трав очень горькие и неприятные на вкус. Поэтому, чтобы смягчить его, траву закатывали в хлебный мякиш и глотали, как таблетку.

С помощью лекарственных растений можно повысить сопротивляемость организма к заражению паразитами, а также осуществить нейтрализацию и вывод паразитарных токсинов.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Врачи отмечают, что при длительном приеме растительные комплексы, в отличие от препаратов, не

обладают побочными эффектами, наоборот, они оказывают оздоравливающее действие на организм.



ФИТОаптечка

Чтобы вывести остриц и аскарид, 1 ч. ложку полыни залейте 2 стаканами кипятка, охладите и процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Ф.НОРКИНА, Хабаровский край.

Очищающий коктейль

Приготовьте коктейль для очищения кишечника и снижения аппетита. Рецепт простой: смешать 100 мл яблочного сока, 50 мл дынного, 5 мл томатного и 25 мл лимонного сока. Принимать утром до завтрака. Дынный сок можно заменить тыквенным.

Т.КАРАВАЕВА,
г.Кудымкар Пермского края.

Полезный совет

Я проводил курс очищения почек отваром корней шиповника. 2 ст. ложки мелко нарезанных корней залейте стаканом кипятка. Кипятите на медленном огне в течение 15 минут, остудите и процедите. Отвар нужно пить по трети стакана три раза в день в теплом виде в течение 1-2 недель (смотря по самочувствию). Советую этот рецепт использовать всем, кому необходимо как следует прочистить почки от песка и камешков.

Г.ПЛОТКИН,
Иркутская область.



ФИТОаптечка

Если к смеси трав «по-тибетски» добавить 100 г листа земляники, то вы получите сбор для очищения крови. 2 ст. ложки смеси заливают 400 мл кипятка и настаивают в термосе ночь. Пить 2 раза в день по 200 мл до еды.

М.КИНДЯКОВА,
Владимирская область.

Глава VII

Когда чистит пища

Ешьте очищаясь

Очистительная диета, которую я предлагаю, подойдет практически всем. Она рассчитана на семь дней, в течение которых в рацион входят преимущественно соки и сырые растительные продукты, богатые энзимами и клетчаткой. Благодаря этому всего за неделю происходит глубокое очищение организма.

День 1-й. Утром, до 7 часов, сделайте очистительную клизму. Те, кому она противопоказана или у кого вызывает дискомфорт, могут вместо этого принять отвар слабительных трав - сенны, крушины (1 ст.ложка на стакан кипятка).

В течение дня выпивают от четырех до шести стаканов свежеприготовленных овощных соков: морковного, морковно-свекольного, морковно-свекольно-огуречного. Эти

смеси представляют собой великолепное очистительное и целебное средство для кишечника, печени и желчного пузыря. Смело сочетайте соки в тех пропорциях, какие вам нравятся. Исключение составляет лишь свекольный сок - его надо разбавлять другими соками не менее чем наполовину; потому что содержащиеся в нем лечебные вещества могут оказывать слишком сильное воздействие. Свежий свекольный сок рекомендуется два часа подержать в холодильнике. И еще одно ограничение: **не смешивайте овощные соки с фруктовыми**. В любой сок можно добавлять мед. Натуральный мед повышает их энергетическую и биологическую ценность. На стакан обычно добавляют от 0,5 до 1 ч. ложки меда.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Вечером повторите клизму или примите травяное слабительное.

День 2-й. Продолжайте пить сырые овощные соки. На обед съешьте салат из сырых овощей: капусты, свеклы, моркови, репы, тыквы. Можно добавить сладкий перец и кабачки. Заправляется салат зеленью, чесноком, соком лимона, вместо соли лучше использовать порошок из сухой морской капусты.

Свежие овощи стимулируют выделительные функции толстого кишечника, создают благоприятную среду для кишечной микрофлоры. Ну и, конечно, обогащают организм разнообразными витаминами, минеральными солями и ферментами - сложными веществами, являющимися катализаторами всех процессов жизнедеятельности организма.

Дни 3-й и 4-й. Завтрак начните со свежих овощных соков, затем съешьте салат из свежих овощей, как накануне.

В обед салат дополняется столовой ложкой размолотых семечек (тыквенных, подсолнечных) или орехов (грецких, лесных, миндальных), богатых ценными растительными белками. Заправить салат можно столовой ложкой растительного масла, соком лимона, чесноком, яблочным уксусом, порошком морской капусты вместо соли или столовой ложкой йогурта без добавок.

На ужин съешьте сваренные на пару или слегка потушенные овощи без соли и масла.

Дни 5-й и 6-й. На завтрак, выпив овощной или фруктовый сок, съешьте смесь «пестрые мюсли». Готовится это блюдо так: к 2 ст. ложкам овсяных хлопьев, замоченных с вечера в воде комнатной температуры, добавляется тертое яблоко, сто-

ловая ложка сока лимона, столовая ложка размолотых орехов, чайная ложка меда, свежие фрукты или распаренные сухофрукты. Заправить фруктовым соком или йогуртом без добавок.

В обед после сока съешьте салат из сырых овощей и порцию отварной рыбы. На десерт - фрукты.

На ужин сок дополняется гречневой кашей или густым вегетарианским супом с чечевицей.

Обед и ужин можно поменять местами.

День 7-й. Повторяется меню 5-6-го дней, но с добавлением бездрожжевого хлеба и обезжиренных кисломолочных продуктов - кефира, простокваши, йогурта, творога.

