

Анастасия Савина

Здоровье сосудов: 150 золотых рецептов



Издательство: АСТ, 2008 г.

ISBN 978-5-17-049233-6

Как родилась идея этой книги

Предыстория. Спасите наши ноги!

В середине 1990-х моему отцу был поставлен страшный диагноз. Папа в то время был человек тучный, страдал от лишнего веса, у него была одышка, но он все никак не мог заставить себя бросить курить, и похудеть у него тоже все не получалось. А потом начали болеть ноги. Им было трудно справляться с такой нагрузкой – постоянно подпирать тяжеленное тело. Сначала воспалились суставные сумки. Потом стали образовываться сами собой синяки, кровоподтеки на ногах, что-то наподобие прообраза будущих язв. И врачи сказали, что это закупорка сосудов конечностей – на фоне сердечной недостаточности, гипертонии и прочих «радостей». А если не удастся преодолеть закупорку и она будет прогрессировать, то дальше – гангрена, перспектива ампутации конечностей. Это было жутко, в это не хотелось верить. Но тем не менее прогноз был именно таков. Врачи от нас не отказывались. Были прописаны самые передовые для того времени препараты, назначены физиопроцедуры. Однако нам было сказано, что очень многое решает настрой самого больного, его вера в успех лечения. Без нее – никуда. А еще лучше, если человек начнет помогать себе сам. Как? В папином случае необходимо было отказаться от курения, наладить правильный режим питания, сбросить вес. Когда мы спрашивали, могут ли врачи что-либо гарантировать, они отвечали, что сделают все, что могут. Но предсказать исход дела трудно. Непонятно, как могут повести себя сосуды. Дай Бог, чтобы предпринимаемые меры помогли, лечение сработало. А если нет Мы поняли, что у нас есть 30 шансов из 100, чтобы вернуть папино здоровье. Мы спросили у наших замечательных докторов (низкий им поклон, они действительно сделали для нас практически невозможное), не имеет ли смысла обратиться параллельно медикаментозному лечению к альтернативной медицине. Нам ответили примерно следующее: какая вам разница, от чего произойдет выздоровление. Нужно приложить максимум усилий, использовать любые возможности спасти ноги. А это значит, что обращение к народной медицине оправданно. На наш вопрос, не будут ли «конфликтовать» разные школы, способы лечения, доктора нас успокоили. Можно и нужно, например, принимать прописанные доктором препараты и одновременно проводить чистки, сидеть на диете, употреблять настои и вытяжки трав и т. д. «Ну что ж, – сказал на это отец. – С одной стороны, тридцать процентов – это всего тридцать. А с другой – целых тридцать! Надо браться за себя по-настоящему!»

В этот же день он для начала завязал с многолетней привычкой курения. «Знаешь, – признавался он мне потом, – я думал, что это в принципе невозможно. Я просто не представлял, как буду жить без сигарет. Но когда встал вопрос – или ноги, или табак, все решилось как-то само собой. Без сверхусилий с моей стороны. Я просто почувствовал, что тот петух меня клюнул, мне стало страшно. И этот страх заставил отказаться от курения. А самое главное – то, что я получил своего рода бонус, бросив курить. У меня высвободилось часа полтора времени в течение дня. Раньше в голову не приходило, что на все олококурительные ритуалы уходит столько времени! А оказалось – именно так!»

Далее было решено обратиться к одному целителю, о котором мы знали от моей ближайшей подруги. Он здорово помог ее маме, у которой вставал вопрос об операции на женских органах; Людмила (подруга) рассказывала, что он практикует совершенно адекватные методы и притом его услуги стоят не за пределами денег. И началось кропотливое, шаг за шагом восстановление папиного здоровья. Забегая вперед, скажу – ноги спасти удалось. Процесс реабилитации сосудов был долг, промежуточные результаты малозаметны. И тем не менее уже через полгода стало ясно, что угрозы гангрены и последующей ампутации более нет. Подчеркиваю: папа не отказывался от таблеток и предписаний лечащего врача. Более того, обсуждал с ним дополнительные схемы лечения, которые предложил ему замечательный народный целитель. Получилось, что образовалась некая сложная система, которая помогла отцу буквально выкарабкаться из своей болезни, которая формировалась долгие годы и медленно, но неуклонно брала над ним верх.

Итак, перед нами была поставлена задача. Перепуганный папа был на все согласен, в тот же день перестал курить, решил сесть на разгрузочную диету, клятвенно обещал делать все, что от него потребуется, – лишь бы остаться при своих ногах. И мы, предварительно созвонившись с целителем Николаем Ивановичем, отправились к нему на консультацию. Внимательно выслушав нас и осмотрев папу, он сказал, что самое главное – очистить сосуды от той накипи, которая отложилась на их стенки и затрудняет проходимость крови по ним. «Это как молочная бутылка, – говорил он, – если на стенках осадок, надо ершиком там как следует поорудовать, чтобы стекло стало прозрачным». Однако выяснилось, что все не так и просто. Прежде чем применять «ершик» к сосудам, нужно провести предварительные чистки органов и систем. Если не очистишь заранее желудочно-кишечный тракт, печень, почки, лимфу, суставы, то от чисток сосудов не будет никакого

толку. Необходима последовательность чисток. «Потому что грязь должна свободно покинуть организм, – объяснил Николай Иванович. – А как это получится, если все выводящие системы и органы забиты всякими нечистотами? Никак. Нужно проводить поэтапное очищение, только так можно прочистить сосуды и помочь своим ногам».

Он расписал нам план проведения чисток, который мы и начали осуществлять. К тем рецептам, что нам были предложены первоначально, в процессе чисток все время добавлялись новые: что-то советовали знакомые, что-то звучало в телепередачах, публиковалось в газетах. Я собирала все эти рецепты вместе, переписывала для папы. Мы опробовали почти все. Большинство было эффективно, однако что-то работало особенно хорошо, что-то – удовлетворительно. Папа прошел через много кругов чисток. Он постоянно наблюдался у лечащего врача, консультировался с ним. Буквально через месяц наметилась небольшая положительная динамика. Мы продолжали наше «правое дело». Папа выполнял все рекомендации, которые мне удавалось для него найти. Они касались не только чисток, но и диеты, и системы физических нагрузок. И постепенно, пядь за пядью болезнь стала отступать. Потребовалось более полугода, чтобы над нами перестал висеть дамоклов меч ампутации. Но и после того как угроза миновала, папа продолжал заниматься своим оздоровлением. Он решил привести себя в порядок, потому что мечтал дождаться правнуков. А моей старшей дочке Варе тогда было всего 6 лет.

Папа упорно работал над собой. И в течение двух лет «вытащил» себя окончательно. У него нормализовался вес, стабилизировалось давление, перестало сбоить сердце. Сосуды восстановились! Многие воспринимали это как чудо, но это был результат кропотливой работы над собой. Он приложил массу усилий для самовосстановления. И слава Богу, все удалось.

Мне хочется поблагодарить еще раз и нашего лечащего врача, и целителя Николая Ивановича, и всех тех людей, которые постоянно были с нами, сочувствовали, делились своим опытом лечения сосудистых болезней, давали нам рецепты. Могу выделить несколько составляющих папиного успеха:

- консультации классических врачей и современные медикаменты;
- предварительные чистки органов и систем организма;
- собственно чистка сосудов;

- применение специальных диетических принципов в питании (об этом я непременно скажу особо, правильное питание – это залог успеха чисток сосудов и последующего их оздоровления);
- разумный режим физических нагрузок, специальная гимнастика.

Чтобы быть здоровым, нужно чиститься!

С тех пор прошло более десяти лет. Рецепты, которые я собирала для папы, неоднократно были востребованы другими людьми, у которых были другие диагнозы, но тоже связанные с сосудистой недостаточностью, закупоркой сосудов, их возрастной (или иной природы) деформацией. Мама моей близкой подруги страдала варикозом, – ей удалось справиться со своими проблемами; у дяди моего мужа «скакало» давление, и мы предложили ему почиститься, что он и сделал и теперь практически забыл о своей болезни. Через чистки прошло на моих глазах очень много людей. Всеми были получены отличные результаты. Всем удалось оздоровиться.

Очевидно одно: скорость реабилитации зависит от степени «запущенности» болезни. Если вы решитесь на проведение чисток, настраивайтесь на то, что процесс будет довольно растянутым во времени. Потому что необходимо проведение последовательных чисток. Не имеет смысла вдруг, с места в карьер, начинать чистить сосуды, пока у вас «грязные» кишечник, печень, почки. Процедуры пойдут насмарку, не будут результативными. Я знаю людей, которые пытались «снять сливки» с методики чисток, то есть взять только то, что, как им казалось, нужно, а всем «лишним» пренебречь. Но ничего из этого не выходило. Так что, хотите вы того или не хотите, чтобы реально оздоровиться, вам потребуется комплексный подход к своему организму. Чистки нужно проводить только последовательно!

Нашей семьей накоплен значительный опыт проведения чисток, и в первую очередь – чисток, нацеленных на приведение в порядок сосудистой системы. Очень часто знакомые обращаются за рецептами, консультациями. И я решила сделать на материале многолетних наблюдений небольшую книгу. В ней вы найдете рецепты и описания чисток, диетические рекомендации, комплексы упражнений для людей, у которых слабые сосуды и сердце. Я постаралась представить материал как можно более подробно. Повторяю: последовательность чисток у всех одна, но разным людям больше нравятся или более подходят разные рецепты. Так что пусть вас не смущает большое количество разных рецептов и методик. Вам не обязательно применять их

все. Остановитесь на чем-то, что вам удобнее, привычнее. Главное – соблюдайте последовательность чисток, наладьте правильное питание, соблюдайте режим посильной физической активности – и постепенно все у вас придет в норму.

Вы узнаете из книги:

- О роли и функциях сосудов в организме человека.
- Какое место чистка сосудов занимает в общей последовательности оздоровительного очищения.
- Правила проведения чисток.
- Как чистить кишечник, печень, почки, лимфу, суставы.
- Как чистить сосуды при разных заболеваниях.
- Основные принципы гирудотерапии (лечения пиявками).
- Как правильно питаться при заболеваниях сосудов и сердца, повышенном давлении.
- Какой режим физических нагрузок будет оптимален для человека с ослабленной сердечно-сосудистой системой.

...

ВНИМАНИЕ! Не занимайтесь самодиагностикой! Непременно проконсультируйтесь с врачом, принимая решение о самолечении, лечении очищением организма. Постоянно проводите все необходимые анализы. Не отказывайтесь от посещения поликлиник! Не отменяйте те препараты, которые выписал вам специалист! Процесс последовательных чисток не предполагает полного отказа от всех лекарственных форм. Если вы нездоровы, ваша задача – сделать все, чтобы добиться оздоровления!

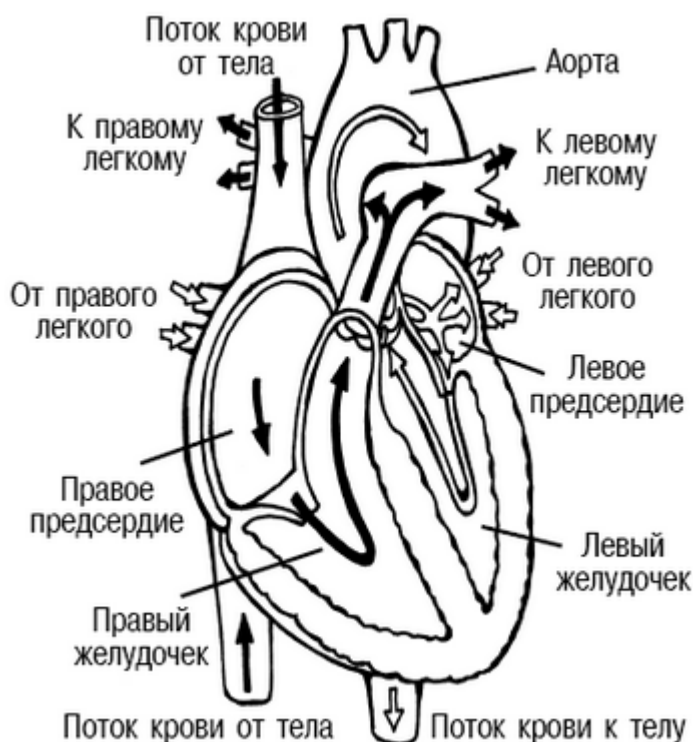
Как работает сердечно-сосудистая система

Какой орган самый важный – печень, почки, желудок, а может быть, все-таки сердце? На этот вопрос ответить трудно, потому что человек не может жить и без того, и без другого, и без третьего. Однако именно сердце – центральное звено организма, которое трудится для всех прочих органов, снабжая их кровью, необходимой для жизнедеятельности. Сердце представляет собой мышечный насос, который обеспечивает непрерывное движение крови по сосудам, поэтому их всегда рассматривают вместе,

называя их сердечно-сосудистой системой. А теперь давайте разберемся в том, как она функционирует.

Сердце

На рисунке 1 показано, как устроено сердце. Оно состоит из двух предсердий и двух желудочков, причем правые предсердие и желудочек отделены перегородкой от левых. Это необходимо для того, чтобы кровь разных составов не смешивалась, ведь каждая половина сердца обеспечивает свой круг кровообращения. У предсердий и желудочков разные функции. В предсердиях накапливается кровь, поступающая в сердце. Когда объем этой крови достаточен, она проталкивается в желудочки. А желудочки проталкивают кровь в артерии, по которым она движется по всему организму. Желудочкам приходится выполнять более тяжелую работу, поэтому мышечный слой в желудочках значительно толще, чем в предсердиях. Предсердия и желудочки с каждой стороны сердца соединяются предсердно-желудочковым отверстием.



Строение человеческого сердца

Кровь через сердце движется только в одном направлении. По большому кругу кровообращения из левой части сердца (левого предсердия и левого желудочка) в правую, а по малому – из правой в левую. Это обеспечивает

клапанный аппарат сердца, который состоит из четырех клапанов: трехстворчатого, легочного, митрального и аортального. Они открываются и закрываются в нужные моменты, препятствуя кровотоку в обратном направлении.

Сердце перекачивает 5–6 л крови в минуту. Если человек активен – двигается или занимается спортом, то этот объем увеличивается, а во время отдыха уменьшается. Сердце работает в четком ритме, который называют сердечным циклом. Он длится 0,8 секунды и состоит из трех фаз. Сначала происходит сокращение предсердий – на это уходит всего 0,1 секунды, после этого сокращаются желудочки – еще 0,3 секунды. Затем сердце расслабляется в течение 0,4 секунды, и все повторяется сначала. Сокращаясь, желудочки и предсердия, подобно насосу, создают давление и нагнетают кровь в кровеносные сосуды, а затем гонят ее по всей системе кровообращения.

Сердце покрыто тонкой и плотной оболочкой, образующей замкнутый мешок – околосердечную сумку. Между сердцем и околосердечной сумкой находится жидкость, увлажняющая сердце и уменьшающая трение при его сокращениях.

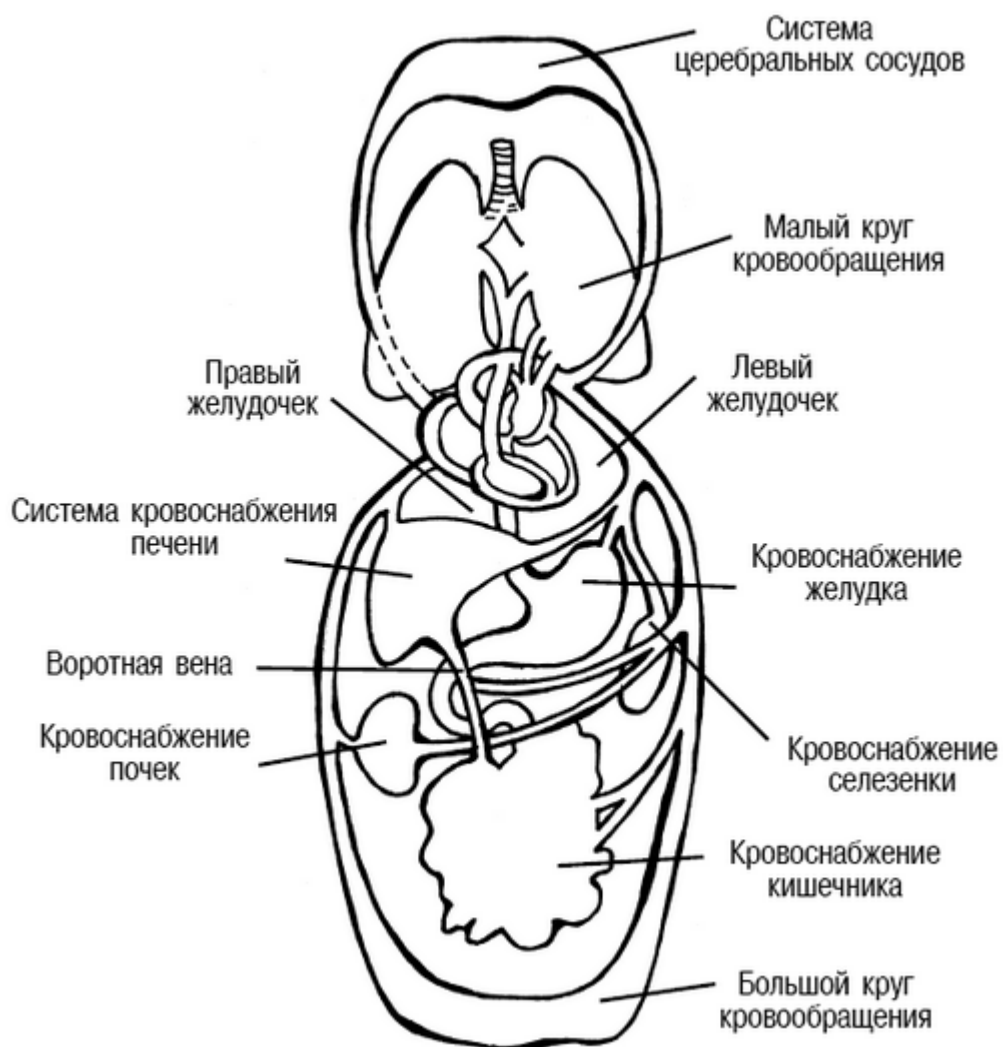
Сердце функционирует автоматически и постоянно. За счет чего же происходят сердечные сокращения? Это работает сердечная мышца, которая называется миокардом. А ее в свою очередь запускает электрический импульс, который возникает в верхней части правого предсердия в особом узле и распространяется по всей проводящей системе сердца, достигая каждого мышечного волокна.

Сердце весит около 300 г, у спортсменов размеры сердца больше, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Система кровообращения

Теперь обратимся к рисунку, на котором представлена система кровообращения. Она состоит из большого и малого кругов. Большой круг кровообращения обеспечивает приток крови ко всем органам и от них обратно в сердце, поэтому он называется телесным. Происходит это так. Из левых отделов сердца кровь сначала движется по аорте, затем по крупным и мелким артериям, артериолам, капиллярам. Капилляры обеспечивают поступление кислорода и других необходимых организму веществ в органы и

ткани, а оттуда выводятся углекислый газ, продукты обмена. После этого кровь из артериальной превращается в венозную и вновь начинает движение к сердцу сначала по венулам, затем по более мелким и крупным венам. Через нижнюю и верхнюю полые вены кровь снова попадает в сердце, только уже в правое предсердие. На этом заканчивается большой круг кровообращения. Малый круг кровообращения обеспечивает движение венозной крови из правого желудочка сердца в легкие, где она обогащается кислородом и освобождается от избытка углекислого газа, а затем попадает в левое предсердие.



Система кровообращения в организме человека

Самая большая часть крови циркулирует в большом круге кровообращения – это 84 %, и всего 10 % крови обеспечивает работу легких, то есть находится в малом круге. В сердце содержится только 6 % всей крови. А объем всей крови у взрослого человека составляет 4–6 л. Это от 6 до 8 % веса тела.

Учитывая объем крови, ежеминутно и каждую секунду движущейся по сосудам, становится понятно, какой опасности они подвергаются. Все, что поступает в организм и не выводится из него, оседает в том числе на стенках сосудов. Поэтому они и нуждаются в чистке не меньше, чем кишечник и другие органы. Только чистые и здоровые сосуды обеспечат нормальное кровообращение и хорошее питание органам, которое составляет основу основ нашего здоровья.

