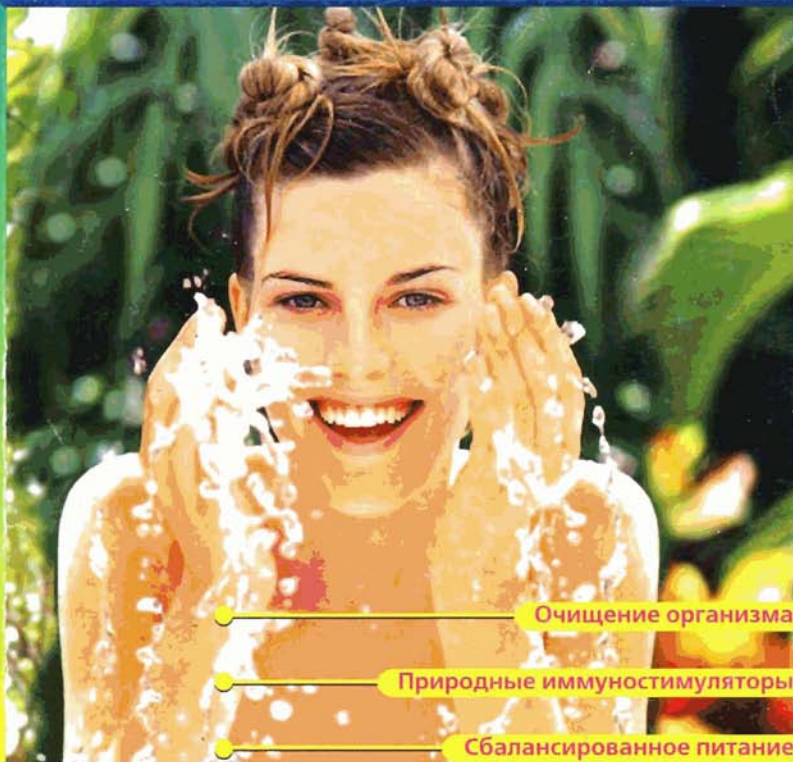


Ю. Ю. Дрибноход



КАК СОХРАНИТЬ КОЖУ ЗДОРОВОЙ

Рекомендации врача-косметолога



Очищение организма

Природные иммуностимуляторы

Сбалансированное питание

Ю. Ю. Дрибноход

КАК СОХРАНИТЬ КОЖУ ЗДОРОВОЙ

Санкт-Петербург
Издательский Дом «Нева»
2004

УДК 616.5
ББК 53.83
Д 74

Данная книга не является руководством для самолечения.
Необходим совет врача!
Самостоятельно можно проводить только профилактику
заболеваний.

Д 74 Дрибноход Ю. Ю.
Как сохранить кожу здоровой. — СПб.: Издательский Дом
«Нева», 2004. — 128 с.

ISBN 5-7654-3510-6

В книге рассмотрены причины заболеваний кожи и волос.
Приводятся методы их лечения (выведение шлаков из организма,
тренировка иммунной системы, создание позитивного душевного
настроения, голодания и др.). Даны рекомендации по выбору подхо-
дящей методики очищения и правильного питания.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 616.5
ББК 53.83

ISBN 5-7654-3510-6

© Дрибноход Ю. Ю., 2004
© Издательский Дом «Нева», 2004

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Наша кожа	7
Здоровая кожа — здоровый организм	7
Функции кожи	8
Взаимосвязь внутренних заболеваний и состояния кожи и волос	11
Глава 2. Причины заболеваний кожи и волос	14
Причины заболеваний кожи	14
Причины, провоцирующие выпадение волос	26
Глава 3. Методы исцеления кожи и волос	38
Выведение шлаков из организма	39
Тренировка иммунной системы	41
Душевный настрой	49
Глава 4. Очищение кожи голоданием	55
Воздействие голодания на органы человека	57
Кратковременное голодание	59
Показания и противопоказания к голоданию	61
Глава 5. Оздоровление кожи очищением организма	64
Подготовка организма к очищению	65
Очищение желудка	66
Очищение кишечника	69
Очищение печени	72
Очищение почек	79
Очищение суставов от шлаков и солей	83

Очищение коллоидных растворов	86
Другие методы очищения организма	89
Глава 6. Правильное питание и кожа	102
Природные механизмы питания	103
Процесс переваривания и усвоения пищи в организме	104
Принципы сочетания продуктов	107
Очистительное питание	110
Особенности лечебного питания при некоторых заболеваниях кожи	112
Заключение	124
Литература	125

Введение

Кожа — это особая часть тела, являющаяся показателем нашего образа жизни, а значит и болезней, с ним связанных:

Для того чтобы исцелить свою кожу, вы должны понять причину возникновения заболеваний. У нас слишком долго было принято рассматривать различные органы изолированно друг от друга и лечить каждый орган отдельно, не понимая, что если страдает одна часть целого, то вместе с ней страдают и все остальные части.

Только тогда, когда тело и разум находятся в гармонии, можно достичь правильного духовного равновесия. Никогда не забывайте, что по значимости при исцелении духовное в человеке стоит на первом месте, ментальное — на втором, а физическое — на третьем, и лишь в том случае, когда второе и третье находятся в гармонии, может быть достигнута здоровая духовная жизнь.

Человек сегодня сам провоцирует болезни, пренебрежительно относясь к себе. В год из воды, воздуха и пищи мы получаем до 10 кг вредных веществ, а к 40 годам в каждом из нас оседает от 8 до 12 кг вредных веществ. Организм начинает чахнуть и увядать, это отражается и на коже. Мы интенсивно начинаем лечиться, а эффекта нет из-за зашлакованности организма. Каждый из нас с детства знает, что профилактика лучше, чем лечение, но пока «гром не грянет» и кожа не отреагирует сыпью на очередную нашу попытку переварить вредную пищу, большинство из нас не найдет времени, чтобы уделить его своему здоровью.

Отчего же так варварски устроен человек? Вряд ли он таким придуман богом, который был настолько мудр, что создал человека как систему самовосстанавливающуюся. Следовать великим законам природы непросто, особенно когда начинать приходится во второй половине своей жизни. Люди, страдающие от болезней, преждевременно стареющие, мечтают о быстром и

легком пути к здоровью и молодости. Но в том-то и дело, что приобрести дорогостоящие лекарства — совершенно недостаточно для исцеления. Большей частью, оно зависит от нас самих.

То, что мы живем в безумном, сумасшедшем мире, не служит оправданием нашим болезням. Требования, которые предъявляет цивилизация к человеку, огромны. И мы с вами живем в той области земли, где не хватает кальция, цинка, йода. В России по данным последних лет 80 % детей рождаются больными, лишь 5 % всех новорожденных считаются абсолютно здоровыми. Наши дети растут при постоянном дефиците витаминов и микроэлементов. Чуть ли не у каждого ребенка проблемы с позвоночником, ранний кариес. А добавьте еще стрессы в садиках и школах. Мы уже считаем нормой, что ребенок раз в два месяца болеет. Надеетесь на помощь всемогущего врача? Но он не сможет проконтролировать, как вы питаетесь каждый день, какой образ жизни ведете. А ведь 80 % всех заболеваний в России от неправильного питания, и лишь 1 % всех врачей занимается проблемами питания. Получается, мы сами должны разобраться в вопросах питания и «витаминной промышленности».

Для того чтобы предотвратить негативные изменения на коже, необходимо заботиться о ней постоянно. Здоровая кожа является сильной защитой для вашего организма, поэтому и беречь её надо больше всего.

А для этого необходимо очистить свои внутренние органы, укрепить иммунитет, да и просто стать оптимистом. Ведь роль положительных эмоций, внутренней установки и здорового смеха немаловажна в оздоровлении организма и, как следствие, кожи. Существует множество способов и методик очистить свою кожу. И для этого совсем не обязательно принимать химиопрепараты. Лечение кожи с помощью детоксикации организма, укрепления иммунитета, очищения внутренних органов человека, голодания и правильного питания — всё это многообразие способов нетрадиционного лечения заболеваний кожи будет рассмотрено в этой книге. И пусть вас не удивляет столь обширный список народных методик. Ваша задача — найти свой собственный путь к исцелению.

ГЛАВА 1. НАША КОЖА

Кожа человека — это орган, масса которого примерно в три раза превосходит массу печени и составляет 5 % от общего веса тела. Поскольку кожа находится на виду, любая проблема, возникающая внутри организма, не остается незамеченной.

Кожа сможет рассказать о вашем характере, пристрастиях и увлечениях. И совсем не надо быть Шерлоком Холмсом, чтобы научиться читать по ней. Ведь морщинки и складочки повторяют наиболее частое выражение лица. И очень хорошо, если оно доброе, а не требовательное и гневное. Цвет кожи способен «насплетничать» о состоянии внутренних органов и о массе неприятных тайн, которые вы так стараетесь скрыть.

Таким образом, кожа может многое рассказать о вашем здоровье.

Здоровая кожа — здоровый организм

Здоровая, неповрежденная кожа хорошо защищает организм от всякого рода «нарушителей». Возбудители болезни не могут проникнуть сквозь ненарушенные кожные покровы. Кроме того, здоровая кожа заботится о том, чтобы болезнетворные микробы не имели возможности оккупировать организм. Секрет сальных желез не только поддерживает кожу в эластичном состоянии, но и вырабатывает чрезвычайно ядовитые для многих возбудителей болезней вещества. Помимо этого, на поверхности здоровой кожи обитает большое количество полезных микроорганизмов, изгоняющих возбудителей болезни.

Необходимо следить, чтобы после душа и ванны кожа не пересыхала. В противном случае она становится ломкой, трескается, то есть утрачивает свою защитную функцию. Неверным пред-

ставлением о гигиене тела вы оказываете себе медвежью услугу: тот, кто слишком часто моется и использует сильно обезжиривающее мыло или моющее средство, в конце концов, не только освобождаёт кожу от грязи, но и лишает защитного слоя.

Регулярное омовение, безусловно, важно и необходимо, однако вполне достаточно утреннего умывания и вечернего душа. Ежедневный прием горячей ванны, да еще с различными не щадящими кожу добавками, вреден. Кожа в этом случае становится сухой и ломкой.

Насколько важна здоровая кожа для защиты организма от инфекционных заболеваний, становится очевидным, когда люди получают ожоги: опасность инфицирования у них возрастает настолько стремительно, что многим пациентам с ожогами, занимающими большую поверхность кожи, приходится довольно продолжительное время находиться в стерильных условиях. Там они отгорожены от любых возбудителей болезни до тех пор, пока их обожженная кожа не заживет и вновь не сможет выполнять защитную функцию. Преодолеть барьер, который представляет собой здоровая, неповрежденная кожа, — непосильная задача для бактерий, грибов и вирусов любого вида.

Итак, пока врожденная система защиты организма функционирует слаженно, большинство микробов не проходят далеко, ибо вступают в дело химические механизмы защиты. Но если за долгие годы вы приложили все свои силы, чтобы разрушить природные механизмы, то тут уже появляется необходимость восстанавливать утраченные функции.

Чтобы осознать роль кожи, давайте рассмотрим, какие функции она выполняет в организме.

Функции кожи

Кожа тесно связана со всеми органами и системами организма. Она выполняет ряд самых разнообразных функций, связанных с обменом веществ: выводит шлаки, участвует в водно-солевом, углеводном и белковом обменах. Доказано ее большое значение в работе иммунной системы.

Кожа человека является лабораторией, где происходят химические реакции, которые начинаются или заканчиваются в других органах и системах. Здесь синтезируются многие вещества, например, меланин, витамин D, кератин, секреты сальных желез, некоторые ферменты.

Одной из основных функций кожи является *защита организма от вредных воздействий окружающей среды*. Кожа предохраняет организм от механических повреждений (ушибов, порезов, давления), регулирует температуру тела, защищает от радиационных воздействий (инфракрасных, ультрафиолетовых лучей и др.). Красящее вещество кожи — пигмент — препятствует вредному влиянию солнечных лучей: загар защищает кожу от их усиленного действия. Плотность эпидермиса, упругость кожи и подкожной жировой клетчатки предупреждают возможность механических повреждений и снижают их силу. Кожа вырабатывает пот и кожное сало. Кожный жир, смазывая кожу, препятствует образованию трещин и ссадин, что защищает кожу от вредных влияний воды и различных химических соединений.

В коже заложены нервные окончания и нервные аппараты, воспринимающие температурные раздражения. Холод воспринимается быстрее, чем тепло. Однако и холод, и тепло разными частями тела ощущаются неодинаково. Наименее чувствительна к холоду и теплу кожа лица, наибольшей чувствительностью отличается кожа конечностей. О чувствительности кожи к температурным раздражениям свидетельствует тот факт, что кожа ощущает разницу в температуре на 0,5 °C.

Кожа обладает *бактерицидными свойствами*, что защищает организм от проникновения микробов. Она способна также вырабатывать защитные вещества против различных инфекционных заболеваний.

Особая роль отводится *дыхательной функции кожи*. Кожа выделяет углекислый газ и поглощает кислород, в результате чего происходит газообмен, составляющий около 2 % всего газообмена организма. Кожное дыхание и окислительно-восстановительные процессы тесно связаны между собой и зависят от функций потовых желез.

Кожа является органом терморегуляции: 80 % теплоотдачи происходит через кожу путем лучеиспускания, теплопроводения и испарения пота. Она регулирует обмен тепла между организмом и внешней средой. Терморегуляция зависит от нервной системы. Раздражение нервов вызывает расширение или сужение сосудов. При сужении сосудов тепло задерживается в организме, при расширении — происходит отдача тепла. В теплоотдаче значительную роль играют потовые железы. В среднем, человек выделяет от 600 до 900 мл пота в сутки. Испарение с поверхности кожи вызывает понижение температуры тела. При понижении внешней температуры теплоотдача снижается, при повышении — усиливается.

Терморегуляция организма осуществляется различными способами. По сути, кожа выполняет те же функции, что и радиатор автомобиля, — она охлаждает кровь, подвергая ее действию внешней среды, температура которой ниже, чем температура внутри тела. При этом капилляры в коже расширяются и наполняются кровью. Кровь охлаждается на поверхности кожи, циркулирует по всему организму, понижая его температуру. Этот механизм действует, когда нам жарко. И наоборот, когда холодно, капилляры сужаются, вызывая обратный эффект. Этим объясняется, почему мы краснеем в жару и бледнеем, когда холодно.

Важно знать о *всасывательной (абсорбционной) функции* кожи. Вода и растворенные в ней соли не всасываются кожей, так как блестящий и роговой слои пропитаны липидами, которые препятствуют их проникновению в кожу. Однако растворимые вещества могут всасываться через сально-волосяные фолликулы и выводные протоки потовых желез, а различные жирорастворимые вещества — через эпидермис. Следует знать, что входящие в мази биологически активные вещества (витамины, экстракты) всасываются кожей и воздействуют не только местно, но и на организм в целом.

Кожа активно участвует в *общем обмене веществ организма*. Систематическое применение ванн, мазей, массажа способствует регулированию обменных процессов.

Итак, кожа — сложнейший орган, объединяющий в себе созидание и защиту, красоту и здоровье. И от нас зависит, как она будет выглядеть.

Взаимосвязь внутренних заболеваний и состояния кожи и волос

Китайцы считают, что цвет лица свидетельствует о состоянии организма. Это его внешнее проявление, показатель работы органов, крови и энергии, а также возможных патологий.

Специалисты по акупунктуре по разнообразию возможных оттенков кожи судят о наличии энергии и крови в органах, о развитии заболеваний, так как внутренние органы тесно связаны с кровообращением, а нарушение функционирования какого-либо органа имеет серьезные последствия для циркуляции крови.

Красноватый оттенок кожи обычно вызван следующими причинами:

- перегрев организма или застой кровообращения;
- лихорадка при гриппе;
- заболевания сердца (обычно — багровый цвет лица, холодные руки и ноги, редкий стул).

Желтоватый цвет лица, как правило, свидетельствует о заболеваниях селезенки и желудка.

Цвет кожи также зависит от внешних факторов, например, ветра, изменения температуры окружающей среды. Отсутствие цвета, то есть когда *кожа бледная*, означает упадок энергии, раздражительность, недомогание, анемию и шок. Здоровая бледная кожа должна быть немного *розоватой*.

Зеленый цвет появляется тогда, когда в одном из органов образовался застой. Зеленый цвет, напоминающий траву, свидетельствует о серьезных нарушениях в печени. Черный цвет под глазами или в других областях кожи говорит о почечной недостаточности или малокровии.

Если ненормальный цвет кожи распространяется вверх по лицу, это плохой сигнал, если вниз, то, как правило, хороший. Так утверждают китайские целители.

Отчетливое проявление цвета означает легкое недомогание, тогда как неотчетливое — хроническое и более серьезное заболевание. Многочисленные белые пятна на лице или на ногах могут быть вызваны инфекцией, а красные, особенно на щеках, — перегревом определенного органа.

Китайцы утверждают, что цвет кожи лица свидетельствует о состоянии:

- кровообращения;
- нервной системы;
- пищеварительной системы.

Яркость цвета связана с циркуляцией крови. Румянец на лице будет означать здоровье, как тела, так и разума. Отклонения нервной системы выражаются зеленым, желтым, красным или черным тонами.

У многих людей зеленый оттенок появляется вокруг рта и носа. Это свидетельствует о том, что не в порядке сердечно-сосудистая система. Если цвет лица стал пятнистым или если верхняя и нижняя части его различаются по цвету, либо правая и левая стороны имеют разные оттенки, то это заболевание пищеварительной системы. Если на лице появляется ощущение жжения, это говорит о нарушении работы желудка. При этом верхняя губа сигнализирует о состоянии желудка, пищевода и привратника желудка. Нижняя губа отражает возможные проблемы с толстой и тонкой кишками. Если обе губы кажутся обвисшими, это свидетельствует о плохом пищеварении и недостатке питательных веществ, а также о неудовлетворительной работе кишечника.

Яркие красные губы говорят о высоком кровяном давлении и респираторных заболеваниях. Белые губы показывают, что организму не хватает кислорода. Темно-лиловые губы — показатель переизбытка холестерина в организме.

Другим источником информации для изучения состояния организма является радужная оболочка глаза и цвет кожи вокруг глаз. Скопление жидкости, вызванное слабыми или истощенными почками, является причиной появления темно-синих кругов под глазами, подобно тем, которые возникают при стрессе или недосыпании. Отекшие мешки и синие круги под глазами отражают дисфункцию половой системы.

Мешки коричневого оттенка, которые часто образуются у тех, кто злоупотребляет алкоголем и жирной пищей, свидетельствуют о больной печени. Если человек страдает гепатитом или другим заболеванием печени, белки глаз приобретают желтоватый оттенок.

Кожа может сигнализировать о перегрузке организма шлаками не только цветом и запахом, но и сыпью, угрями, прыщами и различного рода экземами.

Прыщи и язвы на коже являются показателями того, что в организме нарушена гармония. Если прыщи возникают на спине, это свидетельствует о заболеваниях легких и почек; если в области грудной клетки — о нарушениях в легких и сердце; на лбу — о вялости работы кишечника; на щеках — о больных легких (особенно у курильщиков); на носу — о слабости сердца; вокруг рта (часто во время менструаций у многих женщин появляется раздражение на подбородке и соседних областях) — следует обратить внимание на работу почек и половых органов.

Высыпания на коже и слизистых оболочках могут быть результатом применения различных медикаментов — как внутрь, так и наружно: антибиотиков, кортикостероидов, сульфаниламидных препаратов, лосьонов, кремов и др. Иногда причиной может быть инфекция.

Сыпь может появиться и от употребления некоторых пищевых продуктов, например, грибов, клубники, меда, яиц и др., а также возникать от холода или жары.

Родинки и бородавки в китайской медицине считаются признаками переизбытка определенных веществ в организме. Китайцы утверждают, что родинки появляются в первую очередь у людей, сконцентрированных на самих себе. Образованию бородавок способствует переизбыток протеина и животных жиров в организме.

Сильный рост волос на щеках и над верхней губой свидетельствует о гормональных проблемах; глубокая морщина между глазами — о нарушениях в работе желудка и печени.

Как видите, все, что происходит внутри нашего организма, отражается снаружи, и поэтому, для того чтобы вылечить кожу лица, следует заняться лечением внутренних органов. Тогда вы сразу заметите, как изменились ваши глаза, кожа и волосы.

ГЛАВА 2. ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ И ВОЛОС

Причины заболеваний кожи

Строение кожи настолько сложно, а ее жизненные процессы так разнообразны, что малейшая, на первый взгляд незначительная, причина может вызвать изменения в коже, нарушить ее нормальную жизнь, привести к возникновению заболеваний.

Часть косметических недостатков предрасполагает к появлению кожных заболеваний или предшествует им. Хронические заболевания внутренних органов также сопровождаются появлением кожных проблем. Краснота кожи носа и красные угри часто являются, например, следствием заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Причины, вызывающие заболевания кожи, могут быть как внешними, так и внутренними. В числе внешних причин большую роль играют трение и давление, способствующие образованию пигментации кожи, омозолелостей, мозолей.

Внешняя температура также может оказывать сильное влияние на кожу. Например, высокая температура при длительном воздействии вызывает покраснение, способствует расширению кожных сосудов, образованию сосудистой сетки на лице и небольших сосудистых опухолей; низкая температура может вызвать покраснение кожи и даже ознобление.

К химическим факторам, провоцирующим заболевания кожи, относятся некоторые сорта мыла, спирты, одеколоны, краски, щелочи, кислоты и медикаментозные препараты. Например, неумеренное пользование щелочными мылами, содой, квасцами, одеколорами и т. п. может вызвать сухость кожи и появление на ней красных пятен.

Папилломатозный вирус человека вызывает довольно распространенное заболевание — бородавки.

Значительная часть проблем обуславливается внутренними причинами. В организме человека происходит интенсивная деятельность. Кровь непрерывно приносит необходимые для жизни тканей питательные вещества, которые перерабатываются в организме и затем выводятся в виде отходов. В этом заключается обмен веществ.

Нарушение углеводного, холестеринового и жирового обмена

К основным веществам, необходимым для жизни клеток и тканей, относятся белки, углеводы, жиры, соли и вода. В нормальной коже они содержатся в определенных соотношениях. При нарушении общего обмена содержание белков, жиров, углеводов, солей и воды в коже изменяется.

Нарушения белкового обмена влекут за собой общие заболевания и отражаются на коже.

Нарушенный углеводный обмен содействует появлению угрей и других кожных заболеваний. Установлено, что злоупотребление сладкими вызывает кожные сыпи.

В результате нарушения холестеринового обмена наблюдается, например, появление желтых пятен на веках и коже лица. Это так называемые ксантомы. Пониженный жировой обмен содействует избыточному отложению жира в некоторых областях, в частности, образуется двойной подбородок. Нарушение жирового обмена является одной из причин себореи и приводит к возникновению угрей, сальности кожи и волос.

Зашлакованность организма

Недостаток энергии ведет к замедлению деятельности всей системы выделения: кишечника, почек, легких и кожи. У этих органов не хватает энергии, чтобы функционировать на полную мощность. И тогда яды разного рода не выводятся из орга-

низма полностью, а постепенно накапливаются, нанося огромный вред. В этом — причина болезней, поражающих сердце, печень, почки, суставы и артерии. Отравление подобными ядами также способствует преждевременному старению организма, причем в большей степени, чем все остальные причины, вместе взятые.

Яды, концентрируясь в различных частях организма, воздействуют и на нервную систему, в результате чего вы страдаете от болей. Это сигналы природы, которая предупреждает вас о том, что вы живете не по тем законам, которые она предписала для заботы о вашем благополучии. Но вы вините в случившемся кого угодно, вместо того чтобы обратиться к истинной причине неприятностей.

А ведь и головные боли, и несварение желудка, и прыщи, и даже обычный насморк возникают в результате интоксикации. Когда кровь сильно загрязнена, организм не может защититься от болезнетворных микробов.

Опасное состояние можно определить по определенным симптомам. Их немало — головные боли, тошнота, рябь в глазах, неприятное ощущение во рту, физическая слабость, умственная усталость. Конечно, эти симптомы не очень страшны, но они сигнализируют о том, что недомогание может принять более серьезный характер.

Медицина насчитывает в своем арсенале много разных методов лечения. Однако одни только таблетки, микстуры, мази или капли практически не помогают, поскольку воздействуют на зашлакованный, т. е. забитый отходами организм. Кроме того, лекарства, которые человек принимает на протяжении всей своей жизни, постепенно накапливаются в печени, мышцах, во всех органах и тканях. И чем больше их накапливается, тем сильнее будет побочное действие, которое таблетками уже не вылечишь.

Что же делать больному человеку, потерявшему надежду на выздоровление? Надо, прежде всего, очистить организм от шлаков и продуктов интоксикации. Помогите себе. Природа умна, и организм сам себя вылечит.

Нарушение работы иммунной системы

Человек не заболевает до тех пор, пока защитная система его организма находится в форме. Защитный механизм человека — иммунная система — великолепное изобретение природы. Если она функционирует верно, то шансы болезнетворных микроорганизмов очень незначительны.

Здоровая иммунная система является наилучшим гарантом вашего крепкого здоровья. При сильном защитном механизме организма вы сможете противостоять болезни. Удивительно, что иммунная система даже сегодня еще хорошо функционирует у такого большого количества людей. Ведь мы, современные люди, живем так, будто намеренно хотим вывести из строя нашу собственную иммунную систему.

Состояние иммунитета напрямую связано с состоянием тимуса.

Тимус (вилочковая железа) — один из важнейших органов иммунной системы. Он увеличивается и развивается только в юном возрасте. Лишь с окончанием полового созревания человека тимус достигает своих настоящих размеров: он, так сказать, в расцвете сил. Затем некоторое время не происходит ничего особенного: до 40 лет тимус практически не изменяется. И только начиная с этого момента вилочковая железа дряхлеет: она начинает сморщиваться и постепенно превращается в жировую ткань. У восьмидесятилетних очень часто даже и следа не остается от ткани тимуса.