В последующие дни (неделю или две) вводите в рацион нежирный сыр (не более 50 г в день), вареное яйцо (можно употреблять не больше 2-3 яиц в неделю), немного печеного картофеля. Но основу питания должны составлять сырые овощи.

Настроиться на проведение соковой терапии поможет очень простой способ очищения водой.

Каждое утро натощак нужно выпивать стакан теплой кипяченой воды или отвара наиболее подходящих вам целебных растений (ромашки, мяты, спорыша, шиповника). Можно в стакан кипяченой воды добавлять столовую ложку яблочного уксуса.

В течение дня через каждые полчаса следует выпивать несколько глотков воды, не нарушая при этом привычного ритма питания. Постоянное поддержание такого питьевого режима способствует процессу очищения.

Лариса НИКИТИНА.

Полезный совет

Пусть на вашем столе частым гостем станет фундук. Он содержит вещества, удаляющие из организма шлаки (особенно из печени), предотвращает гнилостные процессы, способствуя очищению и укрепляя иммунную систему человека.

■ Важно

Освободиться от шлаков в организме помогут ежедневные 2 стакана кефира или простокваши.

М. ВЕРШИННИНА, г. Вологда.

Когда не хватает калия

Как правильно питаться, чтобы очищать организм при склонности к отекам?

Ф.СИМУСЕВА, Витебская область.

Отеки чаще всего связаны с задержкой в организме натрия. Врачи рекомендуют проводить калиевые разгрузочные дни. Диета такова: 4 небольшие печеные картофелины, по 2 стакана кефира и томатного сока. Соли разрешается не более 3/4 ч. ложки.

В питание следует обязательно включать сухофрукты, они - источник пищевых волокон и калия. Больше всего таких волокон содержится в сушеном инжире, а калия - в изюме и кураге.



ФИТОаптека

Для эффективного очищения организма устройте себе 3 диетических дня. Натрите на терке морковь, яблоко, мелко порежьте апельсин и смешайте с 1 ст. ложкой меда. В течение этих 3 дней старайтесь питаться только таким салатом. Эту чистку проводите 2 раза в полгода.

Н.КАНАТЬЕВА,
Калужская область.

Их боятся токсины

Токсины хорошо выводятся из организма, если вы включите в меню - на постоянной основе - следующие продукты: лимон, яблоки, бананы, виноград темного цвета, морковь, свеклу, картофель (в вареном виде), зелень - петрушку, сельдерей, спаржу, коричневый рис, геркулес.

Промойте себя хлорофиллом

У меня возникла необходимость пройти процедуру очищения организма. Расскажите, пожалуйста, подробнее о сокотерапии: я впервые решила приступить к очищению организма и мне посоветовали начать с зеленых соков.

И.КОЛОСКОВА, Белгородская область.

Натуральные соки уже через 10 минут после употребления всасываются в кровь, не успевая подвергнуться переработке желудочным соком. Поэтому они и обладают прекрасным лечебным и очищающим действием. Для максимального всасывания все соки надо тщательно процеживать. Зеленые соки (из зеленой части растений) содержат хлорофилл. Его очень много в листьях капусты, люцерны (кстати, сок люцерны можно пить только в смеси с морковным!), ростках пшеницы, бобов, в ботве редиса, свеклы. Сок, полученный из них, содержит хлорофилл, по химическому составу похожий на гемоглобин, а также полезные организму минералы, аминокислоты, витамины. Но эффективен хлорофилл только из свежеприготовленного сока.

К курсу очищения зелеными сока-

ми нужно подготовиться. За 2 недели перед ним необходимо перейти на вегетарианское питание. Если кишечник здоровый, придерживайтесь сыроедения, если у вас имеются кишечные проблемы, то готовьте еду на пару. Придерживайтесь вегетарианской диеты во время всего очистительного курса.

Курс очищения зелеными соками - 7 дней. Начните чистку организма вечером, перед сном, с приема слабительного, утром сделайте очистительную клизму. За день выпивайте не меньше полутора литров воды, добавляя в нее 1,5-2 стакана сока из зеленой части растений. Перед сном делайте клизму из четверти стакана зеленого сока, растворенного в таком же количестве воды. Параллельно промывайте носоглотку подсоленной водой с небольшим количеством зеленого сока.

■ От редакции

Когда мы выжимаем из зеленой части растений сок, то в клетчатке остается вся «химия», которая используется в сельском хозяйстве для получения хороших урожаев и борьбы с вредителями. Осадок, который остается на дне стакана со свежеприготовленным зеленым соком после 10-минутного отстаивания лучше отфильтровать и выкинуть: в нем могут остаться вредные вещества.

Обхожусь без таблеток

Мои правила здоровья следующие: проснувшись утром, перво-наперво выпиваю стакан чистой воды.

Вода смывает образовавшуюся ненужную слизь в желудке и кишечнике. После приема воды через полчаса полощу полость рта в течение 5-10 минут растительным маслом. Во время этой процедуры кровь очищается от токсинов.

В любое время года пью свекольный сок или свекольно-морковный

квас. Эти средства не только чистят кровь, но и выравнивают в организме кислотно-щелочной баланс. Стараюсь есть больше овощей и фруктов, так как растительная пища является препятствием для развития всевозможных заболеваний.

Г. ПАСЬКО,
Воронежская область.

Розовая картошка несет чистоту

Картофельный сок хорошо очищает организм. Он очень полезен в смеси с другими соками (морковным, свекольным, огуречным, соком сельдерея и петрушки).

В один прием выпивают не более 50 г картофельного сока, а общее количество других компонентов, которые смешивают с ним, не должно превышать 100 г. Как приготовить сок?