Чистота сосудов – залог здоровья

Многие, наверное, слышали про холестериновые бляшки, которые возникают в сосудах не только у пожилых, но даже у молодых людей. Эти бляшки очень опасны, потому что они создают препятствие на пути крови, которая движется по сосудам с определенной скоростью. Мешая движению крови и нарушая ход кровотока, бляшки не только приводят к развитию атеросклероза и сердечной недостаточности, но и могут провоцировать инфаркты, инсульты и даже приводить к закупорке сосудов. Поэтому сосуды необходимо чистить, то есть удалять из них накопившиеся шлаки, которые тормозят кровообращение. При очищении сосудов бляшки вымываются, а сами сосуды делаются эластичными и гибкими. В результате постоянного очищения сосудов можно навсегда избавиться от атеросклероза и вылечить сердечно-сосудистые заболевания. Но не только их. Чистые сосуды – это залог здоровья всего организма, ведь кровь по здоровым сосудам циркулирует беспрепятственно, разнося питательные вещества ко всем органам. Освобождая сосуды от шлаков, люди избавляются от варикозного расширения вен на ногах, улучшают зрение, слух, снимают головные боли, а вероятность инфаркта и инсульта вообще сводится к нулю.

Однако я видела немало людей, которым не помогало очищение сосудов. Вернее, они чувствовали лишь временное облегчение и улучшение здоровья. Через какой-то промежуток времени все болезни возвращались. Люди не понимали, почему так происходит, ведь они старательно проводили чистки сосудов и старались не употреблять продуктов, содержащих холестерин, а сосуды вновь зашлаковывались. Чтобы разобраться в этом, надо понять, откуда берутся бляшки на стенках и другие шлаки в сосудах. Вся вина за возникновение холестериновых отложений принято сваливать на неправильное питание – слишком жирную пищу и продукты, богатые холестерином. Поэтому больные садятся на диеты, подсчитывают содержание холестерина в продуктах, но продолжают болеть. Получается, что одной диетой проблему не решить. Тем более что исключить все жиры,

содержащие холестерин, из рациона все равно невозможно, да это и небезопасно для организма, который нуждается в определенном количестве холестерина и даже сам вырабатывает его при помощи печени. Ведь это вещество необходимо для образования желчи и формирования некоторых гормонов. Но когда оно попадает в сосуды, то становится нашим врагом. Это происходит при различных нарушениях в организме, которые не дают возможности жирам расщепляться и всасываться в кровь в таком виде.

Когда жиры поступают в нормально функционирующую печень, она их успешно перерабатывает, а излишки удаляет. Но если организм не может вовремя усвоить, расщепить и переработать поступающие с пищей жиры, то они прямиком попадают в кровь и затем оседают на стенках кровеносных сосудов в виде холестериновых бляшек. Чаще всего это происходит из-за недостатка необходимых ферментов и других веществ, с помощью которых желудок, кишечник и печень перерабатывают жиры. Поэтому главное – нормализовать работу кишечника и печени, то есть почистить в первую очередь эти органы, чтобы они не пополняли запасы шлаков в наших сосудах. Предварительное очищение кишечника важно еще и потому, что постоянно пополняемые каловые завалы превращают толстый кишечник в огромный неподвижный мешок с отходами, который вытесняет с положенных мест внутренние органы, поджимает диафрагму – главную мышцу, обеспечивающую правильное дыхание и работу сердца, смещает печень, почки, уменьшает подвижность тонкого кишечника. Особенно страдает нижняя часть прямой кишки и заднепроходное отверстие: передавленные вены выпячиваются в виде геморроидальных узлов. То есть грязная толстая кишка – источник многих наших болезней.

Лишь после того как пройден курс очищения кишечника, печени, почек и лимфы, можно приступать к очистке кровеносных сосудов. Тогда новые холестериновые бляшки уже не появятся, и вы можете целиком заняться очищением сосудов от старых отложений.

Итак, чтобы привести в порядок сосуды, необходимо провести подготовительный этап предварительных чисток других органов. Этому будет уделено особое место в моей книге. Я также расскажу о том, как нужно питаться после проведения всех процедур, чтобы сосуды и впредь оставались чистыми.

Как вы уже поняли, привести в порядок сердечнососудистую систему можно, только последовательно выполняя три этапа оздоровительных

процедур: чистку кишечника, печени и других органов, чистку сосудов и налаживание правильного питания. А теперь обо всем по порядку.

Что следует знать перед предварительным этапом чисток

Итак, мы приступаем к самому первому этапу очищения жизненно важных органов – предварительным чисткам кишечника, печени, почек, лимфы и суставов. Они необходимы для того, чтобы подготовить организм к основной необходимой нам чистке – чистке сосудов. О каждой из процедур предварительных чисток я расскажу подробно. Вы узнаете различные варианты очистительных процедур и выберете наиболее приемлемые именно для вас с учетом самочувствия, возраста, хронических заболеваний. Не стоит пренебрегать некоторыми особенностями той или иной чистки. И обязательно учитывайте предостережения, которые избавят вас от побочных нежелательных эффектов. Помните о том, что очищение с помощью клизмы – это вторжение в организм, поэтому нужно соблюдать все правила этой процедуры. Только тогда она даст положительный результат.

Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, который постоянно наблюдает вас. Пусть даст указания относительно приемлемости/неприемлемости для вас тех или иных процедур. Помните, что организм каждого человека – очень тонкая система, работающая по аналогии с другими, но все-таки по собственным законам и принципам. Человеку, не имеющему специальных навыков, образования, может быть трудно разобраться с особенностями своего организма, сориентироваться в них. А доктор это сделает на профессиональном уровне!

Правила проведения чисток

Последовательность чисток

В процессе предварительных чисток шлаки не должны рассеиваться по организму, повторно всасываться и отравлять организм. К тому же очищение не должно мешать другим функциям организма, тем более перегружать его выделительную систему. Поэтому начинать очищение организма нужно с кишечника, а затем чистить печень и желчный пузырь, потом почки, лимфу и суставы.

Время чисток

Выбирая время для очистительных процедур, нужно учитывать активность органов, которые подвергаются чисткам. Так, энергетический канал толстого

кишечника наиболее активен с 5 до 7 часов утра, а пассивен с 17 до 19 часов. Именно во время наибольшей активности и рекомендуется проводить чистки.

Питание

Помните, что «правильное» питание – это своеобразный катализатор, ускоритель процесса очищения и оздоровления. Отнеситесь очень вдумчиво к своему рациону. В книге вы найдете всю необходимую информацию, чтобы правильно его составить. И будет еще лучше, если вы обсудите свою диету на период чистки и оздоровления с лечащим врачом. Он обязательно даст ценные рекомендации, откорректирует как профессионал ваши решения.

Итак, во время чистки нужно использовать раздельное питание, то есть питаться белковыми продуктами (мясо, рыба, яйца, бульоны, орехи, семечки, бобовые, грибы) отдельно от содержащих углеводы (хлеб и мучные изделия, картофель, крупы, сахар, мед) с разницей во времени не менее 2 часов. Перечисленные продукты можно сочетать с жирами, маслами, а также с овощами и зеленью. Во время чисток из рациона лучше исключить молоко и молочные продукты.

Клетчатка хорошо адсорбирует желчь, которая раздражающе влияет на стенки толстого кишечника, и стимулирует этим моторику, что также способствует нормальному опорожнению кишечника. Из фруктов перистальтику усиливают инжир, сливы, виноград, сухофрукты. В кишечнике они набухают, увеличиваются в объеме и массе. Сильным послабляющим действием из овощей обладают морковь, свекла и салаты из свежей капусты. В белокочанной капусте много клетчатки, она очень полезна при запорах. Но при колитах она не рекомендуется, так как это грубая клетчатка. Кроме вышеуказанных продуктов для нормального функционирования кишечника полезны арбузы, дыни, мед, любое растительное масло, черный хлеб.

Борьба с дисбактериозом

Чтобы подготовить к чистке кишечник, нужно устранить дисбактериоз, если его признаки слишком явные – это вздутие, брожение, метеоризм. Проверенный способ избавиться от гнилостных болезнетворных бактерий – принимать утром натощак и вечером через 2 часа после еды дольку чеснока, которую нужно тщательно разжевать. Однако не все люди переносят чеснок, к тому же он противопоказан при заболеваниях желудка. Если непереносимость частичная, можно использовать чеснок так: просто хорошо

разжевать его до выделения слюны и выплюнуть. Такая подготовка длится 1–2 недели.[1]

Стимуляция перистальтики кишечника

Необходимо, чтобы естественная работа кишечника помогала процедурам очищения.

Предварительные чистки

Очищение кишечника

Очищение кишечника проводится в течение 2 недель. В этот период необходимо ввести в рацион питания как можно больше зерновых продуктов – каш, сваренных на воде или настоянных на кефире (овсянка и гречка), и хлеба из муки грубого помола. Каши должны составлять 60 % от всех остальных продуктов. Это источники кремния – главного элемента, отвечающего за жизнеобеспечение организма.

Во время очищения кишечника нужно выполнять специальные упражнения для укрепления мышц живота и стимуляции перистальтики кишечника.

Специальные упражнения

1. Утром, лежа в постели, пальцами обеих рук энергично растирать зону прямой кишки (слева от пупка по диагонали к области паха) в течение 34 минут. Живот при этом расслаблен, ноги слегка согнуты в коленях. Указательным пальцем правой руки нажать на пупок и держать, пока не участится пульс, затем отпустить.

2. Походиться на четвереньках и выполнить упражнения, способствующие укреплению мышц кишечника: наклоны, «велосипед» (не менее 70 движений), резкое втягивание и выталкивание живота сидя на коленях (начать с 20–30 раз и довести до 70), забрасывание ног за голову.

3. Для улучшения перистальтики кишечника и борьбы с запорами полезен также массаж впадин посередине ступней руками или с помощью роликового массажера.

Очистку кишечника, борьбу с дисбактериозом и раздельное питание надо начинать одновременно. Для того чтобы дефекация была естественной и регулярной, надо ввести в рацион каши, черный хлеб и другие зерновые, отруби, много сырых овощей. Они вернут кишечным мышцам силу, а слизистой – ферментативно-всасывающую способность.

Первые 3 дня клизмы проводить 2 раза в день в 7 часов утра и в 21 час. Цель промывания – освободить кишечник от пищевых завалов и липких масс на стенках кишечника.

Если появилась естественная дефекация, то сократить количество клизм до 1 раза в день. Если самостоятельного стула нет, то продолжать делать клизмы дважды в день еще 2 дня. Теперь кишечник выделяет тонко измельченные остатки пищи, похожие на пасту, слегка окрашенные в темно-зеленый цвет.

После этого проводить промывание кишечника 1 раз в день еще 3 дня. Из кишечника будут выходить самые мелкие и старые шлаки и отложения, застоявшиеся в складках слизистой и на стенках.

Затем клизмы делаются дважды по 1 разу в 2 дня, затем дважды раз в 3 дня. Заканчивается промывание клизмой, после которой выходит чистый раствор. Такой результат наступает всегда, если соблюдаются правила чисток. Его и нужно добиваться.

Противопоказания для клизмы

Клизму нельзя делать при высокой температуре тела, сильной головной боли, слабости, тошноте, расстройстве желудка, а также при обострении хронических заболеваний. Противопоказанием для проведения клизмы являются сердечная и почечная недостаточность, гипертоническая болезнь III степени, недавно перенесенный инфаркт и инсульт, послеоперационный период, заболевания толстого кишечника, а у женщин – выпадение влагалища.

Воздержаться от клизмы надо в состоянии переутомления и стресса, при болях в животе, а женщинам – в период беременности, кормления грудью и во время месячных. Начинать чистку нужно не ранее чем через 2 дня после окончания менструации, а заканчивать не позднее чем за 2 дня до начала нового менструального цикла.

Как делать клизму

Новую клизму тщательно промойте в мыльном растворе, ополосните водой. Чтобы края трубки были мягкими и не травмировали анус, их нужно как следует подготовить к работе. На пламени зажигалки, свечи или спички обожгите кончик резиновой трубки на 2–3 мм и смойте образовавшийся нагар с мылом.

Найдите удобное место для проведения процедуры. Прикрепите в этой комнате крючок для клизмы на высоте вашего роста или чуть ниже, но не менее 150 см.

Воду для клизмы приготовьте с вечера, чтобы она была комнатной температуры. Не следует применять как теплую (тем более горячую) воду, так и холодную. Теплая вода быстро растворяет застойные каловые массы, которые тут же всасываются в кровь, а холодная вода может спровоцировать воспаление мочеполовой системы. Лучшая температура воды для промывания 20–22 °С.

Утром возьмите 2 л воды комнатной температуры и добавьте в нее 1 ст. ложку яблочного уксуса или сока лимона, брусники или клюквы (он должен быть кислым). Это нужно для того, чтобы вода имела слегка кислую реакцию – именно такой щелочно-кислотный потенциал создает идеальные условия для микрофлоры кишечника.

Емкость для подготовки воды может быть стеклянная, эмалированная, пластмассовая. Воду для промывания объемом 2 л залейте в кружку Эсмарха, которую подвесьте на приготовленный крючок и опустите в нее свободным концом резиновую трубку, чтобы она не упала и вода не пролилась.

Постелите под клизмой на полу коврик. Выньте из нее конец трубки, перегните дважды, зажав пальцами. Для введения в анус должно остаться 5–6 см. Смажьте кончик трубки вазелином, растительным маслом или мылом.

Держа трубочку зажатой в правой руке, повернитесь правым боком к стене, на которой висит клизма. Сядьте на коврик, плотно прижавшись бедром к стене. Развернитесь и лягте на пол так, чтобы оказаться лицом к клизме, ноги согните в коленях. Поставьте ноги ступнями на стену на ширину плеч и согните их под углом 90° к стене. Поднимите таз, опираясь ногами на стену.

Введите резиновую трубку в анус на 3–5 см и разожмите пальцы. Трубка разогнется, просвет раскроется, и вода начнет вливаться в кишечник. В этой позе вода лучше всего проникает в его самые труднодоступные отделы. Наблюдайте, как вода уходит из клизмы.

Если почувствуете боль или резь в животе, то не пугайтесь – это вполне естественно, так как накопление каловых масс деформирует кишечник, вызывает напряжение его стенок и неприятные ощущения. После освобождения толстой кишки от завалов боли исчезают, и процедура клизм становится легкой. При болях зажмите пальцами резиновую трубку и

ненадолго остановите поступление воды в кишечник. Глубоко подышите, поднимая и опуская живот. Боль быстро затихнет, и вы почувствуете облегчение. Тогда разожмите пальцы и впустите в себя остальную воду. Так делайте несколько раз, пока вся вода не войдет в кишечник.

Если кишечник давно не опорожнялся, он может не держать воду, которая начнет произвольно выливаться. Тогда влейте в себя столько воды, сколько позволит самочувствие, пережмите трубочку пальцами, выведите ее из кишечника, закрепите в крючке с клизмой и освободите кишечник над унитазом. Повторяйте процедуру до тех пор, пока вся вода в объеме 2 л не будет использована. Зажимайте трубку обыкновенной прищепкой или зажимом, чтобы вода не выливалась, если будете вливать ее в кишечник по частям. Воду в кишечнике можно подержать 1–2 минуты. Этого времени вполне достаточно, чтобы постепенно его промыть.

Лежа на правом боку, обопритесь на согнутую в локте руку, приподнимите согнутые в коленях ноги. Живот провиснет, и вода лучше пройдет в восходящий отдел кишечника. Теперь встаньте, вдохните глубоко носом (вдох-выдох), задержите дыхание и поработайте животом (вверх-вниз). Снова встаньте в позу «березка». Вдох-выдох! Работайте животом. Перевернитесь на левый бок и повторите все, что делали на правом боку.

Упражнение, облегчающее промывание кишечника

Это упражнение нужно делать перед клизмой. Начинать с 1–2 раз, постепенно доводя число повторений до 7 раз.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохнуть, потом с силой выдохнуть. Задержать дыхание, напрячь мышцы живота и энергичным усилием втянуть живот так, чтобы под ребрами образовалась впадина. Положить руки на бедра, немного согнуть ноги и слегка податься туловищем вперед, не сгибаясь. При этом диафрагма легко поднимется. Остаться в этой позиции, не дыша как можно дольше. Затем расслабиться, встать прямо и возобновить дыхание.

С целью промывания кишечника рекомендуется также выпить несколько стаканов подсоленной воды комнатной температуры и выполнить указанные приемы поочередно в положении стоя, сидя, лежа на левом боку, на спине, на правом боку, на четвереньках, что обеспечит хорошее промывание водой разных отделов пищеварительного тракта.

Травяной раствор для промываний

Используется при стойких запорах и сильных дисбактериозах. Эти травы оказывают асептическое воздействие и разрушают гнилостные яды, образующиеся в толстом кишечнике.

Взять 2 ст. ложки какой-либо одной травы или любой комбинации трав – подорожника, золототысячника, полевого хвоща, полыни, розмарина, крапивы, одуванчика, тысячелистника, ромашки, виноградных листьев, трилистника. Залить их 2 стаканами кипятка и поставить на маленький огонь на 10 минут. Затем процедить и использовать для разбавления воды в клизме.

Промывание с травами выполняют ежедневно, по два промывания в течение недели, по 2 л водного раствора. После этого можно приступить к очистке печени.

Очистка кишечника с помощью сыворотки и соды

Применяется в том случае, если частые клизмы трудно переносятся. Такая клизма выполняется 1 раз в неделю, но весь период очистки кишечника растягивается на 1–1,5 месяца.

Вместо воды для клизмы приготовить 2 л сыворотки, добавить на 1 л сыворотки 1 ст. ложку пищевой соды, размешать. Появление пены не должно вас смущать. Такая клизма прекрасно очищает. Можно в нее добавить чесночную воду. Эта клизма, выполняемая хотя бы 1 раз в неделю, принесет большую пользу вашей коже.

Очищение кефиром

Этот метод применяется в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности провести очистку многократным проведением клизм.

1– й день. Натощак – промывание кишечника кипяченой водой. Затем в течение дня выпивается по 1,5–3 л кефира с маленькими кусочками подсушенного черного хлеба. Других продуктов питания и жидкости не употребляется.

2– й день. Натощак – очистительная клизма. В течение дня нужно выпить 1 л и более свежего яблочного сока. Можно добавить в него морковный, капустный, свекольный соки или их смеси.

3– й день. Клизма не нужна. В течение дня принимать только вегетарианскую пищу.

Быстрая очистка кишечника

Если у вас нет проблем со стулом и кишечник не сильно забит каловыми массами, то привести его в порядок можно ускоренным способом – за 3 дня.

1– й день. Натощак сделать очистительную клизму. После нее за 1 час до еды выпить настой лимона (50 г) с чесноком (1 натертый зубчик). В течение дня пить кефир (1,5–2 л) и воду. Можно выпить свежий томатный сок, но не более 200 г.

2– й день. Натощак – очистительная клизма. Выпить 50 г настоя лимона с чесноком. В течение дня пить свежеприготовленный яблочный сок (или смесь овощных соков – капустного, морковного, картофельного, огуречного, томатного). Сок свеклы выстоять перед употреблением около часа в холодильнике, чтобы избавиться от эфирных веществ.

3-й день. Натощак выпить настой лимона с чесноком. Через час – легкий завтрак. Питание раздельное – или фрукты, или овощи. Пить до 3 л воды.

Такую очистку можно делать 2 раза в месяц.

Очищение печени

Печень – самая большая железа человеческого тела, которая весит от 200 до 1500 г. Печень вырабатывает желчь и участвует в различных процессах обмена веществ, в том числе помогая всасыванию питательных веществ из кишечника в кровь. Без печени не обходятся процессы обмена белков, жиров и углеводов. Кроме того, она выполняет защитную функцию, обезвреживая ядовитые вещества, образующиеся в процессе обмена веществ или поступающие извне.

Печень – второй по значимости орган, требующий очищения. Печень надо очищать только после очищения кишечника, иначе в зашлакованном кишечнике будут быстро всасываться в кровь выведенные из печени токсины, что неизбежно вызовет общее отравление организма.

После любой чистки печени абсолютно противопоказан прием алкоголя, как минимум, в течение месяца. Энергетический канал печени активен с 1 до 3 часов ночи, пассивен – с 13 до 15 часов. Поэтому чистку печени надо проводить рано утром и вечером перед сном.