Величина тимуса тесно связана с количеством имеющихся в распоряжении организма лимфоцитов. У пожилых людей часто наблюдается их значительный дефицит. По этой причине люди пожилого возраста заболевают чаще, чем молодые: иммунная система уже не в той форме и не так активна, как в молодые годы.

С возрастом наша иммунная система ослабевает, что неудивительно при тех многочисленных нагрузках, которым она ежедневно подвергается.

А как только защитный механизм ослабевает, самые разнообразные возбудители болезней получают шанс, которого они так долго ждали.

Каждый день тонко настроенный механизм иммунной системы атакуется дефектными обломками клеток, вирусами и бактериями, но в большинстве случаев мы даже не замечаем, что в организме идет борьба.

Иммунная система большинства людей способна самостоятельно, без антибиотиков или других медикаментов, благодаря естественной воспалительной реакции уничтожить возбудителей болезни. Нужно только немного подождать. Однако в большинстве случаев люди ничего не хотят слышать о самоизлечении и не находят ни времени, ни терпения, необходимых для этого.

Иммунная система у мужчин и женщин различна. По-видимому, женщины обладают более действенной иммунной системой, чем мужчины, поэтому средняя продолжительность жизни женщины больше. Мужчины чаще подвергаются инфекционным заболеваниям (хотя, может быть, здесь играют свою роль иной характер поведения и особое место мужчин в социальной структуре).

В то же время большую восприимчивость к инфекциям можно объяснить на клеточном уровне, исходя из гормональных функций. Дело в том, что важнейшие мужские гормоны тестостероны могут прилипать к лимфоцитам, тем самым препятствуя работе иммунной системы. Эстрогены — женские половые гормоны, имеющие химическую структуру, аналогичную тестостеронам — оказывают стимулирующее действие на лимфоциты, что выражается в более высоком уровне иммуноглобулинов у женщин, то есть в увеличенном количестве белковых веществ (антител) в крови.

Несколько лет назад было установлено, что иммунная система непосредственно зависит и от состояния нервной системы. С этими двумя системами связана и так называемая эндокринная система, к которой относятся железы, вырабатывающие гормоны. Контакты между психикой, гормональным выбросом и аутогенной защитой организма осуществляются с помощью целого ряда различных веществ, выполняющих роль курьеров.

Влияние стрессов и усталости

В последние годы все большее внимание привлекает психосоматическая медицина — направление, занимающееся влиянием психики на физическое здоровье и наоборот. Множество научных публикаций свидетельствует о настоящем исследовательском буме в области психоиммунологии. Так, например, сегодня уже доказано, что шум, лишение сна и различные другие факторы стресса не только являются серьезной нагрузкой для души человека, но и наносят вред собственной защите организма. Доказательства тому — многочисленные эксперименты.

Так, группа ученых исследовала людей, чьи партнеры по браку незадолго до этого скончались. Исследователи установили, что глубокая печаль оказывает непосредственное влияние на активность лейкоцитов — клеток, способных уничтожать чужие клетки: они были не так активны, как у других людей того же возраста. И лимфоциты — белые кровяные тельца, которые ведают производством антител, — у таких людей также были заметно менее активны.

Когда количество докладов о пониженном числе клеток-киллеров в крови печальных людей стало накапливаться, группа ученых задумалась: нельзя ли добиться обратного эффекта, то есть стимулировать иммунную систему радостью жизни? Опыт был проведен в доме престарелых, обитатели которого добровольно согласились в нем участвовать. Одна группа пожилых людей принимала участие в 12 тренировочных сеансах по расслаблению мышц, каждый из которых длился по 45 минут. У другой группы 12 раз по 45 минут были милые гости: студенты болтали с ними за чашечкой кофе. Третья группа жильцов пансионата продолжала жить, как и раньше, — без каких-либо просветов. Через месяц у всех участников эксперимента были замерены количество клеток-киллеров и концентрация антител в крови. Результаты ясно свидетельствовали: у всех пожилых людей, чей досуг был скрашен дополнительным приятным времяпрепровождением, в крови обнаружили значительно больше клеток-киллеров, и их система защиты находилась в лучшем состоянии, нежели у их соседей по пансионату, которые оказались лишены положительных эмоций.

Теперь уже ясно, что физическое состояние невозможно отделить от психического, душевного самочувствия: счастье или беда отражаются на нашем организме.

Как ни прискорбно, но в нашем обществе постоянно увеличивается количество так называемых одиночек. Это люди, в пожилом возрасте ставшие одиночками. Душевные проблемы, стресс и длительное раздражение ослабляют иммунную защиту и тем самым способствуют возникновению большого количества заболеваний. Вероятно, здесь стоит искать одно из объяснений возрастающему числу различных болезней цивилизации.

Как правило, при сильных стрессах физиологический процесс сна и его благотворное влияние на иммунную систему нарушаются. Отдельные фазы сна укорачиваются, сон становится менее глубоким, а потом нарастает бессонница.

Другим отягчающим иммунитет обстоятельством является болезнь. Если в организм попали бактерии и они размножаются, распространяя инфекцию, то активизируются фагоциты. При этом выделяется большее количество гормона сна, соответственно, нарастает усталость, повышается температура. Каждый из нас знает, что при инфекционной болезни, прежде всего, чувствуешь себя разбитым и усталым. С усталостью ползет вверх и ртутный столбик на градуснике. Это вызвано повышающими температуру субстанциями фагоцитов, что сопровождается болезненностью суставов при гриппе. При этом одновременно увеличиваются чувствительность, аллергические реакции (типичный воспалительный симптом).

Задача иммунной системы — не только защищать, но и активно влиять на все то, что сохраняет жизнь. Она может, например, высвобождать вещества, которые облегчают или продлевают сон, помогая заболевшему организму восстановить силы.

Взаимосвязь эндокринной системы с нервной является объяснением того, почему при колебаниях уровня гормонов (в период полового созревания или во время климактерического периода) очень часто сдают нервы, или почему тяжелая душевная травма может оказывать воздействие на функцию различных желез. Так, у женщин в результате душевного потрясения может нарушиться менструальный цикл, а также могут появиться

заболевания эндокринной системы, например, нарушение функции щитовидной железы.

Люди, страдающие от болезней и преждевременной старости, мечтают о быстром и легком пути к здоровью. Но здоровье надо зарабатывать. Если больной смирился с болезнью, если его угнетают мрачные мысли, чувство безысходности, — он неизлечим. Поэтому первой задачей любого врача, любого целителя является внушение больному веры в себя, в свои силы.

Тот, кто продолжает бороться с болезнью, несмотря на вынесенный приговор, часто, на удивление всем, побеждает смертельный недуг. Для таких чудес есть убедительное и научно обоснованное объяснение: желание вновь стать здоровым может мобилизовать систему защиты организма и привести ее в состояние полной боевой готовности. Она всеми средствами начинает бороться с болезнью. Результат не заставляет себя ждать.

Своей волей вы можете оказывать сильное влияние на физические возможности. Ведь болезнь затрагивает не только пораженный орган, но и ваше тело и душу. Если их вовлекать в процесс лечения, то успех лечения и шансы на выздоровление будут выше. Кто хочет быть здоровым, тот будет им.

Теперь, после того как представлены первые суровые факты, все большее количество врачей считают необходимым не только лечить больной орган, но и интересоваться душевным самочувствием своих пациентов. Состояние души важно и в период болезни, и при выздоровлении. Только жизнерадостный пациент может действительно выздороветь, и только люди, радующиеся жизни каждый день, могут стойко сопротивляться всем атакам окружающего мира.

К счастью, и в научной литературе появляется все больше доказательств того, что в сложной системе иммунной защиты гормональная и нервная системы, человеческий мозг и наше сознание играют куда более активную роль, чем предполагалось раньше. «У нас есть немало оснований полагать, — еще в 1947 году сказал врач Артур фон Вайцекер, — что клетки нашего тела одушевлены».

Если это так (а доказательств этого постулата становится все больше), то человек не является слепой игрушкой стихийных сил

вирусов и бактерий. Надлежащий образ жизни поможет нам самим укрепить свой организм, и каждый из нас может активно участвовать в защите собственного тела. Возможно, в будущем мы сможем осознанно избегать заражений, не упоая только на профилактические прививки. А кому-то это подвластно уже сейчас.

Неправильное сочетание продуктов

В зависимости от того, в какой именно жизненной ситуации находится человеческий организм, из широкого набора предлагаемых питательных веществ ему необходим то один продукт, то другой, то в большем, то в меньшем количестве. Требования к составу питательных веществ для младенцев иные, нежели для детей школьного возраста, а у молодежи другие потребности в питании, чем у взрослых людей. Рабочий, занятый на трудных работах, нуждается в питании, отличном от питания политика, который днями и ночами вынужден проводить время за столом заседаний. Потребность в питательных веществах беременной женщины или профессионального спортсмена иная, нежели у студента, который в тихой комнатухе готовится к своему экзамену и вообще не выходит из дома. У всех этих людей потребность в питательных веществах разная. Понятно, что потребности лиц, страдающих тем или иным заболеванием, еще более различны. Одинаковым остается потребность в качественных и не консервированных продуктах с преобладанием фруктов и овощей.

Свежие овощи не только аппетитны и внешне привлекательны, они укрепляют иммунную систему.

Но с пищей к нам приходят не только питательные вещества. Неправильные сочетания продуктов и консервы приводят к образованию шлаков.

Шлаки — это непереваренные частицы пищевых продуктов, погибшие клетки, токсические вещества, выделяемые живущими внутри микроорганизмами, токсические или просто нерастворимые вещества, поступающие с пищей, образующиеся в

процессе жизнедеятельности дефективные клетки (опухолевые, некоторые клетки крови и др.).

Важно понимать: вредить шлаки могут по-разному. Внутри нас циркулируют растворимые токсические вещества, способные проникнуть в кровь и распространиться по всему телу. Некоторые шлаки состоят из нерастворимых в крови веществ. Они вредны хотя бы потому, что могут выпадать в осадок в самых неподходящих местах и закупоривать мелкие сосуды (капилляры). Великий терапевт Заманов утверждал, что именно засорение капилляров приводит человека к смерти, потому что именно по ним питание непосредственно попадает к большей части клеток и отводятся продукты жизнедеятельности последних. И избыточный холестерин, и аллергены, и нерастворимый кальций (соли), и ураты, оксалаты, фосфаты (соли) — все это вещества, от которых необходимо избавляться.

Можно воспринимать как шлаки и мочевины, накапливающиеся в крови при почечной недостаточности, и даже суррогаты алкоголя, употребляемые для получения удовольствия и одновременно — скорейшего расставания с жизнью.

Отдельно хочется остановиться на питании пожилых людей. Они, к сожалению, часто питаются неправильно, особенно если живут одни. У них зачастую нет никакого интереса, чтобы питаться регулярно и разнообразно. Обычно они покупают еду, которую дома нужно лишь подогреть на скорую руку, либо и этого не делают, а ограничиваются бутербродом или сладкой булочкой и чашкой кофе, вместо того чтобы начинать утро с салата из сырых овощей. Разумеется, в таком случае организм не получает никакого материального обеспечения для своей и без того ослабленной системы защиты.

Но и пожилые люди, у которых есть возможность позволить себе хорошую еду и которые регулярно занимаются стряпней, зачастую готовят не то, что было необходимо их организму. Лишь немногие следят за полноценным питанием: обычно в этом возрасте у людей искусственные зубы, поэтому бабушкам и дедушкам не нравятся «зернышки»; они жалуются на плохое пищеварение, все чаще отклоняют полноценное питание, прибегая к одному аргументу: «У меня всю жизнь не было полно-

ценного питания, а вон сколько мне лет. Теперь-то уж поздно начинать». Так же возражают они и в тех случаях, когда речь заходит о потреблении свежих фруктов и овощей: ведь компот и повидло нельзя считать полноценной заменой. Откуда же в таком случае иммунной системе взять энергию для защиты от возбудителей, если у нее нет для этого необходимого сырья?

Ультрафиолетовое облучение

В стратосфере озоновый слой утоньшается, а в воздухе, которым мы дышим, озона становится все больше. И то и другое плохо для нашего организма, хотя и по разным причинам.

Озоновый слой в стратосфере некогда сделал возможным появление жизни на Земле. Без его защитного действия Солнце жестоко подавляло бы все молекулярные обменные процессы, необходимые для жизни.

Молекулярные соединения белков и генетического материала человека, животных и растений стабильны лишь в видимой части спектра. При облучении более короткой частью светового спектра, в том числе и при ультрафиолетовом облучении, эти соединения распадаются.

Особо чувствительны к облучению строительный материал белка и генетический материал, поэтому при бомбардировке ультрафиолетовыми лучами они страдают в первую очередь. Пигментные клетки кожи такое облучение не выдерживают. Их обычная функция заключается в том, что они образуют против солнечной радиации на поверхности кожи темные цветочные пятна, которые мы называем загаром. Но при сильном облучении их наследственная информация сбивается с обычной программы: черная окраска откладывается в неконтролируемо растущих клетках, они теряют свою защитную функцию и превращаются в опаснейших врагов. Слишком продолжительные солнечные ванны увеличивают опасность кожного рака: ультрафиолетовые лучи вызывают мутацию пигментных клеток.

У людей со светлой кожей, а также у животных со светлой шерстью все чаще отмечают кожный рак, особенно меланому. Не-

которые ученые полагают, что вероятность развития меланомы повышается у тех людей, которые принимали антибиотики широкого спектра действия, седативные препараты, противозачаточные средства и готовую к употреблению еду, в которой не хватает витаминов, но в избытке содержатся консерванты.

Последствия ультрафиолетового излучения особенно заметны у тех людей, чья иммунная система ослаблена: у детей, беременных женщин, пожилых людей, после болезни. Ультрафиолетовый свет разрушает прежде всего ферменты, ответственные за нормальный ход процессов обмена веществ в клетках, а также за все восстановительные механизмы. Нет ничего удивительного, что при этом затрагиваются также иммунные клетки кожи.

Удалось доказать, что при сильном ультрафиолетовом облучении внезапно пыльным цветом расцветает инфекция герпеса. Не исключено, что оно также способствует развитию СПИДа и других инфекций. Определенные вирусы активизируются только при более сильном ультрафиолетовом облучении. Разрушение озонового слоя идет им на пользу.

Продолжающееся разрушение озонового слоя можно приостановить (если это вообще возможно) только самыми решительными мерами политического характера. Сам человек помочь себе никак не может, разве что будет использовать одежду для защиты. Впрочем, так поступали и наши предки, которые ничего не знали о губительном воздействии солнца, но инстинктивно пытались его избежать.

От очень сильного солнечного излучения помогают кремы. Особенно необходимо использовать их, находясь на воде и в горах, а светловолосым или другим особо чувствительным к солнцу людям и вообще повсеместно. И не забывайте научить пользоваться кремом детей, хотя еще несколько лет тому назад полагали, что солнечный ожог лучше, чем химикаты на коже. Крем не нанесет вреда, если вы будете смывать его после принятия солнечных ванн. Вы можете сделать его сами, если категорически против консервантов (об этом уже было рассказано в предыдущих изданиях).

Озоновое отравление

Другая опасность, которая исходит от озона, является следствием техногенного загрязнения воздуха смесью углеводородов, окиси углерода и окисями азота от автомобильных выхлопов, от промышленных выбросов, предметов бытовой техники, от деятельности фермеров и от складирования мусора. Озон концентрируется у поверхности почвы, в воздухе, которым мы дышим.

В микробиологии озон применяется как активное дезинфицирующее средство. Он убивает бактерии, но это яд и для клеток. Если загрязнение воздуха будет идти такими же темпами, как сейчас, с человеком может произойти то же, что и с бактериями. В промышленно развитых странах почти никому не удается избежать вредного и раздражающего действия озона. Первые симптомы, от которых в наши дни страдают люди, — раздражение слизистой оболочки глаз, гортани, бронхов, а это значит, что уже небольшого количества озона достаточно, чтобы повредить слизистую оболочку — первую преграду на пути болезнетворных бактерий. В клетках озон влияет на ферменты, аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты. Нарушаются функции с появлением видимых поражений. Такая ситуация особенно опасна для людей в дневное время — с 12 до 19 часов при хорошей погоде. При летнем зное дети могут играть на улице только в утренние часы или вечером.

К сожалению, если не удастся прекратить увеличение содержания озона в воздухе, то число лиц с поражениями органов дыхания будет расти.

Причины, провоцирующие выпадение волос

Волосы являются роговыми образованиями кожи или придатками кожи, покрывающими почти всю поверхность тела.

Волосы имеют для человека и животных существенное значение. Они сохраняют тепло в организме, кроме того, служат осязательными рецепторами кожи. Помимо этого, волосы представляют важный косметический компонент.

У человека может выпадать до 150 волос в сутки. Лет 30 назад это количество составляло всего 50 волос, совсем недавно — 100, сегодня мы уже подошли к 150. Так что, как говорится, «прогресс» очевиден. Если все они полностью восстанавливаются в качественном и количественном соотношении, это — еще полбеды, почти нормальное явление. Но если в день человек теряет, например, лишь 15 волос, а вновь появляется только 10, то этот процесс носит название «алопеция» (облысение).

Как любое другое заболевание, выпадение волос нужно лечить, и одними наружными средствами здесь не обойтись. А для того, чтобы правильно лечить, нужно знать, почему вы теряете волосы, иными словами, точно определить причины выпадения волос.

При этом причин для потери волос может быть довольно много. Условно их можно разделить на две группы: первая — выпадение волос, связанное с внешними воздействиями (негенетическая алопеция); вторая — выпадение волос, связанное с генетической предрасположенностью (генетическая алопеция). Часто выпадению волос сопутствуют и болезнетворные процессы: зуд кожи головы, излишняя жирность или сухость волос, себорея, высыпания или язвочки.

Потенциальными виновниками облысения являются:

- Некоторые лекарственные препараты, например, бета-блокаторы (средства, применяющиеся для лечения повышенного кровяного давления) и ряд производных витамина А, например, такое средство для лечения угрей, как изотретиноин (аккутан), и лекарство этретинат, используемое при псориазе.

- Артриты и красная волчанка.

- Тяжелые стрессы, например, развод или смерть любимого человека.

- Неполноценное питание или строгая диета, в результате которых не обеспечивается достаточного количества белка.

- Анаболические стероиды, назначаемые мужчинам при нарушениях гормонального обмена.

Рассмотрим факторы возникновения алопеции, не связанной с генетическими причинами.

Негативное влияние окружающей среды

Для горожанина это внешнее воздействие связано не только с непогодой. Сильно влияют на состояние волос обстановка того помещения, в котором он трудится. В этом смысле волосы можно назвать неженками. Они не любят, когда очень сухо, очень холодно или очень жарко. Им подавай золотую середину.

Волосы портятся от загрязненного воздуха, от воды, насыщенной солями тяжелых металлов и хлоркой. Им подавай чистую воду, хорошее питание. Только тогда вы можете рассчитывать на хороший внешний вид.

Необходимо также учесть, что и сильное действие ветра, солнца, особенно на морском берегу, а также мытье в соленой морской воде вредны для волос, особенно подвергавшихся химической завивке. Волосы в этих условиях еще больше обезжириваются, высушиваются, истончаются, они секутся, расщепляются и обламываются. Поэтому их необходимо прикрывать от солнечных лучей и ветра платком или шляпкой, а от морской воды — резиновой шапочкой. Если бы мне предложили искупаться в шапочке на море лет 10 назад, то я бы точно отказалась. В бассейне — да, купаться в хлорке себе дороже, но быть похожей на Фантомаса на море — увольте. Но сегодня шапочки для купания претерпели изменения — теперь они бывают яркие и очень красивые и, что важно, не дают голову, как их советские предшественницы. Если и такой вариант вас не устраивает, то при укладке используйте гель, пену или лак с защитными свойствами.

Как же возникает проблема? К сожалению, многие из нас не всегда прислушиваются к сигналам SOS от своих волос. Исчезновение блеска и упругости; появление белых чешуек перхоти на одежде и клубочков волос на подушке утром, в ванной, на расческе; повышение жирности или сухости кожи и т.п. считают только поводом к изменению средства гигиены и не более того. А надо бить тревогу, ведь волосы просто так интенсивно не выпадают и не теряют былого очарования. Необходимо срочно принимать меры к восстановлению волос. Прежде всего, уход за волосами следует начинать именно с восстановления здоро-

вого образа жизни и нормального питания. Попробуйте увеличить в рационе количество молочных продуктов, растительного масла и злаковых — все они богаты витаминами, цинком, магнием и кальцием, необходимыми для здоровья волос.

Общее хорошее состояние организма, правильное питание, достаточный сон, занятия физкультурой и спортом, длительные прогулки — все, что укрепляет организм, благотворно действует и на волосы.

В настоящее время значительно возрос интерес к проблеме патологии волос. В научных публикациях основное внимание уделяется поиску факторов, приводящих к нарушению роста волос, развитию поредения волос, изменению структуры волосяного стержня. Значительно реже указывается на негативное влияние факторов окружающей среды на состояние волос, способствующих развитию той или иной патологии. Очевиден несомненный вред, причиняемый волосам частым, особенно ежедневным, мытьем, купанием в море, воздействием ультрафиолетовых лучей, хлорированной водопроводной воды.

В норме кожа волосистой части головы и каждый волосной стержень покрыты защитной липидной пленкой, обеспечивающей его устойчивость к механическим повреждениям, в частности при расчесывании. Под воздействием УФ-лучей, хлора, морской соли происходит перекисное окисление липидов в этом тонком слое, в результате чего образуются свободные радикалы, активность которых вызывает дальнейшее повреждение липидной пленки.

Процесс окисления усугубляется:

- находящимися в воде ионами железа, меди, кобальта, марганца, никеля, алюминия, которые действуют в качестве катализаторов окисления;
- повышением температуры окружающей среды;
- наличием полиненасыщенных жирных кислот, масел, отдушек, часто входящих в состав шампуней, ополаскивателей, муссов и лаков для волос.

В коже действуют естественные механизмы защиты от свободных радикалов, которые способствуют увеличению толщины рогового слоя; стимуляции синтеза меланина, способствующей

щего рассеиванию солнечных лучей, отражению световых волн кератином, синтезу уроганиновой кислоты (естественного антиоксиданта, блокирующего реакцию окисления), накоплению в глубоких слоях кожи бета-каротина, способствующего восстановлению мембран клеток, образованию ферментов, нейтрализующих кислородные радикалы.

Наши волосы не имеют такого мощного щита. Защита от окисления обеспечивается лишь пигментными гранулами меланина и кератином.

Негативно влияет на кожу и низкая температура. Большое значение этот фактор приобретает зимой. Часто это касается молодежи. Особенно вредным оказывается влияние низких температур на состояние волос. Как известно, рост волоса происходит за счет деления клеток волосяной луковицы, питание которой осуществляется сосудами, расположенными в волосяном сосочке, являющемся частью собственно кожи. Понижение температуры окружающей среды вызывает резкий спазм сосудов кожи волосистой части головы, в результате чего нарушается питание волосяной луковицы и, как следствие, происходит прекращение роста волос и их выпадение.

Использование лаков для волос в холодное время года приводит к дополнительному повреждению волос. Затвердевший лак образует многочисленные изломы на волосяном стержне, что хорошо видно при исследовании волоса под микроскопом.

Несбалансированное питание

На состояние волос существенное влияние оказывают особенности питания, в частности, поступление в организм с пищей серосодержащих аминокислот, в первую очередь, глицина и цистина. Этим аминокислотам принадлежит основная роль в поддержании биосинтетической активности волосяных фолликул на нормальном уровне и сохранении структуры волосяного стержня.

Анализ аминокислотных остатков, входящих в состав кератина волос, выявил, что основную часть составляют цистин, ва-

лин, метионин, изолейцин, лейцин и фенилаланин - незаменимые аминокислоты, не синтезирующиеся в организме, поэтому важность их поступления с пищей очевидна.

Чтобы волосы росли хорошо, организму нужен белок, витамины, микроэлементы (калий, магний, цинк, кремний, железо, селен и пр.). Поэтому у большинства людей именно тогда начинаются серьезные проблемы с волосами, когда нарушается режим полноценного питания. Особенно это важно при радикальных диетах, когда нужно особенно тщательно следить за волосами, причем женщины более чувствительны к диетическим погрешностям, чем мужчины.

Заболевания волос начинаются не сразу, как человек начинает недоедать, недобирать витаминов, а через некоторое время. У организма есть определенный запас прочности, которого хватает на несколько лет.

При этом одной из самых распространенных причин выпадения волос при несбалансированном питании является железодефицитная анемия. И это неудивительно, ведь каждый месяц женщина теряет до 500 мл крови из-за «критических дней». Любые другие обильные кровотечения тоже могут привести к железодефицитной анемии. Основные проявления железодефицитной анемии таковы: кожа становится бледной, появляется слабость, сонливость и вялость.

Как действовать в этом случае? Начинать нужно с анализа крови. Ни в коем случае не ставьте диагноз самостоятельно, ведь ваша бледность может быть связана с хроническим «недосыпом» и железодефицитная анемия здесь совершенно ни при чем.

Обнаружив болезнь, начинайте борьбу с ней. Ешьте больше печени, вареного мяса, гречневой каши, хурмы, яблок и других богатых железом продуктов.

Можно заметить, что хорошо сбалансированная диета с достаточным количеством питательных веществ, особенно белка, приводит к появлению здоровых и густых волос.

Лучшей диетой, способствующей укреплению волос, является та, которая улучшает общее состояние организма. Врачи-диетологи советуют меньше употреблять животного жира, соли

и сахара, а питаться фруктами, свежей зеленью, хлебом из цельного зерна и ежедневно выпивать не менее 8 стаканов воды. Так как многочисленные исследования показали, что при соблюдении той или иной диеты почти невозможно получать все необходимые питательные вещества, большинство специалистов считают, что разумно сопровождать диету приемом поливитаминов и минеральных добавок.

Нормальное, правильное питание — на сегодняшний день наглядно. Но выход есть. Мясо и молочные продукты сравнительно безболезненно (безболезненно для волос) можно замещать соей и бобами. Необходимое количество минералов и витаминов можно получать, употребляя по рекомендации врача поливитамины и пищевые добавки. При этом наибольший эффект оказывают витамины А, В₃, С и Н (пантенол).