Клубни для сока (обязательно розового или красного цвета) должны быть неповрежденными, свежими, непроросшими и без зеленых пятен. Тщательно промойте их щеткой с мылом под обильной струей воды. Глазки удалите кончиком ножа, затем снова вымойте клубни, но - не чистите. Если сок предназначен для малышей, после мытья картофеля еще

необходимо обдать кипятком.

Используем только пластмассовую терку. Натираем клубни на терке и отжимаем получившуюся кашицу через марлю (сок можно приготовить и с помощью электросоковыжималки).

Готовят сок очень быстро, а перед тем как пить, размешивают его ложечкой.

КАК ПЬЮТ СОК?

Пить его надо по столовой ложке в слегка подогретом виде за 30 минут до еды 3-4 раза в день. За неделю количество выпиваемого сока доводят до одной трети стакана. Через 10 дней надо сделать перерыв на 3-4 дня. Далее принимают его еще 10 дней и снова делают перерыв. Лечебный курс составляет 40 дней.

Молодильные настои и настойки

Молодильная настойка. Смешайте по 1 стакану сока моркови, свеклы (без белых прожилок), черной редьки и свежего меда. Влейте 1 л водки или 40%-ного спирта, перемешайте все деревянной лопаткой и настаивайте в стеклянной, плотно закрытой банке 2 недели в темном прохладном месте.

Принимать по 30 мл 3 раза в день перед едой. Эта волшебная настойка обновляет кровь, очищает организм от шлаков, токсинов, растворяет

внутренние жировые отложения.

Для очищения организма. 3 лимона с тонкой кожурой, но без косточек, прокрутить через мясорубку, добавить 200 г меда и 200 г оливкового масла, хорошо размешать деревянной лопаткой и 5 дней настаивать в плотно закрытой стеклянной банке.

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

М. ТЕРЕШКИНА,
г. Кемерово.

Яблочная чистка

В антоновке все питательные вещества сохраняются в течение нескольких месяцев после того, как яблоки сняли с дерева. Я вылечил желудок кашицей из тертых зеленых яблок.

С утра натирал 2 яблока на терке и тут же съедал. После этого нельзя ни есть, ни пить 4-5 часов, иначе получится не яблочное лечение, а яблочное мучение. Так лечиться нужно ежедневно целый месяц. Во 2-й месяц яблоки можно есть 3 раза в неделю, а в 3-й - только один. В

результате у меня появился аппетит и очистился язык.

Можно использовать яблоки как легкое слабительное. Для этого 2 яблока нужно проварить в стакане молока 5-7 минут и съесть до завтрака.

Г.ЦВЕТКОВ, г. Калуга.

■ От редакции

Фрукты, особенно зеленые кисловатые яблоки, очень активно очищают организм от шлаков. И одновременно питают его различными полезными органическими и минеральными веществами, витаминами, в которых организм нуждается круглый год.

Глава VIII

Что бы почистить еще?

Пейте гречневый кисель

Хочу подсказать хороший метод очищения **гречкой**, которую нужно есть 3 дня подряд.

Рано утром (кишечник активен с 4 до 7) выпить глотками 2 л теплой воды за 20 минут. Потом попрыгать. Стоя, посмотреть на пятки, прогнув спину, сколько можно.

Сварить стакан перебранной промытой гречки в 2,5 стаканах воды и добавить 1 ст. ложку растительного масла. Разделить на 4 части. Это еда на сутки.

Около 8 часов съесть 1 часть, через 20 минут выпить стакан теплой воды. Потом так повторить в 12, 16 и в 20 часов. И так 3 дня.

Если не понравится гречневая каша, можно сварить гречневый ки-

сель, который действует как очищающее и обволакивающее средство. Кисель нужно варить так: 3 ст. ложки перебранной, промытой гречневой крупы перемолоть в кофемолке. Из 3 ст. ложек гречневой муки и 1,5 стакана воды варим кисель и пьем его 2-3 раза в день.

После такого очищения можно почистить печень. Для этого 1 день в неделю надо кушать только печеную тыкву.

Отличный противощлаковый чай можно получить из отвара корня подсолнуха. Он растворяет и камни в почках.

О.ПАЛЬЦЕВА,
р.п.Мучкапский
Тамбовской области.

Очистительный массаж для миндалин

У меня постоянно воспаляются миндалины, поэтому я часто теряю голос, болею фарингитом. Врач советует удалить гланды, но ведь тогда воспаление затронет шейные полости. Расскажите, как правильно нужно делать очистительный массаж миндалин, чтобы избежать операции и предотвратить выделение токсинов в другие ткани организма.

О.ПЛЯСКИНА, Иркутская область.

Специальный массаж - это хороший и полезный способ прочищения миндалин. Сделать его можно и самому.

* Подушечками большого и указательного пальцев около яремной впадины как бы обхватываем трахею. Затем проводим выжимающие движения вверх по мышце. Чтобы точно знать «дорогу», поверните голову в сторону, в этом положении нужная мышца будет хорошо прощупываться. Пальцы должны идти не по самой мышце, а по ее переднему краю. Направление - к углам нижней челюсти или к ушам. Массажные движения должны быть мягкими.

* Под зубами мудрости пальцы меняют направление и движутся по мягким тканям под нижней челюстью по направлению к подбородку. Важно, чтобы путь проходил по самим glandам, причем обязательно надо захватить их заднюю сторону. Гланды прощупываются как два уплотнения под углами нижней челюсти (вспомните, как врач проверяет воспаленные миндалины).

