

Лидия Любимова

Чтобы печень была здорова



Введение

Каждую минуту на Земле рождается двести шестьдесят беспомощных крохотных человечков. Они приходят в этот мир, не зная, что обладают великой силой и огромным запасом прочности. Лишь у небольшого процента новорожденных врачи выявляют различные патологии. А значит, здоровье – это норма, та незримая данность, которая, как высшее благословение, перетекает в таинстве любви от родителей к детям. Бесценное сокровище здоровья при разумном отношении к нему предполагает счастливую жизнь человека не менее ста двадцати лет. Так считают ученые.

Каждую секунду в мире умирает один человек при средней продолжительности жизни от тридцати шести лет в Зимбабве до восьмидесяти двух – в Японии. Лишь избранным удастся перешагнуть столетний рубеж физически самостоятельно и в ясном уме. Они вызывают в обществе противоречивые чувства: от восхищения до неприятия. А между тем вовсе не обременительно если не отодвинуть, то хотя бы не спешить к порогу старости, за которым начинаются настоящие проблемы со здоровьем. И в этом нет ничего невозможного.

С первого дня жизни человек расходует дарованные ему природой ресурсы долголетия. Загрязненный воздух, тяжелая вода, сложные эмоции лишь часть негативных факторов, которые незамедлительно воздействуют на новый

организм. Они словно приветствие незримого будущего: «Добро пожаловать в реальный мир, малыш. Отсчет начался. И не в последнюю очередь зависит от тебя, как долго он продлится, за сколько лет ты истратишь отпущенное тебе здоровье».

Но возведенное в принцип неправильное питание, неумение бережно эксплуатировать физическое тело, непонимание его истинных потребностей приводит к тому, что уже среди школьников значительно уменьшается процент здоровых детей. Ответственность за это возложена на родителей, но ведь и они во многом подвластны обстоятельствам и стереотипам, и их никто не учил главному: мудрому взаимодействию с самим собой и близкими.

Слова о здоровом образе жизни давно превратились в фоновый шум и перестали восприниматься всерьез даже на уровне подсознания. Агрессивная реклама продуктов и привычек, многие из которых действительно наносят непоправимый вред, подчинила себе здравый смысл. Ритм жизни современного общества не предполагает лирических отступлений за жесткие рамки суровой повседневности.

Благие советы Всемирной организации здравоохранения звучат как насмешка и кажутся невыполнимыми. В самом деле, где, в какой стране, на каком производственном предприятии или в офисе какой компании при напряженном восьмичасовом рабочем графике возможно соблюдать эти рекомендации? Дробное шестиразовое питание с употреблением четырех-пяти порций овощей и фруктов в сутки? Полноценный сон не менее восьми часов? Трижды в неделю спортивные занятия? Утренние или вечерние пробежки? Кто может себе это позволить? За счет каких и чьих интересов?

И добровольно отказавшись от странных наставлений, захваченные круговертью суеты, мы живем, не обращая внимания на самих себя, каждый день подрываем свое здоровье и вспоминаем о нем, лишь когда оно начинает давать сбой. Но даже в этой безудержной гонке у всех нас есть немало шансов как можно дольше оставаться в числе здоровых.

Здоровье – категория, не более присущая медицине, нежели культуре. По определению философов, культура – это самоограничение. Не позволять себе пагубных привычек, ущербных эмоций, сохранять не только внешнюю, но и внутреннюю экологию, уважать себя – значит быть культурным и быть здоровым.

Печень – один из жизненно важных органов человеческого организма, выполняющий наибольшее количество функций. Ее можно рассматривать как своеобразную лабораторию, в которой происходят фильтрация и

Характерные сосудистые «звездочки» на теле тоже относят к признакам, указывающим на далеко зашедшие патологические процессы предцирроза или цирроза печени. Помимо «звездочек» на коже легко образуются синяки, что является следствием плохой свертываемости крови, так как из-за болезни печень не может в необходимом количестве вырабатывать вещества, контролирующие этот процесс.

Еще при заболеваниях печени могут появиться ощущение тяжести в правом подреберье или постоянные ноющие боли. Эти боли усиливаются при физической нагрузке, тряске в транспорте, употреблении в пищу острых и жареных блюд. Обычно боли сопровождаются потерей аппетита, отрыжкой, горечью, изжогой, тошнотой, рвотой. Проходят боли в состоянии покоя.

Неполадки в работе печени всегда отражаются на состоянии желчного пузыря и желчевыводящих путей. С нарушением процесса образования и выделения желчи происходят изменения и в пищеварении. Жиры не могут перевариваться полноценно и частично уходят из кишечника в неизменном виде. Так как желчные пигменты также не поступают в кишку, экскременты обесцвечиваются, кал становится цвета замазки или даже белым. Но стул может быть и черного цвета, если заболевание осложнилось кровотечением из варикозно расширенных вен пищевода и верхних отделов желудка. Моча же, в отличие от кала, при болезнях печени, напротив, отчетливо темнеет и приобретает цвет от темно-желтого до темно-коричневого. У женщин могут быть нарушения менструального цикла, у мужчин – импотенция.

Важно отметить, что практически все перечисленные симптомы заболеваний проявляются на поздних стадиях патологического процесса в печени. Чаще начальные стадии развития печеночной патологии характеризуются отсутствием каких бы то ни было жалоб. Но результаты лечения заболеваний печени в большой степени зависят от стадии развития болезни. Чем раньше начато лечение, тем на более оптимистичный результат можно рассчитывать. Но лучше всего не забывать о мерах профилактики болезней печени.