Лучшее время для очищения печени – ранняя осень, когда организм как следует отдохнул после лета. В это время нужно провести 3–4 чистки с

такими интервалами: между первой и второй чистками – 3 недели, между второй и третьей – 2 недели, между третьей и четвертой – 1 неделя.

Чистка – довольно травматичная для печени процедура. Печень нужно к ней постепенно подготовить, чтобы она «размягчилась», постепенно раскрылись ее протоки, все прошло максимально мягко, без эксцессов. Я расскажу о нескольких способах подготовки к чистке печени.

Перед началом чистки печени надо проконсультироваться со специалистом, пройти анализы, в идеале – сделать ультразвуковое обследование печени. Если у вас определили наличие большого камня, чистку делать нельзя, а камень нужно постепенно дробить травами.

Чистка печени показана только людям с нулевой и пониженной кислотностью желудочного сока.

Противопоказания

Сахарный диабет, острые простудные или инфекционные заболевания, высокая температура тела, сильная головная боль, слабость, тошнота, понос, обострение хронических заболеваний, сильное переутомление и стресс. Женщинам чистки противопоказаны при беременности и кормлении грудью.

Сильно повышенная кислотность желудочного сока также является противопоказанием. В этом случае используются альтернативные способы чисток.

Боли в животе неизвестного происхождения, острый аппендицит, острый холецистит, острый панкреатит, злокачественная опухоль, наружные и внутренние кровотечения.

Подготовка к чистке печени

Приготовить изюмную воду: 1 ст. ложку изюма залить стаканом кипятка на ночь. Утром половину настоя выпить. Ягоды использовать для каш или салатов.

Через 5-10 минут выпить желчегонный чай (кукурузные рыльца, ромашка и зверобой, взятые в равных количествах, заварить 1 стаканом кипятка с вечера в термосе) с медом. Можно использовать готовый чай, купленный в аптеке.

Сделать зарядку, самомассаж, принять душ.

Через 30 минут после зарядки выпить 1–1,5 столовые ложки растительного масла.

Через час съесть салат: морковь, яблоко, капусту натереть на мелкой терке, заправить соком лимона или растительным маслом.

Спустя еще час съесть свежесваренную кашу на воде (лучше всего гречневую, но можно пшеничную, кукурузную или из пшенички). Кашу хорошо готовить с овощами или фруктами.

Обед – вегетарианский суп.

Ужин – кисломолочные продукты (творог, сметана, йогурт, кефир, сыр) или винегрет.

Перед сном – выпить изюмную воду, затем желчегонный чай с медом. Сделать массаж безымянных пальцев обеих ног, натерев их бальзамом «Звездочка». Разжевать или съесть при переносимости 2 зубчика чеснока.

Лечь спать с грелкой на печени.

Такого питания и режима придерживаться 3 дня. На 4-й день есть только яблоки зеленых сортов. На 5-й день пить свежеприготовленный яблочный сок.

На 6-й день воздержаться от еды (оставить только изюмную воду и желчегонный чай с медом).

Такая подготовка печени сама является отличной чисткой, поэтому может использоваться как альтернативный метод очищения для тех, у кого сильно повышенная кислотность. В этом случае ее надо проводить 4–5 раз с перерывом в 2 недели.

В остальных случаях после недельной подготовки приступайте к традиционной чистке печени оливковым маслом и лимонным соком.

Медовая подготовка к чистке печени

Принимать мед надо 4 раза в день: 3 раза перед основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) и последний раз за полчаса до сна. Начните с 1 ложки – это норма, постепенно увеличивая дозу до 3 ложек.

Люди с нулевой кислотностью должны принимать медовую воду за 15–20 минут перед едой. С пониженной кислотностью – за 30–45 минут перед едой.

С нормальной кислотностью – за 1 час, а с повышенной кислотностью – за 1,5 часа перед едой.

Медотерапия должна продолжаться не более 1,5 месяца раз в полгода.

Мед оказывает на кишечник естественное, слегка послабляющее действие, что способствует регулярному ежедневному стулу утром и вечером. Такую подготовку надо проводить в течение 3 недель.

Процедура очищения печени

Для проведения чистки можно использовать свежеприготовленный лимонный или грейпфрутовый соки.

При нулевой кислотности потребуется 350 мл сока, при пониженной – 300 мл сока, при нормальной – 150 мл сока, при чуть повышенной – 60–70 мл сока.

Приготовить 600 г оливкового масла, карвалол или валокордин, две грелки. Грелку готовят так: заполняют горячей водой на 2/3 ее объема, осторожно выжимают воздух и плотно завинчивают пробкой. Затем переворачивают вверх дном с целью проверки на герметичность. Перед употреблением грелку следует обернуть полотенцем.

В этот день нельзя принимать мед.

Во время очистительной процедуры следить за пульсом. Нужно определить его до приема сока.

После приема подогретого масла и воздействия грелок пульс может увеличиться на 10–20 ударов. Если пульс участится более чем на 20 ударов, необходимо принять валокордин или карвалол.

1. Положить на область печени спереди и сзади две грелки с горячей водой и привязать их бинтом. Под грелки подложить полотенца. Держать в течение часа.

2. Для людей с нулевой кислотностью желудочного сока: через 40 минут после начала прогрева печени выпить маленькими глотками 100 мл сока комнатной температуры (остается 250 мл). Для тех, у кого пониженная кислотность: через 50 минут после начала прогрева печени выпить маленькими глотками 100 мл сока комнатной температуры (остается 230 мл).

Имеющим нормальную и повышенную кислотность пока сок не пить. За 10 минут до окончания прогрева печени нагреть до 40 °С оливковое масло и сок. При нагревании их нужно слегка помешивать.

3. Принять оливковое масло и сок.

Для людей с нулевой и пониженной кислотностью: выпить оливкового масла столько, сколько можно, и запить несколькими глотками теплого сока. Если трудно выпить все сразу, передохнуть и сделать еще попытку, и так до тех пор, пока не выпьете все масло.

Для тех, у кого повышенная кислотность: принимать масло так же, как и в предыдущем варианте. Но сока лучше принимать меньше. Пить его надо для подавления тошноты, делая небольшие глотки, и, перед тем как проглотить, как следует «размазать» языком по всему рту. Тогда даже небольшого количества сока будет достаточно. Можно отказаться от сока вообще, тогда держите во рту дольку лимона.

Для тех, у кого нормальная кислотность: все то же самое, но сока не больше 50 мл. Через 2–3 часа после принятия масла с соком, который оказывает сильное желчегонное действие, начнется слабительный эффект. Вы почувствуете, сколько нечистот скопилось в печени, и увидите их собственными глазами.

4. Сделать очистительную клизму. После этого сменить воду в грелках и снова привязать их. Затем лечь на правый бок, под голову подложить подушку. Ноги согнуть в коленях и подтянуть живот, постараться, чтобы положение было удобным.

5. Полежать 15 минут, затем, не вставая, выпить 15 мл сока.

Слабительный эффект продолжается. С каждым разом будет выделяться все больше шлаков и мелких камней. После всей процедуры вы почувствуете облегчение. Но грелку нужно подержать еще около часа.

Первая чистка наиболее трудная, организм затрачивает много сил. Бывает, что в первый раз выходит очень много старой желчи, плесени, белесоватые нити, а камешков почти нет. Это не значит, что чистка прошла неудачно. Все в норме, просто печень очень сильно забита, и только на второй и все последующие разы посыплются камни.

Вторую и третью чистку сделайте с интервалом в 2 недели. Всего нужно сделать от 3 до 5 чисток, чтобы перейти к следующему этапу очищения.

Тюбаж с шиповником

Этот метод очищения хорошо проводить через неделю после предыдущего. Он более мягкий, но также достаточно эффективен. С помощью тюбажа печень очистится от остатков грязи, которые не удалось вымыть предыдущей очисткой.

Приготовить настой: 3 ст. ложки ягод заварить с вечера в термосе. Утром в стакан с 3 ст. ложками ксилита или сорбита налить горячий настой шиповника, размешать и выпить залпом. Ровно через 20 минут допить оставшийся в термосе настой шиповника (без ксилита или сорбита).

Через 45 минут – завтрак: лучше сочные фрукты или овощной салат, орехи, а также настой из листьев малины, смородины, шиповника. Можно съесть кусочек подсушенного хлеба. Между каждым приемом жидкости и пищи надо активно двигаться.

Такие чистки следует проводить по 3 раза с перерывом в 2 дня. Метод очень эффективен и не требует клизм.

Питание после очищения печени

Начинать есть после чисток надо тогда, когда появится аппетит. Выпить свежесжатый морковный или яблочный сок с добавлением свекольного сока. Затем съесть салат из свежей зелени, чуть подкисленный лимонным соком, клюквой, морской капустой. Затем кашу, сваренную на воде, с добавлением небольшого количества масла, морской капусты. Так можно пообедать и поужинать, а на следующий день питание можно сделать более разнообразным.

Теперь следует перейти к правильному питанию, чтобы печень укреплялась. Следует исключить из своего рациона жареное мясо и рыбу, крепкие мясные бульоны, рыбные отвары, консервы, копчености, жирные закуски (особенно холодные) и подвергшиеся действию высокой температуры. Пища, богатая крахмалами, особенно белая мука, сдоба, забивает ткань печени и делает ее твердой. Трудно переносятся бобовые и грибы. Запрещаются: уксус, перец, горчица, маринады, репа, редис, редька, лук, чеснок, щавель, шпинат, крепкий кофе и какао, алкоголь. Острые блюда и продукты с острым вкусом отрицательно влияют на оздоровление печени. Кислый вкус стимулирует функцию печени и желчного пузыря. Косвенно стимулирует печень слабосоленый вкус, а угнетает – терпкий и острый.

Чистка желчного пузыря

Она происходит во время очищения печени, но есть и специальные методы очищения, к которым относится тюбаж – промывание желчных путей. Камни при тюбаже не выходят, но ликвидируется застой желчи, из-за которого камни и образуются.

С вечера открыть бутылку с какой-либо минеральной водой, обладающей желчегонными свойствами, например «Ессентуки» № 4 или 17, чтобы из нее вышел газ. Утром выпить минеральную воду и лечь на правый бок.

Противопоказания: женщинам нельзя проводить тюбаж менее чем за неделю до начала и во время менструаций.

Очищение почек

Очищению почек способствуют натуральное питание и употребление большого количества воды. Хорошо очищает их арбуз, настой из черных сухарей, салат из тертой моркови, репы, тыквы, капусты с добавлением кашицы из сухарей. Для более сильного очищения можно приготовить лекарственный чай.

Внимание! Обязательно посетите уролога перед проведением чистки почек. Сдайте анализы, проконсультируйтесь со специалистом, какие могут возникнуть нюансы в ходе очищения. Выясните, нет ли у вас каких-то специфических противопоказаний.

Рецепт лекарственного чая

Смешать 50 г травы и цветков душицы, спорыша, мелиссы, шалфея, зверобоя. Взять 2 ст. ложки смеси и залить 1 стаканом кипящей воды. Настоять 6-10 минут и пить как чай по половине или трети стакана с медом несколько раз в день (лучше между приемами пищи).

Такой чай следует пить 6 дней. Затем в течение 5 дней пить этот же чай (полстакана) с добавлением 5 капель пихтового масла. Масло хорошо размешать. Поскольку оно разрушает эмаль зубов, чай нужно выпить через соломинку. Принимать напиток перед обедом и ужином.

Благодаря маслу песок и камни как бы склеиваются в сгустки бурого или темно-красного цвета и выпадают в мочу, поэтому если очищение произошло, то моча в период очистки сильно помутнеет.

Другие способы естественного очищения почек

1. Приготовить настой толокнянки. Для этого взять

1 ст. ложку травы «медвежьих ушек» и залить стаканом кипятка. Подержать 15 минут на паровой бане. Принимать по 2 ст. ложки за 20 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

2. Включить в рацион овсяный кисель. Натуральный овес в шелухе тщательно вымыть, засыпать в термос и, залив кипятком, поставить на ночь. Затем распаренный овес в горячем виде протереть через сито или марлю, накинутую на дуршлаг. Получится клейкая масса. Употреблять ее утром в качестве завтрака без соли и сахара. Питание в течение дня строго энергетическое (овощи, фрукты, настои, свежеприготовленные соки, орехи). На десерт можно съесть 1 ч. ложку меда.

3. Отжать яблочный сок. В 8 часов утра выпить 240 мл сока, затем через каждые 2 часа пить его по 480 мл, завершив прием в 20 часов. В первые

2 дня этой диеты больше ничего не есть. В конце дня можно принять слабительное из трав и горячую ванну (но без мыла). На 3 день диеты в 8 часов утра выпить 480 мл яблочного сока, через 30 минут – 120 г чистого нерафинированного прованского масла и сразу же после этого – 1 стакан яблочного сока. Если появится слабость – лечь отдохнуть. Обычно камни начинают выходить на 3-й день через 1–2 часа после приема сока.

4. Смешать по 1 ст. ложке цветов пижмы и травы хвоща полевого, по 2 ст. ложки листьев брусники, корневищ аира и корневищ пырея. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Принимать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану.

5. Две чайные ложки измельченных листьев ягод можжевельника залить 2 стаканами кипятка, выдержать 2 часа. Остывший настой процедить, добавить сахар и держать на водяной бане для получения сиропа. Принимать по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день. Дозировку надо строго выдерживать. Можжевельник оказывает сильное мочегонное действие, очищая почки.

Очищению почек способствуют различные соки, особенно березовый, черничный, земляничный, морковный, облепиховый и тыквенный. Их хорошо пить ежедневно по 1/2-1 стакану 3 раза в день после еды, добавляя в сок столовую ложку меда.

Очищение лимфы

К очищению лимфы нужно приступать только после очищения кишечника, печени и почек. Эта последовательность необходима, чтобы уже очищенные

органы хорошо справились с теми шлаками, которые будут выходить в процессе очищения лимфы.

Внимание! Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, чтобы он вам дал оптимальные для вас рекомендации по процедуре очистки лимфы.

Способ первый

Чистка рассчитана на 3 дня.

Поставьте в морозильную камеру очищенную водопроводную, а лучше родниковую воду. Через 2 дня разморозьте и слейте в другую посуду 2 л этой воды.

Приготовить 4 л сока. Для этого отжать 900 мл сока из грейпфрута, 900 мл сока апельсинов, 200 мл сока лимонов. Все смешать, разбавить 2 л талой воды.

Утром натощак сделать клизму из 2 л воды с добавлением 2 ст. ложек яблочного уксуса. После этого выпить 100 мл воды с растворенной в ней глауберовой солью. Сразу же встать под горячий душ и хорошо разогреться.

Выпить 200 мл приготовленной смеси. Вы сразу начнете потеть, появятся позывы к опорожнению кишечника, стул может быть жидким. Далее принимать по 100 г смеси каждые 30 минут, пока не будут выпиты все 4 л смеси.

Во 2-й и 3-й день делать то же самое.

Способ второй

1– й день. Утром натощак сделать клизму с промывной водой. В течение дня съесть тертый лимон с хорошо распаренной цедрой, смешанный с медом.

2– й день. То же самое, но съесть уже 2 лимона.

Далее каждый день прибавлять по одному лимону, и так до 4–5 лимонов в день. При этом соблюдать раздельное питание. Затем количество лимонов ежедневно уменьшать.

При такой очистке растворяются все отложения, выводятся шлаки, а кровь насыщается витаминами.

Очищение суставов

Это заключительный этап очищения перед чисткой сосудов.

Если у вас больные суставы, если «ноют кости» к изменениям погоды, пожалуйста, перед проведением чистки сходите к ревматологу. Если это необходимо, сдайте анализы, послушайте рекомендации специалиста. Они вам очень помогут выбрать оптимальную для вас схему!

Очищение с лавровым листом

Приготовить отвар лаврового листа. Для этого 1 ст. ложку измельченного лаврового листа залить кипящей водой (300 мл), кипятить 5 минут на слабом огне. Затем воду вместе с листьями поместить в термос и настоять 4 часа. Раствор процедить и выпить маленькими глотками, распределяя все количество на 12 часов (сразу не пить – можно вызвать кровотечение). Эту процедуру повторять 3 дня. По возможности принимать ванну с овсяной соломой (сенной трухой) или веточками хвои и солью магния.

В течение всех 3 дней делать очистительные клизмы.

Затем сделать перерыв на неделю и повторить процедуру еще в течение 3 дней.

Все это время ежедневно принимать теплые ванны с морской солью.

Очищение соком черной редьки

Черную редьку хорошо вымыть и, не очищая кожуру, опустить в дезинфицирующий раствор марганца, йодиола и т. п., на 15–30 минут. Ополоснуть в проточной воде. Натереть, отжать сок. Сок хранить в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике!

Сок редьки принимать 3 раза в день по 30 г, но не более, так как в больших количествах он опасен для организма. В этот период необходимо исключить из рациона сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы, яйца. Питание должно быть только натуральным.

Очищение рисом

Взять 1 стакан риса и вымочить его в течение 3 суток, затем воду вылить, добавить 2 стакана свежей воды и варить, пока вода не выкипит. Разделить кашу на четыре одинаковых порции и съесть каждую через равное время за 20 минут, выпивая перед этим полстакана воды. В течение дня пить стакан настоя шиповника, а на следующий день – 500 г свеклы и 500 г яблок.

Через 3–4 дня процедуру повторить.

Очищение отваром корней подсолнуха по Б. Болотову

Чай из корней подсолнуха растворяет многие соли в организме. Для этого с осени запасают толстые части корней, убирая верхушки. Корни моют и сушат, а перед употреблением дробят на мелкие кусочки размером с фасолину. В эмалированную посуду всыпают 1 стакан корней, заливают 3 л воды и кипятят 1–2 минуты. Выпивают в течение 2–3 дней.

Использованные корни, помещенные после варки в холодильник, вновь заливают тем же количеством воды и кипятят, но уже 5 минут, и чай снова выпивают за 2–3 дня. После этого берут новую порцию корней (стакан) и повторяют процедуру в течение 3 дней.

Соли при использовании этого метода начинают выводиться только после 2 недель лечения и выходят до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться смесь солей.

При очистке корнями подсолнечника нельзя есть острые и очень соленые блюда, а также употреблять уксус. Пища должна быть преимущественно растительной.

Очищение брусничным листом

Взять 1 ч. ложку измельченных в порошок листьев и залить 2 стаканами кипятка. Настоять 30 минут и пить 3 раза в день в течение недели. Этот способ очистки можно продолжать довольно долго. Это не только очистительная, но и профилактическая процедура против отложения солей в суставах.

Основная чистка

Очищение сосудов общими методами

После того как вы подготовили организм к очищению сосудов предварительными чистками, можно переходить к основному этапу. Сначала напомним, какую роль играют сосуды в функционировании всех органов нашего тела. Как известно, железы внутренней секреции выделяют в кровь гормоны, регулирующие деятельность разных органов, и антитела. Они нужны для того, чтобы бороться с вирусами и бактериями в организме. Если стенки сосудов и протоки желез закрыты разными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител уменьшается. Поэтому очищение сосудов

необходимо не только для бесперебойной работы системы кровообращения, но и для здоровья всего организма.

Внимание! Непременно посетите лечащего врача, получите консультацию по вашим индивидуальным показаниям/противопоказаниям перед проведением чистки сосудов! Он обратит внимание на такие нюансы вашего здоровья, которые невозможно учесть в книге! Помните, что ваша задача – не испытать на себе приводимые здесь схемы чисток и лечения, а восстановить свое здоровье. А это необходимо делать под наблюдением опытного специалиста!

Очищение сосудов производят разными способами, но обязательно на фоне диеты. Без нее любая профилактика их зарастания будет неэффективна.

В процессе чисток важно соблюдать несколько правил, особенно людям, страдающим заболеваниями сосудов. Время для проведения процедур нужно выбирать в соответствии с энергетической активностью сосудов. Этот канал наиболее активен с 19 до 21 часа, а пассивен с 7 до 9 часов утра. Поэтому ежедневные чистки лучше проводить вечером за 2–3 часа до сна.

Приводимые здесь способы очищения подходят всем людям, то есть и тем, кто не имеет явных проблем с сосудами, а также не хочет их иметь в будущем. Вполне возможно, что болезнь уже подступает, но ничем не проявляет себя. Начать оздоровление – это значит преградить путь заболеванию в самом начале, когда это сделать легче всего, потому что пока еще нет противопоказаний.