* Во время процедуры может

появиться першение: это выходящий из миндалин гной раздражает стенки глотки. Некоторые начинают кашлять. Если такое началось, прокашляйтесь и продолжайте массаж. После него очень важно прополоскать горло подкисленной (лимонная кислота на кончике ножа) или подсоленной (1-1,5 ч. ложки соли на стакан) водой. Можно воспользоваться и яблочным уксусом: добавить его небольшое количество в воду до получения выраженного кислого вкуса. Соленый и кислый растворы разрешается глотать.

Один сеанс массажа занимает минуту, дольше делать его не надо. Это ежедневная процедура, проводите ее утром и вечером. Перед началом не забудьте смазать шею снаружи вазелином или кремом. Если болит горло - это тоже считается подходящим временем для того, чтобы начать массаж.

Прочистить миндалины можно и другими способами, правда, не столь эффективными, как массаж.

Упражнение «колючко»:

- рот закрыт, кончик языка упирается в небо, поворачивается назад,

как можно дальше и фиксируется в этом положении - напрягаются мышцы гортани и шеи;

- концентрация внимания на мышцах шеи, гортани и на языке. Держать мышцы в напряжении, сколько позволяет задержанное дыхание. Делать так несколько раз, а затем прополоскать горло.

Благоприятно действуют на процесс очищения миндалин плавные повороты и наклоны головы вперед, назад и в стороны с обязательной фиксацией головы в конечной точке поворота.

Когда самочувствие станет лучше, миндалины можно очищать для профилактики.



ФИТОаптечка

Сок редиса (лучше получать его из корнеплодов вместе со свежей ботвой) прекрасно очищает слизистые оболочки. Однако пить его можно только в смеси с другими соками (лучше с морковным).

И.ШВЫРЕВА,
Белгородская область.

Теперь читаю без очков

Решила рассказать читателям, как я самостоятельно восстановила зрение.

8 лет назад я заметила, что глаза у меня стали видеть хуже, особенно когда я брала в руки книгу. Я уже не могла различить строчки, все расплывалось.

Стала я лечиться без таблеток. Начала чистить организм от всяких шлаков, паразитов. Пила настои трав, которые не только очищают тело, но и восстанавливают зрение: тысячелистник, пижму, полынь, солодку, чабрец, липу, календулу, зверобой. Заваривала травы поочередно: сегодня одну травку, завтра - другую.

1 ч. ложку травы нужно залить стаканом кипятка, настоять, про-

цедить и выпить в течение дня. Лечиться месяц, потом желательно сделать недельный перерыв и повторить курс.

Еще я заваривала ягоды шиповника и боярышника. Беру по горсти этих ягод, заливаю кипятком в 0,7-литровой банке. Пью настой, а в ягоды снова доливаю кипятком. Таким образом настоем шиповника и боярышника можно пить двое суток.

Очень полезны соки, которые я употребляю постоянно. Я делаю сок из моркови, свеклы, яблок и тыквы. Фрукты и овощи пропускаю через соковыжималку. Беру всего понемногу, получается стакан сока. Этого объема вполне достаточно на день.

В нашей семье очень любят добавлять весеннюю крапиву в супы,

борщи и делать из нее салаты. Это растение обладает кровоочищающим действием и имеет множество полезных свойств.

Сейчас я забросила очки по-

дальше, читаю без них даже мелкие буквы. Это здорово!

Т. БЕЛОУСОВА,
с. Солдато-Александровское
Ставропольского края.

Глазная трава чистит хрусталики

Есть лекарственные растения, которые тормозят процесс помутнения хрусталика при катаракте.

В первую очередь это - глазная трава, или очанка лекарственная. 50 г (2,5 ст. ложки с верхом) травы заливают литром кипятка, настаивают 2 часа и принимают по полстакана 3-4 раза в день. Этим же настоем промывают глаза при

воспалении век и помутнении роговицы.

Хорошо помогает и настой календулы. 2 ч. ложки ее цветков заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день, этим же настоем промывают глаза.

Э.НАТКИНА,
Вологодская область.

С шариком процедуры веселее

Вот ответьте мне на вопрос, как вы чувствуете себя в непроветренной комнате? Думаю, не очень хорошо. Но вернуть свежий воздух просто - нужно только открыть форточку. К сожалению, чтобы проветрить наш «дыхательный резервуар», недостаточно только открыть рот.

Для чистки легких нужна специальная дыхательная процедура. О ней я вам и расскажу.

Сядьте на стул, спину держите ровно. Сделайте полный выдох - медленный вдох - задержите дыхание, насколько сможете, затем спокойно выдохните. Посидите 1-2 минуты. Вы можете почувствовать

легкое головокружение. Не пугайтесь. Все в порядке. Оно быстро пройдет. Это в ваш, привыкший к кислородному голоданию мозг поступает свежая энергия. Повторите процедуру 3-4 раза.

Выполняйте это упражнение несколько раз в день, а если лень или «нету времени», то тогда, когда об этом вспомните.

Есть и другой способ. Чтобы не возникало застоя в легких, надувайте воздушные шарики. Может быть, с шариком вам будет веселее себя очищать?

Н.КОПТЕВА,
г.Тольятти Самарской области.

Чистка бронхов

Для очищения бронхов вам понадобится калина прямо вместе с веточками, мед, репчатый лук, который нужно мелко искрошить. Возьмите всех ингредиентов поровну, лучше по 0,5 кг. А еще понадобятся полстакана сока алоэ и сок одного лимона. Калину, лук и мед положите в эмалированную посуду, закройте плотно

крышкой и проварите на водяной бане 3-4 часа на медленном огне. Остудив, процедите и добавьте сок лимона и сок алоэ. Смесь храните в холодильнике. Пить нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения - полгода.