Использование радиоактивных средств и химиопрепаратов

Лечение онкологических заболеваний при помощи радиоактивных средств и химиопрепаратов, использование других лекарств, избыток некоторых химических элементов вызывают выпадение волос.

Выпадение волос начинается в течение первой-второй недели после начала лечения. Как правило, рост волос восстанавливается после прекращения терапии.

Выпадение волос, связанное с приемом пилл, может быть предотвращено приемом витамина В₃.

Повышенное содержание меди может быть вызвано употреблением воды из старых медных водопроводов, что также приводит к выпадению волос. Возможно, вам следует провести анализ воды на повышенное содержание меди и, чтобы избежать этого, отстаивать или фильтровать воду, поможет избавиться от избытка меди обыкновенный цинк.

Нервные перегрузки, стрессы

Физический и эмоциональный стресс (хирургическая операция, тяжелое заболевание, сильный испуг, смерть близкого родственника и т. д.).

Вы наверняка замечали, что если очень долго находиться в состоянии нервного напряжения, то волосы тускнеют, плохо укладываются, а вскоре начинают выпадать. Что в это время происходит с волосами? Во время стресса организм направляет кровь в жизненно важные органы: сердце, мозг, легкие. А кожа, волосы и желудочно-кишечный тракт начинают испытывать ее нехватку. Если такое перераспределение ресурсов происходит один раз, сосуды кожи головы быстро восстанавливаются, а вот если вы нервничаете изо дня в день, устраивая организму целую череду стрессов, то берегитесь, ответ не за горами, а за волосами.

Сосуды на голове при таком длительном стрессе сужаются почти полностью, по медицинской терминологии — спадаются, и волосы хронически недополучают питание. Стресс приводит к дефициту витаминов группы В, что у многих людей сопровождается выпадением волос. При этом интенсивное выпадение волос возникает, как правило, через 2,5 — 3 месяца после возникновения стрессовой ситуации.

Здесь, казалось бы, все просто: перестань нервничать, «разбуди» сосуды с помощью массажа — и порядок! Но не так все просто. Нельзя недооценивать пагубное влияние стресса. Длительный стресс способен спровоцировать гормональные изменения в организме, которые приведут к серьезному заболеванию волос — андрогенной алопеции (выпадение волос, характерное для мужчин).

Советовать жителю большого города избегать стрессовых ситуаций — все равно, что просить о невозможном. Большинство из нас испытывает стресс длительное время. Стараясь избежать волнения, нужно научиться адекватно воспринимать все происходящее. Большинство из нас под словом «стресс» понимают ежедневную нервную нагрузку. А между тем стресс — это органическое, физиологическое, нервное расстройство, связанное с

нарушением обмена веществ и вызванное раздражающими факторами. Например, если вы будете постоянно изводить себя, то потеряете не только волосы, но и здоровье, со всеми вытекающими последствиями.

Впрочем, поведение в стрессовых ситуациях — это предмет особого разговора. Если вы считаете, что не справляетесь с волнениями, пейте на ночь валерьянку (лучше не таблетки и не спиртовую настойку, а заваренный корень по 1/4 стакана на ночь). Только помните, что валерьяна снижает давление и при передозировке оказывает противоположное действие.

Если у вас возникла стрессовая ситуация, связанная с работой или проблемами в личной жизни, вам необходимо сбросить напряжение. Физические упражнения снимают напряжение и нормализуют кровообращение во всем организме, включая кожный покров головы. Поможет и массаж в области плеч и шеи, он восстановит нормальное кровообращение и снимет мышечное напряжение. Но лучше всего обратиться за консультацией к психологу, а если дело зашло совсем далеко, то к психотерапевту.

Таким образом, чтобы привести волосы в порядок, нужно не только возобновить нормальную микроциркуляцию, но и убрать саму причину спадания сосудов, то есть стресс.

У женщин, как правило, выпадение волос — обратимый процесс. Но при одном условии. Если женщина хочет вернуть волосы, то ей придется потрудиться. Прежде всего, она должна вновь почувствовать себя женщиной, обрести часто утрачиваемую мягкость характера, спокойствие, чувство защищенности. Вы можете подумать, что уж от женственности очень мало зависит состояние ваших волос. И будете неправы. С медицинской точки зрения, это означает — вывести кровеносные сосуды головы из состояния спазма, нормализовать гормональный обмен. Часто для этого вообще не требуется каких-то особых лекарств... А вот если у женщины ярко выраженный волевой мужской характер, если она по натуре — начальник, командир или деспотичная натура, то стресс — это ее естественное состояние. А значит, и с волосами у нее будут постоянные проблемы, и даже самые современные методики могут оказаться не действенными. К сожалению, я встречаю таких женщин все чаще.

Гормональные изменения в организме человека

Что кроется за этой формулировкой? Мы уже почти привыкли, что когда не знают, как лечить и что делать, то говорят заветную фразу — это связано с гормональным фоном. Что связано, какие изменения? Гормональные изменения, те самые, которые нас так интересуют, происходят в организме в определенные периоды жизни. Это может быть беременность, заболевания щитовидной железы, начало или прекращение использования гормональных противозачаточных средств, менопауза и др.

Алопеция, возникающая вследствие указанных изменений в организме, — явление временное при условии нормализации гормонального уровня.

У женщин облысение может вызвать и резкий спад выработки организмом эстрогенов после беременности или прекращения приема противозачаточных таблеток, в период климакса. Все такие состояния и называют гормональными изменениями.

Злоупотребление окраской или химической завивкой волос

Очень удобна химическая завивка, но она, конечно, оказывает свое негативное воздействие. Поэтому после такой завивки вы должны уделять волосам больше внимания. Сделать курс питательных масок и использовать бальзам. Вредное влияние продолжительной завивки может усугубляться дальнейшим нерациональным уходом за волосами — частым мытьем головы, применением щелочных жидких мыл, шампуней, спиртовых втираний и т. п. Поэтому после завивки очень важно бережно обращаться с волосами, надлежащим образом очищать их, питать и защищать от внешних влияний.

Потери волос при неправильном образе жизни (курение, алкоголизм)

Сигареты, алкоголь — для волос это, возможно, даже вреднее, чем для легких и печени. Особенно это касается женщин. Да, да, просто от лысой головы еще никто не умирал, а от рака или больной печени — легко. Поэтому восстановить волосы курильщика я, например, не возьмусь, ну а алкоголик сам о них подумает в последнюю очередь. Если волосы начали выпадать, значит, им не хватает чего-то необходимого. Если вы травите их ядами, поступающими с кровью к корням волос, то менять надо состав крови. Тут не поможет только поверхностное воздействие кремов или лосьонов.

Так уж устроен наш организм, что все в теле человека, и корни волос в частности, имеют так называемую нервную трофику. Необходимые фолликулам вещества выделяются на нервных окончаниях. Количество таких веществ пропорционально тонуусу нервных центров, из которых эти нервы берут начало. В ряде случаев и тонус нервных окончаний, и количество нужных веществ оказываются недостаточными для нормального роста волос.

Яды, о которых идет речь, всем нам, к сожалению, известны. Это, прежде всего, никотин и алкоголь. Причем, по отношению к алкоголю возможны допущения при известной умеренности. Бокал хорошего вина или рюмочка отличного коньяка только способствуют расширению капилляров и усиливают ток крови. А вот никотин тем, кто начал лысеть, категорически противопоказан.

Одна из самых главных причин облысения — недостаточное кровообращение. У большинства из нас на макушке очень тонкий слой кожи, соответственно, и количество кровеносных сосудов не так велико. Никотин способствует сужению капилляров, а хроническое курение приводит к тому, что развивается нервная дистрофия, т. е. происходит либо сужение капилляров, либо полное их отмирание. Как вы уже поняли, волосы выпадают оттого, что их корни не получают питания.

Другой враг прически — это растворимый кофе. Содержащиеся в нем вещества нарушают саловыделение кожи головы. А это нарушение приводит к тому, что голова выглядит жирной, даже если ее мыть каждый день, и, в конце концов, к выпадению волос.

Генетическая предрасположенность

Выпадение волос, связанное с генетической предрасположенностью (генетическая алопеция), по мнению специалистов, в 95 % случаев, как у женщин, так и у мужчин обусловлено либо аномальной реакцией на нормальный гормональный уровень в организме, либо нормальной реакцией на избыток некоторых гормонов. Особое внимание исследователи алопеции уделяют мужским половым гормонам — андрогенам. Андрогены вырабатываются не только в женском, но и в мужском организме. Правда, в крови у мужчин их уровень значительно выше. Одним из основных андрогенов является тестостерон. В волосных фолликулах тестостерон переходит в другую химическую форму — дигидротестостерон, который играет ключевую роль в генезе выпадения волос при этой форме алопеции.

К счастью для женщин, в их организме вырабатываются эстрогены — женские половые гормоны, которые противодействуют андрогенам в их недобром влиянии на волосные фолликулы. Кстати, именно благодаря действию эстрогенов алопеция у женщин практически никогда не достигает выраженных проявлений. Обычно происходит лишь общее поредение волос и изменение их структуры. Мужчины же, не имея такой защиты, блестят на солнце макушками.

ГЛАВА 3. МЕТОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ КОЖИ И ВОЛОС

Каждый учится на своих ошибках. Поэтому, если вам кажется, что кто-то идет не в ногу, не торопитесь его осуждать. Возможно, он слышит звуки другого марша. Просто, пройдя определенный путь в познании секретов человеческого организма, люди пытались создать для себя определенную систему, пробовали использовать разные методики, разбирались, в чем их суть, комбинировали их и в конечном итоге передавали другим, получая возможность увидеть результаты действия. Человек тем и уникален, что способен меняться, не бывают неизменными и его взгляды на жизнь. Поэтому не исключено, что через пять лет предлагаемые вам сегодня приемы очищения будут существенно усовершенствованы. Но прежним останется главное — понимание того, что очищение является не целью, а лишь средством и началом пути.

Итак, это маленькая энциклопедия средств и способов оздоровления организма. И каждый должен найти свой способ исцеления кожи. Важно понять связь между заболеваниями и их проявлениями на коже.

Мы часто бодем в условиях вялой, размеренной жизни и устаем от нее, особенно если впереди у нас нет крупной цели. Когда же таковая появляется, то человек может забывать о еде и всевозможных суетных делах. Он похож на стрелу, летящую к цели. Все стремления, все усилия души и тела направлены на одно — достичь желаемого. Человек живет, он горит, включаются дополнительные резервы организма, забываются болезни и старость. Человек живет такой жизнью, которой он должен жить.

Если человеку не к чему стремиться, он гибнет. А сколько таких безвольных, смирившихся людей, плывущих по течению!

Ведь любая хроническая болезнь — результат безволия. Позвольте дать вам несколько советов.

- Постарайтесь все отрицательные эмоции заменить положительными.
- Дайте себе установку на выздоровление, постоянно внушайте себе, что вы здоровы, а ваши недомогания — дело временное и излечимое.
- Поставив перед собой цель — выздороветь, добивайтесь этого во что бы то ни стало.

• Измените распорядок дня, установите определенный режим. Обязательны зарядка утром, дважды в день — контрастный душ или обтирание. Откажитесь от вредных привычек — алкоголя, курения, переедания. Установите через день постные дни, один день в неделю — полное голодание. Даже не применяя лекарств, а только руководствуясь этими правилами, вы почувствуете себя намного лучше уже через месяц.

Все это даст вам новый стимул в борьбе за здоровье, укрепит вашу волю, не даст вам покориться ощущению безнадежности. Если в свое время вам не помогли таблетки, обратитесь к травмам. Нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растениями, конечно, при правильном и умелом их использовании.

Итак, с чего начнем? Цель у нас уже есть, осталось очистить организм от шлаков и пойти по пути выздоровления.

Начнем с самого простого способа очищения.

Выведение шлаков из организма

Один из эффективных и быстрых методов очищения организма предлагает доктор Н. Уокер.

Каналы, по которым из организма уходят шлаки и вредные отходы, — это поры кожи, почки, легкие и кишечник.

Пот — это не что иное, как результат действия потовых желез, выбрасывающих из организма вредные для него токсины. Почки удаляют из печени конечный продукт переработки пищи

и обмена веществ. Кишечник удаляет не только отходы пищи, но и отходы жизнедеятельности организма — шлаки.

Основным условием каждого здорового организма является его чистота. Любое накопление или задержка внутри организма гниющих отходов затрудняет путь к здоровью.

Утром натощак выпейте стакан раствора английской соли (1 столовая ложка на 200 мл воды) в теплом или холодном виде. Освободите кишечник. Главная цель этой процедуры — извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и отходы и удалить их через кишечник.

Раствор действует на токсическую лимфу, а не на отходы, точно так же, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Эти отбросы собираются в кишечнике и изгоняются из организма неоднократным опорожнением кишечника. Количество выходящих нечистот может составить в целом 3–4 л и даже больше.

Затем нужно возместить организму потерю жидкости 2 л свежего сока цитрусовых, разбавленного 2 л воды. Такая смесь должна давать щелочную реакцию.

Цитрусовые соки готовят из 4 больших или 6 средних грейпфрутов, 2 больших или 3 средних лимонов, достаточного количества апельсинов. Должно получиться 2 л сока. Добавьте к соку 2 л холодной кипяченой воды. Пить сок надо через 30 минут после принятия раствора английской соли, а затем через каждые 20–30 минут, пока не кончится вся смесь. Весь день ничего нельзя есть.

Перед сном сделайте клизму с 2 л теплой воды (желательно добавить в воду сок одного лимона или отвар ромашки). Цель процедуры — удалить из складок толстой кишки и тонкого кишечника оставшиеся отбросы.

Детоксикацию следует проводить три дня подряд. В результате из организма будет удалено 12 л токсичной лимфы и заменено таким же количеством щелачивающей жидкости. Это ускоряет восстановление щелочного баланса в организме. На четвертый день начните пить овощные соки, есть овощи и фрукты в сыром виде.

Тренировка иммунной системы

Существует так много способов тренировать иммунную систему, что вы наверняка найдете среди них тот, который подойдет вам больше всего. Эффективна физическая активность. После езды на велосипеде или бега трусцой вы почувствуете себя лучше и активнее. А может, вам больше по душе провести время за сбором и просушкой лекарственных трав? Может быть, вы предпочтете заняться приготовлением вкусных блюд по новым рецептам?

Полистайте следующие страницы. Вы найдете много советов, и у вас появятся новые стимулы.

Физическая нагрузка

Бездействовать — значит покрываться ржавчиной, а ржавчина означает упадок и разложение. Другими словами, деятельность — это жизнь, а застой — смерть. Если мы не используем наши мускулы, то мы их неизбежно теряем. Чтобы сохранить мышцы сильными и молодыми, мы должны постоянно пользоваться ими.

Активность — это закон жизни, закон сохранения хорошего самочувствия. От использования каждого органа зависят его сила и развитие.

Когда мы тренируем тело, мы делаем его сильным, обновленным и жизнеспособным. Когда мы ленимся и не используем мускулов, мы приходим к упадку и смерти. Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь, а у ленивых кровь не циркулирует свободно, в ней не происходит необходимых изменений, нужных для сохранения здоровья.

Люди, не выполняющие регулярно физических упражнений, имеют слабый тонус жизни. Если вы помните, кожа — самый большой выделительный орган нашего организма. Занимаясь физическими упражнениями, мы даем свободный выход секреции потовых желез, т.е. способствуем очищению организма от ядов.

Таким образом, мы позволяем коже играть естественную роль очистителя. Если мы не делаем ежедневные упражнения, то вся работа, производимая порами, тяжелым грузом ложится на другие выделительные органы.

Человек — это единая система, где все связано друг с другом, и каждый орган зависит от другого.

Позвоночник дает мышцам возможность противостоять гравитации и держать спину прямой. До тех пор, пока эти мышцы сильны, спина остается прямой. Когда мускулы слабеют, спина сгибается, и появляются боли, а затем болезни.

Однако именно тем людям, которые особенно нуждаются в физических упражнениях, часто не хватает на это энергии. Но ведь перед вами очень большой выбор. Соответствующие возрасту и приспособленные к имеющемуся заболеванию гимнастика, плавание, езда на велосипеде или хотя бы регулярная ходьба могут совершить чудо. Регулярные прогулки дадут толчок кровообращению и иммунной системе. Можно заняться и садоводством. Оно дает возможность достаточно долгое время находиться на свежем воздухе.

Так какие же упражнения предпочесть?

Лучшими являются те упражнения, которые стимулируют все мускулы человеческого тела — развивают мышцы спины, талии, грудной клетки и живота, делая их более крепкими и эластичными. Вы можете танцевать, заниматься различными видами спорта. Этим вы позволите вашим легким, печени, сердцу, желудку и почкам работать более эффективно. Немаловажную роль в выполнении физической нагрузки играет свежий воздух, поэтому любые занятия лучше всего проводить на свежем воздухе или хотя бы при открытом окне.

Природные иммуностимуляторы

Природные иммуностимуляторы — это собирательное понятие для всего, что оказывает положительное действие на иммунную систему. Заметим только, что очень трудно измерить это влияние, выразить его в точных показателях.

Иммуностимулирующим действием (иногда говорят еще об иммуномодулирующем действии) обладают некоторые растения, издавна применяющиеся в народной медицине. Это:

эхинацея — эффективно стимулирует фаго- и лимфоциты;

арника — стимулирует фаго- и лимфоциты;

туя — стимулирует лимфоциты;

алоэ — стимулирует лимфоциты;

чеснок — повышает иммунную активность;

лук — повышает иммунную активность;

мята — повышает образование антител на слизистых оболочках;

шиповник — повышает иммунную активность, содержит витамины С, А, В₁, В₂ и минеральные вещества;

липа — повышает иммунитет;

бузина — содержит эфирные масла, витамины и минеральные вещества.

Наиболее доступны, конечно, лук и чеснок. Природные противомикробные свойства лука и чеснока аналогичны действию антибиотиков. Уже в Древнем Египте было известно, что они прекрасно помогают против всяких напастей.

Конечно же, эти растительные лечебные средства неточны по своим дозировкам, их нельзя точно воспроизвести, да и получить химическим путем тоже трудно. Отсюда и некоторое пренебрежение, если не предубеждение против народных средств, идущее из средних веков. Но не будем забывать, что врачебное искусство издавна прибегало к ним. Особенно важно, что использовать их можно длительное время. Достаточно сделать небольшой перерыв, и данные стимуляторы будут по-прежнему эффективно действовать на организм.

Современными исследованиями доказано, что вышеперечисленные растения, применяемые в виде стандартных или комбинированных препаратов, эффективно усиливают наш иммунитет.

Фитонциды

Фитонциды — это вырабатываемые растениями антимикробные вещества. Различают летучие фитонциды и фитонцидные свойства тканевых соков.

Фитонциды одних растений уничтожают различные микроорганизмы (бактерии, простейшие одноклеточные животные, микроскопические грибки и т. д.), другие же как бы избирательно действуют лишь на определенные виды микробов. Даже в пределах одного класса микробов фитонцидные свойства скажутся с неодинаковой силой.

Рассмотрим действие фитонцидов на бактерии и микроскопические грибки.

Кишечные инфекции являются одними из самых распространенных среди других заболеваний.

Было выявлено, что многие растения обладают фитонцидной активностью в отношении кишечной группы микроорганизмов. К их числу относятся:

- фитонцид кровохлебки (особенно из корней, собранных осенью);
- фитонциды чеснока и лука;
- эфирные масла растений змееголовника, иссопа, полыни, душицы.

В последнее время очень большое распространение получили грибковые заболевания. Микроскопические грибки вызывают у человека поражения различных участков кожи, волос, ногтей, слизистых оболочек, костей, внутренних органов, кровеносных сосудов, центральной нервной системы.

Как показали исследования, эфирные масла также обладают выраженными противогрибковыми свойствами. В этом отношении ценными являются эфирные масла, губительно действующие на возбудителей таких заболеваний, как эпидермофития, трихофития, микроспория. Доказано, что мятное, тминное, шалфейное и коричневое масла проявляют свои фунгицидные свойства в разведении 1 : 40 000—1 : 80 000, а шалфейное даже в разведении 1 : 100 000. То же самое можно сказать о фунгицидной активности эфирного масла из семян настурции большой, лука и чеснока.

Наиболее сильное действие на болезнетворные для людей трихомонады и лямблии оказывают соки ягод брусники, калины обыкновенной, клюквы и черной смородины.

Давно замечено, что запах тоже может лечить различные болезни. Фитонциды лаванды, душицы, мелиссы вызывают успокаивающий эффект.

Доказано, что туя, находящаяся в комнате, резко уменьшает количество микробов в воздухе. Тот же эффект оказывает эмульсия пихтового бальзама.

Закаливание

Старым, испытанным способом оздоровления является закаливание организма водой. Этот метод составлял важный момент лечения по Кнейппу. Долгое время традиционная медицина этого лечения не признавала, хотя была хорошо известна необходимость каким-то образом защищать свой организм. Сам Себастьян Кнейпп был теологом и не имел представления о научных основах борьбы с бактериями.

Упражнения, разработанные им в XIX веке, и в наши дни помогают укреплять здоровье.

Теперь уже доказано, что в результате лечения по Кнейппу число иммуноглобулинов увеличивается, и методы Кнейппа рассматриваются не как альтернатива, а как дополнение к методам классической медицины. Исследования показали, что использование холодной воды повышает число фагоцитов (клеток-пожирателей) и других защитных клеток (лимфоцитов).

Холодный раздражитель — вода — производит дополнительный эффект, который также полезен: вода раздражает сеть нервных клеток головного мозга. Поскольку это непродолжительное раздражение можно рассматривать как стресс, гипофиз дает сигнал тревоги коре надпочечников, которая выбрасывает из надпочечников гормон стресса — кортизол. Пока еще не выяснен вопрос, вырабатывает ли сама кожа в ответ на раздражение гормон, который провоцирует выделение кортизола. Обычно кортизол дает сигнал тревоги и действует на им-

мунную систему. Известно также, что через несколько недель выполнения процедур по Кнейппу кортизол больше не выделяется. Таким образом, можно быть уверенным, что тело закалилось против стресса, вызванного холодной водой.

И все же, хотя закалка налицо, некоторые научные детали остаются необъясненными. Известно, что раздражение холодом улучшает циркуляцию крови, что, естественно, положительно сказывается на органах иммунной системы. Не исключено также, что раздражение холодом дает иммунным клеткам толчок, делает их более чувствительными к инфекционным возбудителям, которые проникли в организм пока еще в небольшом количестве, чтобы сразу вызвать четкие защитные реакции или вообще значительно уменьшить действие чужих клеток (антигена).

Не исключено, что влияние водной процедуры «будит» иммунную систему, пока число микроорганизмов еще невелико, и может запустить ее действие. Конечно, к этой процедуре надо привыкнуть. Как правило (мы не рассматриваем сейчас пожилых людей и лиц с дистрофической конституцией), холодная вода должна действовать на теплую кожу (теплую в том смысле, что она имеет как раз ту температуру, которая бывает после того, как понежишься в теплой постели). Холодная вода оттягивает тепло из тела самое большее в течение 30 секунд, после чего тело снова разогревается. Можно вернуться обратно в теплую постель или надеть теплую одежду.

Чувствительные люди вместо холодной должны применять воду, разогретую до температуры 35—39 °С. Использование температурных колебаний — чередование холодной и горячей воды — требует досконального знания возможностей собственного организма, и тут лучше посоветоваться со специалистом.

Лучше всего предварительно внимательно ознакомиться с техникой процедур по Кнейппу, а потом разработать индивидуальный план, в котором были бы подробно расписаны такие элементы процедуры, как холодный, теплый и горячий душ, обливание всего тела или его частей, прием ванн с различной температурой вплоть до паровой ванны, компрессы и укутывания.

Методика обливания водой по Кнейппу

Обливать водой необходимо все тело. Это поможет закалить здоровый организм и позволит людям, часто страдающим от инфекционных заболеваний, избежать их.

Возьмите суровое полотенце, намочите его в холодной воде, отожмите. Затем сильно оботритесь, стоя, в следующей последовательности:

- от тыльной стороны правой кисти по наружной стороне руки до плеча;
- от правой ладони по внутренней стороне до подмышек;
- шею и правое плечо;
- правую сторону спины до ягодиц;
- правую ногу — до тыльной стороны стопы;
- по внутренней стороне правой ноги вверх до груди.

Затем таким же образом оботрите левую сторону. Закончите процедуру обтиранием стоп. Голову не трогайте.

Солнечные и воздушные ванны

Первое, что мы делаем, когда появляемся на свет, — производим глубокий вдох. И самое последнее, что мы делаем, уходя из жизни, — прекращаем дышать. Между рождением и смертью лежит жизнь, полностью зависящая от дыхания. От него же зависит и работоспособность органов.

Прежде всего, дыхание — это невидимая пища, без которой мы не можем прожить больше 5—7 минут. Без нее мы умираем. Мы берем из воздуха кислород — продукт, необходимый каждой клеточке нашего тела. Когда мы его вдыхаем, он разносится кровью к легким, и там происходит великое чудо. Кислород забирает смертоносную углекислоту, в которой растворены ядовитые токсины. Ведь в процессе жизнедеятельности мы вырабатываем яды. Они собираются кровью, которая приносит углекислоту в легкие. С каждой новой порцией кислорода наши легкие освобождаются от ядов.

Раз уж зашел разговор о воздухе, то вспомним о солнце. Солнце — это наш друг. Ну вот, скажете вы, в прошлой главе —

враг, а в этой — друг? Предвидя ваш упрек в типичном женском непостоянстве, хочу оправдаться словами Парацельса о том, что «все есть лекарство и все есть яд, одна лишь доза определяет его предназначение».

Солнце дает нам не только свет, оно наполняет нас энергией. Человек может поправить свое здоровье, продлить свою жизнь благодаря солнечным лучам. Люди, которые не подвергают себя воздействию солнца, — выглядят бледными. Наша кожа должна быть покрыта легким загаром. Многие болезни возникают лишь потому, что мы слишком редко бываем на солнце. Солнечные лучи — это мощное бактерицидное средство. И чем больше кожа впитывает лучей, тем больше бактерицидной энергии запасает.