Основная чистка

Натереть 3 зубчика чеснока, залить стаканом горячего молока, настоять 7 минут и добавить 1 ст. ложку гречишного меда. Размешать и процедить. Принимать смесь утром натощак в течение недели.

Затем приготовить другой напиток. С вечера поставить в морозилку кастрюлю с водой. Утром разморозить воду, добавить в нее свежесжатый сок одного грейпфрута и одного лимона, положить 5 ст. ложек меда, перемешать.

Распределить напиток равномерно на весь день и пить его до вечера. Вечером сделать клизму с обыкновенной кипяченой водой.

Через неделю процедуру повторить.

Очищение сосудов настоем лекарственных трав

Смешать четыре вида лекарственных растений – ромашки, бессмертника, тысячелистника, березовых почек по 100 г. Десертную ложку смеси заварить крутым кипятком и держать на водяной бане 15 минут.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды, пока вся смесь не будет использована.

Очищение сосудов чесноком

Метод очищения сосудов с использованием чеснока известен давно. Чеснок обладает мощным иммуностимулирующим эффектом. По мнению ученых, именно это свойство помогает бороться с холестериновыми бляшками. Поэтому настойки с чесноком положительно действуют на организм, вымывая из сосудов бляшки, делая сосуды эластичными и гибкими, в результате чего излечиваются сосудистые заболевания, исчезает атеросклероз, исчезает вероятность инфаркта, параличи, головные боли, улучшаются зрение, слух, уменьшаются и исчезают варикозные вены на ногах. Организм обновляется и омолаживается.

Рецепт № 1

Настойку готовят осенью, когда чеснок только созрел, и принимают ее до февраля, пока чеснок еще в полной силе.

Приготовление настойки чеснока: 350 г отобранного и очищенного чеснока растереть до состояния кашицы, лучше деревянным пестиком в ступке. Поместить кашицу в стеклянную банку, накрыть крышкой и темной тканью – для отстоя. Из этой массы отобрать 200 г самой жидкой и сочной части, влить в поллитровую банку и залить 200 мл чистого медицинского спирта. Плотнo закрыть, поставить в прохладное место, но не в холодильник, накрыть другим сосудом, как колпаком, и оставить на 10 дней. После этого отжать массу через плотную льняную ткань, отжатую жидкость поставить под колпак еще на 2–3 дня. Теперь средство готово к употреблению.

Лечение проводят по следующей схеме.

	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	16 капель	17 капель
7-й день	18 капель	19 капель	20 капель
8-й день	21 капля	22 капли	23 капли
9-й день	24 капли	25 капель	25 капель
10-й день	25 капель	25 капель	25 капель

Далее принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не кончится настойка. Но резко обрывать прием нельзя: дозу нужно уменьшать постепенно на 1 каплю в каждый прием или принимать настойку волнообразно – довести число капель до 15 и возвратиться назад, затем цикл повторить снова.

Любое количество капель вливать в 50 мл холодного кисломолочного продукта (кефир, простокваша и т. д.). Чесночную настойку надо запить водой, количество которой должно быть в 3 раза больше. Перед уходом из дома не забудьте взять с собой плотно завинчивающуюся бутылочку с 50 мл кисломолочного продукта и соответствующим количеством капель настойки.

Рецепт № 2

3 зубчика чеснока размолоть и смешать с соком, выжатым из 2 лимонов, и настоять сутки. Перед приемом взбалтывать. Принимать 1 раз в день перед сном, растворяя чайную ложку смеси в полстакане воды.

Поскольку лимон уничтожает терпкий вкус и запах чеснока, то этот рецепт подходит даже тем, кто не переносит чеснока.

Этот рецепт привлекателен тем, что лимон практически уничтожает острый запах чеснока.

...

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Все средства очистки с использованием чеснока нужно использовать не чаще чем 1 раз в 5 лет. Осторожно нужно подходить к такому очищению людям, которые страдают повышенным давлением и тахикардией. Если вы почувствуете дискомфорт, то лучше прекратить чистку и перейти к более мягким методам очищения.

Тибетский способ очищения сосудов

Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Сложить в банку и закрыть крышкой. Вечером 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка и настоять 20 минут. Процедить через ткань (но не марлю) и отжать. В стакане этого настоя растворить 1 ч. ложку меда и перед сном выпить, после чего не есть и не пить. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, растворить в ней 1 ч. ложку меда и выпить за 15–20 минут до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не закончится смесь (хранить ее надо в плотно закрытой банке).

В результате этой чистки сосуды очищаются от жировых и известковых отложений и становятся эластичными. Это отличное средство профилактики гипертонии, атеросклероза, инфарктов и инсультов. После его применения исчезают шум в голове, головокружение, восстанавливается зрение.

Очищение с помощью яблочного уксуса

Взять 1 ч. ложку яблочного уксуса на стакан кислого молока и перемешать все с 1 ч. ложкой меда.

Принимать 1 раз в день во время завтрака. После чая или компота положить на язык несколько крупинок соли и проглотить слюну.

Очищение проводить 7 дней, через неделю повторить.

Травяное очищение

Настой для очищения сосудов делается так. Смешать четыре вида лекарственных растений – ромашки, бессмертника, тысячелистника, березовых почек по 100 г. Dessертную ложку смеси заварить крутым кипятком и томить на водяной бане 6-15 минут. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды, пока вся смесь не будет использована. Способствует очищению и лучшему функционированию печени, почек, сосудов, желудка, улучшает обмен веществ.

Валериановая чистка

Взять 2 ст. ложки молотого валерианового корня, 1 стакан укропного семени и 2 стакана натурального меда. Поместить все в 2-литровый термос, долить кипятком до горлышка и настаивать одни сутки. Настой принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Овощная чистка

Взять молодые картофелину и морковь (по одной), корень петрушки и корень сельдерея. Овощи не чистить, а просто хорошо вымыть и поскрести щеткой. Затем все натереть на крупной терке. Поставить на огонь 0,5 л воды и, когда закипит, бросить туда натертые овощи. Держать на огне еще 10 минут. Затем снять, добавить 1 ст. ложку семян льна, перемолотых в кофемолке, и 1 ст. ложку отрубей. Настоять 10 минут и процедить.

Принимать утром натощак в течение 7 дней.

Очищение с помощью сосновых почек

Взять 5 ст. ложек сосновых почек, собранных ранней весной, и залить их 1 л кипятка. Кипятить на водяной бане 10 минут, затем настоять в течение 3 часов и процедить.

Принимать утром натощак, а вечером перед сном 7 дней. Сделать перерыв на 3 дня и повторить курс очищения.

Очищение при сосудистых заболеваниях

Дорогие мои читатели! Возможно, вам уже поставлен диагноз; тогда у вас есть лечащий врач, к которому вам следует обратиться за консультацией перед проведением чистки сосудов. Но может быть и так, что вы «диагностировали» у себя что-то сами, так сказать, по аналогии с теми, кому ставили диагноз профессионалы. Тогда идите в поликлинику и убедитесь в правильности своих выводов о собственном здоровье. Доверьтесь опытным врачам. Пусть они вам дадут предписания, что делать в вашем конкретном случае. И только потом приступайте к показанным вам, одобренным доктором чисткам.

Атеросклероз

Это заболевание характеризуется утолщением и уплотнением стенок артерий, а развивается оно постепенно. Для того чтобы понять, как воздействовать на сосуды для их полного излечения, необходимо знать, что с ними происходит во время болезни. По мере зашлаковывания сосудов на их внутренней стенке появляются небольшие жировые полоски, затем в результате дальнейшего отложения жиров и холестерина возникают округлые плотные образования – атеросклеротические бляшки, которые сужают сосуды. По мере увеличения они начинают сливаться вместе, а на стенках сосудов образуются язвы и рубцы. В результате прочность стенок резко снижается.

Чтобы повернуть процесс вспять, нужно в первую очередь остановить образование новых отложений (что вы и сделали, очистив кишечник и другие органы). Теперь необходимо прочистить сосуды, оторвав бляшки и другую грязь от их стенок. В этом вам помогут чистки, которые нужно выполнять очень осторожно, поскольку сосуды уже пострадали. Поэтому и подход к ним должен быть самым бережным.

Медоволуковое очищение

Это наиболее эффективное очищение сосудов, не требующее больших затрат.

Взять 3 небольшие луковицы, натереть их на мелкой терке так, чтобы получилась каша. Затем добавить гречишный мед в таком же количестве (примерно 5 ст. ложек).

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 3 часа после еды. Через месяц сделать перерыв на 2 недели и продолжать прием еще месяц. Затем опять 2-недельный перерыв – и 3-й месяц приема. Всего курс очищения сосудов продолжается 4 месяца. При таком очищении растворяются и выводятся даже самые старые отложения и шлаки. Атеросклеротические бляшки бесследно исчезают. Важно терпеливо и настойчиво выполнять процедуры.

Очищение соком

Смешать по одному стакану сока хрена, морковного сока, свекольного сока и меда с соком одного лимона и 50 мл настоя шиповника.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

...

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

При повышенном давлении нужно ограничиться только свекольным соком, смешанным с медом в одинаковой пропорции.

Очищение травами

Взять плоды тмина – 2 ст. ложки, листья барвинка – 4 ст. ложки, корень валерианы – 3 ст. ложки, цветки боярышника – 3 ст. ложки. Все измельчить и перемешать. Затем 1 столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, кипятить

на водяной бане 15 минут, остудить при комнатной температуре в течение часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Таким же образом можно приготовить другие смеси для очищения сосудов. Они хороши в тех случаях, когда болезнь зашла слишком далеко. С помощью этих сборов вы мягко и постепенно начнете помогать своим сосудам. Но на это потребуется время. Такие чистки нужно проводить в течение 3–6 месяцев.

1. Взять по 1 ст. ложке травы тимьяна, травы руты и листьев мелиссы. Измельчить, перемешать и нагреть на водяной бане. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой в течение месяца. Затем перерыв на 2 недели и продолжить прием.

2. Взять по 1 ст. ложке листьев мелиссы, цветков ландыша, травы руты и травы лапчатки гусиной. Приготовить и принимать как в предыдущем рецепте.

Очищение при ожирении

Взять по 4 ст. ложки травы омелы белой и травы тысячелистника. Добавить 6 ст. ложек корня валерианы. Все смешать, измельчить. Одну столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Тромбофлебит

Это заболевание сосудов, при котором воспаляется венозная стенка и внутри сосуда образуется тромб, который закупоривает его просвет. Поскольку при этом заболевании страдают именно венозные сосуды, то это хорошо заметно на состоянии ног, особенно при длительном стоянии, беременности и переносе тяжестей. Стенки сосудов истончаются, а сами вены растягиваются и появляются варикозные петли и узлы, в которых кровь долго застаивается, вызывает отек и трофические язвы и даже может разорвать сосуд. Именно образование тромбов приводит к тромбофлебиту, который у некоторых людей развивается уже в молодости, а в старшем возрасте им страдают многие люди.

Одновременно с чистками сосудов, которые просто необходимы в борьбе с тромбофлебитом, большое значение имеет правильное питание с употреблением свежих овощей, фруктов и зелени, а также ходьба по 3 км в день.

Чистка сосудов грецкими орехами

Взять 10 штук зеленых грецких орехов, пропустить их через мясорубку вместе с зеленой кожурой, получив ореховую массу. Затем 1 ч. ложку с верхом ореховой массы разделить на 2 части и съесть каждую из них утром и вечером за 30 минут до еды, запивая половиной стакана воды. Смесь принимать ежедневно в течение 2 недель. Затем сделать перерыв на неделю и повторить очищение.

В результате такой чистки сосуды постепенно освобождаются от шлаков, а человек начинает чувствовать себя значительно лучше – исчезнет шум в ушах, понижается артериальное давление при гипертонии, исчезают боли при тромбозе и варикозном расширении вен.

Очищение травами при тромбозе

Взять по 3 ст. ложки ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек. Хорошо перемешать и сложить в вымытую, насухо вытертую посуду с плотно закрывающейся крышкой. Вечером 1 ст. ложку смеси залить 2,5 стакана крутого кипятка. Дать настояться в закрытой посуде и через 20 минут процедить через плотную ткань, хорошо отжав гущу.

У вас должен получиться стакан жидкости. В нем нужно растворить 1 ч. ложку меда и выпить перед сном. После этого ничего не есть и не пить. На следующий день подогреть оставшийся настой на пару примерно до 50 °С. Растворить в нем 1 ч. ложку меда и выпить натощак. Завтракать можно через полчаса.

Очищение проводить каждый день в течение месяца.

Варикоз

Варикоз характеризуется варикозным расширением вен, появлением сосудистых «звездочек», отеком лодыжки, тяжестью и гудением в ногах, а также быстрой утомляемостью ног к концу дня. Но особенно опасен варикоз своими осложнениями: кровотечениями из больной вены и трофическими язвами.

При этом заболевании особенно эффективны чистки сосудов с использованием меда, который оказывает мягкое воздействие, не травмируя и без того болезненные стенки вен. Употребление меда также способствует улучшению кровообращения и снижению артериального давления.

При этом заболевании очень полезны чистки на меде с чесноком.

Очищение медом с чесноком

Две головки очищенного и растертого в ступке чеснока залить 2 стаканами свежего меда, хорошо перемешать и настаивать 10 дней. Принимать по десертной ложке 3 раза в день перед едой. Курс очищения – 1 месяц.

Очищение травами при варикозе

Взять по 1 ст. ложке травы тысячелистника, травы горца птичьего и листьев руты, добавить 2 ст. ложки коры каштана конского. Все измельчить и смешать. Затем 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в термосе 6 часов и процедить. Принимать три раза в день по одному стакану. Курс очищения – 1 месяц.

Рисовое очищение

Вечером 2 ст. ложки длинных зерен риса замочить в поллитровой банке с кипяченой водой. Утром сварить кашу и съесть ее на завтрак без соли. Ничем не запивать. Очередной прием пищи должен быть не раньше чем через 3 часа.

Так питаться каждый день в течение 2 недель. Происходит быстрое и сильное очищение сосудов даже при запущенных стадиях варикоза.

Сердечная недостаточность

Важнейшей причиной сердечной недостаточности является все та же нечистота сосудов. Из-за их зашлакованности возникает замедленное кровообращение, поэтому кровь перестает в достаточной мере снабжать ткани и органы кислородом и питательными веществами, вызывая их хроническое голодание.

В результате появляется одышка, которая усиливается при физической нагрузке.

Чтобы привести сосуды в норму, людям с сердечной недостаточностью необходимо проводить периодические чистки сосудов в течение года и более. При этом обязательно нужно соблюдать диету, чтобы не допускать повторной зашлакованности. Требуется соблюдать умеренность в еде, продукты должны быть легкоусвояемыми, что предупреждает прилив крови к брюшной полости и предохраняет от вздутия живота (плотно набитый живот давит на сердце и препятствует его нормальной работе). Количество белков в ней должно быть снижено. Также необходимо свести до минимума употребление поваренной соли (соль «притягивает» воду, что ведет к

появлению отеков). Пить тоже нужно меньше. В пище должно содержаться необходимое количество витаминов (особенно группы В и С) и микроэлементов.

При сердечной недостаточности чеснок употреблять не рекомендуется, потому что он способствует перевозбуждению и учащению сердцебиения. А это в свою очередь может лишь увеличить одышку. Поэтому людям с этим заболеванием нужно проводить чистки сосудов по другим, более щадящим рецептам.

Витаминное очищение сосудов

Очень хорошо для этих целей подходит наш отечественный препарат «Аевит», который представляет собой смесь двух витаминов – А и Е. Оба этих вещества являются мощными антиоксидантами. То есть они препятствуют отложению холестерина в сосудах. Кроме того, «Аевит» очень полезен для сердца, волос, кожи и ногтей. Так что периодически надо насыщать свой организм витаминами. Делать это нужно каждые 3 месяца в течение 10 дней. Ежедневно нужно принимать 2–3 капсулы.

Очищение рыбьим жиром

Прекрасно очищает сосуды всем знакомый рыбий жир. В нем содержится огромное количество полиненасыщенных жирных кислот, которые растворяют холестериновую бляшку и восстанавливают сосудистую проходимость. Рыбий жир продается в капсулах. Это дает возможность не ощущать его неприятного вкуса, ведь капсула растворяется только в желудке. В одной капсуле находится 500 или 1000 мг активного вещества. Принимать нужно 1,53 г лекарства в день в зависимости от веса. Запивать капсулы лучше холодной водой, чтобы защитная оболочка не растворилась раньше времени.

Морковное очищение

Морковный сок в чистом виде сам по себе превосходно очищает сосуды. Но при таком тяжелом заболевании его будет недостаточно. Поэтому используйте такую смесь.

Сок моркови – 7 частей, сок сельдерея – 4 части, сок петрушки – 2 части. Все смешать и выпить в течение дня.

Очищение проводить неделю, затем сделать перерыв на неделю и вновь повторить курс очищения.

Очищение травами

Рецепт № 1

Взять 4 ч. ложки льняного семени и залить 1 л воды. Кипятить 15 минут, затем настоять 1–2 часа и процедить через ситечко. Принимать по полстакана 6–8 раз в день в горячем виде в течение 2 недель.

Рецепт № 2

Поровну приготовить травы: лист крапивы, трава зверобоя, лист толокнянки, плоды шиповника и лист подорожника. Столовую ложку измельченной смеси настаивать 8 часов в стакане холодной воды, затем прокипятить 10 минут на медленном огне. Процедить и принимать по четверти стакана 4 раза в день.

Чистку проводить 10 дней, через 2 недели повторить курс очищения.

Очищение яблочным уксусом

При этом способе очищения кровеносных сосудов одновременно улучшается свертываемость крови, поэтому оно особо показано при сердечной недостаточности. Дело в том, что уксус является хорошим источником калия, а при сердечных заболеваниях количество калия всегда уменьшено, поэтому больным и назначают препараты калия. Особенно в калии нуждаются больные, получающие мочегонные препараты (с мочой из организма выносится много калия, а при недостатке калия появляются боли в сердечной мышце).

Взять 2 ч. ложки яблочного уксуса и растворить его в стакане воды. Выпить утром независимо от принятия пищи. Такой же раствор сделать и выпить вечером. При сильной сердечной недостаточности употреблять напиток 3 раза в день.

Молочное очищение

Кровеносные сосуды можно очистить от известковых и других отложений при помощи молока и чеснока. Это очень старинный и действенный рецепт. Рецепт был найден около 20 лет назад при археологических раскопках. Ему около 3000 лет.

Измельчить 2 зубчика чеснока, залить 2 стаканами теплого молока и поставить на водяную баню. Следить за тем, чтобы молоко не поднялось. Потомить так 15 минут, непрерывно помешивая. Можно приготовить

чесночное молоко в духовке, но в этом случае его нужно налить в кастрюлю. Затем молоко поставить на 1 час в теплое место для того, чтобы оно дошло. Перелить все в банку – у вас останется около стакана смеси. Принимать ее по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Чистку проводить одну неделю. Затем сделать перерыв на месяц и можно повторить курс.

Гирудотерапия как средство очищения

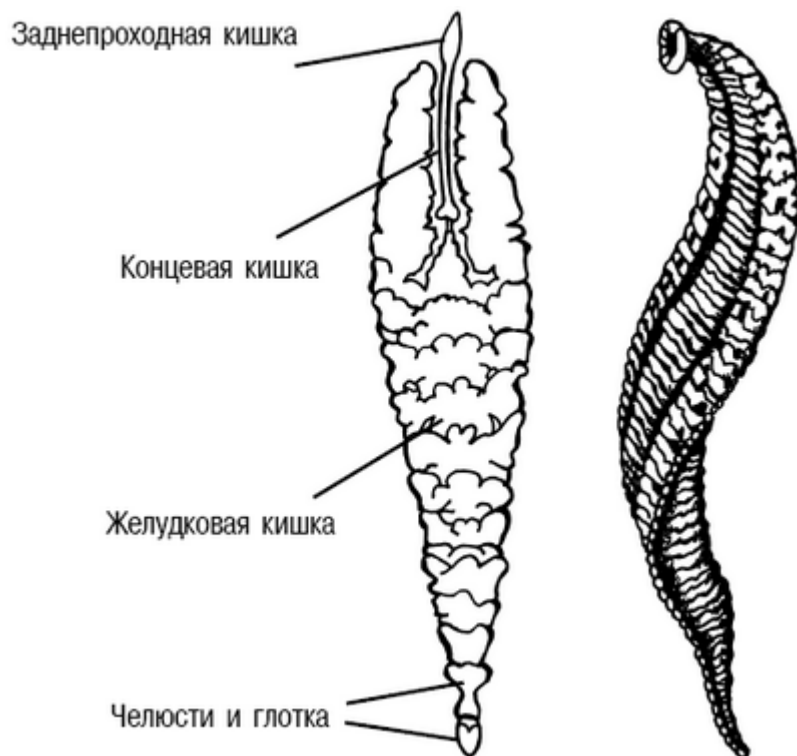
Гирудотерапия, или использование пиявок, применялись в лечебных целях еще за тысячу лет до Рождества Христова. Медицинскими пиявками пользовались египетские фараоны, упоминание о пиявках имеется и в Библии, и Коране.