Л.ЛЕЗОВА,
Самарская область.



ФИТОаптечка

Этот рецепт поможет очиститься от слизи. В сок 3 лимонов добавить 150 г тертого хрена, все хорошо перемешать. Полученную смесь принимать 2 раза в день по 1 ч. ложке (утром натощак и перед сном).

Е.КОСТРОВА, г. Архангельск.

Психика тоже нуждается в чистоте

Подскажите несколько несложных упражнений, которые помогли бы вернуть спокойствие и равновесие после трудного дня.

Ф.НОВИКОВА, Владимирская область.

Бывает так, что человек полон сил и энергии, соблюдает здоровую диету, бросил курить, делает зарядку и даже бегают по утрам, а вот цвет лица что-то никак не улучшается, волосы продолжают седеть и выпадать, желудок то и дело шалит, а при смене погоды нестерпимо ломит суставы. В чем же дело, что нам мешает жить? Внутренние яды и шлаки! Именно от них нужно регулярно освобождаться, иначе

они постепенно забивают сосуды, блокируют энергетические каналы и препятствуют работе внутренних органов.

Избавимся от отрицательных эмоций и вредных привычек. Каждое утро, просыпаясь, мы умываемся и чистим зубы. Несколько раз в день моем руки. Вечером, придя домой, мы принимаем ванну или душ, смывая с себя грязь и пыль улиц и транспорта. Но это только снаружи.

А как же изнутри? Ведь наш ум, наша психика тоже нуждаются в чистоте. Отрицательные эмоции отравляют нас ничуть не меньше, чем всевозможные яды.

На Востоке давно заметили, что гнев и злость постепенно подтачивают печень. Ненависть и жестокость подрывают сердце. Нетерпение и беспокойство расстраивают желудок. Пессимизм и уныние отравляют легкие. Сплетни и злословие бьют по почкам. Дурные мысли и недосып ослабляют мозг. Так зачем же разрушать себя отрицательными эмоциями?

Избавиться от тревог и огорчений прошедшего дня поможет спокойная вечерняя медитация. Найдите тихое место, удобно расположитесь сидя и закройте глаза. Несколько минут наблюдайте за дыханием, сосредоточив на нем все свое внимание. Дышите через нос, соблюдая спокойное ровное дыхание, замечая, как воздух входит в ноздри - на вдохе и выходит из ноздрей - на выдохе. Это хорошо успокаивает.

Через некоторое время акцентируйте внимание на ощущениях в теле. С каждым выдохом отпустите все лишние напряжения, где бы они ни возникали. Настройтесь на ощущение покоя и умиротворенности. Удобная, комфортная поза, спокойное дыхание и ровный фон ощущение

приведут тело и ум в состояние равновесия и гармонии. И поэтому даже несколько минут такой медитации помогут избавиться от тяжелых переживаний, улучшат настроение, сделают вас более спокойными и радостными.

Проведя процедуру очищения психического состояния, нужно заполнить чем-нибудь полезным то внутреннее пространство, которое раньше было у нас занято вредными привычками. Это важная часть процесса очищения. Хорошо, если после проведения процедуры мы сможем подольше сохранить состояние покоя, комфорта, душевного равновесия, ясного сознания. И в этом нам поможет медитация. Замечено, что люди, которые регулярно медитируют, гораздо легче отказываются от вредных привычек: со временем у них просто пропадает желание возвращаться к тому, что отнимает покой и доставляет неудобства.

И, конечно, самый известный способ оздоровления - физические упражнения на свежем воздухе. Очень хорошо найти «группу поддержки» - людей, которые так же, как и вы, стремятся избавиться от вредных привычек и поддержать свое здоровье. И тогда, несмотря на возраст, вы сможете надолго сохранить бодрость, крепкое здоровье и хорошее настроение.



ФИТОаптечка

Для того чтобы очистить организм, нужно есть натертую на терке сырую тыкву, заправленную сметаной.

Ю.ТАЛЬНИКОВ,
Владимирская область.



ФИТОаптека

Чтобы почистить суставы, нужно стакан перегородок грецких орехов настоять в 0,5 л водки в течение 15-18 дней. Принимать по 20 г 2-3 раза в день в течение месяца.

А.ЛИЛИКИНА, Чувашия.

Сохраните здоровье квартиры

Существует множество методов очищения глаз, печени, желчного пузыря, желудка и поджелудочной железы, кишечника, почек, сосудов и крови, суставов, органов дыхания. Но, наверное, мало кто задумывался над понятием «здоровье квартиры» и над тем, что, прежде чем чистить органы дыхания, надо очистить квартиру, тем более что наши дома чистотой не отличаются. Виной тому табачный дым, источники электромагнитного излучения. Также немало в наших квартирах и опасных микроорганизмов. В первую очередь это грибки. Летом их уничтожает проветривание и обилие света, а зимой они размножаются. Как-то на глаза мне попалась интересная статья, в которой было сказано: «На кухне 1 час горения газовой плиты делает концентрацию газа и двуокиси углерода такой, что она превышает норму, допустимую на химических заводах!» Какой же смысл тогда чистить легкие? Поэтому давайте сначала очистим квартиру.

В воду для мытья полов можно добавить отвар шкурки лимона или апельсина, но если вы аллергик, то в вашем случае подойдет отвар лаврового листа. Это защитит от грибков.

Когда работает телевизор, компьютер, в воздухе постепенно исчезают отрицательные ионы. Сегодня в продаже имеются ионизаторы воздуха, но оказывается, некоторые комнатные растения выделяют такие же ионы. Это кипарис, туя, криптомерия.