Даже когда мы едим свежие фрукты и овощи, мы усваиваем солнечную энергию в виде хлорофилла, ведь хлорофилл — это часть солнечной энергии, накапливаемая в растениях, самая богатая и полезная пища для нашего организма. Зеленые растения обладают секретом накопления солнечной энергии и передачи ее человеку и другим живым существам. Когда вы подвергаете свое тело воздействию прямых солнечных лучей и, кроме того, ваш рацион на 60 % состоит из овощей и фруктов, вы непременно добьетесь отличного здоровья. Но эти живительные лекарства должны восприниматься организмом сначала в малых дозах, потому что изголодавшееся по солнечному свету тело может не воспринять сразу большую дозу лучей.

Когда вы впервые приступите к солнечным ваннам, начните с коротких периодов, понемногу увеличивая их. Лучшее время для приема солнечных ванн — раннее утро. Начинать нужно с 5—10 минут. Конечно, можно принимать солнечные ванны и после обеда. Но самые полезные солнечные лучи — ранним утром. Между 11—17 часами солнечные лучи самые горячие, они несут много солнечной радиации. Именно в это время необходимо защищаться от прямых солнечных лучей и помнить, что солнце может быть не только другом, но и врагом.

Душевный настрой

Удовлетворенность, умственная активность и хорошее душевное самочувствие являются лучшей профилактикой от болезней для тех, кто чувствует себя одиноким и покинутым. У таких людей в крови меньше активных иммунных клеток, чем у довольных жизнью, радостных. Даже короткая встреча с приятным посетителем может развеселить одинокого человека и значительно повысить активность его системы защиты.

Система самозащиты организма выработалась в ходе эволюции, причем каждое живое существо реагирует на воздействие неизвестного сигнала практически одинаково. Вариантов всего два: борьба или бегство. При таком стрессе мгновенно мобилизуются сердце и кровообращение. В результате повышается кровяное давление, в кровь выбрасываются молекулы сахара, дающие энергию, кровь накачивается в скелетные мышцы. Теперь организм готов к любым неожиданностям, во время которых он включает все резервные мощности, и все органы оказываются максимально задействованными. В этот момент снижается активность иммунной системы. Это самое подходящее время для инфекций.

Все, что не способствует готовности к борьбе или к бегству, переводится на запасной путь, а это — пищеварительные органы, почки, органы размножения и иммунная система. Как следствие, продуцируется меньше лимфоцитов, которые инициируют образование антител. Фагоциты и клетки-киллеры работают в ослабленном режиме.

Весь этот очень точно настроенный процесс называют стрессовым каскадом. Этот процесс регулируется гормональным путем. Регулирующий центр мозга — гипоталамус — дает сигнал гипофизу выделять адренокортикотропный гормон, который, в свою очередь, вызывает выделение гормона кортизола. Как только кортизол появляется в крови, в условиях стресса весь организм находится в тревожном состоянии. И до тех пор, пока уровень кортизола будет высоким, состояние тревоги сохраняется: постоянно мобилизуются энергетические резервы, которые расходуются соответственно со значительным превышени-

ем реальной потребности. Иммунная система по-прежнему подавлена, и в результате дверь для микроорганизмов распахнута настежь.

Каждый знает по себе, что при волнении, неприятностях, тревоге (скажем, перед экзаменами), да и вообще во всяких ситуациях, чреватых стрессами, вдруг появляются насморк, боли в горле, волдыри герпеса, а то и опоясывающий лишай. У всех на устах и перед глазами спортсмены мирового класса, превосходно тренированные атлеты, и именно у них чаще, чем у других, бывают простуды и гриппы. Всем известны случаи, когда после смерти одного супруга другой заболевает и преждевременно покидает этот мир.

Все это говорит о том, что наша иммунная система работает и реагирует на вирусы или бактерии отнюдь не равномерно и хладнокровно, как машина. Мозг, руководимый чувствами, мыслями, зрительными и акустическими сигналами, а также волей, откровенно протестует.

Чувства

В настоящее время установлено, что информация передается от мозга в иммунную систему не только через гормоны и медиаторы, но также посредством вегетативной нервной системы, которая снабжает этой информацией и все другие внутренние органы. При чем было бы неправильно думать, что это односторонняя коммуникация. Нет, все участвующие в ней партнеры как бы втянуты в оживленную дискуссию. Представьте себе радость исследователей, когда им впервые удалось физически услышать этот обмен информацией по нервам в виде звуковых сигналов.

Пока еще не разработана система измерений, которая давала бы нам точное представление о действии стресса на иммунную систему отдельного человека. В частности, здесь, по-видимому, имеет место возрастная зависимость: чем старше человек, тем более волнуют его события, которые не трогали его в молодости. Не исключено, что именно поэтому в пожилом воз-

расте иммунная система не так стабильна, и человек больше подвержен банальным инфекциям.

Чтобы притормозить начальное действие длительного стресса, надо самому проанализировать факторы, которые его вызвали. Необходимо разобраться со своими психическими и физическими нагрузками. Спокойствие куда лучше для вашего здоровья, чем нервозность.

Отдых

Теперь наш разговор коснется отдыха. Ну и режим, скажете вы: поели, поспали, отдохнем. Но отдых имеет действительно большое значение в восстановлении организма. Однако он должен быть заработан физической и умственной деятельностью.

Некоторые люди считают, что они отдыхают, сидя за столом и потягивая какой-нибудь сильный стимулятор, например, алкоголь или кофе, чай и другие напитки. Некоторые и вовсе не умеют отдыхать. Отдых — это полная свобода от любой активности, покой, расслабление. Отдых означает мир для разума и духа, без беспокойства и волнения, свежесть ума и тела. Ваш отдых должен приносить абсолютную свежесть всей вашей нервной системе.

Отдыхать — значит обеспечивать свободную циркуляцию крови во всем организме. Если ваши ботинки слишком тесны, если ваш галстук завязан слишком туго, если ваша шляпа слишком мала, если воротничок рубашки или какая-нибудь другая одежда слишком тесны, знайте, — вы не отдыхаете. Лучший отдых, это когда все одежды сброшены с тела. Никакой одежды не должно быть на вас, если вы хотите отдохнуть с удовольствием и пользой.

Часто люди говорят: «Я должен отдохнуть». Но когда они садятся отдыхать, то начинают нервно барабанить пальцами по столу, дергаются или суетятся. Искусство отдыха состоит в сосредоточении. Один из вариантов — отдых раздетым на твердой кровати. Хороши и солнечные ванны, потому что нет ничего более расслабляющего мускулы и нервы, чем успокаиваю-

щие лучи солнца. Когда вы отдыхаете, постарайтесь освободить свой мозг от всех забот, волнений и проблем. Когда мышцы и нервы расслаблены, работа сердца замедляется, а дыхание становится медленным и спокойным. Это приносит глубокое расслабление и полный отдых.

Очень многие люди страдают бессонницей, принимают бесчисленное множество лекарств, чтобы уснуть, но взамен получают лишь искусственный сон. Никогда ни одно лекарство не даст освежающего, здорового, нормального, приносящего удовлетворение сна. Отличным отдыхом является короткий сон, во время которого вы можете полностью расслабить свои мышцы.

Восстанавливающий сон

Ошибочно полагать, что сон — это состояние, в которое мы впадаем, когда нам больше нечего делать, или когда мы устаем от дневных дел. Сон приносит большую пользу, а если человеку в течение продолжительного времени укорачивают сон, то он заболевает. Постоянный дефицит сна разрушительным образом действует на организм. Медики, психологи и биохимики могут очень много рассказать о том, что происходит во сне и как он важен для здоровья, для готовности организма оказать сопротивление инфекции.

Решающую роль в засыпании играет гормон сна, служащий для передачи информации между клетками. Как и другие гормоны, он имеется во всех системах организма. Гормон сна выделяется фагоцитами, и, как только он попадает в мозг, человек погружается в сон.

Помимо этого, гормон сна способствует усиленному образованию гормоноподобных веществ, которые выполняют жизненно важные функции: ускоряют построение определенных белков, регулируют мускулатуру различных внутренних органов, расширяют кровеносные сосуды. Все перечисленные процессы помогают человеку успокоиться, отдохнуть, восстановить энергию во время сна.

К тому же гормон сна незаметно для нас «настраивает» различные защитные клетки к лучшему выполнению своей работы, то есть он поддерживает наше обычное состояние. Организм, полный токсинов, — это постоянный возбудитель нервов. Как же можно провести хорошую и спокойную ночь с возбужденными нервами?

Мы забыли, что жить — значит ощущать себя живым и радостным. Спокойная жизнь — счастье немногих в нашем обществе. Жизнь сейчас — это спешка и стресс. Куда мы торопимся? В больницу или в могилу? Или за своей порцией отрицательных эмоций? Самыми сильными из них являются страх и его производные — беспокойства, совокупные с депрессией, тревогой, дурными предчувствиями, завистью, ослабшей волей, ревностью, жадностью, гневом, враждебной настроенностью, обидой, мнительностью и жалостью к самому себе. Постарайтесь переосмыслить весь свой день.

Чтобы быть способным к расслаблению, отдыху и сну, надо так распланировать день, чтобы в нем оставалось время для отдыха, развлечений, физических упражнений и хорошего ночного сна. Вы не сможете наслаждаться хорошим сном, если перегрузили свой желудок, если не проводили на свежем воздухе физические упражнения, такие, например, как трехкилометровая прогулка или садовые работы.

Здоровый смех и внутренняя установка

В народе давно считается, что тот, кто весел, тот здоров, или, по крайней мере, что улыбаться полезнее, чем предаваться печали.

Смеяться — значит последовательно избегать негативных воздействий на иммунную систему стресса, печали и депрессии. Научных подтверждений этому пока не найдено, точно так же, как нет научного подтверждения пользы медитации, упражнений по расслаблению и отключению нервной системы, музыкальной терапии и гипноза.

Также не доказано, что не существует людей с так называемой

мой персональной предрасположенностью, у которых плохое настроение вызывает проявление различных болезней.

И все же психонейроиммунологи, то есть врачи, специальностью которых являются психология, нервная и иммунная системы, убеждены, что внутренняя установка в огромной степени влияет на то, заболит человек или нет. При острых инфекционных заболеваниях такая установка играет меньшую роль, чем при вирусных поражениях замедленного действия, таких как СПИД, а возможно, и другие болезни, где от момента инфицирования до появления симптомов проходит несколько лет.

Даже если научных доказательств нет, всегда стоит подбодрить больного, убедить его в том, что он выздоровеет.

Все перечисленные способы даны нам природой и всегда готовы помочь в создании отличного здоровья. Они гарантируют полный успех. При правильном подходе они никогда не приносят вреда, хотя пациент, не понимая пользы, часто игнорирует их. Самое главное, что знания открыты и доступны для всех — молодых и старых, богатых и бедных.

Теперь только от вас самих зависит состояние вашего организма, здоровья и счастья. Вы не будете здоровы, не предоставляя своему организму периодов отдыха, так необходимых для обновления энергии. Вы должны относиться к своему организму заботливо и внимательно. И, если будете здоровы вы, будут здоровы ваша кожа и волосы.

ГЛАВА 4. ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ГОЛОДАНИЕМ

В болезнях и преждевременном старении нет никакой тайны. Это наказание за плохие привычки, точнее не за них, а с их помощью. Если вы привыкли накапливать пищу в вашем перегруженном пищеварительном тракте, который не может с ней справиться, то она только отравляет ваши клетки. Вы больны, ослаблены, раздражительны и преждевременно стареете, потому что не научились поддерживать чистоту в своем организме.

Здоровье нельзя купить — его можно только заработать. И гораздо больше шансов вылечиться у того, кто борется, чем у смирившегося со своей болезнью человека.

Одним из самых эффективных средств, применяемых для очищения организма, является лечебное голодание. Что же такое голод? Двигатель или тормоз прогресса? Страшное бедствие или благо?

Прежде всего, необходимо определить само понятие «голодание». Во-первых, это существование организма без поступающей извне пищи либо ее крайний дефицит, вынуждающий организм использовать собственные жизненные ресурсы. Во-вторых, функционирование организма на пределе напряжения жизненных функций. Различают абсолютное (отсутствие пищи и воды), полное (отсутствие пищи с приемом воды), неполное (недостаточное поступление пищи) и различные виды качественного голодания (белковое, жировое, углеводное, водное, минеральное, витаминное и др.).

Итак, при нормальной жизнедеятельности питание у любого организма экзогенное, извне. Он перерабатывает и окисляет то, что мы ему даем. И вдруг этот поток питательных веществ перестает поступать. Организму ничего не остается делать, как перейти на внутренние резервы, на эндогенное питание. В пер-

вую очередь идут в переработку больные, слабые клетки, все лишнее, что мешает организму, — слизь, рубцовая и соединительная ткани, опухолевые клетки, соли и холестерин со стенок сосудов, ядовитые вещества, накапливающиеся в нем в результате болезней, приема лекарств, алкоголя, табака, неправильного питания, годами копившиеся в тканях и органах. Наряду со стимуляцией жизненных процессов происходит расслабление, отдых важнейших систем и органов нашего тела. И как тут не вспомнить, что в Древнем Египте голодом небезуспешно лечили даже венерические болезни.

Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется на очищение и оздоровление. Голодание дает возможность организму помочь самому себе. Оно дает сверхработоспособность внутренним органам.

Но надо ясно и определенно сознавать, что голодание не является способом лечения какой-либо болезни или недуга. Цель голодания — привести организм к полному выздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций. Обновление — это внутренняя биологическая функция. Голодание дает организму физиологический отдых и способствует переключению на процессы оздоровления. Голодание под разумным наблюдением или обеспеченное глубокими знаниями — самый безопасный путь к достижению здоровья.

Пророки древних времен для духовного оздоровления прибегали к голоданию. Они знали, что голодание обостряет и усиливает умственные способности. Голодание совершенствует органы пищеварения, печень — наиболее неправильно используемый нами орган. Печень заметно изменяется во время голодания, после которого она функционирует более эффективно. Все органы чувств также восстанавливаются и поднимаются на более высокий уровень функционирования. Ни один другой метод оздоровления не приносит так много положительных изменений нашему организму. После голодания кровообращение улучшается, жизненная сила увеличивается, пища лучше усваивается, возрастает выносливость. После голодания сила разума настолько велика, что он может взять полный контроль над телом.

Какие же изменения происходят в органах человеческого тела при голодании? Можно рассмотреть этот вопрос последовательно, по системам.

Воздействие голодания на органы человека

При лечебном голодании улучшается не только состав крови, но и состояние кровеносных сосудов.

В процессе жизнедеятельности на стенках сосудов, как мелких, так и более крупных, постепенно откладываются соли, в основном соли кальция. Собираясь в сгустки, они засоряют капиллярную сеть. В результате сужения просвета сосудов повышается давление крови в них. Сначала это повышение давления компенсируется организмом, затем становится постоянным. Возникает гипертония, а затем и гипертоническая болезнь. Стенки сосудов пропитываются известковыми отложениями, становятся хрупкими, теряют эластичность, твердеют. В результате организм стареет. Как только поток питательных веществ, идущих извне, прекращается, кровь и плазма сразу же реорганизуют процесс питания. Кровяной поток сейчас же должен найти другой источник снабжения горючим для процессов окисления. Он начинает использовать солевые отложения, добывая их с внутренних стенок сосудов. Удаляемые током крови частицы идут на топливо или отбрасываются и выносятся из организма. Происходит самоочищение капиллярной, венозной и артериальной сетей, что является благом для стареющего организма. В результате растворения засорений глазные мышцы и зрительные нервы освобождаются для нормального функционирования. Вот почему так много зарегистрировано случаев, когда после десятидневного голодания больной не нуждался больше в очках, которыми пользовался годами. Нужно иметь в виду, что зрительные восприятия глаза принимаются в большом мозгу, в затылочной его части. Засорения в мозговой части происходят так же, как и в кровеносной системе. И таким же благотворным действием в клеточках мозга обладает очистительный процесс голода, результатом которого является обострение зрения.

Необходимо остановиться на воздействии процесса лечебного голодания на желудок и кишечник. На них голод сказывается прежде всего: они получают отдых. Единственный способ дать отдых желудку — это не принимать пищи. Тогда он немедленно приступает к ремонту и исправлению повреждений. Это приводит нас к другому, более важному выводу: желудочный сок во время голодания не выделяется. Следовательно, нет никакой опасности, что стенки желудка будут разъедены желудочным соком и образуются язвенные поражения. В практике часто встречаются случаи, когда язва желудка излечивалась именно голодом. Как только процесс переваривания последнего кусочка пищи заканчивается и желудок освобождается, начинается процесс восстановления: все отжившие и поврежденные клетки заменяются новыми, идет процесс самобновления.

При желудочно-кишечных заболеваниях и лечении их голодом нельзя забывать об одной вещи — никогда при голодании нельзя заменять свежую воду фруктовыми соками. Дело в том, что фруктовые соки, поступая в желудок, вызывают обильное и постоянное выделение желудочного сока, а так как при такой диете нечего переваривать, то кислота начинает действовать непосредственно на слизистую оболочку желудка и может провоцировать появление язв. Во время полного голодания желудок быстро перестает выделять хлористоводородную кислоту, в результате через 2—4 дня всякое раздражение исчезает, и желудок получает возможность начать очищение.

Во время любого голодания очень важно пить большое количество дистиллированной воды, так как при голодании важную роль играют почки.

Каждая из двух почек у нас в организме имеет миллион эффективно работающих фильтров, и, когда организм голодает, почки занимаются активным удалением токсинов.

Пока токсины остаются в вашем организме, вы можете не очень хорошо чувствовать себя во время голодания. Но по мере того, как эти яды из организма будут вымываться, ваше самочувствие будет улучшаться.

Кратковременное голодание

Кратковременное голодание могут практиковать практически все. Вы можете добиться полного очищения организма короткими сроками голодания. И помните, что этот эффект накапливается: чем чаще вы голодаете, тем чище становится ваш организм. Между голоданиями вы должны поддерживать здоровый образ жизни.

Краткосрочные голодания проводить несложно. Этот метод может применять регулярно любой человек, не истощенный или не предрасположенный к худобе конституционно. Если же вы надумаете голодать, будучи при этом и так не отягощенным жировыми отложениями, то совершите ошибку: истощенными окажутся мышцы и печень. И это не означает, что метод плох. Просто в данном случае он менее предпочтителен, чем, скажем, применение клизм в чистом виде или очищение с помощью сорбентов.

Виды кратковременного голодания

Доктор медицинских наук И. К. Самойлова следующим образом классифицирует сроки короткого голодания.

- **Голодание на воде.** Ваше 24-часовое голодание должно продолжаться от утра до утра или от ужина до ужина. При этом вы должны воздерживаться от любой твердой пищи и фруктов, а также от фруктовых и овощных соков. Такое голодание известно как полное.

Человек пьет только воду — дистиллированную или обычную (отстоянную после кипячения), холодную или горячую, отвар шиповника, настои трав. В воду можно добавить лимонный сок (1 чайная ложка на стакан) и 3—4 чайных ложки меда на день. При комбинированных пороках сердца с преобладанием стеноза и застойной печенью количество потребляемой жидкости надо ограничивать.

- **Голодание на соках.** В день потребляется 1—1,5 л свежеприготовленного фруктового или овощного соков. Чаще применяются морковный, капустный, свекольный, яблочный, вино-

радный сок. Любой сок перед употреблением должен постоять в холодильнике. Свекольный сок не рекомендуется пить гипотоникам, так как он понижает давление.

- *Голодание фруктово-овощное.* Съедать по 250–300 г фруктов или овощей 2 раза в день с интервалом 6–7 часов.

- *Голодание на сыворотке, простокваше, кефире* (400–600 г в день).

- *Утреннее голодание.* Утром выпить стакан воды или сока. Завтракать через 4–5 часов. Такое голодание полезно практиковать постоянно.

Начиная оздоровление голоданием, накануне вечером надо принять слабительный отвар. Клизму во время голодания рекомендуется делать ежедневно. Полезны клизмы с добавлением отвара ромашки, шалфея, зверобоя. Во время голодания следует пить столько жидкости, сколько хочется. С питья надо начинать день после чистки зубов, полоскания горла, умывания.

Во время голодания можно вести обычный образ жизни, но стараться побольше быть на свежем воздухе. В течение дня можно отдохнуть в постели. При голодании на работе рекомендуется отдыхать по 5 минут через каждый час. Не следует курить, а также находиться в накуренном помещении.

Слюну во время голодания следует сплевывать, так как ядовитые вещества выделяются из организма и слюнными железами.

Начинать голодание нужно с одного дня в неделю. Через месяц можно перейти на голодание два раза в неделю, а на третий месяц можно провести шестидневное голодание. После такой предварительной подготовки можно переходить к лечебному голоданию в 21–24 дня. При упорных хронических заболеваниях необходимо провести 2–3 таких курса.

Вопрос о сроках голодания каждый решает индивидуально, после консультации с лечащим врачом. Нужно помнить, что за периодом голодания следует период восстановления, в течение которого человек не чувствует себя вполне здоровым, и этот период является самым ответственным и опасным.

Выход из голодания требует очень серьезного отношения. Продолжается он столько же дней, сколько и само голодание.

Желательно, чтобы первые дни выхода из голодания приходились на субботу и воскресенье. Во время выхода исключаются из питания соль, мясо, рыба, яйца, грибы. При 4–5-дневном голодании первый день выхода следует провести на соках, овощах, отварах трав. Можно употреблять в пищу небольшое количество тертых яблок. Очень важно (и не только после голодания) есть не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Благотворное влияние голодания одни ощущают очень быстро, другие — позднее. В любом случае через некоторое время вы почувствуете, что ваша работоспособность увеличилась, настроение улучшилось, сон стал крепче. Пройдет год-другой, и вы заметите, что перестали болеть гриппом, простудными заболеваниями, что вы вообще живете без лекарств. Появится стойкое отвращение к спиртному, курению (у некоторых стойкое отвращение к курению появляется с первых дней голодания). Все это произойдет тем быстрее, чем раньше вы возьметесь за оздоровление своего организма.

Показания и противопоказания к голоданию

В настоящее время общепринятыми показаниями для голодания являются:

- дистония по гипертоническому и смешанному типу и гипертоническая болезнь I—II стадии;
- начальные проявления атеросклероза и ишемическая болезнь сердца (за исключением состояния после перенесенного тяжелого инфаркта миокарда и атеросклеротического кардиосклероза с нарушением сердечного ритма и проводимости, а также выраженной недостаточностью кровообращения II—III степени);
- бронхиальная астма и обструктивные синдромы;
- саркоидоз легких I—II стадии;
- функциональные заболевания органов пищеварения (функциональное расстройство желудка, дискинезия желчевыводящих путей, синдром раздраженной толстой кишки);
- хронические гастриты и гастродуодениты;

- хронические некалькулезные холециститы и панкреатиты;
- хронические энтериты и колиты;
- деформирующие остеоартрозы, остеохондроз, ревматоидный артрит (за исключением случаев, протекающих с высокой активностью и кортикостероидной зависимостью);
- ожирение;
- аденома предстательной железы;
- кожные аллергозы (хроническая крапивница, нейродермит, псориаз, экзема, медикаментозная и пищевая полиаллергия);
- трофические язвы;
- невроты, депрессивные состояния, вялотекущая шизофрения;
- резистентность к лекарственной терапии.

Требует осторожности и индивидуального подхода назначение голодания при наличии ряда заболеваний, являющихся относительными противопоказаниями:

- нейроциркулярная дистония по гипотоническому типу;
- желчнокаменная болезнь;
- мочекаменная болезнь;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- варикозное расширение вен;
- железодефицитная анемия;
- инсулиннезависимый сахарный диабет;
- подагра.

Абсолютно противопоказано лечебное голодание при наличии:

- злокачественных новообразований;
- активного туберкулеза легких и других органов;
- тиреотоксикоза и других эндокринных заболеваний;
- активного острого и хронического гепатита, а также цирроза печени;
- хронической печеночной и почечной недостаточности любого генеза;
- гнойно-воспалительных заболеваний органов дыхания и брюшной полости;
- выраженной активности (III степень) воспалительного процесса любой локализации;

- недостаточности кровообращения II—III степени;
- стойких нарушений сердечного ритма и проводимости;
- выраженного дефицита массы тела;
- инфекционных и паразитарных болезней;
- тромбозов и тромбозов;
- в период беременности и лактации;
- в раннем детском (до 14 лет) и старческом (старше 70 лет) возрасте;
- при неясном диагнозе болезни.

Голодание поворачивает ход времени вспять и производит чудесные изменения во всем организме человека.

После голодания вы увидите, как засверкают ваши глаза и как изменится цвет вашего лица. Вы обретете новую жизненную энергию, потому что снимете тяжелый груз с вашей крови и внутренних органов.

После того, как организм очищен, его можно начинать лечить травами. Тут даже самая малая наша помощь будет кстати. Травы, водолечение, закаливание, режим питания — как мало надо человеку, чтобы быть здоровым! Надо только приложить немного труда, немного усилий, надо бороться за свое здоровье.

ГЛАВА 5. ОЗДОРОВЛЕНИЕ КОЖИ ОЧИЩЕНИЕМ ОРГАНИЗМА

На состояние волос и кожи напрямую влияет состояние наших внутренних органов, например печени, кишечника. Но мы забываем об этом и с завидным постоянством пытаемся обойтись только внешними процедурами для волос и кожи. Реклама со всех сторон говорит нам о необычайно эффективных качествах того или иного шампуня или крема. Конечно, современные препараты по уходу за кожей и волосами способны творить чудеса, но все же они не всемогущи. Ведь здоровые волосы и здоровая кожа принадлежат только здоровому человеку.

Если у вас, вроде бы ни с того ни с сего, начали выпадать волосы, кожа стала сухой или на ней появились высыпания — не торопитесь запастись огромным количеством дорогих препаратов по уходу и лечению кожи и волос. Вам, в первую очередь, нужно выяснить, в чем причина. Проблемы волос и кожи не просто говорят о том, что человек нездоров, они еще и подсказывают, на какой именно орган нужно обратить внимание.