Позднее с помощью пиявок облегчали страдания своим пациентам великие врачи Гиппократ и Авиценна. В средневековой Европе пиявки считались официально признанным средством лечения большинства болезней. Да и в прошлом веке пиявки очень активно использовались для лечения различных заболеваний. Они стали настолько популярны, что врачи ставили их по 200 штук за сеанс и применяли буквально во всех случаях. Этим они сильно скомпрометировали пиявку, и впоследствии многие врачи даже отказались от ее применения. Ведь хорошо известно, что во всем нужна мера. Интерес к гирудотерапии временно угас, а в последние годы он вспыхнул вновь. И это не удивительно, потому что пиявка действует на организм комплексно, восстанавливая функции всех его систем. Этого невозможно добиться ни при каком другом виде лечебного воздействия, тем более при использовании химических лекарств.

Дорогие читатели! Практически каждый человек может научиться самостоятельно обходиться с пиявками. Но для этого нужны консультации профессионала. Если вы решили прибегнуть к гирудотерапии в домашних условиях, пожалуйста, один, два, три раза посмотрите, как ставит пиявок специалист. Проконсультируйтесь с ним. Пусть покажет вам, что нужно делать, расскажет о типовых ошибках и как их избежать. Обязательно спросите у своего лечащего врача, нет ли у вас каких-нибудь индивидуальных противопоказаний к лечению пиявками. У некоторых людей, например, бывает аллергия на гирудин – специальное «пиявочное» вещество. Такая аллергия – большая редкость, но лучше все-таки подстраховаться!

Что представляет собой пиявка

Пиявка – это кольчатый червь, длина которого достигает в среднем 12 см. Она имеет зеленоватую окраску спины с оранжевыми полосками и черными точками. Медицинская пиявка обитает в пресных водоемах Центральной и Южной Европы и Малой Азии. Питается кровью крупных млекопитающих, заходящих в воду во время водопооя.



Пищеварительная система и внешний вид медицинской пиявки

Пиявка представляет собой пищеварительную трубку, покрытую чувствительной кожей. Через кожу пиявка дышит, и кожа защищает ее от внешних раздражителей. Кожа выполняет еще одну функцию – она является органом чувств пиявки. У пиявки очень развита мышечная система, которая состоит из кольцевых мышц, охватывающих все тело пиявки и образующих присоски, продольных мышц, которые тянутся вдоль туловища, и спинно-брюшных мышц. Такое строение мышечной системы позволяет пиявке быть очень подвижной, совершать самые разнообразные и быстрые движения.

На голове у медицинской пиявки пять пар глаз, а во рту – три челюсти с хитиновыми зубчиками, которых насчитывается около 260 штук.

Ротовая полость переходит в глотку. Глотка пиявки имеет толстые мышечные стенки, которые действуют как насос при откачке крови.

Желудок пиявки представляет собой кишку с десятью парами боковых отростков. По протяженности желудок занимает две трети длины тела пиявки и может вмещать от 5 до 15 мл крови.

Пиявка оказалась целой фабрикой биологически активных веществ и ферментов, которые при попадании в кровь человека вызывают противовоспалительное, обезболивающее, противоотечное действие, снижают вероятность образования тромбов, улучшают микроциркуляцию крови, а также активируют иммунную систему человека.

И что особо важно: в кишечнике пиявки содержатся особые бактерии, которые обеззараживают вредные вещества, поэтому слюна пиявки всегда стерильна. В этой связи медицинскую пиявку активно применяют при тромбофлебитах, гипертонии, в прединсультных состояниях и других случаях.

Благодаря тому что пиявка стимулирует кровообращение в тканях, воздействует на стенки сосудов и повышает насыщенность крови кислородом, она оказывает благотворное влияние на весь организм в целом.

Как «работает» пиявка

С помощью острых челюстей пиявка прокусывает кожу на глубину 1,5 мм и сосет кровь в объеме 5-15 мл. Столько же крови вытекает из места укуса впоследствии (в течение последующих 3-24 часов). Это объясняется тем, что слюна пиявки содержит гирудин, препятствующий свертыванию крови, поэтому ранки, прорезанные ее челюстями, долго кровоточат.

За один лечебный сеанс обычно приставляется от 5 до 7 пиявок.

Действие пиявок основано на трехстороннем эффекте.

1. Рефлекторное воздействие

Пиявка, размещенная в рефлексогенных точках, стимулирует функции тех органов, которые соответствуют этим точкам, гораздо сильнее иглоукалывания. Пиявку даже не обязательно ставить на эти точки, она сама умеет безошибочно находить их, присасываясь именно в тех местах, которые делают ее укус наиболее целебным.

2. Механическое воздействие

Пиявка высасывает кровь и провоцирует ее длительное истечение из ранки после укуса.

3. Биологическое воздействие

Пиявки вбрасывают в кровоток свою слюну, содержащую более ста разнообразных биологически активных веществ (природных лекарственных веществ), мягкое действие которых приводит к нормализации работы человеческого организма. Кроме того, слюна пиявки обладает еще и антибактериальным действием.

Где взять пиявок

Насчитывается около 200 видов пиявки, обитающих в природе и отличающихся по некоторым внешним признакам. Но в медицинской практике применяется только «пиявка медицинская» и два ее подвида: «аптекарская» и «лечебная». Этих пиявок разводят в лабораториях, их кормят кровью животных, проверенных на наличие инфекций, и сертифицируют. Такие пиявки с момента своего рождения находятся под контролем, а это является гарантией эффективного и безопасного лечения. Именно их нужно покупать в аптеках и использовать. Диких пиявок применять ни в коем случае нельзя, потому что невозможно узнать, чем они питались и источником каких инфекций могут являться. Нужно также учитывать, что при всех исцеляющих способностях пиявки невозможно протестировать ее действие на весь комплекс встречающихся в мире инфекций.

Очищение сосудов при помощи пиявок

Теперь уже никто не сомневается в том, что зашлакованность сосудов – причина множества болезней. Шлаки и отложения на их стенках приводят к замедлению кровообращения и интенсивности обмена веществ, выработке и интенсивному отложению на клеточном уровне вредных для организма веществ. При всех этих заболеваниях медицинская пиявка – одно из лучших средств лечения! Она прекрасно очищает все сосуды в организме, действуя через мелкие капилляры на всю кровеносную систему. Как это происходит?

Присосавшись к мелкому капилляру, пиявка своими ритмичными движениями заставляет рефлекс-торно двигаться всю капиллярную систему, ускоряя и оживляя в ней кровообращение, замершее из-за нарушения микроциркуляции. Созданные пиявкой вибрации постепенно достигают более крупных сосудов, активизируя в них кровоток и очищая сосуды от шлаков. Благодаря этим свойствам пиявки можно не только снизить факторы риска инсульта, но и помочь больному восстановиться после него. Отеки тканей, приводящие к тяжелым осложнениям, под воздействием пиявочных

ферментов спадают, гематомы рассасываются, быстро восстанавливается кровообращение в пораженных органах. Но самое главное – пиявка способна растворить уже сформировавшийся застарелый тромб в сосуде, что невозможно сделать другим способом помимо операции. При запущенных стадиях тромбофлебита только пиявка может помочь больному, освобождая его вены от тромбов. А делает она это с помощью особого фермента – дестабилаза. Но и это еще не все возможности пиявки. При помощи другого фермента – оргелаза – пиявка способствует образованию новых кровеносных сосудов.

Как ставить пиявок в домашних условиях

Итак, вы приобрели пиявок в аптеке. Они должны храниться в банке с водопроводной водой, которую нужно прикрыть марлей. Воду меняют ежедневно. Банку держат на окне, лучше при температуре 10–15 °С. Для лечения пригодны только здоровые и голодные пиявки, быстро двигающиеся в воде. Вялые, с узелками и с клейкой поверхностью не пригодны к употреблению.

Пиявки могут «работать» всего раз, после использования их выбрасывают. В зависимости от заболевания и состояния человека делают полную или неполную экспозицию пиявок. Полная экспозиция делается в том случае, если необходимо почистить сосуды при тромбофлебите, варикозе или атеросклерозе. Неполной экспозицией можно ограничиться в случае профилактической чистки сосудов для общего оздоровления, когда нет запущенных болезней.

Обычно ставят 5 пиявок, при запущенной стадии заболеваний можно поставить 7. Для усиления воздействия пиявки ставят на акупунктурные точки, применяемые в рефлексотерапии. Но если вы никогда не сталкивались с акупунктурой, то можете располагать пиявки произвольно – они сами выберут места наиболее сильного воздействия на организм.

Ставят пиявок на область сердца (для очищения сосудов), печени (для очищения печени), на конечности (при тромбофлебитах и варикозах), за ушами (при атеросклерозе и сердечной недостаточности), на затылок (при гипертонии и для общего очищения сосудов), на спину (для общего очищения сосудов). Нельзя ставить пиявок на те места, где имеются отвлекающие вены (веки, виски, мошонка).

Не пугайтесь новых ощущений, которые могут возникнуть во время присасывания пиявки, – это нормально. Ведь в ротовом отверстии пиявки

находятся три челюсти, на каждой из которых расположено по 90 мелких зубов. После прокола кожи на ней остается характерный след. Вы можете почувствовать легкое жжение, как при укусе муравья, и даже сильный зуд, особенно если пиявка поставлена на место, где тонкая кожа. Эти неприятные ощущения проходят через пару минут.

В первые 10 минут пиявка впускает свою слюну, в которой содержатся около 150 целебных веществ. В это время кровь становится гомогенной, то есть однородной за счет растворения мелких холестериновых бляшек и тромбиков. Далее пиявка начинает сосать кровь, продолжая выделять слюну, но уже в меньших количествах.

Одна пиявка высасывает до 5-10 мл крови. Когда пиявка заполнит свой желудок, она сама отпадет. Но при неполной экспозиции ее осторожно снимают.

Длительность очищения пиявками

Ставить пиявок можно в любое время суток, но не сразу после еды. Не стоит делать эту процедуру во время недомогания и стресса. Лучше подождать, чтобы не ощущать лишнего дискомфорта.

Пиявок ставят 2 раза в неделю. Общий оздоровительный курс очищения длится 2 недели. Затем делается перерыв на месяц, и курс очищения повторяется. В этом случае ставится по 5 пиявок за сеанс.

Если имеется какое-либо хроническое заболевание, то количество пиявок увеличивается до 7 штук. При разных состояниях требуется и различная длительность курса очищения пиявками. Так, при гипертонии необходимо семь процедур, при варикозном расширении вен и тромбофлебите требуется от десяти до пятнадцати процедур, очищение печени производится за три процедуры с повторением курса через месяц. Повторять курс очищения пиявками желательно всегда. Затем наступает длительный эффект их воздействия на организм.

Правила постановки пиявок

Перед постановкой пиявок необходимо запастись следующими принадлежностями:

- пиявки – здоровые, подвижные;
- банка с чистой водой;

- пинцет;
- мензурка или пробирка;
- стерильный лоток со стерильным перевязочным материалом;
- флакон с перекисью водорода;
- ампула с глюкозой или подслащенная вода;
- банка с соленой водой для помещения пиявок после снятия.

В этой процедуре вам необходим помощник. Если вы ставите пиявок другому человеку, делайте это в такой последовательности.

1. Удобно уложите человека на кровати или диване.
2. Обнажите участок тела, куда надо ставить пиявки. Если на нем есть волосы, их нужно сбрить.
3. Кожу хорошо промыть теплой водой и досуха вытереть.
4. Смочить кожу сладкой водой или глюкозой для лучшего присасывания пиявки.
5. Захватить пиявку пинцетом за хвостовой конец и поместить в пробирку.
6. Пробирку приложить к нужному месту на коже.
7. Подождать, пока пиявка присосется. Насосавшись, она сама отвалится от тела.
8. Снять пиявку и поместить ее в банку с подсоленной водой, а затем спустить в канализацию.
9. На места присасывания пиявок наложить стерильную салфетку. После процедуры остается на 6-12 часов микроротечение, поэтому накладывается объемная повязка, которая снимается только на следующий день.
10. При наличии сильного кровотечения на ранки необходимо наложить давящую повязку.
11. Если нужно снять пиявку раньше, то кожу под ней смачивают подсоленной водой.

12. Если пиявка перестает сосать, до нее следует дотронуться. Пиявку использовать только один раз!

Следить за самочувствием человека нужно в то время, пока у него поставлены пиявки, и некоторое время после окончания процедуры. Отрывать пиявку силой категорически запрещается, так как можно вызвать значительное кровотечение.

Повторно ставить пиявки можно только через 5–6 дней.

...

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

На местах постановки пиявок после процедуры может появиться кожный зуд вокруг ранки. Нужно смазать кожу вокруг ранки смесью нашатырного спирта с вазелиновым маслом в равных количествах. Зуд пройдет.

Противопоказания для применения пиявок

1. Категорически противопоказана гирудотерапия при гемофилии – заболевании, при котором кровь не свертывается.
2. Сильная анемия, или малокровие, также является противопоказанием для применения пиявок.
3. Болезни кожи.
4. Нежелательна эта процедура при гипотонии или пониженном давлении крови.
5. Противопоказанием также являются онкологические заболевания.
6. Нельзя применять пиявки во время беременности и при индивидуальной непереносимости.

Правильное питание

Теперь, когда вы основательно почистили свой организм, то почувствовали необыкновенную легкость и блаженство. Ни за какие удовольствия вы уже не хотите вернуть прежнее состояние разбитости и усталости, с головной болью и раздражительностью, тяжестью в животе и одышкой. Что ж, вам действительно придется пожертвовать некоторыми удовольствиями для сохранения своего здоровья. Я имею в виду, конечно, сладости, копчености и жирную пищу, которые вы раньше употребляли без ограничений. Впрочем,

это и удовольствие-то было не истинное, а мнимое. А настоящая радость и самое большое счастье – чувствовать себя здоровым. Для этого нельзя зарастать шлаками и необходимо постоянно поддерживать в чистоте свой кишечник, печень, почки, лимфу и сосуды.

Необходимо правильно питаться, ведь именно питание – это основа здоровья. Нужно максимально ограничить поступление в организм животных жиров. Нельзя есть жирное мясо, колбасу, сало. Пищу нужно готовить не на сливочном, а на растительном масле. В растительных маслах содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которые предотвращают оседание холестерина на стенках сосудов и даже растворяют уже существующие бляшки. Лучше всего использовать нерафинированное масло, потому что именно в нем содержится больше всего указанных кислот.

Но самое главное, это придерживаться раздельного питания, которое само по себе является прекрасным способом очищения организма.

Дорогие читатели! Я уже говорила об этом в начале книги, но хочется подчеркнуть это еще раз. Правильное питание – основа основ. Именно оно – залог жизни, здоровья, нормального функционирования нашего организма. Ведь здоровье – это норма, которую мы постоянно на протяжении всей жизни разрушаем своими отступлениями, в том числе – и неправильным рационом. Пожалуйста, приучитесь исходить из принципа целесообразности для поддержания здоровья, выбирая себе продукты. Очень для многих в наше время еда превратилась в развлечение, источник положительных эмоций. Но прежде всего это источник нашего здоровья и долголетия. Мы из еды получаем энергию, необходимую для осуществления жизнедеятельности. И нужно выбирать такую еду, которая давала бы максимум энергии и минимально при этом зашлаковывала бы организм. Это в первую очередь. Ну, а уже во вторую (это тоже немаловажно, но все-таки – во вторую очередь) – еда должна вам нравиться, во всяком случае не вызывать у вас неприязни, а в идеале – удовлетворять вашим вкусовым пристрастиям.

Раздельное питание

Почему необходимо раздельное питание, ведь человек издавна употреблял в пищу разнообразные продукты? Отвечая на этот вопрос, можно привести в пример названия многих болезней, которыми и поплатились люди за свое небрежное отношение к питанию. Дело в том, что употребление продуктов, требующих различных условий для их усвоения, вызывает перерождение слизистой оболочки желудка, двенадцатиперстной кишки и тонкой кишки.

Плохо переваренная пища создает запоры в толстой кишке, при которых происходит заброс пищевых масс в обратном направлении. Отложение и накопление каловых завалов происходит в течение многих лет, а их вес достигает 5–7 кг и более. При этом происходит поражение не только стенок кишечника, но и органов и систем организма, рецепторы которых выходят на эти стенки. При раздельном питании такие нарушения невозможны.

Принципы раздельного питания

1. Употребление белковых продуктов и углеводов с интервалом не менее 2 часов. Большинство этих продуктов прекрасно сочетаются с зеленью и сырыми овощами. К белковым продуктам относятся: мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, орехи, семечки. Углеводы: хлеб, крупы, картофель, сахар, варенье, мед.
2. Отдельно следует также употреблять белки и сахара, крахмалы и сахара.
3. Большая часть дневного рациона должна состоять из продуктов на щелочной основе, т. е. из овощей, салатов и фруктов, лучше в сыром виде.
4. Уже за завтраком старайтесь есть преимущественно сырые продукты с большим количеством балластных веществ.
5. Пищу, богатую белками, лучше принимать за обедом, а пищу, богатую углеводами, – вечером.
6. Постарайтесь ограничивать себя в белках животного происхождения, т. е. мясе и мясных продуктах. Заменяйте их рыбой или пищей, содержащей растительные белки (соевыми продуктами). Бобовые (хотя они и трудно перевариваются), побеги, орехи и семена тоже содержат много белков.
7. Продукты с высоким содержанием углеводов прежде всего должны быть полноценными и нерафинированными, т. е. вы должны предпочитать, например, хлеб с отрубями.
8. Углеводы вроде сахара или других подсластителей следует по возможности ограничивать. Лучше употребляйте сухофрукты и мед.
9. Никогда не ешьте «про запас», чтобы в желудке не начинались процессы гниения.
10. Ешьте медленно. Каждый кусочек пережевывайте и смачивайте слюной, особенно если речь идет о продуктах, богатых углеводами, например хлебе. Таким образом процесс пищеварения начинается уже во рту.

Если вы будете есть неторопливо и спокойно, к вам быстрее придет чувство насыщения.

11. Пить нужно до еды. После еды не пейте, чтобы не разбавлять «ферментный бульон». Заканчивать питье нужно за 20 минут до еды.

Нейтрализация нитратов

Нитраты – нормальные продукты обмена азотистых веществ живого организма. Однако при чрезмерном потреблении они частично переходят в более токсичные соединения – нитриты, которые нарушают обмен веществ в организме и даже могут вызывать отравление. Кроме того, из нитритов могут образоваться канцерогенные соединения, способствующие развитию рака. Поэтому при использовании продуктов, содержащих нитраты, нужно придерживаться некоторых рекомендаций для предотвращения их перехода в опасную форму:

- не использовать алюминиевую посуду, она способствует переходу нитратов в нитриты;
- не использовать отвар, в котором варились овощи, в нем больше всего нитратов;
- в вареной моркови количество минерального азота снижается наполовину, в вареной свекле – на 20 %;
- количество нитратов вдвое уменьшается в томатной пасте после ее термической обработки;
- после закипания мясного бульона его следует вылить, так как в нем больше всего токсинов;
- говядину надо начинать варить в холодной воде, тогда в бульоне будет меньше вредных веществ.

Другие принципы правильного питания

1. Частый прием пищи. Он стимулирует работу желудочных желез и ликвидирует застой в желчном пузыре.