Универсальным экологическим очистителем воздуха в помещении можно назвать хлорофитум хохлатый. Это неприхотливое многолетнее растение с узкими листьями и многочисленными свисающими отростками эффективно поглощает вредные вещества.

Существует группа растений, которая умеет убивать микробы. Это мирт, розмарин, цитрусовые, аглаиома скромная. Причем последний цветок убивает даже стрептококковую инфекцию. А вот аспарагусы поглощают частицы тяжелых металлов из воздуха.

Так как в наших квартирах центральное отопление, то влажность воздуха в них 20-30% от нормы, как в полупустыне. В этом случае приходится на помощь такой цветок как циперус и его собраты — монстеры, диффенбахии, антуриумы.

М. АНТОШКИНА,

г. Радужный

Ханты-Мансийского АО - Югра,

Глава IX

По страницам наших заблуждений

Сказки о «чудесном» керосине

О лечении этим легковоспламеняющимся и специфически пахнущим веществом написаны целые труды. В них собраны всевозможные рецепты с использованием керосина, который якобы обладает волшебными целительными свойствами.

Медики считают, что керосин чудесен только как топливо, но не как лекарство! Любые полоскания керосином горлу противопоказаны. Попав в горло, он может вызвать ожог слизистой оболочки, пищевода,

трахеи. Медицине известны и такие результаты лечения керосином, как паралич дыхательного центра.

Так что опасное это занятие - изображать из себя «примус» и поглощать керосин.

Осторожно: растительное масло!

Не стоит лечиться приемом большого количества растительного масла натошак, предостерегают специалисты. Если человек пьет масло, а через некоторое время у него начинаются боли в животе и рвота, это не шлаки из организма выходят, а развивается печеночная колика и холецистит. Многие из нас не подозревают о наличии камней

в желчном пузыре. Если они, увы, есть, то растительное масло выталкивает камни, а они застревают в протоке, провоцируя воспаление желчного пузыря. Это - прямой путь к перитониту.

Поэтому, собираясь использовать в рецепте растительное масло, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

Неудобен, но не опасен ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ О ДЕЛИКАТНОЙ ПРОБЛЕМЕ

Проблема запоров из-за своей деликатности окружена множеством мифов и легенд. Ученые, обобщив данные многочисленных клинических исследований, связанных с проблемой регулярного и беспрепятственного опорожнения кишечника, не нашли подтверждений теории самоотравления, по которой якобы при задержке стула происходит всасывание в организм продуктов распада и токсинов. Оказывается, хронический запор неудобен, но в этом смысле не слишком опасен!

Вот некоторые наиболее распространенные мифы, которые опровергают исследователи деликатной проблемы.

* Избыточное потребление жидкости не является методом лечения запоров.

* Неверно, что более активные в физическом плане люди менее склонны к запорам. Наоборот, чрез-

мерная физическая активность, например, бег на марафонские дистанции, отрицательно сказывается на двигательной функции кишечника.

* Привыкание к легким слабительным средствам хоть на уровне рефлексов кишки, хоть на уровне головного мозга - блеф. Нет и связи между легкими слабительными и повышенным риском развития рака толстой кишки.

* Диета с низким содержанием растительных волокон сама по себе не может быть причиной хронического запора. С другой стороны, если вы, страдая запором, начнете есть пищу, содержащую грубую клетчатку (речь идет прежде всего о свежих овощах и фруктах), то тем самым только осложните свое состояние: при переваривании этих продуктов выделяется избыток газов.

* Увеличенная щитовидная железа не является причиной запоров.

Существуют ли каловые камни

**Заведующая отделом научного центра
колопроктологии Российской академии
медицинских наук, кандидат медицинских наук
Альбина Петровна ТУПИКОВА считает:**

- Никаких каловых камней, о которых любят говорить авторы «народных» методик очищения кишечника, мы ни разу не видели. Настоящие каловые камни - это содержимое кишечника, которое вследствие тяжелых расстройств его двигательной функции не выводится из организма в течение месяца. Такое встречается крайне редко и требует хирургического вмешательства. Поэтому рассказы о том, что кто-то после чистки за счет выхода каловых камней похудел на

10 килограммов, неправдоподобны. Это просто реклама. Самая большая потеря веса, которую мы наблюдали после гидротерапии, - полтора килограмма. Этот вес складывается из неразложившихся, не востребуемых кишечником частичек пищи и особых шлаковых образований в виде песчинок. Они-то оседают на ворсинках кишечника, мешая всасыванию пищи в случаях, когда системы самоочищения организма не справляются с возросшими нагрузками.

Что полезно, а что вредно?

Возраст только прибавляет нам болезней, поэтому приходится помогать организму лекарствами, фитотерапией, очищением. Об очищении существует много мнений, но неплохо было бы знать, что в них правда, а что миф.

Г.ПИРОГОВА, Тульская область.

*** Вода для почек полезна, поэтому ежедневно нужно выпивать не менее 2,5 л жидкости.**

На самом деле такой интенсивный питьевой режим приводит к усиленной работе почек. Надо быть уверенным, что с ними все в порядке.

Важно также пить не просто воду, а насыщенные минеральными солями растворы - столовую минералку, соки, чай, фруктовые и ягодные отвары, можно сухое белое вино в небольшом количестве. Объем еды при этом сокращается в 1,5-2 раза.

Пища должна быть легкой: молочные продукты, рыба, рис, овощи.