Так, к примеру, активное выпадение волос — обычный спутник болезней эндокринной системы, желчного пузыря (холецистита) и печени.

Если ваши волосы слишком жирные — проверьте состояние печени.

При наличии перхоти обратите внимание на свой желудочно-кишечный тракт.

Сухость кожи головы и самих волос — признак заболеваний почек или стресса.

Секоррея — свидетельство воспаленного толстого кишечника и желчных путей.

Ранняя сединка может быть связана с заболеваниями щитовидной железы.

Если у вас существует проблема с внутренними органами, обязательно стоит обратить на нее внимание. Только комплексный подход к лечению способен вернуть вам здоровье. Возможно, вам потребуются процедуры по очищению организма, курс фитотерапии и курс восстанавливающих масок для кожи и волос. Но только внешнего воздействия, к сожалению, не достаточно. При помощи наружных процедур мы имеем реальную возможность улучшить внешний вид кожи и волос, но эффект будет сохраняться недолго.

Подготовка организма к очищению

Задача любой очистительной процедуры — выбросить вон то, что скопилось в выделительных органах. Но, прежде чем приступить к очищению любого вида, надо провести предварительную подготовку, которая заключается в смягчении организма. От ее эффективности зависит успех очистительных процедур. По сути, это предварительная подготовка, позволяющая подвести к органам выделения шлаки, токсины, где бы они ни залежали.

Смягчение организма можно производить по-разному. Главная задача — расслабить, прогреть и напитать влагой организм. Этого можно достигнуть, посещая влажную парную, сухую сауну или принимая горячую ванну. Обезвоженным сухоощавым людям больше подойдет горячая ванна, тучным — сухая сауна, а всем остальным — влажная парная. Старикам больше подойдет горячая ванна, молодым — влажная парная. Длительность одной процедуры — от 5 до 25 минут с обязательным окончанием кратким (10–20 секунд) прохладным или холодным воздействием в виде обливания.

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

Очень хорошо способствует смягчению организма прием топленого масла по утрам натощак в количестве 20 г, а также небольшой масляный массаж всего тела утром, а затем ополаскивание (душ) теплой водой. Но помните: тучным людям с жирной кожей и переизбытком слизи это не подходит. Им подойдет небольшой бег, прогревающий весь организм, усиливающий циркуляцию и отделение шлаков через кожу.

Очищение желудка

Бесспорно, наиболее легкий путь проникновения микроорганизмов любого рода в организм — через рот и желудок. Каждый из нас ежедневно с пищей принимает миллиарды болезнетворных микробов. Ни одному здоровому человеку, пожалуй, никогда не придет в голову перед употреблением стерилизовать пищу и напитки. Несмотря на это, лишь немногим возбудителям болезни, пытающимся проникнуть в организм через этот вход, удается утвердиться или размножиться. Такое случается, если у человека ослаблена система защиты, или если речь идет о крайне агрессивном возбудителе, например, холерном вибрионе.

Здоровые зубы и тщательное пережевывание пищи — это начало здорового образа жизни. Только хорошо пережеванная пища может быть надлежащим образом увлажнена слюной. И вообще только в этом случае большинство ферментов слюны смогут выполнять свою защитную функцию.

Для многих микроорганизмов уже первая «станция» на пути в человеческий организм — рот — могла бы стать и последней: слюна вовсе не друг «нарушителей границы». Она содержит то же химическое оружие, что и слезы, — лизоцим, быстро и тщательно уничтожающий непрошенных гостей.

И все-таки некоторым микробам удается пробиться. Это случается тогда, когда пища была недостаточно пережевана. Кто проглатывает целые куски, тот принимает в себя и все бактерии, содержащиеся внутри куска.

По мере того, как переваривается пища, возбудители болезни в желудке умерщвляются пищеварительными ферментами,

если их, конечно, достаточное количество. Поэтому в желудке ситуация для микробов резко обостряется.

Таким образом, даже если возбудители болезни добиваются до желудка, они почти ничего не выигрывают, если человек здоров. В желудке их не ожидает ничего хорошего: крайне кислая среда успевает сделать гораздо больше, нежели просто уничтожить несколько жалких бактерий! Соляная кислота желудка побеждает бактерии настолько эффективно, что применяется даже в микробиологических лабораториях для умерщвления возбудителей болезни. Убитые микробы затем перерабатываются пищеварительными ферментами желудка и кишечника вместе с пищей, с которой пробрались, — они просто перевариваются.

Если слизистая оболочка желудка функционирует недостаточно хорошо, как следствие, могут возникнуть различные заболевания.

Каждый знает, что раздражение, стресс и недовольство оказывают непосредственное воздействие на желудок. Еда всухомятку, быстрое поглощение пищи, консервированные продукты довершают картину. Вследствие подобного образа жизни слизистая оболочка желудка утомляется, в ней образуются «ниши», за которые тотчас же принимаются кислота желудочного сока и пищеварительный фермент пепсин. Результат известен — язва желудка.

Неудивительно поэтому, что измученный подобными нагрузками желудок с легкостью подвергается воздействию возбудителей болезни. По этой причине для сохранения здоровой защитной функции желудка рекомендуются регулярное питание, медленное и тщательное пережевывание, а также избавление от стрессов.

Следует внимательно относиться к нарушениям выделения желудочного сока, чтобы вовремя восстановить желудок.

Промывание желудка

Утром натощак выпить 1—1,5 л воды (температура воды 16—20 °C), не прерываясь, пока не почувствуете рвотную реакцию. Затем наклониться как можно ниже над тазиком, левой

рукой надавить на область желудка, правой рукой раздражать маленький язычок гортани и эвакуировать большое количество воды из желудка. Если отойдет не все, это не страшно. Через 1–1,5 минуты повторить все сначала. Отойдет небольшое количество воды и слизи. Через минуту сделать третью попытку — отойдет слизь. Если промывные воды желудка содержат хлопья или желчь, то есть они нечистые, то промывание следует сделать 2–3 раза, до светлой воды. Процедуру промывания желудка рекомендуется выполнять каждый день в течение пяти дней подряд. Затем — через 5 дней, через день, через неделю в течение месяца. По окончании промывания желудка выпить 1 стакан холодной кипяченой воды или травяной настой.

Тибетские лекари применяют промывание желудка в сочетании с гимнастикой, способствующей восстановлению данного органа.

Гимнастика для живота

Предлагаемые вам упражнения обладают противовоспалительным действием, способствуют рассасыванию спаечных процессов органов живота, восстанавливают и улучшают крово- и лимфообращение органов брюшной полости, диафрагмы. Они также улучшают очистительную функцию печени и кровообращение в легких, нормализуют тонус кишечной стенки.

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Грудь вперед, лопатки свести. На вдохе (5 секунд) надуть живот, пауза 10 секунд, на выдохе (10 секунд) живот втянуть, пауза 15 секунд. Вдох делать через нос, выдох — через рот. Выполнять с достаточным усилием в течение 1,5–3 минут. Следить за осанкой.

Упражнение 2

Исходное положение: то же. Независимо от дыхания выполнить работу передней брюшной стенки живота. На счет «раз» с силой втянуть живот, пауза 2 секунды, на счет «два» с силой

надуть живот, пауза 1 секунда. Выполнить два раза. Следить за осанкой.

Упражнение 3

Исходное положение: то же. При выдохе — с силой последовательное втягивание, на счет «раз» — верхней, на счет «два» — средней, на счет «три» — нижней трети передней стенки живота. На вдохе последовательное выпячивание, на счет «три» — нижней, на счет «два» — средней, на счет «один» — верхней трети передней стенки живота. Выполнять 2–3 минуты. Для контроля правую руку положить на живот.

Очищение кишечника

Очищение кишечника имеет большое значение в очищении организма, так как кишечная интоксикация является главным препятствием в достижении долголетия. Выраженная интоксикация развивается:

- при малоподвижном образе жизни;
- при питании рафинированной пищей с недостатком овощей и фруктов;
- при частых стрессах и эмоциональных перегрузках.

Одним из способов борьбы с интоксикацией является очищение кишечника с помощью клизм.

Очищение с помощью клизм

После того как вы смягчили свой организм 3–5 процедурами, можно переходить к очищению толстого кишечника. По учению натуропатов, всякое лечение должно начинаться с рентгеновского снимка толстого кишечника и его очищения.

Согласно древним медицинским источникам — Аюрведе, Чжуд-ши, клизмы помогают избавиться от 80 % болезней. Поэтому отнеситесь к этой процедуре очень серьезно.

Чтобы полностью понять все тонкости, рассмотрим эту процедуру подробно. В качестве основы берется 2 л охлажденной воды, которая механически вымывает содержимое толстой кишки. Обычно к воде добавляют лимонный сок, яблочный уксус, слабый раствор марганцовки или другие антисептики и травы (ромашку, чистотел и т. п.).

Процедуру выполняют с помощью кружки Эсмарха. Налейте в нее состав для очищения и подвесьте на высоту не более 1,5 м над уровнем пола. Наконечник с трубки снимите и смажьте маслом или вазелином. Пережмите трубку, чтобы жидкость не вытекала (если есть краник, то закройте его). Примите коленно-локтевую позу (таз должен быть выше плеч), введите трубку в анус на глубину 10—25 см. Затем постепенно открывайте краник и впускайте жидкость в толстый кишечник.

Предостережение! Если толстый кишечник имеет патологические перетяжки или сильно забит каловыми камнями, то жидкость при быстром поступлении может выливаться обратно или распирает ту маленькую полость, которая имеется до закупорки, вызывая болевые ощущения. Чтобы этого не произошло, контролируйте вливание, вовремя пережимая трубку пальцами. По мере прохождения жидкостью затвора увеличивайте просвет. При этом дышите медленно, плавно, но глубоко животом, выпячивая его на вдохе и подтягивая на выдохе. Все это позволит вам избежать различных осложнений и неприятностей. Когда толстый кишечник будет очищен, 2 л жидкости вливаются в него за 30—40 секунд легко и свободно.

После того как жидкость вошла, лягте на живот, затем на спину и приподнимите таз или заведите ноги за голову («Плут»). В таком положении побудьте 30—60 секунд. Можете дополнительно повтягивать живот. За счет этого жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки проникнет в поперечную. Затем потихоньку лягте на спину и перевернитесь на правый бок. Жидкость из поперечного отдела толстого кишечника попадет в труднодоступный восходящий отдел и далее в слепую кишку. Именно такая техника позволяет промыть полностью весь толстый кишечник. Соблюдайте эти нюансы — они выверены практикой. В противном случае вы отмоете и оздоровите только часть

толстого кишечника, оставив патологию — рассадник будущих болезней в самом его начале — слепой кишке.

Процедуру желательно проводить после опорожнения толстого кишечника в любое удобное время, но древние целители советуют выполнять ее при заходе солнца.

Сколько держать клизму? Полежите на спине или правом боку 5—15 минут, если не будет сильных позывов. Далее можете подняться и походить. Дождавшись позыва, идите в туалет. Преимущество клизм в том, что они сами держатся внутри организма ровно столько, сколько нужно. Вначале позывы от них бывают быстрые и сильные, а далее, чем чище становится толстый кишечник, тем клизмы держатся дольше. Поэтому не волнуйтесь, организм сам знает, когда выпускать клизму, ведь все осуществляется при его контроле.

Периодичность выполнения клизм

- 1-я неделя — клизма делается ежедневно;
- 2-я неделя — через день;
- 3-я неделя — через два дня;
- 4-я неделя — через три дня;
- 5-я неделя и далее — один раз в неделю.

При очистке кишечника клизмами полезная микрофлора не уничтожается полностью. Ведь в здоровой толстой кишке обитает 240 видов микроорганизмов. Вода же при очистке кишечника омывает только нисходящую часть толстой кишки. А вот принимаемые внутрь лекарства действительно убивают полезную микрофлору. Там развиваются опасные формы, устойчивые к лекарствам и особенно к антибиотикам. Это нарушает обмен веществ, вызывая дисбактериоз. Очень страдают от него дети. Частая причина — отлучение от кормления грудью. Дальнейшее кормление молочными смесями полностью нарушает обмен веществ, вызывая дисбактериозы, диатез, аллергические заболевания.

Очистку кишечника и борьбу с дисбактериозом надо начинать одновременно. Очищая кишечник, помните, что именно зашлакованность приводит к его вялости и атонии. Для того чтобы дефекация была естественной и регулярной, необходимо ввести в рацион каши, хлеб и другие зерновые. Они вернут кишеч-

ным мышцам силу, а слизистой — ферментативно-всасывающую способность. Никогда не прибегайте к слабительным. Это путь к заболеваниям слизистой кишечника, к трещинам.

Взаимосвязь заболеваний кишечника и выпадения волос

Если у вас проблемы с кишечником, то именно это может быть причиной выпадения волос, жирности кожи, появления перхоти. Представьте себе, с какой нагрузкой работают сальные и потовые железы, если у вас не освобождается кишечник. В этом случае застойные процессы не могут не сказаться на организме и внешнем виде. Волосы становятся жирными, и со временем начинают выпадать. Плохо работающий кишечник посылает в кровь огромное количество токсинов, перегружает ими другие органы, в первую очередь, печень. Хроническая усталость, плохое настроение, раздражительность — это тоже проблемы кишечника.

Каждый разумный человек ищет истоки неприятностей и болезней. Если вы хотите получить результат от лечения, то начинать надо с причины. Начните новую жизнь с очищения кишечника, потому что он находится в прямой связи с волосами.

Правильная очистка кишечника предполагает применение только подкисленного водного раствора. Именно такой раствор способен вернуть толстой кишке природную микрофлору.

Итак, очищение желудочно-кишечного тракта — первый шаг к очищению организма.

Очищение печени

Освободив кишечник от старых «залежей» и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступить к очищению печени. Народная медицина предлагает проводить ее после того, как очищен кишечник. В противном случае создается опасность повторной интоксикации крови за счет всасывания застойных шлаков очищающейся печени.

Слабая печень является основной причиной нарушения здоровья, и особенно, роста организма в целом. Здоровье печени обеспечивает нормальную жизнедеятельность всего организма. Гипофиз, щитовидная и поджелудочная железы, которые способствуют развитию организма и помогают печени в процессах пищеварения, парализуются, когда они перенапрягаются, стараясь помочь больной печени. Общее расстройство не только влияет на рост и развитие организма, но и чревато опасными последствиями.

Мы можем употреблять пищу, богатую витаминами, минеральными и другими важными веществами, но из-за забитости «царицы старшей» (так называют печень тибетские лекари), из-за того, что часть питательных веществ минует печень, не превращаясь из-за этого в нужную, усваиваемую организмом форму, мы можем страдать от нехватки питательных элементов. Пищевые вещества, миновавшие печень, являются чужеродными для организма и вызывают различные аллергические реакции. Поэтому, прежде чем идти к врачам, мучить себя, выявляя аллерген, почистите свою печень, и, возможно, аллергия и другие кожные заболевания исчезнут.

Вообще, даже при правильном питании и соблюдении всех других принципов оздоровления, с забитой печенью мы продвигаемся к оздоровлению гораздо медленнее, чем нам хочется. Именно по этой причине многие разочаровываются в естественном пути оздоровления.

Подготовка к очищению

Перед выполнением процедуры очищения печени необходимо сделать УЗИ (ультразвуковое исследование), чтобы убедиться, что нет очень крупных камней, которые могут закрыть желчные протоки.

После проведения УЗИ нужно подготовить печень к очищению.

Весь секрет и эффективность очищения печени заключаются в предварительной подготовке — смягчении организма. Смягчение в виде водных тепловых процедур надо выполнить обяза-

тельно минимум 3—4 раза. Каждую тепловую процедуру заканчивайте кратким прохладным воздействием. Последнюю смягчающую процедуру рекомендуется сделать за день перед очищением печени.

Если вы за 3—4 дня до очищения будете питаться в основном растительной пищей, потреблять большое количество свежесжатого сока (1 часть свеклы и 4—5 яблок, желательного кисловатых) и делать очистительные клизмы (с уриной) раз в день — ваша предварительная подготовка будет идеальной.

Методика очищения (тюбаж)

Очищение желательно проводить во время полнолуния, а вы сами должны быть свежи и спокойны.

Утром, после туалета, сделайте клизму. Затем легко позавтракайте, предварительно выпив вышеуказанный сок. Так же легко пообедайте и через 1—2 часа начинайте прогревать область печени. Для этого приложите грелку с горячей водой или электрогрелку на правый бок. Ходите с ней весь остаток дня до очистительной процедуры.

Примерно в 19 часов вечера начинайте саму процедуру очищения печени. Предварительно подогрейте масло (лучше оливковое) и раствор лимонного сока до температуры 30—35 °С. Дозу подберите исходя из собственного веса и переносимости масла организмом.

Поставьте рядом два стакана — один с маслом, другой с соком. Выпейте 2 глотка масла и запейте 2 глотками сока. Через 15—20 минут, если нет тошноты, повторите. Опять подождите 15—20 минут. Так сделайте несколько раз, пока не выпьете все масло и сок. Затем спокойно садитесь и смотрите телевизор или читаете книгу.

Если вы плохо переносите масло и вас начинает тошнить после первого приема, то необходимо подождать некоторое время, чтобы эти неприятные ощущения исчезли, и только тогда повторить прием. Растяните процедуру, это не страшно, а даже полезно. Но если тошнота не проходит, ограничьтесь выпитым

количеством. Этого будет достаточно. Грелку можете снять, а можете продолжать держать.

После того, как масло и сок выпиты (количество выпитого масла и сока колеблется от 100 до 300 г), можно выполнить ряд мероприятий, которые усилят эффект. Примерно через 1—1,5 часа после приема масла сядьте в удобную позу (лучше на пятки), а на область печени положите аппликатор Кузнецова с металлическими иглами. Все это будет способствовать возбуждению, выработке энергии и теплоты с направлением ее в область печени. Дополнительно создайте образ, что на выдохе вы направляете огненную струю в область печени. Дышите при этом медленно, сильно работая диафрагмой. Выпячивайте живот на вдохе и поджимайте его на выдохе точно так же, как вы делали это в гимнастике для живота. Так вы обеспечите прекрасный массаж печени, увеличите в ней кровообращение и промоете от шлаков и сгустков. Такое дыхание выполняйте 15—30 минут, отдохните часок и повторите. В промежутки отдыха положите на область печени магнитный аппликатор или простой магнит.

Никакая другая очистительная процедура не влияет так сильно, как вышеописанная. Примерно в 23 часа ночи, либо позже (бывает и под утро), когда биоритм печени и желчного пузыря максимален, начинается извержение камней и нечистот. Это выражается в прослаблении. Вы увидите все «добро», нажитое с помощью неправильного образа жизни, извращенного питания, и сразу поймете, что так жить нельзя, и ни о каком здоровье не может быть и речи, если это «добро» останется в организме.

Обычно утром еще раз прослабляет, и может выйти еще большее количество камушков и мазутообразной желчи. Дополнительно сделайте очистительную клизму. Немного отдохните и можете покушать. Первая еда, желательно, должна состоять из 0,5 л сока (морковного, свекольно-яблочного 1 : 5). Сок дополнительно промоет вашу печень. Только после этого можете кушать салаты, каши на воде и вступать в обычную жизнь.

Травяные сборы для лечения печени

В дальнейшем для лечения печени вы сможете применять следующие травяные сборы.

Желчегонные чаи

Сбор 1

Цветы бессмертника — 1 часть

Лист трифоля — 3 части

Лист перечной мяты — 2 части

Плоды кориандра — 1 часть

2 столовых ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Сбор 2

Цветы бессмертника — 3 части

Трава тысячелистника — 2 части

Трава полыни горькой — 2 части

Плоды фенхеля — 2 части

Листья мяты перечной — 2 части

2 чайных ложки смеси настаивать в 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов. Пить весь настой в течение дня.

Сбор 3

Листья чистотела — 40 г

Цветы ромашки — 40 г

Трава трифоля — 40 г

1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом воды и настаивать в течение 4 часов. После процеживания пить утром и вечером по одному стакану при болезнях печени.

Чай при желчнокаменной болезни

Цветы бессмертника — 3 части

Корень ревеня — 2 части

Трава тысячелистника — 5 частей

1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, остудить, процедить и выпить вечером.

Зависимость внешнего вида волос от состояния печени

Печень влияет на состояние наших волос не меньше, чем кишечник. Теоретически, наша печень могла бы жить 600 лет. Да, да, наш самый главный орган может работать шесть веков. Такие же долгожители и наши почки, и селезенка, которая неустанно готовит новые эритроциты, когда старые отмирают. Но обилие пищи укорачивает их век, наши органы не в силах с ней справиться, они страдают из-за нашей неразумности. Вот почему необходимо уделять пристальное внимание очищению организма и поддержанию его ресурсов.

Вы очень облегчите печени задачу по очищению вашего организма, ведь, кроме всего прочего, она еще и обезвреживает различные ядовитые вещества, независимо от их происхождения. В том же случае, когда этот орган перегружен, он не успевает обезвредить все токсины, и яды поступают в организм. Как же помочь печени, работающей на пределе своих возможностей?

Во-первых, сократить потребление продуктов, в которых таких ядов содержится более всего: большое количество спиртного, копчености, солености, лекарства и консервы.

Во-вторых, необходимо почистить ее и подлечить, например, хорошим медом или травами.

Есть еще один напиток, который понравится вашей печени — это минеральная вода. А процедура, которая вам поможет, — тюбаж, описанный выше.

Лимоны — это хорошее средство для избавления от токсинов, но активно приступать к выведению токсинов из организма с помощью лимонов можно только в том случае, если вы уверены в нормальной работе ваших фильтрующих органов — печени и почек. Если они загрязнены, то применение методик очищения с помощью лимонов может принести прямо противоположные результаты.

Сок лимона, его цедра прекрасно расправляются с застойными процессами. Во многих случаях лимон активизирует все пассивные отложения токсических веществ, которые не могут быть выведены никаким иным способом. Лимонные напитки помогут вам избавиться от шлаков, брожения и застоев в печени.

Уже давно известен способ, апробированный многими видными медиками-натуропатами, в том числе американским профессором Н. Уокером.

Неделю перед очищением печени следует соблюдать вегетарианскую диету, а потом три дня питаться исключительно домашним яблочным соком, который хорошо нейтрализует и очищает организм. Пить сок следует 3 — 6 раз в день, до 2 стаканов за один прием. На третий день пейте сок только до 19 часов вечера, когда в соответствии с суточными биоритмами печень начинает расслабляться, и весь запас энергии человека может быть направлен на ее очищение.

Перед очисткой печени непременно нужно привести в порядок кишечник.

Для процедуры приготовьте 200 мл оливкового масла (или рафинированного подсолнечного, не дающего специфического запаха) и 200 мл свежесжатого лимонного сока (на это потребуется три лимона средней величины).

Ложитесь в постель на спину, на область печени положите теплую грелку. Вставать во время процедуры не следует. Начиная с 19 часов, через каждые 15 минут выпивайте по 3 столовые ложки масла и сразу столько же лимонного сока.

Масло облегчает выход камней, а лимонный сок предотвращает тошноту, мобилизует энергию организма на очистку печени, поэтому заменять эти компоненты не стоит. Выброс камней обычно начинается под утро и проходит в течение суток и более. Головная боль, тошнота, боль в глазах — симптомы отравления выброшенной желчью. Необходимо уже в 23.00 — 23.30 начинать делать клизмы, облегчая выброс камней.

Очень важно соблюдать щадящий режим в день выхода камней. Ведь эта процедура — очень серьезная нагрузка для организма.

Если у вас получилось очистить печень и желчевыводящие пути, все дальнейшие процедуры пройдут более легко. А еще задумайтесь, не отразились ли на состоянии печени ваше настроение, мысли. Недаром психологи выделяют даже особый тип людей — «желчный», для которого типична агрессивность, высокая скорость мышления, мелочность, злопамятность, крайний пессимизм. Если подобные черты характера вам присущи, — вовремя остановитесь, задумайтесь. Печень не выдерживает не только обилия алкоголя и лекарств, но и избытка отрицательных эмоций.

Очищение почек

В любом руководстве по естественной медицине очищение почек обычно упоминается после очищения печени и перед чисткой сосудов. Поэтому не станем ломать традицию.

Методика очищения почек

Для оздоровления почек необходимо:

- устранить причины, ведущие к образованию камней;
- выбрать любое средство для раздробления камней и превращения их в песок: сок пижмы, черной редьки, лимона, пихтовое масло, корни марены или шиповника, свежесжатые овощные соки.

Одновременно начинайте усиленно применять мочегонные средства: чай с лимоном, чай из виноградных листьев или хвоща, либо арбуз.

Предостережение! Прохождение песка или мелких камней может вызвать болевые ощущения. Имейте дома но-шпу, теплую грелку на случай экстренной помощи. Грелку можно прикладывать на область почек даже безо всяких болезненных ощущений (на 20—30 минут) после приема перечисленных выше настоев и других средств. Не исключено, что все предпринятые вами действия не увенчаются успехом и возникшие во время про-

хождения камня боли усилятся. Вероятность этого велика, если камень имеет размер в диаметре больше 0,5 см. В таком случае никогда не начинайте серьезное очищение почек — обратитесь к врачу. Если камень имеет размер меньший 0,5 см, помощь обычно не требуется.

После удаления камня или песка и во всех случаях, когда после очистки в моче появились следы крови, еще в течение недели принимайте настои трав, обладающих противовоспалительным действием.

Как древние, так и современные врачи для борьбы с почечнокаменной болезнью рекомендуют обильное питье и теплые ванны.

Обильное питье необходимо для промывания лоханок и чашечек почек и одновременного снижения содержания плотных веществ в моче. Самая первая рекомендация — пить омагниченную воду. Особенно это важно при наличии камней в почках. Учитывайте также, что не последнюю роль в образовании камней мочевой кислоты (уратов) играет зашлакованность печени.

Теплые ванны способствуют нормализации капиллярного кровообращения, снятию спазмов, что улучшает работу почек. Расслабление и расширение мочевыводящих путей способствует безболезному прохождению песка и мелких камней.