2. Белковая диета с ограничением сахара, сладких ягод и фруктов позволяет избавиться от метеоризма, очистить кишечник от газов. На 3-й неделе соблюдения диеты в пищу можно включать овощные соки и салаты из сырых овощей.

3. Чтобы организм не зашлаковывался, в рацион питания необходимо включать как можно больше овощей – сырой моркови, капусты, брюквы, вареной свеклы, зеленого лука, квашеной капусты, а также фруктов и сухофруктов (инжир, чернослив), орехов, меда, молочнокислых продуктов, растительных масел, овсяных хлопьев, гречневой каши, ржаного хлеба.

4. Холодные блюда вызывают более сильную перистальтику, чем теплые. Холодные напитки полезно употреблять утром натощак. Рекомендуется выпивать стакан сырой воды с растворенным в нем медом. Или вечером заварить крутым кипятком чернослив и утром выпить этот настой. Эти жидкости способствуют очищению кишечника.

5. Хорошим физиологическим раздражителем кишечника является морская капуста.

Фрукты и овощи

Это необходимые в рационе продукты, которые нужно употреблять не менее 2–4 раз в день. В них полезны не только витамины и минералы, но и растительные волокна (клетчатка).

Правильные и неправильные белки

К ним относится мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи. Мясо, птица и рыба богаты также витамином В, железом и цинком. Сухие бобы, яйца и орехи содержат белки вместе с другими витаминами и минералами. Молочные продукты – молоко, йогурт и сыр – обеспечивают организм еще и кальцием, строящим кости, и другими питательными веществами. Как правило, продукты животного происхождения жирнее, чем продукты растительные, однако исключать все мясные и молочные продукты из рациона не стоит. Можно включить в меню обезжиренные молочные продукты, постное мясо, птицу без кожи. Они дают такое же количество витаминов и минералов, как и их более жирные двойники. Большинство людей должны употреблять 2–3 блюда из этих двух групп ежедневно. Вегетарианцы, отказывающиеся от продуктов животного происхождения, могут съесть лишнюю порцию сухих бобов или орехов, но и им требуется обогащенное меню – дополнительные блюда растительной пищи, дающие достаточное количество кальция, железа и витамина В12.

Правильные и неправильные жиры

Жиры тоже могут быть полезны. Жиры представляют собой соединения глицерина и кислот. Существуют три типа жирных кислот: насыщенные, высшие ненасыщенные и низшие ненасыщенные.

Насыщенными жирами богаты продукты животного происхождения – мясомолочные, масло и сало. Некоторые разновидности маргаринов и растительных масел производятся при помощи замены ненасыщенных жирных кислот на насыщенные. На этикетках это обозначается так: «гидрогенизированное растительное масло». Таких продуктов следует избегать. Слишком большое количество жиров, в частности насыщенных, может поднять уровень вредного холестерина в крови и повысить риск сердечных и других заболеваний. Организму сложно переработать жирные кислоты этого типа в энергию, и он просто перемещает их в жировые отложения. Именно поэтому насыщенных жиров следует потреблять как можно меньше.

Низшие ненасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как оливковое масло, некоторые орехи, жирная рыба и авокадо. Они, наоборот, помогают снизить уровень холестерина. Наш организм сам производит и насыщенные, и низшие ненасыщенные жирные кислоты, поэтому не обязательно получать их извне. Высшие ненасыщенные жиры нам необходимы, они также известны как незаменимые жирные кислоты. Существуют два типа таких кислот: омега-6, содержащаяся в подсолнухе, грецком орехе и зародышах пшеницы, и омега-3, которой много в сое, рапсовом масле и жирных рыбах – скумбрии и лососе.

Но некоторые виды витаминов (среди них витамины А и D) расщепляются только с помощью жира и усваиваются организмом только в том случае, если вы ежедневно получаете необходимую дозу жиров. Поэтому жиры все же нужны организму, но в небольших количествах: в день достаточно всего лишь чайной ложки масла из высших ненасыщенных кислот.

Правильные и неправильные углеводы

Хлеб, каши и макаронные изделия содержат целый комплекс углеводов, которые являются важным источником энергии и которые вопреки расхожему мнению не способствуют полноте. Кроме того, в них много витаминов, минералов и растительных волокон. Главное, чтобы они употреблялись без соусов, подлив и других жирных добавок.

Большой излишек углеводов содержат булочки, круассаны, пирожки и белый хлеб, поэтому эти продукты употреблять не стоит. Отдайте

предпочтение хлебу с отрубями – он богат полезными растительными волокнами.

Большинство блюд на каждый день нужно готовить из круп.

Можно ли воздержаться от сладостей, которые представляют собой неправильные углеводы? Для многих это трудно. Но выход есть. Ешьте черный шоколад. Уже давно замечено, что любителям шоколада не грозят заболевания сердца. Всего несколько долек темного шоколада значительно улучшают работу кровеносной системы – усиливается циркуляция крови и снижается вероятность образования тромбов, а вот белый – совершенно бесполезен. Более того, шоколад повышает уровень гемоглобина в крови. В умеренных дозах шоколад даже предотвращает сердечно-сосудистые заболевания.

Сколько же его допустимо съесть? Не более 50–60 г в день.

Польза зерновых продуктов

Зерновые продукты должны составлять основу пищевого рациона, потому что они дают большое количество питательных веществ и при этом способствуют выведению шлаков. Однако в продажу чаще всего поступают уже обработанные крупы, которые потеряли свою ценность, – очищенный рис и другие.

«Золотая крупа»

Пшено – настоящая кладовая полезных микроэлементов. Но нас оно интересует прежде всего потому, что обладает уникальной способностью выводить из организма шлаки и очищать сосуды, препятствуя отложению холестерина. Поэтому пшено – незаменимый продукт для тех, кто страдает атеросклерозом, а содержание в нем большого количества калия делает его очень полезным для сердечников. Помимо множества других полезных веществ, пшено содержит такой редкий элемент, как кремний, необходимый организму для обеспечения жизнедеятельности. Именно кремний помогает людям долго сохранять молодость и не стареть.

Рецепт для сердечников

Пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять треть стакана прокаленного пшена и тщательно его промыть. Затем добавить 2/3 стакана воды и на медленном огне сварить

кашу. Эту порцию нужно съесть в течение суток. При желании можно чуть подсолить или подсластить ее.

Продукты, способствующие постоянной очистке организма

В ежедневный рацион питания необходимо включить продукты, содержащие вещества, которые способствуют очищению организма и не дают ему вновь зашлаковываться. К ним относятся яблочный уксус, квашеные овощи, кисломолочные продукты и жмыхи и квасы по Болотову.

Яблочный уксус

Это уникальная кислота, способствующая постоянному очищению организма от шлаков. Употребляя его, вы будете уверены в том, что ваши сосуды, кишечник, печень, лифа и почки так и останутся чистыми.

Яблочный уксус действует мягко и незаметно, растворяя шлаки и превращая их в соли, которые выходят из организма. Американский врач Джар-вис рекомендовал следующий рецепт применения яблочного уксуса: растворить 1 ст. ложку уксуса в стакане таловой воды (с вечера заморозить, а утром оттаять), добавить 1 ч. ложку меда и принимать натошак.

Во время применения яблочного уксуса рекомендуется больше использовать рыбные, морские продукты, овощи, фрукты и злаки, ограничивая употребление мяса и птицы.

Яблоки моют, удаляют поврежденные части, натирают на крупной терке. Сырую яблочную кашу кладут в стеклянный сосуд и разводят теплой кипяченой водой (на 1 л воды – 0,8 кг яблочной кашицы). На каждый литр воды прибавляют по 100 г меда или сахара, а для ускорения брожения – по 10 г дрожжей или 20 г сухого ржаного хлеба.

Первые 10 дней сосуд с этой смесью хранят открытым при температуре 20–30 °С, 2–3 раза в день перемешивая яблочную кашу деревянной ложкой. Потом массу перекалывают в марлевый мешочек и отжимают. Сок процеживают через марлю и переливают в сосуд с широким горлом. При желании прибавляют на каждый литр сока по 50-100 г меда или сахара.

После этого банку закрывают марлей, завязывают и ставят в теплое место, чтобы продолжить брожение, которое обычно заканчивается через 40–60 дней. Затем уксус фильтруют, разливают по бутылкам и плотно закрывают их пробками. Хранят в холодильнике при температуре 6–8 °С.

Две чайные ложки яблочного уксуса разводят в стакане воды и принимают 1–2 раза в день.

Квашеные овощи и соки

Подобные кислоты содержатся во всевозможных овощных и фруктовых солениях в виде аскорбиновой, стеариновой, лимонной, молочной и других кислот. Для получения этих кислот можно применять квашение огурцов, помидоров, капусты, свеклы, моркови, лука, чеснока, а также различные овощные и фруктовые соки.

Квашеные овощи необходимо ввести в ежедневный рацион.

Жмыхи по Болотову для укрепления организма

1. Взять 10 кг редьки, хорошо промыть, удалить повреждения и, не очищая от кожуры, пропустить через мясорубку. При помощи соковыжималки или пресса отжать сок, которого получается около 3 л, остальное составляет жмых. Сок хранить в холодильнике, а жмых перемешать с медом или в крайнем случае с сахаром (на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара) и хранить в теплом месте под гнетом.

Сок пить по 1 ч. ложке через час после еды. При отсутствии боли в печени дозу можно постепенно увеличивать до 1 ст. ложки, затем – до 2 ложек и до половины стакана. К этому времени жмых уже заквасится. Едят его во время обычного приема пищи по 1–3 ст. ложки, пока не будет съедено все количество. Этот продукт крайне важен для укрепления организма, особенно легочных тканей и сердечно-сосудистой системы.

2. Взять свеклу, морковь, капусту или репу, измельчить в мясорубке или на терке. Сок отжать. Оставшийся жмых смешать с измельченной травой (примерно 1 ст. ложка на стакан жмыха), скатать в небольшие шарики и немного подсушить. В результате получится кладезь пищевых волокон, которые прекрасно помогают справиться с запорами. Употребляют «шарики» 2–3 раза в день по 1–2 ст. ложки за 20 минут до еды. Жмых хранят в холодильнике.

Квас Болотова

Этот квас хорош для лечения сосудов, но его можно употреблять и для общего оздоровления организма.

Возьмите 3 л охлажденной кипяченой воды, растворите в ней 1 стакан сахара. Затем 1 стакан свежей или сухой нарезанной травы чистотела

поместите в мешочек из марли и с помощью грузила (например, камешка кремня) опустите на дно банки. Добавьте на 1 стакан ложку сметаны в качестве закваски для размножения молочнокислой культуры. Накройте банку марлей, чтобы не заводились мошки. Храните банку в теплом, темном месте. В течение 2–3 недель сформируются весьма сильные молочные бактерии.

Чтобы сывороточный квас не кончился, ежедневно пополняйте его питательной средой. Через 10–12 часов квас становится полноценным. Траву меняйте через 2 недели после начала использования кваса.

Квас принимайте 2 недели по полстакана за полчаса до еды. Эффект состоит в том, что исчезает дисбактериоз, очищаются сосуды, из организма выводятся шлаки и соли тяжелых металлов.

Квас для сердечников

В 3 л воды добавить 1 стакан нарезанного серого желтушника или адониса, ландыша либо шалфея. Сюда же добавить 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Смесь ставится в теплое место и бродит 14 дней. Пить квас по 100 г перед ванной или парилкой. Обычно 10–20 подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность. Практически можно добиться полного устранения всех факторов, мешающих работе сердца и восстановить его функции. Однако надо помнить, что во время лечения следует ежедневно принимать порошок из травы серого желтушника по 0,1 г.

Режим правильного питания

Питаться необходимо в те часы, когда организм максимально усваивает питательные вещества. Для этого надо ориентироваться на суточные биоритмы организма.

1. Завтрак в 8–9 часов должен быть очень легким, потому что организм еще не готов к переработке пищи. Это могут быть фрукты и небольшое количество углеводов, например хлеб с отрубями.

2. В 11–12 часов ощущается первое сильное чувство голода. В это время «просыпаются» ферменты. Особенно хороша крахмалистая пища – крупы, салаты, винегреты. Она дает легкую быструю энергию.

3. С 15 до 17 часов начинается следующий период голода. Это обед, в который нужно есть белковую пищу. Она расщепляется медленно и движется

через кишечник долго (8-12 часов). Но не переусердствуйте – ложиться спать с «тяжестью» в желудке нельзя.

4. Ужин в 20–21 час. Он должен быть легким, состоящим из овощей и небольшого количества углеводов.

Пример правильного меню на день

Калорийность такого питания составляет 1200 килокалорий (ккал) в сутки. Это низкокалорийное питание, поэтому если вы занимаетесь физической работой, то добавьте в рацион другие продукты или увеличьте порции пищи.

Завтрак (около 300 ккал)

Апельсиновый сок, 1 кусок хлеба из отрубей, очень тонко намазанного маслом, 100 г творога со сметаной, салат из капусты или свеклы с яблоком.

Второй завтрак (50 ккал)

Пшеничная каша, винегрет, компот из чернослива и кураги, яблоко или тертая морковь.

Обед (около 500 ккал)

Небольшая порция снятых шей на мясном бульоне (300 мл), тушеная морковь или квашеная капуста, 1 куриная ножка (без кожи), 1 апельсин, минеральная вода.

Ужин (около 350 ккал)

Две картофелины, салат из помидоров и огурцов, чай с лимоном.

Перед сном – стакан кефира или ряженки.

Пример разгрузочной диеты

Такое меню вы можете составить себе на 1 день в неделю. Оно помогает постоянно поддерживать организм в хорошей форме и не зарастать шлаками.

- Завтрак: обезжиренный йогурт или банан.
- Обед: тарелка вегетарианских шей и салат из свежих овощей.
- Полдник: яблоко или апельсин.
- Ужин: кефир, ряженка или обезжиренный йогурт.

Сердечно-сосудистые заболевания и крепкие напитки

...

ВНИМАНИЕ! Это очень важный раздел! Потому что, хоть и грустно это признавать, для нас, русских, в последнее время алкоголь стал незаменимым компонентом жизни. Его везде пропагандируют, ни одно застолье не обходится без него. Трудно найти человека, который бы от него полностью отказался. Между тем алкоголь оказывает специфическое действие на сердечно-сосудистую систему. Очень вас прошу, внимательно прочитайте этот раздел и примите правильное решение относительно алкоголя в вашей жизни.

Под крепкими напитками будем понимать не только алкоголь, но также чай и кофе, к которым в последнее время у медиков и ученых неоднозначное отношение. Впрочем, влияние спиртных и кофеи-носодержащих напитков на работу сердца и сосуды всегда подвергалось сомнению. Кто-то считает, что любой алкоголь – это яд, другие говорят, что умеренное употребление коньяка расширяет сосуды и успокаивает нервы, а вино вообще полезно для организма. Любители кофе уверяют, что этот напиток помогает им снимать стресс, а приверженцы чая так повышают свой тонус, а от кофе хватаются за сердце. Давайте разберемся, каких же напитков на самом деле стоит опасаться, а какие можно и даже нужно вводить в свой рацион.

Алкоголь и сосуды

Алкогольные напитки содержат не только спирт, но и другие вещества, поэтому необходимо рассматривать их двойное влияние на организм – за счет самого алкоголя и тех веществ, которые они содержат. Что пить – пиво, коньяк или вино? А может быть, отказаться и от того, и от другого, и от третьего?

Миф о том, что алкоголь понижает артериальное давление

Нередко даже врачи советуют гипертоникам понижать давление с помощью рюмки коньяка или другого крепкого алкогольного напитка. Действительно, в небольшом количестве спирт ослабляют тонус сосудистой стенки, тем самым расширяя сосуды. Но вместе с этим он же усиливает частоту сердцебиения. А артериальное давление напрямую зависит от объема крови, выталкиваемой в кровяное русло. Чем этот объем больше, тем давление выше. Поэтому положительное влияние тут же нейтрализуется отрицательным. А если за первой рюмкой последует вторая и третья, то

отрицательный эффект бывает гораздо сильнее. Дело в том, что выпитый алкоголь циркулирует в крови 5–7 часов, и все это время сердце работает в неблагоприятном режиме: пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы. При этом алкоголь нарушает кровообращение в кожных капиллярах – эти малые сосудики сжимаются и лопаются (вспомните красный нос у пьяниц), поэтому сердце плохо снабжается кровью и испытывает кислородное голодание. В результате систематического употребления крепких спиртных напитков в сердечной мышце накапливается избыточное количество жира, она перерождается, становится дряблой и все хуже справляется с работой. Результат – преждевременный атеросклероз и гипертоническая болезнь.

Помимо алкоголя многие спиртные напитки содержат биологически активные вещества, которые сами по себе могут повышать артериальное давление.

Почему возник миф о том, что алкоголь в умеренных дозах полезен? Его подтверждают исследования ученых, которые выявили, что люди, выпивающие умеренно, реже страдают инфарктами и сосудистыми заболеваниями. Но и этому нашлось объяснение. Выпивая рюмку коньяка в обществе хороших друзей, человек получает эмоциональную разрядку и снимает стресс, что и оказывает благотворное влияние на его организм в целом и сосуды в частности. Сам же алкоголь здесь ни при чем. Именно те люди, для которых алкоголь не является основным источником наслаждения, а только сопутствует приятной беседе, получают от него наибольшую пользу.

ВЫВОД:

1. Крепкие спиртосодержащие напитки не могут быть лекарством даже в малых количествах.
2. Допускается умеренная доза алкоголя в день – не больше 20 г.

Насколько полезно пиво

Пиво долгое время считалось слабым алкогольным напитком, который ничего, кроме пользы, принести не может. Но времена изменились, и по количеству градусов сегодняшнее пиво не уступает вину. Может ли такая концентрация алкоголя повредить организму и снизить целебные свойства этого продукта? И вообще, насколько велико его целебное воздействие на

организм, о котором тоже много говорят? Давайте разберемся, сопоставив пользу и вред от употребления пива.

Польза

1. Пиво, благодаря наличию в нем витаминов группы В (главным образом РР), обладает ценными питательными свойствами.
2. Употребление пива вызывает снижение уровня холестерина, повышение уровня антиоксидантов и снижение уровня фибриногена, создающего тромбы. Это происходит благодаря кислотам, которые содержат продукты брожения, присутствующие в пиве.

Вред

1. В процессе спиртового брожения в пиве в полном объеме сохраняются свойственные алкоголю гораздо более ядовитые соединения (побочные продукты брожения.) Это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры, содержание которых в пиве в десятки и сотни раз превышает уровень их допустимой концентрации в водке, полученной из спирта высшей очистки.
2. Содержание алкоголя в пиве достигает 14 %. Одна бутылка пива в зависимости от крепости эквивалентна 50-100 г водки. Выпивая 5–6 бутылок пива, вы можете получить дозу этилового спирта, равную бутылке водки. По скорости привыкания пивной алкоголизм развивается в 3–4 раза быстрее водочного.
3. Пиво способствует расширению полостей сердца, утолщению его стенок и некрозам в сердечной мышце. Эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены.
4. Насыщенность пива углекислым газом приводит к тому, что при попадании в организм пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен и расширению границ сердца. Так возникает синдром «пивного сердца», когда оно становится дряблым и плохо качает кровь.

ВЫВОД:

Сердечникам нужно категорически отказаться от пива, а здоровым людям избегать его частого употребления.

Красное сухое вино

О вреде сухого вина можно говорить лишь в случае его повышенных доз, которые оказывают свое отрицательное влияние за счет большого содержания алкоголя. Но в вине содержится много и целебных веществ, которые полезны и здоровым людям, и тем, кто уже страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Польза

1. В красном сухом вине содержатся химические соединения, способствующие уменьшению содержания холестерина в крови и обладающие антиканцерогенными свойствами.
2. В нем имеются полифенольные соединения, которые содержатся в кожце красного винограда. Они предотвращают сужение сосудов, тормозят развитие атеросклеротических бляшек в кровеносных сосудах и даже разрушают их.
3. Вещества, содержащиеся в сухом вине, повышают работоспособность мозговых клеток и задерживают старение.

ВЫВОД:

умеренное употребление сухого красного вина принесет пользу, если пить его не больше одного бокала в день.