Но остаются незадействованными печень и желчный пузырь. Кишечник очищается лишь отчасти. Кроме того, **этот способ небезопасен**: вымываются некоторые витамины и кальций. Эти препараты придется принимать дополнительно, чтобы восполнить потерю.

***Оливковое масло с лимоном хорошо чистит печень**

Оливковое масло с лимонным соком, действительно, дает сильный желчегонный эффект. Однако этот способ приемлем только для здоровых людей. При воспалительных заболеваниях печени и даже небольшом гастрите такое мероприятие может оказаться опасным: лимонный сок разъедает слизистую желудка, оливковое масло дает непосильную нагрузку на печень. Не говоря уж о том, что при желчекаменной болезни такая чистка только повредит.

Гораздо полезнее, если утром вы проведете тюбаж.

***Питание только овощами и фруктами очень полезно для организма.**

Растительная пища помогает работать кишечнику, печени и почкам. Улучшаются условия для кишечной микрофлоры, которая гибнет при гнилостных процессах, развивающихся в кишечнике во время длительного переваривания мяса. К тому же очищается не только пищеварительный тракт, но практически все системы и органы.

Но учтите, что с капустой, свеклой, салатом, сельдереем, укропом, редисом, редькой нужно обращаться особенно осторожно, в частности, удалять наиболее опасные части, где «живут» нитраты. Также позаботьтесь о том, чтобы во время вегетарианского периода в организме не возник дефицит незаменимых аминокислот, железа и витаминов. Для этого принимайте витамины с микроэлементами, включайте в рацион сою, бобы, фасоль, орехи и семечки.

Мифы о пище

О еде существует масса заблуждений и предрассудков. А что, если пересмотреть некоторые из самых распространенных заблуждений?

Сырая пища полезнее, чем сваренная. Не всегда. Например, в фасоли и баклажанах есть токсины, которые становятся безопасными для человека только после термической обработки.

Соль повышает артериальное давление. Ученые все менее и менее уверены в этом. Более того, исследования подтвердили: полное

исключение соли из рациона может способствовать развитию сердечных заболеваний, так как ее отсутствие повышает уровень «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности, с которыми связано развитие атеросклероза, инфарктов и инсультов).

Острая пища вредна для желудка. Оказывается, наоборот. Перец, хрен, горчица - настоящие киллеры болезнетворных бактерий, при этом они еще и улучшают работу печени и желчного пузыря.

Яйца повышают уровень холестерина. В яйцах действительно много холестерина (200 мг в яйце), но этот холестерин никогда не поступает прямо в кровь. Если у вас нет проблем с обменом веществ, можете безбоязненно съедать по яйцу в день, не нанося себе никакого вреда.

Замороженные овощи не так полезны, как свежие. Конечно, овощи и зелень прямо с грядки - идеальный вариант. Однако если вы покупаете свежие овощи в магазине

да еще храните их потом в холодильнике, нежные сорта быстро теряют свои свойства. В замороженных овощах полезные вещества сохраняются лучше.

Жарить на открытом огне здоровее, чем на сковороде. Это не так. Если мясной жир капает на угли, образуются канцерогенные вещества, вместе с дымом поднимающиеся к готовящемуся блюду. Коли уж любите жарить мясо на гриле, заворачивайте его в алюминиевую фольгу.

Моча - не антисептик

Мои знакомые в последнее время увлеклись очищающими процедурами с мочой. Хотелось бы узнать мнение специалистов о том, насколько полезно или вредно такое очищение.

Т.САХАРОВА,
Кемеровская область.

Свое мнение высказывает наш эксперт, геронтолог Дмитрий Николаевич ЗАБАШТА:

- Урина - это отходы жизнедеятельности организма. Использовать ее как лечебное средство - значит **перенапрягать системы очищения.**

Сильно сомневаюсь и в лечебных свойствах урины для наружного применения. Знаю, что некоторые люди лечат мочой небольшие ранки, порезы. Но моча не обладает антисептическим, то есть обеззараживающим эффектом. Более того, вы можете занести в рану кучу бактерий. Например, если моча принадлежит больному пиелонефритом (воспалением почек).

Не считаю разумным употреблять урину в виде клизмы. Разве что в качестве слабительного при запорах. Но гораздо удобнее (и эстетичнее!) пользоваться в этих целях обычными лекарственными препаратами.

Думаю, что приписываемое урине лечебное действие носит чисто психологический характер. То есть налицо эффект плацебо - пустышки. Человек верит в чудодейственные свойства этого «лекарства», вот и происходит некоторое улучшение.

Заблуждения о пользе клизм

Считается, что прежде чем садиться на диету, обещавшую помочь избавиться от лишних килограммов, нужно обязательно сделать несколько очистительных клизм. Якобы только избавившись от «шлаков», можно привести себя в форму.

Кстати, это одно из самых распространенных заблуждений. В действительности у людей в кишечнике нет таких огромных завалов шлаков, как они себе представляют. Поэтому бесполезно и вредно промывать кишечник с помощью клизм. Они помогут очистить всего лишь 50-70 см длины кишечника (а вся его длина достигает 14 метров!), да и то только в той части, где не происходит переваривания пищи. Клизма вымывает полезную микрофлору, а усвоение пищи ухудшается. Кроме того, клизмы могут отучить организм работать в физиологических условиях.

Если же необходимо очистить организм перед диетой, лучше всего ввести в свой рацион отруби.