Методы чистки почек и мочевого пузыря

Все приведенные ниже способы чистки почек и мочевого пузыря можно применять здоровым людям, а также тем, кто страдает хроническим пиелонефритом, мочекаменной болезнью и хроническим циститом. В принципе, можно применять эти методы и во время острого заболевания, конечно же, без предварительной подготовки со стороны кишечника и печени, но тогда не стоит воспринимать их как методы очищения, скорее — как скорую помощь.

- Смешайте по 1 чайной ложке *кукурузных рылец* (с початков), *створок фасоли*, *листьев толокнянки*. Залейте смесь 0,5 л кипятка, затем держите отвар на малом огне в течение 15 минут.

Всю жидкость нужно выпить, предварительно процедив, в течение дня.

- Очень сильным мочегонным действием обладают *семена петрушки*. 1 чайную ложку плодов залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе в течение ночи. Пейте по 100 мл настоя 2—3 раза в день. Можно вместо семян использовать корни петрушки.

- Одновременно с настоем петрушки имеет смысл принимать *настой изюма*. 2 столовых ложки изюма промойте, обдайте кипятком, залейте 1 стаканом кипятка на ночь. Пейте настоем в течение дня, изюм съешьте. Курс лечения — 7 дней.

- *Укроп* содержит 4 % эфирного масла, успокаивает почечную колику, растворяет камни. Родственники укропа — сельдерей и фенхель также обладают этими свойствами. Особенно необходимо употреблять эти растения для профилактики почечнокаменной болезни, к тому же они улучшают пищеварение.

Зверобой обладает схожими свойствами.

- Можно использовать для очистки почек *отвар семени льна*. 4 чайных ложки семян залейте 0,5 л кипятка, кипятите на малом огне в течение 15 минут, настаивайте в течение ночи. Процеженный настой долейте до 0,5 л. Пейте в течение дня по глотку через каждые 2 часа.

- Более «агрессивный» метод очищения — с помощью *ягод можжевельника*. В первый день медленно разжевывайте 4 ягоды, косточки выкиньте. В последующие 12 дней добавляйте по 1 ягоде ежедневно, после чего уменьшайте количество ягод по одной. Учтите, что можжевельник может слегка раздражать почки.

- Совместно с очищением ягодами можжевельника рекомендуется пить *настой спорыша*. Это особенно важно при наличии песка. Заварите спорыш по обычной схеме. Пейте по стакану в течение дня. Курс — 14 дней.

- Можно совмещать прием настоя спорыша с употреблением сока *черной редьки*. Готовят его по старой дедовской рецептуре, многократно описанной в разных руководствах. В крупной редьке, предварительно вымытой, срежьте верхушку и вырежьте большую ямку. Туда налейте мед или просто всыпьте сахар. Сверху ямку закройте оставшейся верхушкой. Иногда удаленную сердцевину перетирают и смешивают с медом или

сахаром внутри корнеплода. «Настаивать» такую редьку нужно в течение ночи, а наутро пить выделившийся сок. Достаточно 2—3 столовых ложек 2 раз в день.

- Очистите, вымойте и сварите несколько головок свеклы. Варить свеклу нужно до тех пор, пока отвар не превратится в сироп. Пейте по $\frac{3}{4}$ стакана этого сиропа 4 раза в день. Знайки утверждают, что камни почек и желчного пузыря быстро рассасываются.

- Для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме применяют *отвар корней шиповника*. 2 столовых ложки изрезанных корней залейте 1 стаканом воды, кипятите в течение 15 минут, дайте остыть. Процедите. Пейте по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день в теплом виде в течение 1—2 недель. Отвар плодов шиповника также используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. При этом отвар, как в первом, так и во втором случае, должен быть темного цвета, что указывает на большое количество растительных пигментов.

- Для очищения и оздоровления почек рекомендуется пить сок.

Вариант 1

Морковь — 10 частей

Свекла — 3 части

Огурец — 3 части

Вариант 2

Морковь — 9 частей

Сельдерей — 5 частей

Петрушка — 2 части

- Непосредственно на растворение камней влияют вещества с большим содержанием эфирных масел специфического горько-холодящего вкуса. Такие вещества в изобилии содержатся в *полыни и пижме*. Древние целители рекомендовали пить сок пижмы для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

- Очень хорошо растворяет почечные камни *пихтовое масло*, которое содержит много эфирного масла горько-холодящего вкуса.

- Народная мудрость давным-давно нашла мочегонное средство, которое во многом удовлетворяет всем вышеописанным условиям, — *арбуз*. Эта очистка производится летом в арбуз-

ный сезон. Для этого следует запастись арбузами и черным хлебом. Эту пищу нужно употреблять в течение недели. Хотите есть — арбуз, хотите пить — арбуз, очень хочется есть — арбуз с хлебом. Во время чистки желательное присутствие домашних. Потому что бывает момент, когда начинается отход песка, камушков, может появиться сердечная слабость. Приготовьте корвалол, валидол, нашатырный спирт. По сути, это маленькая операция, но без ножа. Если в почках и мочевом пузыре имеются камешки, то наиболее подходящее время их выведения — от 17 до 21 часа по местному времени. Именно в это время проявляется биоритм мочевого пузыря и почек. В это время надо принять теплую ванну и усиленно есть арбуз. Теплота расширяет мочевыводящие пути, снимает боли и спазмы (особенно когда будут проходить камешки), арбуз вызовет усиленное мочеотделение — промывание, а биоритм даст необходимую силу для изгнания песка и камней.

Эту чистку можно проводить в течение 2—3 недель до получения удовлетворительного результата.

Очищение суставов от шлаков и солей

Для того чтобы избавиться от шлаков, засевших в соединительной ткани, рекомендуется воздействовать на них кислотами. Для этого нужно с пищей вводить такие кислоты (аскорбиновая, пальмитиновая, никотиновая, стеариновая, лимонная, молочная и т. п.), которые, с одной стороны, были бы безопасны для организма, а с другой — могли растворять шлаки, превращая их в соли. Такие кислоты образуются в результате кислородного брожения клеток животного происхождения. Для этого необходимо есть квашенные огурцы, помидоры, капусту, свеклу, морковь, лук, чеснок, моченые яблоки, пиво, многие вина, включая наливки, кагор, каберне, дрожжевые блюда, молочно-кислые продукты (творог, сыр, брынза, кефир, ряженку, ацидофильные продукты, кумыс и т. п.), а также фруктовые уксусы. Каждый человеческий орган приспособлен к использованию своих кислот. Поэтому необходимо как можно шире раз-

нообразить их применение. Фруктовые уксусы желательно употреблять с прокисшим молоком. Для этого удобно вводить их по чайной (иногда по столовой) ложке на стакан прокисшего молока с добавкой чайной ложки меда. Употреблять во время еды один раз в день. Уксус необходимо добавлять и в чай, и в кофе, и в супы, и в бульоны.

Во время перевода шлаков в соли желательно отказаться от растительного масла, которое обладает сильным желчегонным свойством и существенно замедляет процесс превращения шлаков в соли. Пищу в этот период рекомендуется употреблять преимущественно мясную или рыбную, для более сильного закисления внутренней среды.

Необходимо создать всеобщее закисление организма и вводить продукты, запускающие механизм брожения: квашеные огурцы, капусту и т. д. После сладких продуктов: чая, компота и т. п. — следует класть на язык несколько крупинок поваренной соли. Это вызывает реакцию желудка и заставляет его выбрасывать кислые ферменты — пепсины, которые способствуют лучшему переводу шлаков в соли, а также уничтожают больные клетки организма.

Таким образом, шлаки не сразу могут быть превращены в соли даже при систематическом окислении. Кислоты и щелочи с большим трудом попадают туда, куда надо. Поэтому при проведении данной процедуры важно заниматься физической работой, массировать тело. В результате превращения шлаков в соли в организме образуются минеральные, щелочные, кислые, растворимые в воде и нерастворимые соли. Наблюдения показывают, что обычно не растворяются соли щелочные, минеральные и жирные типа уратов, а также фосфаты, оксалаты.

Есть такой принцип: подобное растворяется подобным. Например, в керосине растворяются все нефтепродукты — солидол, солярка, парафин и т. д. В спиртах растворяются все спирты — глицерин, сорбит, ксилит и др. Этот принцип можно успешно применять и для растворения щелочных солей в организме. Для этого необходимо вводить также щелочи, которые будут безопасными для жизнедеятельности организма — отвары некоторых растений или соки.

Методы очищения суставов

- Для очищения суставов хорошо зарекомендовала себя чистка с помощью *лаврового листа*.

5 г лаврового листа опустите в 300 мл воды и кипятите в течение 5 минут. Затем дайте отвару настояться в термосе. Раствор слейте и пейте его с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя — можно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторяйте в течение 3 дней. Через неделю можно повторить. Придерживайтесь фруктово-овощной диеты.

Не удивляйтесь, если появится розовое мочеотделение, возможно, каждые полчаса. Дело в том, что соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь.

Убедиться в том, что растворение солей происходит очень энергично, можно через одну-две недели. Если у вас не поворачивались или болели суставы, наблюдались погодные боли, то вы увидите, что суставы становятся достаточно подвижными, а боли уходят.

- Чай из *корней подсолнуха* растворяет многие соли. С осени запасите толстые части корней, срежьте мелкие волосатые корешки, тщательно вымойте их и высушите. Затем раздробите корешки на мелкие кусочки (величиной с фасоль) и кипятите в эмалированном чайнике (на 3 л воды 1 стакан корней) около 1—2 минут. Чай необходимо выпить за 2—3 дня. Затем эти же корни вновь прокипятите, но уже 5 минут в том же объеме воды, и выпейте за 2—3 дня. Закончив пить чай с первой порции, приступайте к следующей и т. д. Этот чай пьют большими дозами через полчаса после еды. При этом соли начинают выходить только через 2—3 недели, моча будет ржавого цвета. Пейте до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода.

Во время этого очищения нельзя есть острые, кислые и соленые блюда. Пища должна быть слегка подсолена и преимущественно растительная.

- Хорошо растворяет соли чай из *спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов*.

• Прекрасно растворяются соли соками корней петрушки, хрена, листьев *мать-и-мачехи*, *цикория*, *репы*, *топинамбура* (*земляная груша*). Доза — не более 100 г через 30 минут после еды.

• Наиболее практично у нас использовать сок черной редьки. Он прекрасно растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечных лоханках, мочевом пузыре, а также в сосудах.

Для этого 10 кг клубней черной редьки обмойте и, не очищая кожуры, выжмите сок, около 3 л. Сок храните в холодильнике, а жмыхи перемешайте с медом в пропорции на 1 кг жмыха 300 г меда (или 500 г сахара), добавляя молочную сыворотку. Все нужно хранить в тепле в банке под прессом, чтобы не плесневело. Сок пейте по 1 чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать от одной столовой ложки до двух и, в конце концов, до 100 г.

Сок черной редьки — сильный желчегонный продукт. Если в желчных протоках содержится много солей, то проход желчи затруднен, поэтому возникает боль. Прикладывайте на область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры нужно продолжать до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен. Процедуры следует проводить 1—2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегать острых и кислых продуктов. Когда сок закончится, начинайте употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут, во время еды по 1—3 столовых ложки, пока они не закончатся. Это особенно укрепляет легочную ткань и сердечно-сосудистую систему.

Очищение коллоидных растворов

По силе своего оздоровительного воздействия эта очистительная процедура стоит на самом первом месте, но выполнять ее необходимо только после очищения толстого кишечника и печени.

Здоровье, молодость, энергетика, в первую очередь, зависят от чистоты и структурного состояния коллоидных растворов (протоплазмы клеток, крови, лимфы и т. д.).

Чтобы качественно выполнить эту ответственнойшую процедуру, необходимо:

- предварительно смягчить коллоидический студень с помощью тепловых процедур (ванна, баня);
- насытить коллоидический студень структурированной водой;
- чтобы удалить грязь, накопившуюся в коллоидном растворе, вода должна быть наичистейшей;
- желательно добавить заряд к самим клеткам, а для лучшего очищения — поголодать.

В течение 3—6 месяцев регулярно посещайте парную или принимайте теплые ванны 2—3 раза в неделю по 10—15 минут. Этим вы не только добьетесь смягчения студня, но и повысите циркуляторные процессы в организме, способствующие выведению шлаков.

В течение всего этого промежутка времени пейте дистиллированную воду и готовьте пищу на ней. Перед непосредственным употреблением эту воду можно дополнительно омагнитить, пропуская через бытовую магнитотрон.

Чем меньше вы будете употреблять продукты, обладающие сильными склеивающими свойствами (концентрированное, молочное, мясное, крахмалы, клейковину), тем лучше будет эффект. Воздержание от приема пищи раз в неделю по 24—36 и более часов ускорит очищение.

Весьма хорошо в этом отношении зарекомендовал себя отвар из *молодой хвои ели*, *сосны*, *пихты*.

Вкус отвара вяжущий. Свойства вяжущего вкуса — высушивающие, обволакивающие и выводящие; он улучшает цвет кожи; сильно охлаждает.

Отвар используют как внутрь в виде питья, так и наружно в виде ванн, а также совместно.

Для употребления внутрь отвар готовится следующим образом: 5 столовых ложек мелкоизмельченных иголок молодой хвои ели, сосны, пихты (текущего года) залейте 0,5 л кипятка

из дистиллированной воды. Варите на малом огне в течение 10 минут, дайте настояться в теплом месте ночь, процедите. Отвар поместите в термос и пейте в теплом виде (36—40 °С) в течение дня вместо воды. На каждый день нужно готовить свежий отвар. Продолжительность курса индивидуальная, а ориентиром его продолжительности служит собственная моча. Так, показателем того, что отвар начал действовать, будет появление помутнения в моче. В зависимости от растворения шлаков, солей она будет окрашена в самые различные цвета. Как только моча примет свой естественный цвет и прозрачность — чистка окончена.

Для того чтобы *принять хвойную ванну*, мелко порежьте сосновые иглы, веточки и еловые шишки. Около 1 кг сухого веса кипятите в течение 30 минут в 7—8 л воды. Затем хорошо закройте и оставьте настаиваться на 12 часов. Хороший настой хвои имеет коричневый цвет. Затем вылейте его в ванну с теплой водой (36—40 °С). Прием процедуры колеблется от 10 до 20 и более минут, но зависит от самочувствия. Температуру воды от процедуры к процедуре постепенно увеличивайте (самочувствие в этом вопросе — самый главный критерий). В неделю делайте 2—3 такие ванны. После процедуры примите прохладный душ в течение 10—20 секунд. Цикл подобных ванн длится около месяца.

Комбинирование хвойных ванн с питьем хвойного отвара еще более усиливает очистительный эффект. Критерием окончания такого комбинированного цикла будет служить чистая моча.

Выполнив поэтапную очистку тела, можно смело начинать бег, закаливание, гимнастические упражнения. Теперь ваш организм очистился полностью. Особое внимание уделите водным процедурам, закаливанию. Главное — отбросить лень и помнить, что ваше здоровье зависит только от того, как вы будете к нему относиться. Тогда ваш организм будет лучше и дольше работать. Забудьте все разговоры о болезнях, старайтесь делать людям больше добра, и здоровье вернется к вам.

Другие методы очищения организма

Очищение с помощью растительного масла

Оригинальную методику очищения и лечения организма (позаимствованную из древних источников) предложил бактериолог П. Т. Качук. Суть его метода — в следующем. У нас три пары слюнных желез — околоушные, подъязычные и подчелюстные. Одна из функций слюнных желез заключается в выделении продуктов обмена веществ из крови. Слюна имеет щелочную реакцию. Количество крови, протекающей через слюнные железы при сосании или жевании, увеличивается в 3—4 раза. Происходит своеобразная прогонка всей крови через этот «фильтр» и ее очистка.

Растительное масло в данной очистке является абсорбентом, который связывает все ненужное и вредное для организма.

Методика очистки

Растительное масло (лучше подсолнечное или арахисовое) в количестве не более одной столовой ложки сосредоточьте в передней части рта. Сосите масло как конфету. Глотать его нельзя. Процедура сосания проводится очень легко, свободно, без напряжения, продолжительность — 15—20 минут. Масло вначале делается густым, затем жидким как вода. После этого его следует выплюнуть. Жидкость должна быть белой, как молоко. Если жидкость желтая, то процесс сосания не доведен до конца. Выплюнутая жидкость инфицирована и должна быть отправлена в санузел.

Эту процедуру нужно выполнять один раз в сутки, лучше натошак, можно вечером перед сном.

Во время сосания организм освобождается от вредных микробов, токсинов, кислотности, усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.

Предостережение! При применении данного метода могут быть временные осложнения, особенно у людей со многими за-

болеваниями. Это является результатом ослабления очагов болезни.

Вопрос о том, сколько раз можно применять эту процедуру, человек решает сам, исходя из состояния собственного здоровья. Острые заболевания лечатся легко и быстро, в течение двух недель. Лечение хронических заболеваний может продолжаться намного дольше.

Этот метод очистки хорош еще и потому, что наш язык — зеркало здоровья. Налет на языке может рассказать о многом.

Йоги используют специальную очистку языка. Язык смазывают топленным маслом и с помощью доящих движений указательного, среднего и большого пальцев производят чистку.

Те, кто голодал, знают, что первым о наличии грязи в организме сигнализирует язык. Рот и язык — это верхние пути очищения. Наш организм вообще старается как можно больше нечистот выбрасывать через легкие. При сосании же масла вся эта очистка происходит естественно.

Очищение с помощью морских водорослей

Под водорослями, обладающими питательной ценностью, прежде всего подразумевают ламинарию (морскую капусту). Мы, как ни один другой народ, очень хорошо помним этот продукт. Салат из морской капусты на заре перестройки занимал пустующие полки всех продуктовых магазинов, а стоимость — 40 копеек за баночку — сделала этот продукт доступным всем желающим. Теперь же, к сожалению, он не так доступен. Хотя, с точки зрения удобства применения, он гораздо лучше сухого порошка. Ламинария — качественный источник минерального йода, необходимого при заболеваниях щитовидной железы и для повышения иммунитета, особенно при склонности к гнойничковым инфекциям.

Буро-красная новошотландская водоросль богата литием и некоторыми другими микроэлементами.

Бурые водоросли дают каждому органу те микроэлементы, в которых он нуждается: надпочечникам — магний, половым

железам — цинк и железо, поджелудочной железе — железо, кобальт и никель. Насыщение микроэлементами, укрепляющими железы внутренней секреции, нормализует работу эндокринной системы и делает регуляцию работы всех внутренних органов и систем более точной. Противопоказана морская капуста при заболеваниях почек, нарушении свертываемости крови.

Хлорелла интересна для нас, прежде всего, потому, что содержит большое количество хлорофилла — растительного пигмента, помогающего зеленым листьям на свету усваивать кислород, а также повышающего энергетическую активность клеток нашего организма. В питании хлореллу начали использовать после 1977 года, когда был изобретен способ разрушать твердую клеточную мембрану растения, трудно перевариваемую желудочно-кишечным трактом человека. 50 % пищевой ценности хлореллы составляют белки.

И, наконец, королевой морских водорослей в последнее время стала *спирулина платензис*, предлагаемая в качестве пищевой добавки с названием «Спирулина». Она входит в состав ферментных очистителей кишечника многих фирм, производящих продукты здорового питания.

Спирулина является микроводорослью, называемой иногда фитопланктоном. Ее очень любят киты, чем, в частности, и объясняется жизнеспособность этого очень крупного вида морских млекопитающих.

В 1 г спирулины содержится в 20 раз больше белка, чем в том же количестве бобов сои. Усвоение белка из спирулины происходит в десятки раз быстрее, чем животного белка. То, что она может легко усваиваться, делает продукт незаменимым при серьезных заболеваниях и в пожилом возрасте, когда даже у относительно здорового человека активность желудочно-кишечного тракта понижена.

Кроме того, в спирулине содержится большое количество бета-каротина (больше, чем в моркови) и биологически активного железа. Здесь же присутствует фермент супероксиддисмутаза (значительно повышает «выносливость» клетки) и подлиннонасыщенные жирные кислоты, очищающие печень и сосуды.

Таким образом, спирулина — отличная пищевая добавка для здоровых людей, но в то же время и средство борьбы с «усталостью» организма и белковой недостаточностью, один из продуктов, позволяющий в зрелом возрасте противопоставить мясоедству вегетарианство.

Очищение с помощью отрубей

Отруби не перевариваются и не являются пищей. Они очищают и скребют толстую кишку, исполняя роль веника. В этом и заключается смысл использования пищевых волокон для очищения. Кроме того, отруби стимулируют стенку толстой кишки, усиливают перистальтику и этим способствуют продвижению пищи, а затем и каловых масс. Безусловно, никаких царапин на слизистой оболочке кишки они не оставляют. А вот за счет содействия работе кишечника отруби значительно уменьшают риск развития опухолей в этом органе. При регулярном употреблении отрубей токсические продукты, образовавшиеся в результате переваривания пищи, быстрее выводятся (нет запоров), и они не воздействуют на слизистую, вызывая перерождение клеток. Отруби также стимулируют желчеотделение. В незначительной степени они абсорбируют токсические продукты. В основном же они, разбухая, просто увеличивают объем каловых масс, чем и способствуют скорейшему опорожнению кишечника.

В настоящее время свободно продаются пищевые пшеничные и более грубые — ржаные отруби. Опасайтесь покупать отруби в кустарной упаковке, у неизвестных фирм-изготовителей. Так вы рискуете приобрести продукт, используемый для кормления скота.

По сути, отруби — это отходы мукомольной промышленности, но что ж поделаешь, после того как их просеют и прожарят (для борьбы с микробами), «отходы» становятся более дорогими, чем булка из муки высшего сорта. Обидно, но факт. Можно выйти из положения так. Чтобы ввести в рацион достаточное количество отрубей, но при этом не переплачивать, можно покупать регулярно зерновой хлеб, в состав которого, кстати,

входит еще и тмин, также улучшающий пищеварение. Особенно он полезен зимой. А еще можно периодически, примерно 1—2 раза в неделю, есть соевые продукты, в которых немало пищевых волокон.

Очищение с помощью соевых продуктов

Свое название соя получила от китайского слова «soy», что в переводе означает «большой боб». Первые упоминания о «священной сое» встречаются в древних текстах за тысячи лет до нашей эры.

Суть положительного влияния сои на организм человека заключается в том, что растительный соевый и животный белки взаимозаменяемы как по количеству, так и по качественному аминокислотному составу. При этом усвояемость соевых белков достигает 70—98 %.

В Японии, Китае, в странах Юго-Восточной Азии и тропической Африки соя — традиционная пища, и, может быть, поэтому у жителей этих государств реже, чем в других странах, встречаются рак и сердечно-сосудистые заболевания. Соевые продукты регулярно употребляются в пищу в США, Канаде и многих европейских странах.

Соя содержит минеральные вещества — калий, натрий, кальций, железо, цинк, а также витамины группы В, С и вещества, которые оказывают противоопухолевое и антисклеротическое действие. В ней много и пищевых волокон — растительной клетчатки — естественного пищевого сорбента, способствующего очищению организма от токсинов, в том числе от солей тяжелых металлов и радионуклидов, слизи.

Включение соевых продуктов в питание больных инсулин-независимой формой сахарного диабета значительно снижает уровень глюкозы в крови, что также связывают с наличием в соевых продуктах клетчатки, которая замедляет всасывание глюкозы из желудочно-кишечного тракта.

Соевые продукты способны снижать уровень холестерина в крови.

Благодаря наличию в сое большого количества клетчатки, ее употребление нормализует моторную функцию кишечника, улучшает его микрофлору, способствует желчеотделению.

Соевые продукты необходимо употреблять при пищевой аллергии. В сое есть лецитин, который очищает клетки печени, предотвращая их перерождение в жировые.

Однако на этом полезные свойства сои не исчерпываются. Она также способствует растворению некоторых камней в почках, снижению веса.

Текстурированный соевый белок получают из обезжиренной соевой муки, которая в результате сложной технологической обработки приобретает вид волокон. Выглядят они как сухие хлопья (фарш) или кусочки различной формы (гуляш и шницель), которые, размокая, увеличиваются в 5—6 раз и становятся похожими на мясные полуфабрикаты. Сделано так в угоду «мясоедам». Отсюда и название — «соевое мясо». Соевый белок не имеет собственного вкуса, и можно, используя различные пищевые добавки (например, входящие в комплект), придать ему вкус мяса, рыбы, курицы, грибов. Вопрос о том, как часто нужно есть соевые продукты, пожалуй, довольно сложен. Соя — всего лишь пищевой продукт, способствующий очищению организма и помогающий насыщать его полезным белком. Она не является лекарством, а, следовательно, передозировка невозможна. Ешьте, сколько хотите. Главное, чтобы не наскучило однообразное питание. Разумное число соевых обедов — три в неделю.

Можно приобретать также соевые хлопья и готовить из них великолепный соевый сыр. Кстати, потребление именно соевого, неаллергенного белка помогает при диатезах и прочих аллергических заболеваниях. А малышам дают соевое молоко.

Энтеросорбция

Метод очищения кишечника с помощью натуральных сорбентов — препаратов, обладающих высокой всасывающей активностью, — называется энтеросорбцией. Более всего для этих

целей используется группа натуральных препаратов, приготовленная на основе активированного угля.

Типичным представителем первой группы является Полифепан. Наиболее современная его форма — гранулы. Как многие из вас, наверное, помнят, порошок Полифепан по вкусу и виду напоминал землю, что и отталкивало от него, в первую очередь детей. Гранулы обладают не меньшей сорбционной активностью, причем они слегка сладкие. Недостатком Полифепана, как и любого сорбента, является то, что он вызывает запор. Решить эту проблему можно, выпивая дополнительно 0,5—1 л жидкости в день, или, в крайнем случае, ставя клизму, если стула не было в течение двух дней.

Продукт следует использовать при аллергиях, отравлениях.

Восстановление организма после приема антибиотиков

Вы, конечно же, знаете, что антибиотики уничтожают нормальную кишечную микрофлору, могут способствовать развитию грибковых поражений, разрушают витамины С и К, способны вызывать аллергию. Если же необходимость их принятия перевесила последствия от их приема, то необходимо знать, что организм нуждается в реабилитации.