Влияние черного кофе на сердце и сосуды

Полезно или вредно пить кофе? Люди давно оценили прекрасный вкус и стимулирующее действие этого напитка, хотя о нем ходят весьма противоречивые слухи. Поскольку вы всерьез занялись своим здоровьем, вам теперь необходимо совершенно точно знать, чего в кофе больше – пользы или вреда и как этот напиток влияет на сердце и сосуды.

Польза

1. Кофе действует успокаивающе при стрессе, активизирует обмен веществ в мышцах и выработку энергии. Кофеин стимулирует дыхательный центр мозга и способствует расширению легочных пузырьков, что особенно полезно для астматиков. Установлено, что систематическое употребление

кофе даже снижает риск возникновения рака печени и сахарного диабета второго типа.

2. Помимо кофеина в кофе содержится еще много других веществ. Их более тысячи, и их состав варьируется в зависимости от сорта кофе и его обработки. Самыми важными составляющими частями кофе являются углеводы, жиры, вода, похожие на белки вещества, ароматические составляющие, а также целый ряд жизненно необходимых минералов и микроэлементов – таких, как железо, калий, магний и марганец.

3. В кофе содержится большое количество анти-оксидантов, защищающих человека от вредного воздействия окружающей среды. Замечено, что при употреблении кофе улучшается также работа органов чувств – чуть лучше становится зрение, слух, обоняние. Легче происходит запоминание и переработка информации.

4. Регулярное употребление кофе уменьшает риск возникновения опухолей кишечника. Оказалось, что кофе также влияет на работу некоторых желез внутренней секреции. Например, он повышает усвояемость сахара и угнетает выработку гормонов щитовидной железы. Поскольку кофе активизирует процессы переваривания пищи, то он полезен при пониженной кислотности.

5. Кофеин расширяет кровеносные сосуды и возбуждает деятельность сердечной мышцы. Поэтому умеренное употребление кофе уменьшает риск возникновения инфаркта. Под влиянием кофеина артериальное давление не изменяется или повышается очень слабо. Но при низком давлении вследствие сердечной слабости и подавлении деятельности сосудодвигательного центра в мозгу давление крови повышается умеренно. У чувствительных к кофеину людей кофеин вызывает временное и быстро проходящее повышение давления.

Вред

1. Злоупотребление крепким чаем и кофе вызывает сердцебиение, бессонницу, чрезмерно повышает общую возбудимость. Поэтому не стоит чрезмерно возбуждать свою нервную систему тем людям, у которых она и без того излишне возбудима.

2. Кофе усиливает выделение желудочного сока, повышая кислотность в желудке. Поэтому людям с язвенной болезнью и гастритом с повышенной кислотностью черный кофе не рекомендуется. Пейте кофе с молоком,

сливками и сахаром: это уменьшает возбуждающее влияние кофе на выделение желудочного сока.

3. В растворимом кофе кофеина больше, к тому же его готовят из более дешевых сортов, менее насыщенных витаминами и полезными веществами.

ВЫВОД:

Кофе не оказывает вредного влияния на сердце и сосуды, даже наоборот – может защитить от инфаркта, но при условии его умеренного употребления. Лучше ограничиться тремя чашками крепкого кофе в день, при этом кофе должен быть натуральным. Не стоит фильтровать черный натуральный кофе, поскольку фильтрация удаляет из напитка часть полезных веществ.

Влияние чая на сердце и сосуды

Чай – самый распространенный напиток после воды. Его любят и пьют во всем мире. Хотя иногда врачи предостерегают: крепкий чай вреден при заболеваниях желудка, печени, сердца, повышенном давлении. Однако истинных любителей чая это не останавливает, и они продолжают пить и получать удовольствие от этого тонизирующего напитка. При этом их здоровье зачастую не только не ухудшается, но даже становится лучше. В чем же секрет? Конечно, нельзя сбрасывать со счетов положительные эмоции, которые получают любители чая. Что существеннее – польза или вред от него? В этом нужно разобраться, тем более если мы собираемся придерживаться правильного питания и не хотим навредить своему организму.

Польза

1. Чайные листья содержат около 130 химических веществ. Терпкий, немного горьковатый и вяжущий вкус придают чаю дубильные вещества, которых в листьях от 9 до 35 %. А тонкий и душистый аромат чай приобретает благодаря эфирному маслу. В чайных листьях также имеются алкалоиды (один из них всем знакомый кофеин), нуклеопротеиды и витамины С, В1, В2, К, Р, РР, пантотеновая кислота. Все компоненты чая образуют единый биологически активный комплекс. Танины, содержащиеся в чае, обеспечивают его высокие бактерицидные свойства. Если в половине стакана кипятка заварить полную чайную ложку чая, то вы получите дезинфицирующую настойку, равную по силе действия 1 %-ному раствору карболки. Если вместо черного чая взять зеленый чай и выдержать настой в течение 2 суток, то его дезинфицирующие свойства удвоятся.

2. Всем известно свойство чая восстанавливать силы и заряжать энергией и бодростью. Благодаря этому чай так любим в народе. И это неспроста. Действительно, крепкий горячий чай – прекрасное средство при общей слабости, сопровождающейся затруднением дыхания, при ослаблении сердечной деятельности и понижении артериального давления, при острых инфекционных заболеваниях, психическом и физическом переутомлении. Его используют при алкогольном и наркотическом отравлениях. Особые вещества – катехины – возвращают эластичность и проницаемость капиллярам, помогают при капиллярных кровоизлияниях, ревматическом эндокардите и цинге.

3. Чай помогает не только при пониженном давлении, но и является настоящим лекарством для гипертоников и тех, кто страдает атеросклерозом, так как он способствует расширению коронарных и почечных сосудов. Замечательное свойство чая состоит том, что он нормализует обмен веществ, предохраняя организм от самоокисления жиров. Поскольку чай содержит фтор, то он помогает сохранить здоровыми зубы.

4. Свежие листья чая содержат много витамина С, однако в процессе обработки большая часть теряется. Поэтому зеленый чай пить намного полезнее – в нем витаминов в 10 раз больше, чем в черном.

Вот сколько замечательных компонентов в чае, хотя большую часть составляет кофеин, которого здесь в 2 раза больше, чем в кофе. Но поскольку он находится совсем в другой химической форме, то освобождается постепенно, так что действие его менее заметно. Кроме того, количество кофеина в чае можно снизить. Для этого нужно промыть перед заваркой сухой чай в теплой воде, и большая часть кофеина растворится в ней. Смягчается действие кофеина и в чае с молоком.

Вред

1. После всех перечисленных достоинств чая трудно представить, что он может приносить также и вред. Виной тому все те же вещества – танины. Дело в том, что если употреблять чай в слишком больших количествах, то они будут оказывать не пользу, а вред. Танины начнут связывать те витамины, которые поступают с чаем и другими продуктами в организм, в результате чего он быстро устает и слабеет. Сосуды от больших доз чая тоже испытывают перегрузку, повышается сердцебиение и общее нервное возбуждение, а давление выходит из-под контроля.

2. Вывод напрашивается сам собой – все хорошо в меру. Тот, кто пьет чай с удовольствием и время от времени, когда чувствует в этом необходимость, получает от него пользу. А тот, кто прибегает к чаю для взбодрения утром, пьет его в каждую свободную минуту от нечего делать, уже не ощущая ни вкуса, ни удовольствия от напитка, приносят себе один вред.

3. Крепкий чай может быть нежелателен тем людям, которые имеют слабую нервную систему. Возбуждение, полученное от крепкого напитка, может перерасти в неосознанную тревогу, пробудить чувство страха и беспокойства.

ВЫВОД:

кофе и чай хороши при умеренном употреблении. Тогда они не только не вызывают гипертонической болезни, но и положительно влияют на сосуды, а также снижают риск развития болезней сердца. Но лицам со слабой нервной системой нужно избегать увлечения этими напитками. Поскольку кофеин усиливает силу сокращений сердца и увеличивает его ударный объем, то людям с серьезными заболеваниями сердца черный кофе желательно пить с молоком. Другое дело – чай, в котором много других веществ, тонизирующих сосуды и мозговые клетки. Кроме того, любители чая получают от него не только физическое, но душевное удовольствие. Поэтому исключение чая из рациона может вызвать больший отрицательный эффект, чем его употребление.

Единственно, от чего стоит предостеречь любителей чая и кофе, – не стоит употреблять эти напитки в период стрессов, сильного волнения и при «расшатавшихся» нервах, поскольку они лишь усилят возбуждение, но отнюдь не успокоят вас.

Ежедневная гимнастика для сердечников

Помимо правильного питания и очищения от шлаков, сосудам и сердцу нужна физическая тренировка. Если вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы, вам нужно ежедневно проходить пешком 1–2 км, а еще лучше бегать. Бег – лучшее средство для укрепления сосудов и сердца. Но и его будет недостаточно. Вместе с диетой и очищением организма здоровое сердце и сосуды вам гарантирует физическая гимнастика, специально разработанная для этих целей. Комплекс специальных упражнений, которые необходимо выполнять ежедневно, благотворно действует на тонус сосудов, укрепляет сердечную мышцу, нормализует давление и в конечном итоге

способствует быстрейшему выздоровлению. Гимнастику желательно выполнять во второй половине дня, но не позже чем за 4–5 часов до сна.

Эти занятия у вас займут всего 10–15 минут. Зато вы почувствуете прилив сил и бодрость во всем теле. Упражнения следует выполнять ритмично, в спокойном темпе. Особо тщательно нужно следить за правильным дыханием, избегать резких поворотов и наклонов туловища и головы, а также упражнений с длительным статическим усилием.

ВНИМАНИЕ!

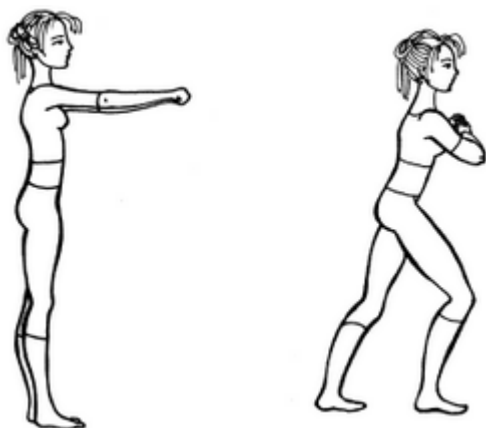
Перед тем как принимать решение об изменении режима физических нагрузок, непременно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Не форсируйте процесса. Повышайте уровень нагрузок постепенно во избежание неприятных последствий. Если у вас сердце и сосуды растренированы, нужно очень осторожно. Иначе можете получить неприятности.

Комплекс упражнений

1. Встаньте прямо и вытяните обе руки вперед, сжав их в кулаки так, чтобы большие пальцы были снизу. Согните руки в локтях перед грудью. Сделайте шаг вперед, при этом перенесите вес с ноги, стоящей сзади, на ногу, выставленную вперед. Одновременно резко распрямите руки, выбросив их в стороны и разогнув все пальцы.

Сделайте вдох, затем плавно выдохните через рот и спокойно примите исходное положение с вытянутыми вперед руками. Поменяйте ногу.

Повторите упражнение по 6 раз для каждой ноги.



2. Сядьте на стул. Обхватите руками локти и поднимите их вверх. Затем потянитесь вверх и сделайте вдох. Поочередно наклоняйтесь направо и

налево. В момент наклона делайте неглубокий выдох. Повторите по 5–6 раз в каждую сторону.



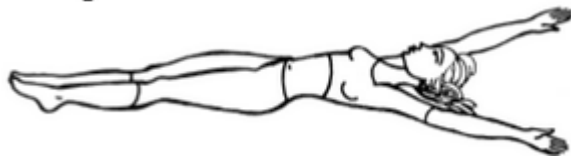
3. Сядьте на стул. На вдохе с помощью рук подтяните левое колено к груди. На выдохе вернитесь в исходное положение. Это же движение выполните другой ногой. Повторите по 8–10 раз для каждой ноги



4. Сядьте на колени, поджав ноги. Делая глубокий выдох, наклоните вперед верхнюю часть туловища, согнув спину и приняв позу эмбриона. Задержите дыхание на 1–2 секунды и вернитесь в исходное положение. После этого сделайте спокойный продолжительный вдох. Наклонитесь назад насколько это возможно, опираясь на пол руками. Задержите дыхание на 1–2 секунды, вернитесь в исходное положение. Повторите по 5–6 раз вперед и назад.



5. Лягте на спину. Руки разведите в стороны и глубоко вдохните. Затем положите ладони на нижний отдел грудной клетки, слегка сдавите ребра и как можно медленнее выдохните. После выдоха задержите дыхание на 3–4 секунды. Повторите 5–6 раз.



6. Встаньте прямо, согнитесь вперед, чтобы коснуться пола пальцами, а если удастся, то и всей ладонью. Выпрямитесь и расслабьтесь. Повторите упражнение 5 раз.



7. Встаньте прямо, руки опустите вниз. Наклоняйтесь в правую и в левую сторону, скользя руками по туловищу и ногам. При наклоне вправо правая рука скользит вниз до колена и ниже, а левая – вверх до подмышечной ямки. При наклоне влево – наоборот. Голову поворачивать справа налево. Повторите упражнение 5 раз



8. Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Теперь резко забросьте правую руку за спину, чтобы ладонь коснулась левой лопатки. То же самое сделайте левой рукой. Повторите упражнение 5 раз.



9. Встаньте прямо, немного наклонитесь вперед, руки на пояснице. Вращайте туловищем справа налево, а затем слева направо с максимальной амплитудой по 20 раз. Голову тоже поворачивать в стороны в такт общему движению.



10. Встаньте прямо, руки на пояснице. Поочередно максимально подтягивайте ноги, согнутые в колене, к животу. Выполняйте упражнение по 5 раз каждой ногой.



11. Поставьте перед собой стул спинкой. Держась за спинку стула руками, присядьте 10 раз.



12. Попрыгайте сначала на одной ноге, держа руки на поясе, потом на другой – по 7 раз.



Ежедневная гимнастика для людей, больных варикозом

Людам, страдающим варикозным расширением вен, просто необходимо двигаться – больше ходить пешком и заниматься гимнастикой. Ведь под действием работающих мышц ног вены сдавливаются и кровь поступает вверх, направляясь к сердцу. Без движений кровотоки замедляются. Поэтому, когда человек подолгу стоит на ногах, много сидит – в машине, на работе, дома перед телевизором, – венозная кровь у него в ногах застаивается. А плохой кровоток провоцирует дальнейшее варикозное расширение вен и развитие осложнений. В этом случае на помощь приходят специальные физические упражнения, которые активизируют кровообращение в больных венах. Лечебную гимнастику при варикозе следует делать как для профилактики, так и для лечения самой болезни. Выполняя комплекс специальных упражнений, вы серьезно уменьшите и даже ликвидируете

проявления венозной недостаточности, замедлите развитие варикоза и исключите риск развития осложнений варикозной болезни.

Гимнастический комплекс

Упражнения желательно выполнять не менее двух раз в день: утром и вечером. Длительность курса гимнастики при варикозе должна быть не менее 10–15 минут. Однако при выполнении упражнений следите за своим самочувствием – пульс не должен превышать 100–120 ударов в минуту, а дыхание – быть лишь немного учащенным. Поэтому все упражнения выполняются плавно и спокойно. Перед тем как приступить к упражнениям против варикозного расширения вен, посидите 1–2 минуты на корточках.

Упражнения выполняются столько раз, сколько вы сможете, в среднем – от 4 до 8 повторений каждое.

1. Разгружаем вены ног. Лягте, положите под ноги несколько подушек или валики – так, чтобы ноги оказались приподнятыми под углом 15–20°. Расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Перед выполнением упражнений валик уберите.

2. Выполняем упражнение «велосипед». Лягте на спину, дышите спокойно. Чуть поднимите ноги и «крутите педали». Поясница и спина должны быть плотно прижаты к полу.

3. Это упражнение выполняется медленно, плавно. Не торопитесь, представьте, что вы медитируете. Лягте на спину с вытянутыми ногами. Сделайте глубокий вдох, на вдохе согните правую ногу и подтяните колено к груди. Выдыхая, выпрямите ногу вертикально вверх. На выдохе же и опустите ее, прямую. Теперь повторите упражнение для другой ноги.

4. Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела. Исходное положение – обе ноги подняты вертикально вверх. Покрутите одновременно обеими стопами внутрь, затем наружу.

5. По очереди сгибайте и разгибайте стопы в голеностопном суставе на себя и от себя. Потом также по очереди сгибайте и разгибайте пальцы стоп. Это же упражнение можно выполнять, сидя на стуле. Прижмите ноги друг к другу, поставьте обе ноги на носки. Опускайте ноги на пятки, потом поднимайте их на носки. Упражнение повторите 15–20 раз.

6. Встаньте. Ноги вместе, руки вдоль туловища. На глубокий вдох медленно поднимитесь на носки. На выдохе также медленно вернитесь в исходное положение.

7. Походите на месте, не отрывая носков от пола.

8. Упражнение «ножницы». Вернитесь в положение лежа на спине. Вытяните руки вдоль туловища. Дышите равномерно и попеременно скрещивайте ноги, заводя сверху то правую, то левую. Выполнять упражнение «ножницы» нужно в вертикальной и горизонтальной плоскостях до появления выраженного чувства утомления.

9. Лежа на спине, согните ноги в коленях, не отрывая от пола стопы. Руки положите на бедра. Выдыхая медленно, одновременно приподнимите голову и туловище, руками при этом тянитесь к коленям или за них. На выдохе, не торопясь, вернитесь в исходное положение.

10. Лягте на спину, а ноги положите на валик или подушку под углом 15–20°. Между стоп зажмите маленькую подушечку. Руки вытяните вдоль тела. Медленно вдыхайте, одновременно прогнитесь в пояснице, оторвав ягодицы от пола или матраца. Также медленно выдыхая, вернитесь в первоначальное положение.

11. Лягте на спину. Руки вытяните вдоль туловища. Согните ноги в коленях, не отрывая стопы от пола. На медленном выдохе втяните живот, на медленном вдохе – надуйте.

12. Лягте на спину. Ноги лежат на подушке или валике под углом 15–20°. Согните правую ногу, подтягивая колено к груди, при этом обеими руками плотно обхватите стопу. Медленно начинайте выпрямлять ногу вертикально вверх. Руки в это время, плотно обхватывая ногу, скользят по икре до уровня колена. Медленно опустите ногу. Руки плотно обхватывают ногу и скользят по бедру. Повторите упражнение для другой ноги.

13. Исходное положение стоя. Стопы поставьте плотно вместе, руки вытяните вдоль туловища. На медленном выдохе отведите плечи назад. На медленном вдохе расслабьте плечи и наклоните голову вперед.

14. Лягте на живот, руки прижмите к бедрам. Правую ногу поднимаем как можно выше, задерживаем в верхней точке на 2–3 секунды. Медленно опускаем. То же самое проделываем для левой ноги. Упражнение повторяем 4-10 раз.

15. Встаньте между двумя опорами. Опираясь правой рукой на правую опору, а левой рукой на левую опору, поднимитесь на цыпочки, а затем опуститесь на пятки. Повторите это упражнение 15–20 раз.

16. Обопритесь двумя руками о стену перед собой на уровне плеч. Встаньте на носки, опускаясь, встаньте на пятки, затем опять на носки и т. д. Повторите упражнение 20 раз.

17. Встаньте прямо. Руки опущены вдоль тела. На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе вернитесь в исходное положение, расслабившись. Повторите упражнение 20 раз.

18. Сядьте на стул, пятки упираются в пол. Выполняйте движение носками ног в разных направлениях – вверх, вниз, вправо, влево. Упражнения выполните 15–20 раз.

19. Сидя на стуле, вставайте на носки обеими ногами одновременно. Упражнение выполняется 15–20 раз.

Разгрузочная гимнастика для ног

Эти упражнения ну вечером, перед сном, лишков скопившейся з полнять гимнастику не раз, когда вы чувствует гах: гимнастика поможе ощущений, нормализуе застой венозной крови. времени и принесет суц

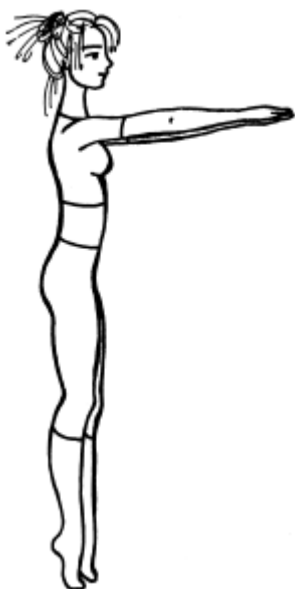
1. Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, опускайте их на носки, затем на пятки (15–20 раз).