Процесс очистки кишечника будет естественным и эффективным. На поверхности кишечника, покрытой специальными ворсинками, располагаются колонии полезных бактерий,

которые помогают переваривать пищу. Но со временем эти ворсинки забиваются слизью. Она мешает бактериям прикрепиться к стенкам кишечника. В результате пища плохо переваривается, полезные вещества гоступают в организм в меньшем количестве, а человек начинает есть больше, чтобы восполнить их нехватку. От слизи кишечник освобождают отруби. Они ускоряют процесс пищеварения, создают чувство сытости, выводят «плохой» холестерин. Вот такое очищение пойдет организму на пользу. Диетологи настоятельно советуют включать отруби в ежедневный рацион. Вводить их в свое меню нужно постепенно, начиная с 1 ст. ложки. Затем можно будет заменить отрубями дневную порцию хлеба.

Однако питаться одними лишь отрубями (даже весьма полезными) не стоит: можно навредить поджелудочной железе и желчевыводящим путям.

Внимательно прочитайте на упаковке сведения о дозировке продукта и не превышайте ее.

А еще кишечник прекрасно очищают богатые пищевыми волокнами сухофрукты - инжир, изюм и курага.



ФИТОаптека

Чтобы очистить желчные пути, приготовьте смесь из цветков арники горной и корневища касатика - по десертной ложке, листьев вахты трехлистной и корня цикория - по 1 ст. ложке. 2 ст. ложки этой смеси залейте стаканом кипятка и кипятите 30 минут, процедите. Принимать по 3 ст. ложки отвара за полчаса до еды.

Е. КОСТРОВА, г. Архангельск.

Три легенды об уринотерапии

Не верьте, если вам говорят:

- с помощью мочи можно исцелить все болезни. Это неправда. Таких универсальных лекарств вообще нет;

- уринотерапия не имеет побочных эффектов. Еще как имеет! Лечение мочой похоже на лечение гормонами. Что отнюдь небезопасно. Врачи пугают сторонников такого метода ускоренным старением, ранним климаксом, ожирением, остеопорозом и даже психическими нарушениями. И все из-за того, что избыточные гормоны нарушают гормональное равновесие в нашем организме;

- лечение мочой не имеет противопоказаний. Это не так. Уринотерапия, как считают специалисты, особенно опасна при любых заболеваниях, передающихся половым путем, воспалениях слизистых оболочек мочеполовых органов, мочевого пузыря, болезней почек, печени и поджелудочной железы. Печальным итогом лечения уриной может быть не только поражение внутренних органов, но и заражение крови.

Еще одно противопоказание - язвы желудочно-кишечного тракта. Употребление мочи внутрь приводит к обострению язвенной болезни желудка, колитам и энтероколитам.



Пришлите нам письмо!

Нетрадиционные методы лечения имеют вековые традиции. Каждый ищет в природе «свою» терапию. Поделитесь ее секретами, расскажите о личных рецептах, которые помогли вам сохранить здоровье без лекарственных препаратов. Быть может, именно ваше письмо поможет кому-нибудь излечиться, вернет веру в свои силы. Пишите в редакцию сборника «Простые рецепты здоровья» и вы станете одним из его авторов.

ЧЕЛОВЕК И ПАРАЗИТЫ: КТО КОГО?

СолР №77.99.23.3.У.6390.6.05



Почти 20 лет назад американский доктор-натуропат Хельди Кларк после многолетних исследований сделала вывод: 90 процентов хронических болезней имеют две причины: паразиты и экотоксины. После уничтожения паразитов и удаления токсинов исчезали так называемые «неизлечимые болезни». В своей клинике Кларк использовала тройчатку - три вида антипаразитарных растений. Вместе они останавливали рост раковых

клеток, улучшали кровоснабжение при атеросклерозе, регенерировали печень при циррозе и т.д. Истории болезней заканчивались одной строкой – практически здоров.

В это трудно поверить? Но сложно и опровергнуть. Русская «ТРОЙЧАТКА «ЭВАЛАР» также состоит из экстрактов трех трав с антипаразитарным эффектом. Экстракты трав (травяные горечи), заключенные в капсулы, улучшают функциональное состояние желудочно-кишечного тракта при паразитарных инвазиях. Обладая выраженным желчегонным и сокогонным действием, травяные горечи сражаются не только с «непрощенными гостями», но и со всем их «родом до седьмого колена». Травяные горечи «ТРОЙЧАТКИ «ЭВАЛАР» губительны для паразитов и нетоксичны для человека. Принимайте капсулы «ТРОЙЧАТКА «ЭВАЛАР» паразитам на гибель, а себе на здоровье!

Спрашивайте в аптеках города, заказывайте почтой!



Почтовая рассылка завода-изготовителя:
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО "Эвалар".
Тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
тел./факс (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

Не является лекарством. ОГРН 1022200553760. Реклама.

ТЕМЫ ЖУРНАЛА «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

на II полугодие 2008 года

реклама

В АВГУСТЕ



У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?
Заболевания органов
желудочно-кишечного
тракта



В ИЮЛЕ

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ
Стоматологические
проблемы



В СЕНТЯБРЕ

В ОКТЯБРЕ



КОГДА БОЛИТ СЕРДЦЕ
Сердечно-сосудистые
заболевания

**О ЧЕМ РАССКАЖЕТ
КРОВЬ**
Заболевания крови и
системы кроветворения



В НОЯБРЕ

В ДЕКАБРЕ



**ОСТОРОЖНО,
ИНФЕКЦИЯ!**
Инфекционные
заболевания

БОЛЕЕТ МАЛЫШ?
Болезни детского
возраста

**ПОДПИСКА
во всех почтовых
отделениях
России**



4 607074 331113 08005

**Подписные индексы
в каталогах:**

16462 - «Пресса России»

16462 - «Роспечать»

10813 - «Почта России»