Разумеется, изобретали антибиотики отнюдь не для того, чтобы портить микрофлору кишечника и плодить армию новых аллергиков. Цель была весьма благородной — избавить человечество от микробов, лишаящих его здоровья. И во время второй мировой войны, когда врачи впервые стали использовать пенициллин, лекарство оказалось очень полезным. Не станем забывать, что основной проблемой медицины того времени было лечение ранений, травм, инфекционных заболеваний, вызывавших эпидемии. Пенициллин в то время был дефицитным и очень дорогим средством.

Однако с той поры многое изменилось. Пенициллин уже не в чести, и в дозировке 300 тысяч единиц его давно не применяют. Ученые надеялись победить микроорганизмы их же оружием, но, сами того не ведая, позволили втянуть себя в вялотеку-

ций затяжной конфликт. Чем более активные антибиотики придумывают фармакологи, тем более устойчивой становится структура микроорганизмов. Чтобы воспрепятствовать ухудшению положения, врачи всего мира должны соблюдать негласное правило, установленное Всемирной организацией здравоохранения: нельзя назначать больному более современный антибиотик, если эффект дает менее современный. Но в нашей стране в настоящее время вы и сами можете пойти в аптеку и приобрести там любое лекарство без всякого рецепта. Были бы деньги. Так прислушайтесь к совету специалистов: дело здесь не в международной солидарности, а в здравом смысле. Что вы будете делать, если появится привычка к самым сильным лекарствам?

Существует и еще один подводный камень, о котором вы, возможно, знаете: антибиотики не подавляют вирусы, и те, оказываясь вне конкуренции (бактерии, да и простейшие по большей части уничтожаются лекарством), начинают размножаться с катастрофической скоростью. В этом одна из причин создавшейся ситуации, когда мы все чаще и чаще сталкиваемся с тяжелыми проявлениями респираторных вирусных инфекций, в народе называемых просто гриппом.

Бывают, конечно, ситуации, когда без антибиотиков обойтись невозможно. Например, во время серьезных операций, особенно при онкологических заболеваниях, еще до вхождения пациента в наркоз ему внутривенно вводят антибиотики, продолжая это делать и после операции во избежание нагноения раны и швов. После операции и у длительно болеющих пожилых людей (особенно лежачих больных) врачи опасаются развития так называемой вторичной инфекции — застойной пневмонии. Наконец, нужны антибиотики и при острых инфекционных заболеваниях. Например, при менингите или дифтерии даже врач «Скорой помощи» должен сразу начать антибактериальное лечение — дорог каждый час.

Итак, реально существующая инфекция: тяжелый дисбактериоз кишечника, пневмония, пиелонефрит, рожистое воспаление и др. — безусловный повод для приема антибиотиков. Но, пожалуйста, не назначайте себе лекарство сами. Не существует антибиотика, помогающего от любой болезни (пусть вас не вводит в заблуждение словосочетание «широкого спектра дей-

ствия», выведенное на красивой упаковке дорогого лекарства). В идеале, если позволяет время, лучше вообще выполнить пробу на чувствительность возбудителя именно вашего заболевания к тому или иному антибиотику (проводится в любой больнице, где есть бактериологическая лаборатория). Пить антибиотики с целью «чтобы кашель не разошелся», «чтобы понос прекратился» — все равно, что вырубить занозу топором.

Но, положим, ситуация оказалась безвыходной, и принимать антибиотики пришлось. Стоит ли теперь мириться с побочными эффектами их применения? Конечно же, нет. Прислушайтесь к советам, и в большинстве случаев вам удастся свести к минимуму все неприятные последствия.

- При вздутии живота, вызванном наличием особых бактерий в желудке, нужно выпить натошак настоек, приготовленный следующим образом. Литровую банку наполнить наполовину кефиром или кислым молоком. Положить в нее 2 дольки чеснока и столько же репчатого лука, предварительно мелко порезав их, 3 веточки петрушки и укропа (если нет свежей, то взять сухую зелень) и по 1 чайной ложке ромашки и зверобоя. Дополнить банку крутым кипятком и настоять 20 минут. Процедить и выпить в зависимости от веса тела 1 или 2 стакана.

- После приема многих антибиотиков наблюдаются расстройства стула, тошнота. Эти явления связаны с истреблением молочнокислых бактерий в толстом кишечнике.

Один из методов восстановления кишечника после курса употребления антибиотиков заключается в приеме молочнокислых продуктов, обогащенных бифидо-, ацидо- и лактобактериями. Поэтому предлагаем вам воспользоваться лечебно-диетическими продуктами *Бифилайф* и *Наринэ*.

Бифилайф по вкусу напоминает качественный кефир, и затруднений с его приемом обычно не возникает: в день необходимо выпивать 1—2 стакана продукта (за 20 минут до еды). Начинать его употребление нужно с первого дня приема антибиотиков и продолжать в течение всего курса и неделю после окончания основного лечения.

- Вечером непосредственно перед сном нужно съесть по 1—2 зубчика чеснока, тщательно их разжевывая.

Можно использовать на ночь вместо чеснока экстракт *прополиса* на 70-градусном спирте. Детям в возрасте с шести месяцев до года рекомендуется принимать по 1—2 капли; от года до трех — 5 капель, от трех до семи — 7 капель, детям школьного возраста — 10 капель. Для взрослых — 20 капель. Экстракт, разбавленный водой или молоком, можно использовать один раз в день (для детей до трех лет) или два раза в день (для детей после трех лет и взрослых) за час до еды.

• В течение дня неплохо было бы выпивать еще и стакан настоя следующего состава:

- травы зверобоя — 1 чайная ложка
- корзиночки пижмы — 0,3 чайной ложки
- травы шалфея — 0,5 чайной ложки

Все травы залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, укутав, затем процедить. Пить до еды маленькими глотками, с перерывами.

Бифилайф постепенно заселит кишечник дружественными бактериями, а травы улучшат желчеотделение, снимут воспаление слизистой кишечника, «успокоят» его — устранят излишние движения, спазмы, то есть в конечном итоге создадут благоприятные условия для жизнедеятельности полезных бактерий.

Не забывайте о необходимости принимать еще и Наринэ по окончании предыдущего курса приема кисломолочных продуктов и чеснока. Дозировка Наринэ такова: для детей — 1/10 часть стандартного флакона, разведенная в воде; для взрослых — 1/5 флакона. Такую дозу нужно принимать ежедневно натощак в течение недели.

В редких случаях этого окажется недостаточно, и тогда курс стоит продолжить. Показателем того, что состояние микрофлоры кишечника приходит в норму, служит, прежде всего, улучшение стула. Какой стул следует считать удовлетворительным? Тема, конечно, очень деликатная. Во-первых, он должен быть ежедневным. Во-вторых, при условии, что вы придерживаетесь смешанного питания, по консистенции стул будет оформленным (не очень твердым, но и не очень мягким), умеренно коричневого цвета, однородным по структуре, без резкого запаха.

В большинстве случаев, обнаружив, что у вас установился такой стул, можно успокоиться.

Иногда отсутствие запора не означает отсутствия дисбактериоза кишечника. Самым простым выходом из данной ситуации послужит проведение периодических профилактических курсов по приему молочнокислых продуктов. А еще лучше — включите их в ежедневный рацион, а также добавьте в него продукты, поддерживающие нормальное функционирование кишечника: минеральную воду (перед едой), хлеб зерновой или с отрубями (вместе с едой), свеклу, чеснок и др.

Тибетский рецепт омоложения организма

Тибетский рецепт найден в 1971 году в тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки мира. Датируется он примерно IV веком до н.э. и рекомендуется людям старше 30 лет.

Назначение рецепта

- Очищает организм от жиров и известковых отложений.
- Резко улучшает обмен веществ, в результате чего сосуды становятся эластичными.
- Предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, паралич и образование опухолей.
- Значительно улучшает зрение.
- При точном, осмысленном лечении в буквальном смысле омолаживается организм.

Приготовление настоя

350 г чеснока мелко нарезать и растолочь в посуде деревянной толкушкой, отвесить 200 г этой массы (взять ее снизу, где больше сока), положить в глиняный сосуд и влить 200 г 96%-го раствора спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. После этого состав процедить через плот-

ную ткань, остаток отжать и выдержать при комнатной температуре 2 — 3 дня. Лекарство пить с 50 г холодного молока за 15 мин до еды, вливая его по каплям строго по схеме:

В 1-й день пьют за завтраком 1 каплю, за обедом — 2 капли, за ужином — 3 капли.

Во 2-й день — 4, 5, 6 капель соответственно.

На 3-й — 7, 8, 9 капель.

На 4-й — 10, 11, 12 капель.

На 5-й день пьют за завтраком 13 капель, за обедом — 14 капель, а за ужином — 15 капель.

С 6-го по 10-й день лекарство пьют в обратной последовательности на уменьшение — с 15 капель до 1 капли.

Далее по 25 капель 3 раза в день, пока не кончится лекарство. Курс лечения можно повторить не ранее чем через 5 лет.

Противопоказанием к применению данного средства являются заболевания желудка.

Лечение зерновыми ростками

В последнее время зерновые ростки стали очень распространенным средством лечения ряда заболеваний. Большое распространение они получили в США, Великобритании, Польше. В Китае они известны и популярны приблизительно с 3000 года до н. э.

Проращивают обычно пшеницу, бобы, горох, просо, кукурузу. Когда на 70-м году жизни лауреат Нобелевской премии венгр Сент-Дьердьи начал ежедневно есть на завтрак семена проросших растений, он открыл, что никогда еще не чувствовал себя так хорошо. Он всегда был болезненным, слабым, легко поддавался простудным заболеваниям и вдруг в результате регулярного употребления в пищу проросших семян стал совершенно здоровым человеком.

Каждое утро он съедал горсть пшеничных отрубей, столовую ложку ростков, несколько сушеных фруктов. Ростки с отрубями позволили не только укрепить здоровье, но и похудеть.

Для лечения проросшими зерновыми ростками используются

каши, кисели из них, проросшая пшеница может употребляться в натуральном сыром виде.

Длительная экспериментальная работа (более 20 лет) полностью подтвердила эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы, живого эликсира жизни, на координационное развитие человеческого организма всех возрастов, регуляцию и восстановление жизненно важных функций, активизацию обмена веществ и стимуляцию нервной системы. Во многих случаях результат лечения серьезных заболеваний при введении проросшей пшеницы в питательный рацион больных превзошел все ожидания. Уменьшалась восприимчивость к простудным заболеваниям. Попутно с улучшением общего состояния восстанавливался цвет волос, густота волосяного покрова, улучшалась острота зрения, укреплялись зубы, улучшалось состояние кожи.

ГЛАВА 6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И КОЖА

Первый признак цивилизации — это переход от сбора диких плодов к активному земледелию. Сегодня достаточно протянуть руку к полке в супермаркете, чтобы получить любой продукт, независимо от времени года и места его производства. Продукты сохранили свои наименования, но их состав и свойства значительно отличаются от тех, какими они были когда-то. Для выращивания овощей и фруктов используются химические удобрения, а в теплицах — искусственное освещение. Консервирующие добавки продлевают жизнь продуктам, а не нам, красящие — придают им аппетитный вид, гормональные — способствуют увеличению жирности и т. д. Мы едим то, что нас соблазняет, а наш выбор, в основном, зависит от наших вкусов.

В природе же все устроено гармонично: различные растения развиваются лишь в определенное время года, созревают в определенный период и потому употребляются в определенных комбинациях с другими растениями. У некоторых африканских племен считается возможным есть мясо животных только сразу после охоты, которая бывает лишь время от времени. Тогда племя один-два дня питается исключительно мясом, а все остальное время — кореньями и плодами. Фрукты съедаются тут же, на месте их поиска. Все это, конечно, обеспечивает хорошие пропорции и сочетания пищи, усвоение основных ее составляющих и полную сохранность витаминов до их употребления. А мы создаем все новые технологии, например, выращиваем яблоко размером с арбуз, которое даже червяк есть отказывается.

Природные механизмы питания

Современное общество привыкло к комфорту, забыв, что все мы являемся частью животного и растительного мира, среди которого живем. Прогресс позволяет нам оказывать влияние на окружающую среду, но не надо забывать, что мы подчиняемся биологическим законам, по которым живут, развиваются и размножаются все млекопитающие.

Давно было замечено, что не все пищевые продукты сочетаются друг с другом. А сочетание пищевых продуктов на нашем столе имеет очень большое значение для предотвращения заболеваний нашего организма. Почему нужно обращать внимание на это? Почему нельзя сочетать пищу как попало и есть все без разбора? Разве животные следуют правилам сочетания пищи?

Ответы на эти вопросы дать несложно. Животные едят очень простую пищу и делают мало сочетаний. Белка, грызущая орехи, ест только орехи и не принимает в одно время с ними другой пищи. Было замечено, что птицы едят насекомых в одно время дня, а зерна — в другое. Ни одно животное не имеет в своем меню такого разнообразия пищи, как цивилизованный человек. Мы едим что попало и как попало. Поэтому у нас возникают осложнения в пищеварении, а также в работе других органов и систем.

Кожные заболевания, от которых страдают сейчас все слои нашего общества, — один из многочисленных симптомов неправильного питания. В медицинских книгах описаны все последствия этого явления: фурункулез, аллергия, выпадение волос, тусклая кожа и прыщавое лицо, боли в желудке, усталость и раздражительность, вздутый живот, деформация костей и т. д. Этими болезнями страдает множество наших современников, хотя на питание они тратят большую часть своих доходов, и оно является одной из их основных забот. Они консультируются у врачей и принимают лекарства, чтобы улучшить самочувствие, не думая о том, что достаточно изменить стиль питания, чтобы получить облегчение.

Наш разлад с природой возник оттого, что ритм работы нашего организма не совпадает с ритмом нашей жизни. Наш облик и настроение зависят от того, что мы едим. Древние гово-

рили: «В здоровом теле здоровый дух», а здоровое тело есть следствие здорового питания.

Мы не получим пользы от пищи, которая не усваивается. Это напрасная трата продуктов. Но ведь, кроме этого, испорченная пища приводит к образованию ядов в организме. Когда больные аллергией научатся правильно питаться, исчезнут многие случаи пищевой аллергии. Такие люди страдают не от аллергии, а от неусвоения пищи. Аллергия — это термин, применяемый к белковому отравлению. Неусвоение пищи приводит к отравлению, вызванному гниением белковой пищи. Ненормальное пищеварение несет в кровь не питательные вещества, а яды. Полностью усвоенные белки не являются ядовитыми веществами.

Мы часто забываем о самом важном для нашей жизни — о рациональном питании. Но, поскольку мы ежедневно заботимся о пище, необходимо знать механизм пищеварения и принципы физических и химических процессов, протекающих во время еды.

Человеческий организм так устроен, что для его правильного функционирования необходимо использовать различные продукты, и они должны быть хорошего качества. Иначе из-за недостатка витаминов и минеральных солей, в условиях отсутствия физических упражнений и повышенной нервной напряженности у человека может нарушиться правильная работа системы пищеварения, усвоения и обмена веществ, что ведет к кожным заболеваниям. Здоровое питание состоит не только в том, чтобы покупать лишь естественные продукты, но и в том, чтобы знать и понимать, почему, когда и сколько их надо есть.

Процесс переваривания и усвоения пищи в организме

Каждая клетка нашего тела — это мини-фабрика, которая для обеспечения своей работы нуждается в постоянной поставке сырья, то есть пищи. Пища — это тот материал, который может быть введен в организм, чтобы стать частью его клеток. Чтобы быть настоящей пищей, введенное вещество не должно содержать вредных ингредиентов. А чтобы пища восстанавли-

вала расходуемую энергию и способствовала оздоровлению организма, необходимо научное сочетание продуктов по содержанию в них белков, жиров и углеводов, а также витаминов.

Углеводы и жиры — это топливо, белки — строительный материал, витамины и минеральные соли помогают производственному процессу, то есть перевариванию и усвоению пищи.

Чувство голода, хорошо известное всем, передается из мозгового центра. Сюда поступают три сигнала, свидетельствующие о необходимости приема пищи: понижение уровня сахара в крови, спазмы желудка в ожидании пищи и понижение температуры тела, что означает потребность в поступлении энергии извне, то есть калорий. Эта информация очень полезна для организма, и, конечно, потребности должны быть удовлетворены, но толстяки должны бороться, скорее, с психологическим чувством голода (вызываемым, например, видом или ароматом пищи или даже мыслями о ней), не соответствующим действительной физиологической потребности организма. То есть речь идет об аппетите.

Пищеварение — это процесс, посредством которого пища усваивается, попадая через рот, глотку, пищевод, желудок и кишечник в кровь, претерпевая при этом механические и физические изменения. Происходит процесс окисления: кислород, поставляемый легкими, вступает в реакцию с пищей, в результате выделяются вода и углекислый газ.

Пищеварительный тракт, вдоль которого перемещается пища, имеет длину у взрослых людей около 10 м, начинаясь ртом и кончаясь анусом. Он разделяется на многочисленные секции, где около 20 химических веществ (важнейшими из которых являются ферменты) занимаются разложением продуктов. Без этих катализаторов никакие питательные вещества не могут быть усвоены кишечником.

Во рту (первый этап) пища разжевывается зубами и перемешивается со слюной, так как в смоченном состоянии пища легче проглатывается. В слюне содержатся ферменты, расщепляющие углеводы. Выделение слюны вызывается не только вкусом пищи, но и ее видом, запахом и даже мыслью о ней. Поэтому сервировка стола, а также тщательное пережевывание пищи способствуют хорошему пищеварению.

Глотка посредством собственных сокращений и с помощью языка проталкивает пищу в пищевод.

Пищевод — это трубка примерно 30 см длиной, которая волнообразными движениями стенок (перистальтика) переправляет пережеванную пищу в желудок.

Желудок через железы выделяет соляную кислоту и энзимы (в том числе пепсин), воздействующие на белки. Через два-три часа пищи, находящаяся в желудке, превращается в жидкое пюре, которое постепенно переходит в кишечник.

Кишечник начинается с двенадцатиперстной кишки, куда сливаются желчь и секрет поджелудочной железы. В тонких кишках пища расщепляется на гликоген, извлеченный из углеводов, аминокислоты, извлеченные из белков, и жирные кислоты, извлеченные из жиров. Полученные вещества переходят в кровь и лимфатическую систему, чтобы достичь всех частей тела, где они и используются организмом.

Поджелудочная железа ежедневно выделяет почти литр различных секретов, предназначенных для нейтрализации кислоты в желудке, а также энзимы — для завершения процесса трансформации белков, углеводов и жиров. Она также отвечает за производство инсулина, регулирующего содержание сахара в крови.

Печень — главный орган пищеварительной системы, осуществляющий биохимические процессы. Она производит желчь, которая эмульгирует жиры, то есть разбивает их на мелкие капли, подвергаясь воздействию энзимов. Печень превращает гликоген, выделяемый кишечником, в глюкозу (источник энергии); здесь синтезируются белки, обезвреживаются токсины, алкоголь, лекарства и т. д.

Толстая кишка представляет собой большую трубку, длиной 1 м, связанную с тонким кишечником клапаном, рядом с которым находится аппендикс. Содержимое толстого кишечника на 80 % состоит из воды. Медленно перемещаясь, оно поглощается стенками кишечника, поглощающего воду и минеральные соли. Здесь также имеются бактерии, необходимые для производства некоторых витаминов. Перистальтика рефлекторно переправляет содержимое кишечника в прямую кишку, откуда фекалии выбрасываются наружу. Они содержат мертвые клет-

ки, бактерии, непереваренные остатки пищи и имеют светло-коричневый цвет (из-за желчи).

Обмен веществ (метаболизм) — это процесс превращения основных элементов пищи, полученных в результате пищеварения, в химические продукты, которые или входят в состав человеческого тела, или помогают ему функционировать. При этом выделяется энергия, обеспечивающая жизнедеятельность организма.

Принципы сочетания продуктов

Белки—углеводы (сахара и крахмалы). Усвоение углеводов и белков столь различно, что они мешают друг другу. Никогда не употребляйте белки и углеводы за один прием. Это значит: не есть орехи, мясо, яйца, сыр вместе с хлебом, картофелем, сладкими фруктами.

Белки—крахмалы. Птиалин — энзим, содержащийся в слюне, осуществляющий первую стадию переваривания крахмалосодержащих продуктов, разрушается кислотой пепсина, вырабатываемого желудком при переваривании белков и особенно мяса. Если же съедаются только крахмалистые продукты, желудок производит другой энзим, менее кислый, который и переваривает белки, поступившие, например, с хлебом, позволяя птиалину осуществлять свое действие.

Белки—жиры. Присутствие жирной пищи в желудке уменьшает количество желудочного сока (особенно пепсина и соляной кислоты), предназначенного для переваривания белков. Это может продолжаться два-три часа. Иначе говоря, такие продукты, как сметана, сливочное и растительное масла, не надо употреблять с мясом, рыбой, масличными культурами, орехами и т. д. К счастью, зеленые овощи, особенно сырые (в частности, капуста), могут уравновесить этот задерживающий эффект, вызванный жирами. По этой причине сыр и орехи лучше есть с овощами.

Сахара—крахмалы. Наблюдается то же явление, что и между белками и сахарами: моноглицериды, обычно перевариваю-

щиеся в тонком кишечнике, при их задержке в желудке другой пищей начинают бродить. По этой причине все сахара из-за их быстрой усвояемости должны поглощаться отдельно. Фрукты надо есть отдельно от остальной еды и никогда — на десерт.

Некоторые продукты не сочетаются ни с какими другими. Это молоко (оно само по себе — полноценная еда), дыни (только с кислыми фруктами) и мед.

Есть несовместимые продукты надо с промежутком в несколько часов, необходимых для переваривания: 3—4 часа для белков и крахмалов и 1,5—2 часа для фруктов.

Можно сказать, что многие продукты представляют собой естественные соединения белков, жиров и крахмалов (например, зерновые), что, однако, не мешает им перевариваться. Действительно, существует множество видов белков и углеводов, и организм выделяет различные ферменты, чтобы их переваривать: белок зерна не идентичен мясному. Естественные соединения совместимы с организмом. С другой стороны, чем сложнее продукт, тем дольше он переваривается.

Если вы будете следовать данным рекомендациям, то исчезнут неприятности, связанные с пищеварением, улучшится ваше самочувствие, и постепенно будут созданы условия для выздоровления.

Поскольку некоторые сочетания продуктов незаменимы в процессе усвоения питательных веществ, использовать полное разделение питания длительное время не рекомендуется, так как организм лишается необходимых минеральных веществ и ослабляется. Например, аминокислоты — результат переваривания белков — для своего усвоения нуждаются в глюкозе, иначе они выбрасываются из организма без пользы. Чтобы были использованы все питательные свойства белков, их надо употреблять в сочетании с минимальным количеством углеводов. Осмысленное разделение продуктов рекомендуется как основа практической гигиены питания. Зеленые овощи, которые можно сочетать с любыми продуктами, являются источниками глюкозы и витаминов, незаменимых в процессе усвоения пищи.

Примерами правильной еды являются: мясо, кура, рыба, сыр (белки) с зелеными овощами, салатом; зеленые овощи с пиро-

гами, хлебом, рисом и зерновыми. Надо избегать есть хлеб с белками (обычный бутерброд с ветчиной или сыром), так как эта комбинация не только плохо переваривается, но и является концентрированной и высококалорийной пищей.

Фрукты — легкая и витаминизированная пища, от нее не толстеют, если не употреблять ее в неправильных сочетаниях (откажитесь от клубники со сметаной и яблочного пирога!), фрукты можно сочетать с зелеными овощами (особенно сырыми) в смешанных салатах. Но не рекомендуется смешивать кислые фрукты (цитрусовые, яблоки, ананасы) со сладкими (виноград, инжир, сливы, бананы).

За сорок пять лет работы в качестве гигиениста курсов годования Г. М. Шелтон вывел ряд закономерностей правильного питания, совместимости основных продуктов питания.

1. Крахмалы и кислоты нужно есть в разное время. Кислоты — лучше за 15—30 минут до еды.

2. Продукты, содержащие белки, и продукты, содержащие углеводы, нужно есть в разное время.

3. За один прием можно есть лишь одну концентрированную белковую пищу. (Речь идет о совместимости белка с белком).

4. Продукты, содержащие белки, и продукты, содержащие кислоты, надо есть в разное время.

5. Жиры и белки нужно есть в разное время.

6. Сахара и белки нужно есть в разное время. Сахара, применяемые с белками, задерживают переваривание белков. (Сладкое перед едой портит аппетит).

7. Пищевые продукты, содержащие крахмалы и сахара, нужно есть в разное время. (Смесь крахмала с сахаром вызывает брожение).

8. Дыня не переваривается в желудке, а только в кишечнике. Но, съедаемая с другими продуктами, она задерживается с ними в желудке, быстро разлагается, выделяя при этом много газов, и причиняет ряд неудобств. Дыню надо есть отдельно от другой пищи с интервалом в 1,5—2 часа.

9. Десерты очень плохо сочетаются почти со всеми видами пищи. Они не несут полезной нагрузки и потому нежелательны.

10. Не запивайте водой принимаемую пищу. Лучше тщательно ее пережевывайте.

Если вы хотите перейти на правильное питание, то вам нужно составить таблицу, где будут отмечены правильные сочетания продуктов, и повесить эту «шпаргалку» на кухне. Постепенно вы привыкнете к ней и будете точно знать, что с чем можно употреблять, чтобы быть здоровыми.

Очистительное питание

Большинство пищевых продуктов в настоящее время подвергается различным процессам обработки или рафинирования, в результате которых они теряют находящиеся в них витамины, минералы и микроэлементы. Некоторые продукты содержат опасные химические примеси.

Исследования, поиски и эксперименты приводят некоторых специалистов по питанию, врачей и диетологов к выводу, что такая пища и является главной причиной плохого здоровья. Увеличение числа дегенеративных заболеваний за последние 50 лет подтверждает эти выводы. Научные исследования также показали, что многие из этих болезней могут быть предотвращены; другие же, уже начавшиеся, — приостановлены, а в некоторых случаях даже приведены к норме с помощью естественного образа жизни и питания. Хорошее здоровье может быть достигнуто каждым, кто пожелает бороться за него, руководствуясь разумом.