2. Опершись двумя руками на опоры, поднимайтесь на цыпочки, опускаясь затем на пятки (15–20 раз)



3. Опираясь двумя руками о стену (на высоте плеч), попеременно становитесь на носки, затем на пятки (20 раз).



4. На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе расслабьтесь, как на рисунке (20 раз).



. Движение ногами в разные стороны – вверх, вниз, вправо, влево (15–20 раз).



6. Вставание на «цыпочки» обеими ногами одновременно (15–20 раз).



Массаж и водные процедуры при варикозном расширении вен

Массаж и водные процедуры играют огромную роль в профилактике и лечении венозной недостаточности и варикозов. Они приводят в тонус сосуды, делают их эластичными и усиливают кровообращение в венах. Существует несколько видов такого воздействия – ванны, гидромассаж, обливания и самомассаж ног.

...

ВНИМАНИЕ! У вас могут быть индивидуальные противопоказания к проведению массажа и самомассажа. Проконсультируйтесь со специалистом относительно приемлемости для вас этих процедур.

Лечебные ванны

1. При закупорке вен необходимо регулярно принимать лечебные ванны. Особенно эффективны ванны из веток дуба, каштана, ивы. Для приготовления лечебной ванны надо взять по 300 г веток дуба, каштана и ивы, положить их в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 минут. Затем добавить по 200 г трав сушеницы топяной, череды, ромашки и зверобоя, настоять в течение ночи. Отдельно отварить или распарить 3 буханки ржаного хлеба и влить отвар в ванну. Ванны принимать ежедневно перед сном в течение 30–40 минут при температуре воды 38–43 °С. Курс лечения – 20 дней, перерыв 5-10 дней, после чего курс лечения повторить.

2. Снимают утомление и отеки ежевечерние водные процедуры с морской солью (если ее нет, возьмите обычную поваренную). Налейте теплую (38 °С) воду в ванну до середины икр, растворите 1–2 ст. ложки соли и побродите в искусственном «море» 5-10 минут. Чередуйте солевые ванночки для ног с ванночками из трав.

3. Добавьте в то же количество воды 5-10 капель эвкалиптового масла либо настой, приготовленный по такому рецепту: смешайте по 4 ст. ложки листьев перечной мяты и цветков ромашки либо бузины или такое же количество листьев шалфея и тысячелистника. Залейте сбор 2 л крутого кипятка в эмалированном тазике, нагревайте 15–20 минут на медленном огне, процедите и добавьте в ванну. Тем же способом можете приготовить настои крапивы, подорожника, мать-и-мачехи, мяты, череды, бузины, липового цвета (взятых по отдельности или поровну) – они отлично помогают избавиться от усталости.

4. Смешайте поровну цветы ромашки, листья сен-ны, крапивы и подорожника. Заварите столовую ложку растительного сырья стаканом кипятка в керамическом чайнике, настаивайте 15 минут, процедите и вылейте в воду для ванночки. Можно также приготовить ванночки со смесью коры ивы белой и дуба, цветками календулы лекарственной, цветками или плодами каштана конского.

5. Возьмите 1 ч. ложку ягод можжевельника, по 2 ст. ложки мяты, душицы, цветов и листьев лаванды (свежих или сушеных). Насыпьте сбор в мешочек

из плотной ткани и опустите в горячую ванну. Полежите в теплой воде 10–15 минут.

6. Взять 400 г сухих листьев шалфея залить 4 л воды, кипятить в течение часа, настоять 24 часа, профильтровать и вылить в ванну (объемом около 250 л).

7. В тазик всыпать 200 г сухой травы сушеницы болотной, залить кипятком и, тщательно укутав, настоять в течение часа. Затем опустить ноги в тазик с теплым настоем и держать примерно 30 минут, подливая кипятком.

8. Взять 100 г смеси, состоящей из равных частей коры ивы и дуба, залить 5 л кипяченой воды, варить 10 минут, настоять 2 часа и процедить. Вылить теплую жидкость в тазик и опустить туда ноги. Держать полчаса.

Обливания

Не менее важно помнить о простых, давно забытых, но эффективных способах влияния на сосуды, которыми пользовались люди еще в стародавние времена. Если они войдут у вас привычку, то вы быстро приведете в порядок свои вены.

1. Обливание ног холодной водой. Эта процедура известна с древних времен – она практиковалась в Древнем Риме, Древней Греции, в Древней Руси. Отличный способ лечения варикоза – хождение по росистой траве. Дома можно ходить по снегу, набранному в ванну, или по воде, налитой в ванну слоем 10 см. Но к этому надо привыкать постепенно. Так, хождение по снегу в самый первый раз должно продолжаться не более одной минуты. Затем длительность процедуры надо понемногу увеличивать и довести до 5–6 минут. Следите за своими ощущениями – они должны быть приятными.

2. Обливание колен прохладной водой полезно тем, что оно усиливает кровообращение. Но эти процедуры не следует делать более 3–4 дней. Повторять курс обливания 1 раз в месяц.

3. Очень хорошо помогают вечерние обертывания ног. Для этого надо надеть пару мокрых носок, а сверху надеть сухие шерстяные носки. На время обертывания лечь и тепло укрыться. Лежать в носках от полчаса до часа.

Гидромассаж ног при варикозном расширении вен

Большую пользу принесет массаж ног с помощью душа или специального гидромассажера, а также контрастный душ для ног. Эти процедуры быстро снимут отеки, восстановят тонус мышц, усилят кровообращение в венах и мелких капиллярах.

Гидромассаж лучше делать во время вечернего умывания. При этом необходимо массировать ноги только снизу вверх.

1. Направьте струю воды на стопу левой ноги. Вращательными движениями помассируйте ее, затем переходите на верхнюю часть ноги. Если вы используете специальный гидромассажер, то можно взять любую сеточку, но лучше на 19 отверстий. Повторите тот же массаж на правой ноге.

2. Теперь поводите круговыми движениями по внешней части колена. Положите руку ладонью на колено. Под четвертым (безымянным) пальцем будет находиться так называемая «точка долголетия». Ее нужно массировать очень осторожно – легкими движениями и не очень сильной струей. Запомните это место. Когда ноги очень устанут или будут ныть и отекать, нужно просто помассировать точку долголетия пальцами – боль и усталость ног пройдут.

3. Массируйте душем рефлекторную зону – поясничную область. Можно совершать круговые движения, вибрирующие, менять расстояние струй воды до тела. Главное – получить устойчивое ощущение удовольствия от массажа.

4. Затем массируется живот и бедра. Живот – круговыми движениями по часовой стрелке, бедра – от коленей по направлению вверх.

5. И только после всех указанных процедур массируются икры ног. Если варикоз выражен на одной ноге, то массировать другую ногу нужно дольше.

Особые рекомендации при проведении гидромассажа

1. Массажные движения струей воды должны быть плавными, без рывков и длительного удержания струи душа на одном месте. Растирание должно проводиться только круговыми движениями.

2. Если у вас есть только сосудистая сеточка (или на этих участках), то строгость и направленность струй гидромассажа не играют особой роли. Главное – это сохранять минимально круговые движения. Задача гидромассажа – добиться равномерного покраснения с помощью растирания тела струями высокого давления.

3. Если есть вены, которые расположены близко, то массировать струями воды надо строго по движению крови – снизу вверх.

4. Очень полезен контрастный душ – меняйте температуру воды от теплой до холодной. Иногда можно пользоваться только холодной водой.

5. Если вены уже выступили значительно, то первые 2–3 курса не нужно массировать области около этих вен. Сейчас для вас главное – восстановить тонус других вен и капилляров, а также нормализовать деятельность лимфатической системы. Именно поэтому требуется общий гидромассаж. Начинать его нужно с гидромассажа кистей рук, предплечья и плеча, особое внимание уделяя воротниковой зоне.

...

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Никогда не используйте для гидромассажа горячую воду. То же самое касается ванн и ванночек для ног. Горячая вода может быть опасна, так как снижает венозный тонус, ведет к застою крови в венах. Особенно противопоказана баня!

Компрессы для ног

Компрессы для ног полезны тем, что они успокаивают сосуды, восстанавливают их тонус и даже влияют на кровообращение в больных венах. Компрессы лучше ставить непосредственно перед сном, чтобы ноги после этой процедуры не испытывали нагрузку, а могли хорошо отдохнуть. Но иногда можно сделать компресс и днем, однако после него нужно полежать в горизонтальном положении не менее часа, а лучше 2 часа. Дневные компрессы можно практиковать не чаще 1 раза в неделю. Вот несколько рецептов компрессов.

1. Листья и цветы татарника обыкновенного истолочь до получения сочной массы. Эту массу в теплом виде прикладывают к ногам, сверху накрывая ее полиэтиленом и теплым шарфом. Компресс ставят перед сном и держат 40 минут.

2. Траву осота, 100 г, залить 1 л воды и варить на слабом огне 30 минут. Затем немного остудить.

Теплую жидкую массу наложить на марлю и укутать ею ноги. Сверху повязать полиэтилен и теплый шарф. Держать компресс 40 минут. Применять на ночь.

3. Взять 1 часть сухих измельченных листьев мать-и-мачехи и залить ее 10 частями воды. Кипятить 20 минут на слабом огне, затем остудить и процедить. Использовать для примочек и обмываний при воспалении вен на ногах.

Самомассаж при варикозе

Это очень простая и вместе с тем эффективная процедура, позволяющая снимать усталость ног, восстанавливать кровообращение в венах и даже остановить развитие варикоза. Но массаж ног не должен быть сильным, а тем более болезненным. Он заключается в легком поглаживании всей ноги ладонью в направлении снизу вверх – от стопы к паху. Лучше всего это делать утром в течение 5–7 минут после лечебной физкультуры. Массаж поясничного отдела позвоночника еще более усилит эффект, ведь нервы к коже, мышцам, сосудам ног выходят именно оттуда.

Заключение

Вы освоили эту книгу, а значит, пришла пора действовать, то есть воплощать в жизнь те рекомендации, которые я привела в этой книге. Несмотря на то что они заняли немало печатных страниц, выполнить их совсем не сложно.

Всякий раз, когда люди получают представление о том, как пагубно действует на здоровье «грязь» в печени, почках, кишечнике, сосудах, у них появляется стимул провести «генеральную уборку» организма. Это происходит почти так же, как у любой хозяйки, которая с радостью приводит в порядок свой дом, предвкушая, каким чистым и красивым он будет. Она не боится взять в руки тряпку и вымыть пол, окна, двери, пропылесосить ковер. Наоборот, эта уборка приносит ей удовольствие. Так же и в нашем случае. Очищение организма от шлаков и другой «грязи» приносит людям только радость. Тем более что с каждой чисткой вы будете ощущать, как улучшается самочувствие, молодеет кожа, исчезают морщины, появляется легкость во всем теле, возникает желание двигаться, работать и полноценно жить.

К сожалению, многие люди так запускают себя, что скопившиеся за долгие годы шлаки буквально подрывают их здоровье, ослабляя сердце, приводя в негодность сосуды, делая их ломкими, неэластичными, снижая внутреннюю проходимость. Если вы относитесь к такой категории людей, есть из-за чего бить тревогу! Но не отчаивайтесь! Еще не все потеряно, ведь наводить чистоту в организме никогда не поздно. Проводя поэтапное очищение кишечника, печени, почек, лимфы и сосудов, вы добьетесь поразительного

эффекта. Хотя вам потребуется чуть больше времени, чем здоровым людям, которые должны чиститься профилактически. Но результат стоит того.

Среди тех, кто сейчас пышет здоровьем, чувствует себя молодым и полным жизненных сил, много вчерашних пациентов кардиологических клиник, которые по несколько раз в год безуспешно лечились медикаментами. И что же? Они вновь оказывались на больничной койке, потому что им не давала жить одышка, болело сердце, подскакивало давление, словом, организм давал серьезные сбои. А таблетки и уколы помогали лишь временному восстановлению, после которого все начиналось сначала. И только когда они проходили курс очищения, одышка и боли в сердце вообще переставали напоминать о себе. А давление окончательно стабилизировалось после основной чистки сосудов. Это говорит о том, что она прошла успешно и кровообращение в сосудах полностью восстановилось.

Люди часто удивляются таким чудесным результатам и не верят в то, что болезнь можно повернуть вспять. Многие думают, что для этого непременно нужно месяцами лежать в больнице чуть ли не под капельницами. Однако нет, стационар не всегда необходим. Можно обойтись и без него (но не без консультаций профессионалов!), просто грамотно «взявшись» за себя, то есть начав практиковать чистки и проявив известное упорство. В этом нет ничего сверхъестественного, ведь чистота и здоровье – почти синонимы. Когда в организме все чисто: печень не захлавлена отходами, кишечник не забит слежавшимся «мусором», почки освобождены от «грязи», а сосуды избавились от отложений, – организм испытывает необыкновенную легкость и работает без напряжения. В чистых сосудах и кровь движется свободно, разнося всем органам кислород и питательные вещества. В таком состоянии организм способен мобилизовать все свои резервы на борьбу с заболеванием, которое уже поселилось в нем. Вот почему люди избавляются от многих болезней, в том числе аллергии, хронических инфекций и даже очень тяжелых заболеваний. Ведь чистота организма освобождает силы организма для борьбы с болезнью.

Настроившись на очищение организма, нельзя забывать о том, что оно должно проходить в комплексе с правильным питанием и физическими упражнениями. Именно питание играет главную роль в загрязнении организма шлаками и отложениями. Поэтому во время и после чисток заботьтесь о себе так, как хорошая хозяйка заботится о своем жилище, не захламляя дом всяким мусором. Здоровое питание приносит еще большую радость, чем бесконтрольное употребление жирностей, соленостей и

сладостей. Настроившись получать удовольствие от полезной пищи, вы почувствуете себя по-настоящему счастливым человеком. Ведь в ваших руках будет главное – ключ к здоровью.

Я желаю вам скорейшего выздоровления и отличного самочувствия, которого вы непременно достигнете, придерживаясь рекомендаций, изложенных в этой книге. Но еще раз повторяю: не занимайтесь партизанщиной! Болезни сердечно-сосудистой системы – это очень серьезно, с ними не шутят. Обязательно наблюдайтесь у специалиста, выполняйте его предписания, консультируйтесь с ним по чисткам, пищевому рациону, режиму физических нагрузок. Повернуть болезнь вспять можно и нужно, важно взяться за это со знанием дела и обеспечить себе максимальную безопасность в процессе реабилитации.

Счастья вам и долголетия!

Приложение. Рекомендуемые и нежелательные продукты

Самые полезные продукты

1. Бурый рис. Содержит одни из лучших углеводов, очень важных для поддержания энергетического баланса в организме. Каши из коричневого риса содержат много растительного волокна и помогают снизить уровень холестерина.

2. Куриные яйца. В состав куриных яиц входят белок и лютеин, защищающий глаза от катаракты. Употребление этого продукта предотвращает образование тромбов. По данным недавнего исследования, потребление 6 яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44 %.

3. Молоко и молочные продукты. С возрастом наша потребность в кальции возрастает, поэтому важно включить в ежедневный рацион богатые кальцием продукты: обезжиренное молоко, творог, йогурты, кефир, простоквашу. В день нужно пить около 2 стаканов молока, кефира или йогурта.

4. Шпинат. Это источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, защищающих от инфаркта и инсульта. Как и яйца, он богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом.

5. Бананы. Чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми, нужен всего один такой плод. Содержание калия в нем составляет 467 мг. Банан помогает снизить артериальное давление,

нейтрализует кислоту при изжоге. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.

6. Курятина (грудки без кожи). Это самое здоровое мясо. Является одним из источников селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга. Куриное мясо богато белками и предотвращает снижение массы костей.

7. Лососина. Богата жирами группы омега-3. Они снижают уровень холестерина, защищают от некоторых видов рака и предотвращают образование тромбов. В период депрессии лососина облегчает состояние и предотвращает потерю памяти. Она содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Грецкие орехи также содержат жиры группы омега-3.

8. Черника помогает уменьшить нарушения деятельности мозга после инсульта и помогает справиться с расстройством желудка. Антиоксиданты, содержащиеся в ягоде, помогают предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак.

9. Пряные травы. Вместо соли лучше всего добавлять в пищу травы и специи, чтобы еда казалась вкуснее.

10. Чеснок обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам. В аптеках предлагают чесночные капсулы тем, кто не может употреблять его в натуральном виде.

Продукты, полезные при сердечно-сосудистых заболеваниях

Хлеб и изделия из муки	Хлеб вчерашней выпечки, с минимальным количеством соли (или без соли), из ржаной или пшеничной муки грубого помола, хлеб с отрубями, сухари, печенье (не из сдобной муки)
Мясные блюда	Нежирные сорта мяса и курица. Не употреблять в жареном виде, а использовать в пищу только вареное или запеченное в духовке
Супы	Фруктовые, крупяные, вегетарианские, молочные
Рыба	В пищу использовать только нежирные сорта в вареном или запеченном виде
Яйца	Ограничить до 2–3 шт. в неделю. Лучше принимать в пищу в виде паровых омлетов
Молоко и молочные	Применять как в натуральном виде, так и в виде молочных каш, кефира и простокваши. Творог употреблять только в свежем виде
Жиры	Для приготовления блюд и салатов использовать только растительные масла
Закуски	Неострые и несоленые сыры, нежирная колбаса (типа докторской), салаты, нежирная ветчина
Напитки	Любые фруктовые и овощные соки, квас, отвар шиповника, боярышника, мяты. Ограничить газированные напитки
Морские продукты	Все виды бурых водорослей, морские гребешки, креветки, кальмары, мидии, блюда из морской капусты

Продукты, употребление которых нежелательно

1. Сладости – в них много калорий, но нет полезных веществ. Рекомендуем ограничить потребление сахара.
2. Соль – она повышает давление.
3. Спиртное – содержит много калорий и мешает организму усваивать витамины. Наиболее здоровый вариант – красное вино.
4. Насыщенные жиры – повышают уровень холестерина и способствуют увеличению веса. Содержатся в мясе, сыре, куриной коже и мороженом.

Чем заменить тот или иной продукт

При составлении меню вам придется подбирать продукты, богатые углеводами, жирами, белками. Но вам необходимо учитывать порции этих продуктов, ведь большое количество даже самой правильной пищи пойдет не на пользу, а во вред.

Чтобы облегчить вам задачу, предлагаю воспользоваться следующей таблицей, где указаны порции разных продуктов и их возможная замена другими продуктами.

ПРОДУКТЫ	ЭКВИВАЛЕНТНОСТЬ ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ				
	ХЛЕБ, КАШИ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	1 кусок хлеба	30 г каши в пакетике	90 г вареного риса, макаронных изделий или каши	3 тонких хрустящих хлебца
ОВОЩИ	60 г вареных или сырых овощей	175 мл овощного сока	50 г зеленого салата	–	–
ФРУКТЫ	1 среднее яблоко, банан, апельсин, груша или персик	125 г вареных, консервированных или замороженных фруктов	40 г сухофруктов	очень большая морковь	обычная чашка клубники
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	250 мл молока или йогурта	45 г творога	60 г сыра	тонкий кусок брынзы	чашка обезжиренного кефира
БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ МЯСО, РЫБА	60–90 г приготовленного постного мяса без костей, рыбы или птицы	90 г вареных бобов	1 яйцо	тонкий кусок постной ветчины или мяса птицы, нежирной колбасы	–

Примечания

1

Как понимаете, это далеко не единственный способ борьбы с дисбактериозом. Чеснок можно рекомендовать тем, у кого есть лишь некоторые основания подозревать, что не все в порядке с микрофлорой желудочно-кишечного тракта, но, с другой стороны, особых проблем пока нет. Если же у вас постоянно сбоят работа ЖКТ, обязательно обратитесь в поликлинику, расскажите доктору о своих недомоганиях. Пусть отправит вас на анализы и потом по их результатам назначит подходящее вам средство. Скорее всего, это будет какой-то препарат, содержащий пробиотики – «правильные» бактерии, которые постепенно заселят ваш кишечник. Но сначала обычно «убивается» вся патогенная флора, наличествующая в желудочно-кишечном тракте, и «хорошие» бактерии приживаются уже на фактически стерильной почве.