Формирование правильной программы питания можно сравнить с подъемом по лестнице, причем чаще всего самая трудная — первая ступень. Это отказ от всех «мертвых» продуктов цивилизации, таких как кофе, чай, алкоголь и различные тонизирующие напитки. Это также касается уменьшения в рационе продуктов животного происхождения, в том числе яиц и молока. Отказы компенсируются постепенным увеличением количества свежих фруктов и овощей до тех пор, пока они не составят 50—60 % диеты.

Период отказа от перечисленных выше продуктов и добавления все большего количества сырых и приготовленных фруктов и овощей называют переходным периодом.

Большинство людей с самого детства находятся на рационе, который формирует в их организме преимущественно кислотную реакцию. Кислые продукты ведут к самоотравлению, образуют токсические материалы, которые являются причиной болезней, страданий и старения организма. Если вы питаетесь в основном вареными продуктами, такими как мясо, яйца, а также хлеб различных сортов, мучные и макаронные изделия, то не следует сразу добавлять слишком много сырых фруктов и овощей в свою диету. После каждого еженедельного голодания вы почувствуете, что вас больше всего привлекает.

После трех месяцев таких еженедельных голоданий, проведенных с верой в них, вы сможете заменить уже 40 % своей обычной пищи овощами и фруктами. Не забывайте, что сырые фрукты и овощи являются своеобразными очистителями и детоксикаторами. Они воздействуют на старые залежи токсинов и способствуют их выведению из организма, а это именно то, что необходимо для достижения прекрасного здоровья. Итак, вы должны были заметить, что диета не статична, она должна постоянно изменяться, если вы хотите прийти к внутреннему очищению.

Дать совершенную диету, одинаково полезную для всех, невозможно, ведь питание — дело индивидуальное. Оно подобно цепочке, в которой все звенья связаны друг с другом. Если одно звено в каком-нибудь месте ослабнет или лопнет, то вся цепочка приходит в негодность. В диете человека имеется около 40 обязательных компонентов, и отсутствие хотя бы одного из них выводит из строя половину необходимых звеньев цепи питания. Долгое отсутствие одного, а тем более нескольких компонентов приводит к болезни, а порой и к смерти. Недостаточное количество какого-нибудь одного компонента может привести к заболеваниям тех клеток и тканей, которые наиболее уязвимы. Но это вовсе не значит, что в каждой трапезе должен присутствовать каждый компонент в требуемом количестве, потому что наш организм всегда имеет некоторые запасы. Но запасы эти рано или поздно должны пополняться.

От пополнения этих запасов зависит ваше здоровье. Если вы относительно здоровы, то можете ограничить ваше питание одной, двумя или тремя трапезами. Некоторые люди предпочитают обильные завтраки и скромные обеды. Привычки каждого различны. Но известно, что если вы страдаете, например, гастритом, то питание должно быть дробным с небольшими перерывами. После восстановления организм сам подскажет, сколько именно раз в день вам необходимо питаться.

Особенности лечебного питания при некоторых заболеваниях кожи

Псориаз

Нарушение обменных процессов при псориазе является основанием для назначения диетотерапии. Целесообразность ограничения приема пищи, соблюдения вегетарианской диеты в течение многих месяцев и даже лет подтверждена улучшением состояния больных.

Положительное влияние оказывала диета с ограничением поваренной соли, пряностей, углеводов. Однако хорошие результаты давали также диеты с ограничением животных жиров.

При этом заболевании целесообразно придерживаться индивидуальной диеты в зависимости от стадии заболевания, особенностей обмена веществ, наличия сопутствующих заболеваний и осложнений псориаза (полиартрит, эритродермия и др.).

В стадии прогрессирования заболевания в течение 2—3 недель назначают диету, которая должна обеспечить максимальный покой печени, кишечнику. В полноценной по белкам и углеводам диете содержание жиров ограничивают до 70—75 г. При неприятных явлениях (тошнота, вздутие кишечника, запоры, поносы и др.) количество жиров уменьшают до 50 г. Диету обогащают продуктами — источниками полноценных белков, в первую очередь молочными продуктами (творог) и витаминами (овощи, фрукты, ягоды и их соки). Содержание легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, варенье) не должно быть выше физиологической нормы.

Увеличенное содержание в диете сахара может нарушить желчевыделительную функцию печени. Необходимо возрастание объема жидкости до 2—2,5 л, а также частые приемы пищи небольшими порциями. Блюда отварные.

При тяжелом течении псориаза необходимо употреблять протертые блюда, а также проводить разгрузочные дни: фруктовые, рисово-компотные, творожно-кефирные или сочетающие молочные продукты и фрукты.

При спокойном течении псориаза и отсутствии функциональных изменений других органов пищеварения допустима общая диета, но необходимо строго соблюдать режим питания, избегать обильной еды, исключать жирные сорта мяса, копчености, пряности, острые закуски, сдобное и слоеное тесто, богатые эфирными маслами овощи. Абсолютно запрещен алкоголь.

При появлении горечи во рту в утренние часы, тупых болей в правом подреберье ограничивают сахар и дополнительно вводят овощи, фрукты, ягоды, их соки, а также растительные масла. Последние могут составлять до 50 % всех жиров.

Для больных псориазом в пожилом возрасте при сопутствующем атеросклерозе рекомендуется диета с ограничением продуктов и пищевых веществ, возбуждающих нервную систему (мясо и рыба, крепкий чай и кофе), а также поваренной соли и продуктов, содержащих холестерин. Одновременно увеличивают источники витаминов, особенно С, а также калия, магния, йода, пищевых волокон (клетчатка, пектины и др.).

В диете больных псориазом при наличии избыточного веса значительно уменьшают потребление сахара, пшеничного хлеба. Животные жиры по возможности частично заменяют растительными маслами. Содержание белков должно быть на уровне физиологических норм (80—100 г), из них 50—55 % — животные белки, получаемые за счет нежирных молочных продуктов, рыбы.

Целесообразны 1—2 раза в неделю разгрузочные дни: творожные, молочные или кефирные, овощные, яблочные.

Для больных псориазом желателен обогащать диету продуктами моря (морская капуста, кальмары, креветки). Особенно они показаны при болезнях сердца с повышенной свертываемостью крови.

ваемостью крови. Морская капуста оказывает хороший эффект при склонности к запорам. Полезно включение в диету продуктов и блюд, содержащих пшеничные отруби, а также использование специальных диетических продуктов, предназначенных для больных атеросклерозом. В диете важно ограничить содержание жира до 65—70 г за счет животных жиров, содержание углеводов — до 250—300 г за счет легкоусвояемых углеводов.

Фруктово-овощная диета

1-й завтрак: 200 мл горячего отвара плодов шиповника, салат из свежей капусты, моркови или яблок с 10 г растительного масла.

2-й завтрак: овощное пюре, 100 мл фруктового сока.

Обед: фруктово-овощной сок — 250 мл, овощной салат с 10 г сметаны или растительного масла, орехи — 100 г.

Полдник: тертая морковь или свекла, отвар плодов шиповника.

Ужин: винегрет с 10 г растительного масла, компот из сухофруктов или сока — 200 мл.

Хлеб бессолевой из муки грубого помола — 100 г, сахар илисилит — 30 г в день.

В ряде случаев псориаз приводит к развитию артрозов, полиартрита. Питание в данном случае строится с учетом особенностей течения болезни, ее стадий, распространенности процесса, наличия функциональных изменений внутренних органов.

При острых явлениях моно- и полиартрита показана диета с уменьшением углеводов до 200—250 г (30 г сахара), ограничением белков до 70—80 г. В диете уменьшается содержание свободной жидкости до 1 л. Пищу готовят без соли, 3—5 г поваренной соли в сутки может быть добавлено в готовую еду. Диету обогащают витаминами, особенно С и Р, за счет отвара плодов шиповника, плодов и овощей, их соков. Прием пищи — 6 раз в день. Мясо и рыбу отваривают. Исключают мясные и рыбные бульоны.

В диете больных псориазом следует увеличить количество калия (курага, изюм, чернослив, свежие овощи и фрукты). За счет молочных продуктов повышают содержание кальция.

В диете увеличивают потребление полноценных белков, употребляя творог, блюда из нежирных сортов мяса, рыбы, нерыбных продуктов моря, печени. Количество углеводов снижают, особенно за счет сахара. Предпочтительны гречневая и овсяная каши. Исключают тугоплавкие жиры (говяжий, комбиджир). Резко уменьшают содержание хлорида натрия (до 3—5 г в сутки), источники щавелевой кислоты (щавель и др.).

Если псориаз осложняется полиартритом, то могут быть полезны разгрузочные дни из сырых овощей и фруктов и сочтения в виде мясо-овощных дней.

Мясо-овощная диета

1-й завтрак: 2 яйца всмятку, творог с молоком — 100 г/100 мл, чай.

2-й завтрак: сыр — 50 г, отвар из пшеничных отрубей или плодов шиповника.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной — 1/2 порции, бефстроганов из отварного мяса — 55—100 г, картофель отварной — 150 г, желе молочное.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, — 85 г/50 г, лапшеник с творогом запеченный — 215 г, чай.

На ночь: кефир.

При псориазе сопутствующим заболеванием нередко является хронический гастрит с повышенной секрецией желудочного сока.

При обострении гастрита диету назначают в целях уменьшения химического и механического воздействия на желудок, ускорения опорожнения желудка и кишечника, снижения секреции желудочного сока. Для этого пищу принимают в основном в полужидком, пюре- и кашеобразном виде. Все продукты отваривают в воде или на пару и протирают. Исключают жареные, тушеные и запеченные блюда, мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы, крепкие отвары овощей, острые и соленые закуски, квашеные и маринованные овощи и плоды, копчености, богатые пищевыми волокнами и соединительной тканью

продукты, пряности и пряные овощи, кислые плоды, газированные напитки, кофе, мороженое.

В рацион включают супы из протертой крупы, молочные с добавлением отварных протертых овощей; отварное мясо в виде котлетной или протертой массы (котлеты, кнели, суфле и др.), иногда — куском; рыбу (куском); яйца всмятку; паровые омлеты; цельное молоко, сливки, свежие нежирные сметану и творог, пресный и кальцинированный творог; полужидкие, полувязкие каши из манной, рисовой, гречневой или овсяной крупы, пудинги из каш, отварную вермишель; отварные протертые картофель, морковь, свеклу, цветную капусту, кабачки, тыкву; яблоки запеченные, протертые, кисели, муссы, самбуки, желе, протертые компоты, спелые сладкие плоды, некрепкий чай с молоком или сливками; масло сливочное несоленое и растительные масла рафинированные в натуральном виде; пшеничный хлеб вчерашней выпечки или подсушенный, сухари, сухое печенье. Режим питания: 5—6 раз в день дробными порциями.

Через 1—2 месяца после исчезновения симптомов повышенной кислотности желудка необходимо постепенно расширять рацион (отварное мясо куском, отварные непротертые овощи, рассыпчатые каши, супы с включением непротертой крупы и овощей, до двух раз в неделю некрепкий мясной или рыбный бульон и др.).

Пузырчатка

Общие принципы диетотерапии при пузырчатке:

- обеспечение полноценного питания;
- механическое, химическое и термическое щажение пораженного органа;
- строгое соблюдение режима питания.

При обострении (рецидиве) пузырчатки сразу назначают диету № 1. Обязательная норма белка (60 % животного происхождения) с возможным увеличением до 110 г в день; повышенное содержание в диете витаминов. С учетом особой биологической ценности незаменимых жирных кислот рекомендовано до 1/3 общего количества жира в диете заменять растительными маслами. Большое значение имеют частые, дробные при-

емы пищи, включающей молоко или сливки, блюда из отварного мяса или рыбы.

В первые 1—2 дня заболевания при резком появлении свежих пузырей в полости рта разрешают только теплое питье (1,5—2 л в день): полусладкий чай, воду с лимоном, отвар шиповника.

Далее на протяжении 10—15 дней используют максимально щадящую диету. Используют продукты и блюда, которые слабо возбуждают секрецию желудка и относительно быстро покидают желудок.

Пищу дают в основном в полужидком, пюре- и кашеобразном виде. Все блюда отваривают в воде или на пару и протирают. Исключают жареные, запеченные блюда, мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы, крепкие отвары овощей, острые и соленые закуски, квашенные и маринованные овощи и плоды, копчености, богатые пищевыми волокнами и соединительной тканью продукты, пряности и пряные овощи, кислые плоды, газированные напитки, кофе, мороженое.

Рацион питания такой же, как при псориазе.

Во избежание осложнений, обусловленных изменением водно-солевого, белкового, углеводного и жирового обменов, необходимо знать некоторые особенности питания. Диета должна содержать повышенное количество полноценных белков (110—130 г, 60—65 % из них — животного происхождения), это — творог, блюда из нежирных сортов мяса, рыбы, нерыбных морепродуктов, печени. Количество углеводов в рационе снижено до 250—300 г, и они должны быть в основном легкоусвояемые. Предпочтительнее гречневая и овсяная крупы. В рационе до 70—80 г ограничены жиры, из них 30—35 % — растительные. Исключают тугоплавкие жиры. Резко уменьшают количество поваренной соли (до 3—5 г), источники щавелевой кислоты (щавель, шпинат и др.) и увеличивают содержание калия и кальция. Потребление свободной жидкости ограничивают.

Через 2—3 месяца после заживления эрозий полости рта, прекращения возникновения пузырных высыпаний можно постепенно расширять рацион (отварное мясо куском, отварные непротертые овощи, рассыпчатые каши, супы с включением непротертой крупы и овощей).

Аллергические заболевания кожи

Значение лечебного питания в терапии аллергических заболеваний кожи очевидно, поскольку значительное число болезней возникает на почве патологически измененного обмена веществ, вследствие функциональных расстройств или заболеваний органов пищеварения, пищевой интоксикации, дисбактериоза. Соответствующий пищевой режим может изменить реактивность организма и способствовать излечению заболеваний.

Режим лечебного питания устанавливают в зависимости от основного и сопутствующего заболевания, он требует индивидуального подхода, учета конституции, секреции желудочного сока, возраста, профессии и пр.

В настоящее время не существует определенных диет для пациентов с кожными болезнями, например, «экземной» диеты. Так, при экземе у тучных людей неправильно добиваться быстрого похудения без учета характера профессиональной деятельности, потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и др. Чрезмерная потеря в весе может вызвать малокровие, сказаться на тоне сердечной мышцы, нервной системе.

Частая причина *аллергодерматозов*, в частности, у детей, — неблагоприятная наследственность. Но иногда первоначальные признаки аллергии у ребенка возникают в результате неправильного питания матери во время беременности, неумеренного потребления ею сладостей, особенно шоколада, цитрусовых, сгущенного молока. В составе названных продуктов содержатся аллергены, которые проникают через плаценту в кровь, вызывая повышение чувствительности организма ребенка. На таком неблагоприятном фоне в последующем развиваются явления диатеза как начальные признаки атопического дерматита (нейродермита).

В значительном количестве случаев причиной *упорной крапивницы, экземы, нейродермита* является употребление молока, сливочного масла, земляники, клубники, раков, рыбных и других пищевых продуктов. Особого внимания требуют больные, которые не переносят не только рыбу, но и ее запах.

Питание, богатое углеводами, способствует возрастанию аллергических реакций организма. Подмечено, что введение уг-

леводов повышает чувствительность тканей, увеличивает склонность к воспалительным процессам. Вместе с тем, нельзя совершенно отказываться от углеводов. Нужно использовать трудноусвояемые углеводы — гречневую кашу, отварной картофель с растительным маслом, морковь, тушеный топинамбур, свеклу. Вместо сахара хороши ксилит, сорбит, мармелад, приготовленный на сорбите.

Поскольку при аллергических болезнях полезны фрукты, овощи, уменьшающие гнилостные процессы в кишечнике, то целесообразно ежедневно употреблять в пищу салаты, винегреты с применением растительных масел, вегетарианские овощные, фруктовые супы, свекольники, щи из свежих овощей, а также с культурными и дикорастущими растениями (подорожник, крапива, одуванчик, сныть, черемша и др.).

При рассматриваемых заболеваниях резко нарушается белковый обмен. Теряя белок с отпадающими чешуйками, корочками, ткани кожи истощаются, снижается сопротивляемость всего организма. В пищу необходимо использовать белки преимущественно животного происхождения: творог, сметану, кефир, сыр «Российский», сыр плавленый (типа «Янтарь»), нежирные сорта мяса и рыбы (сазан, судак, треска, окунь, щука, карп, карась и др.).

При острой форме экземы показана неспецифическая диетотерапия: следует избегать острой и соленой пищи, яичного белка, мясных супов, колбас, дичи, жареного мяса, копченостей, консервов, пряностей, пива, кофе, какао, крепкого чая и др.

При хронической экземе, как правило, следует запрещать только те продукты, которые, по наблюдению самих больных, явно вызывают ухудшение или обострение экзематозного процесса. Если не удастся установить, какие именно пищевые продукты вызывают обострение, необходимо ограничивать те виды пищи, которые запрещают в случаях острой экземы.

При аллергических заболеваниях кожи следует уменьшить ежедневную норму мяса до 200 г (для взрослого). Растительные жиры из-за наличия в них ненасыщенных жирных кислот переносятся лучше, чем животные. Обострение экземы или *аллергического дерматита* после включения в диету сливочного

масла может быть следствием примеси в нем маргарина и промышленных красителей, которые иногда вызывают дерматозы с высыпаниями.

Вегетарианская пища содержит меньше аллергенов, чем мясная, потому показана при состояниях *повышенной чувствительности организма*, в том числе и к солнечным лучам. Однако следует иметь в виду, что некоторые ее компоненты могут быть причиной возникновения или обострения аллергических заболеваний кожи. Иногда *крапивница* возникает от земляники, клубники, малины, томатов, дыни, чечевицы, которые могут вызывать сыпь. Болевые симптомы, *атопический дерматит* появляются вследствие употребления в пищу фасоли, сельдерея, ржи и пшеницы (манной крупы).

При аллергических болезнях кожи нередко сопутствующим является хронический гастрит с повышенной или пониженной секрецией желудочного сока. При обострении *гастрита* применяют диету (№ 1) в целях химического и механического щажения желудка, ускорения опорожнения желудка и кишечника, нормализации секреции желудочного сока. По содержанию основных пищевых веществ и энергетической ценности рацион должен соответствовать физиологическим нормам. Пища должна быть в основном в полужидком, пюре- и кашеобразном виде. Все блюда отваривают в воде или на пару и протирают. Исключают жареные, запеченные блюда, мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы, крепкие отвары овощей, острые и соленые закуски, квашеные и маринованные овощи и плоды, копчености, богатые пищевыми волокнами и соединительной тканью продукты, кислые плоды, газированные напитки, мороженое.

Рацион питания такой же, как при псориазе.

Чтобы соблюдение диеты было менее тягостным и одновременно давало более хороший эффект, можно рекомендовать так называемую «зигзагообразную» диету. При ней, в зависимости от течения болезни, 1—2 раза в неделю назначают «праздничные» дни, когда разрешаются запрещенные продукты.

Тучным или склонным к полноте людям, страдающим *зудящими дерматозами*, необходимо избегать переедания, приема сразу большого количества пищи, высококалорийных про-

дуктов и еды перед сном. Таким людям необходимо есть часто, небольшими порциями, примерно 5—6 раз в сутки, что в значительной степени уменьшает чувство голода. Следует отказаться от алкоголя, пряностей (горчица, перец, чеснок и др.), повышающих аппетит. Также противопоказаны мучные, сладкие блюда; легкоусвояемые углеводы (белый хлеб, макароны, вермишель, сдоба, варенье, мед); обильное питье, особенно сразу же после еды. Необходимы черный хлеб, тыква, кабачки, салаты и винегреты из вареных овощей (капуста белокачанная свежая, квашеная, свежие огурцы); молочные, фруктовые, на овощных отварах супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты; творог, простокваша, ацидофилин, кефир; чернослив.

Тем, кто страдает аллергическими болезнями кожи, полезны разгрузочные дни (1—2 раза в неделю), когда пациент в течение дня ест только овощи и фрукты (1,5 кг для взрослых), разделив их на 5—6 приемов. В эти дни полностью исключают соль. Разгрузочная диета возможна один раз в неделю, желательно в один из выходных дней, в условиях физического покоя. В разгрузочные дни также полезны молочная или творожная диета.

Молочная диета. Через каждые 2 часа выпивать по одному стакану молока (если организм хорошо его переносит), кефира, простокваши — всего 6—8 стаканов.

Творожная диета предусматривает употребление 600 г обезжиренного творога, политого 60 г сметаны (за 6 приемов), и 2 стаканов настоя травы.

Яблочно-фруктовая диета — это 1,5 кг яблок или овощей (морковь, свекла, капуста), разделенные на 5—6 приемов.

При лечении аллергических дерматозов особое внимание обращают на регулярное опорожнение кишечника. При склонности к запорам необходимы черный хлеб, чернослив, творог, сметана, кефир (натощак и перед сном), гречневая каша с маслом, сырые овощи и фрукты.

При наличии *жирной себореи* желательно есть 4—5 раз в сутки небольшими порциями. Пища должна быть нежирной. Мучные и сладкие продукты следует исключить из пищевого рациона или резко ограничить их. Нужно чаще есть овощи и

фрукты, кисломолочные продукты, отварное мясо, рыбу, гречневую кашу, черный хлеб, отказаться от алкоголя, пряностей, кофе, копченостей.

Часто жирная себорея и плохой цвет лица бывают у тех, кто страдает запорами. В этом случае необходимо следить за кишечником, соблюдать послабляющую диету (отвар чернослива, простокваша, яблоки свежие и консервированные, сливовый сок, кефир, крушина, пурген), ставить клизму.

Полезно пить натошак холодные сладкие напитки, например, воду с медом, отвар шиповника с сахаром, овощные и фруктовые соки, есть пюре из вареной свеклы, моркови, сливы, цветной капусты с растительным маслом, пюре из вареных сухофруктов, печеные яблоки. При отсутствии выраженного гастрита в диету включают спелые помидоры, сладкие ягоды, фрукты без кожуры. Ограничивают рис, манную кашу, вермишель. Рекомендуют включать в пищу гречневую крупу, листья петрушки, пастернака, щавель, сельдерей, шпинат, крапиву, плоды инжира.

Больные витилиго должны включать в ежедневную диету продукты, содержащие повышенное количество цинка: цельное зерно пшеницы, ячменя, кукурузы, сои, гороха, овса, риса, а также столовую свеклу, брюкву, редис, белокочанную и цветную капусту, щавель, ревень, томаты, баклажаны, лук, чеснок, огурцы, тыкву, апельсиновый, лимонный, мандариновый и виноградный соки, орехи, грибы (белые, опенки, маслята, козляки, дождевики) и др. Цинк содержат также ягоды черной смородины, листья березы, корень живокости, семена дикой моркови, цветки арники горной и др.

Полезно употреблять в пищу продукты со значительным содержанием меди, в частности, бобовые, сушеные яблоки, груши, картофель, морковь, капусту, помидоры, петрушку, листовые овощи и др. Положительный результат дает употребление земляники. Лучше есть свежие ягоды (если нет противопоказаний) по 200—500 г в сутки. Можно пить отвар травы земляники (3 столовых ложки на стакан кипятка) в виде чая.

Особенности питания детей, страдающих заболеваниями кожи

Большие трудности возникают при назначении диетического питания детям, страдающим аллергическими заболеваниями кожи. Хотя принципы сохраняются те же, что и для взрослых больных, однако имеются некоторые особенности. Перед родителями стоит важная задача — обеспечить растущий организм необходимым количеством и качеством пищи, принимая во внимание вес и возраст ребенка, общее состояние его здоровья, упитанность.

Детей, больных экземой и нейродермитом, надо с младенческих лет приучать к растительным маслам, богатым витамином F. Под этим названием понимают комплекс ненасыщенных жирных кислот, содержащихся в кукурузном, соевом, рапсовом, хлопковом и подсолнечном маслах.

Запрещены: яйца, копчености, соленья, сельдь, консервированные рыбные и мясные продукты, бульоны, апельсины, мандарины, сладкие компоты, шоколад.

Желательны: творог, кефир, простокваша, ацидофилин, винегреты и салаты.

Дети с избыточным весом нуждаются в малокалорийной, обедненной солью пище. Таким детям ограничивают прием жидкости (не более 800 мл в день), доводят до минимума прием молока (до 400 мл).

Тучным детям для обезвоживания рекомендуют назначать чай из трав: полевой хвощ, трава трехцветной фиалки, цветки ромашки, листья крапивы в равной пропорции. Столовую ложку смеси трав заваривают в 2 стаканах кипятка, через 30 минут процеживают и дают маленьким детям по 1 чайной ложке, старшим — по 1 столовой ложке 4—6 раз в день в течение 3—4 недель перед едой.

Заключение

Как вы себя чувствуете?

Задумывались ли вы, что это тот самый вопрос, который задают вам чаще всего? И этот банальный вопрос порождает грустную улыбку в ответ. Ведь энергетическая и психологическая зашлакованность, проблемы с желудком и печенью, всевозможные аллергии и сыпи, выпадение волос и морщины — всё это не даёт повода к оптимизму.

На самом деле, ваш диагноз — лень, пренебрежение к своей внешности и здоровью.

Перестаньте, наконец, жаловаться на усталость и ждать чуда. Попробуйте стать более энергичной сегодня. Как это сделать? Будьте честными, посмотрите на свой организм и найдите в себе силы восстановить его. Поверьте, без постоянной работы над собой заветной цели не достичь.

Даже если вам кажется, что сил нет ни на что, дайте организму возможность восстановиться. И вы ощутите огромный энергетический потенциал, который позволит вам преодолеть инерцию и вырваться из круга проблем. Главные резервы находятся в вас самих. Только имея большое желание, можно с помощью приведённых в книге различных методик и народных способов очищения и исцеления кожи, да и всего организма в целом, затормозить процесс старения, справиться с различными заболеваниями, и тогда ответом на вопрос о вашем здоровье будет ваша лучезарная улыбка на молодом и красивом лице.