Что в вашем образе жизни может спровоцировать развитие заболевания?

Прежде всего, и это широко известно, разрушает печень прием алкоголя. Выпивая в романтической обстановке бокал вина с любимым человеком или потягивая пиво на дружеской вечеринке, задумываетесь ли вы о том, что наносите своей печени серьезный удар, предательский хук самому себе? Ведь именно печень пропустит через себя яд под названием «алкоголь», чтобы максимально уменьшить его влияние на ваш организм. Именно печень отфильтрует все вредные и даже смертельно опасные вещества,

Множество других факторов также влияет на состояние этого крайне важного органа, от которого, как мы уже сказали, зависит здоровье всего организма. В этой книге мы постараемся рассказать о простых и эффективных натуральных методах очищения печени, которые помогут вам избежать многих болезней, сохранить свое тело молодым, красивым и здоровым, что, в свою очередь, служит залогом сохранения душевного спокойствия и равновесия.

Само название «печень» происходит от слова «печь». Действительно, печень обладает самой высокой температурой из всех органов человеческого тела.

Это связано, скорее всего, с тем, что в печени на единицу массы приходится самое большое количество образующейся энергии. До 20 % массы клеток печени составляют митохондрии, называемые «силовыми станциями клетки». Они непрерывно вырабатывают аденозинтрифосфорную кислоту (АТФ), чьи уникальные молекулы сохраняют внутри себя биологическую энергию. Эти молекулы распределяются по всему организму.

Располагается печень в правой верхней части брюшной полости и крепится связками к диафрагме, брюшной стенке, желудку и кишечнику. Состоит печень обычно из четырех частей: большой правой доли, меньшей левой и гораздо меньших хвостатой и квадратной долей, образующих ее заднюю нижнюю поверхность. Печень покрыта тонкой фиброзной оболочкой, так называемой глиссоновой капсулой. Консистенция печени мягкая, но плотная, цвет красно-коричневый. На верхней части печени имеется небольшая вогнутость. Оно образуется в результате давления сердца на печень через диафрагму. Печень человека занимает около 2,5 % от массы тела. Ее вес в среднем 1,5 кг у взрослых мужчин и 1,2 кг у женщин.

До 60 % массы печени составляют специальные печеночные клетки, называемые гепатоцитами. Они ответственны за всю специфическую работу печени. Клетки образуют печеночные дольки диаметром 1–1,5 мм и высотой 1,5–2 мм, расположенные вокруг центральной вены в виде радиальных балок. Стенки каждой клетки печени имеют сложное строение и выполняют несколько функций. Клетки одного и того же типа, составляющие ткань печени, могут различаться по своей внутренней структуре в зависимости от их места нахождения в этом органе.

Печень, так же как и другие органы, получает от сердца насыщенную кислородом кровь, чем в основном покрывает свои потребности в этом самом необходимом для жизни веществе. Наиболее важным сосудом печени является воротная вена, через которую насыщенная питательными веществами и токсинами кровь от органов пищеварения впадает в печень. В печени происходит фильтрация: отделяются все полезные вещества и разрушаются токсины. После фильтрации одни питательные вещества, усваиваясь, откладываются в печени, а другие через печеночные вены, осуществляющие отток крови от печени, распределяются по всему организму.

Помимо кровеносных сосудов в печени также есть желчевыводящие пути. Начинаются они с желчных канальцев, отходящих от каждой клетки печени. Канальцы соединяются в междольковые протоки, те, в свою очередь, объединяются в септальные протоки, которые, сливаясь, образуют

внутрипеченочные протоки. В области ворот печени правый и левый печеночный протоки соединяются, создавая общий желчный проток, по которому вся выработанная в печени желчь поступает в желчный пузырь, где происходит ее накопление. Желчный пузырь находится в правой продольной борозде печени. В нем различают несколько частей: дно, тело и шейку. Кровь в него поступает из специальной пузырной артерии, отходящей от большой печеночной артерии. Желчный пузырь вместе с желчными протоками образует желчевыводящие пути. Их стенки имеют мышцы, которые при сокращении обеспечивают продвижение желчи. В некоторых местах мышечный слой утолщен и образует так называемые сфинктеры – своеобразные «ворота» для желчи.

Пока в организм не поступит свежая порция пищи, желчь для ее переработки не нужна, и сфинктеры находятся в закрытом состоянии. Но стоит вам поесть, как уже примерно через десять минут после того, как вы проглотили первый кусочек, желчь начинает активно вырабатываться. Желчный пузырь сокращается и выталкивает вырабатываемый секрет в желчные протоки, и сразу же после этого раскрываются мышечные ворота (сфинктеры), и желчь разом попадает в двенадцатиперстную кишку, разливаясь там. Если желчевыводящие пути в порядке и работают нормально, то за свое здоровье можно особо не бояться – у вашего организма дела идут хорошо. Но если нормальная работа желчного пузыря и желчевыводящих протоков нарушается, то тогда возможно развитие заболевания, которое называется дискинезией желчных путей. Другими словами, нарушения деятельности всей желчевыводящей системы происходит обычно тогда, когда расстраивается двигательная функция желчного пузыря и желчных протоков.

Функции печени

В целом печень выполняет более 500 различных функций, и ее деятельность пока не удастся воспроизвести искусственным путем. В обобщенном виде можно выделить следующие основные функции печени:

- 1) детоксикационная;
- 2) выделительная;
- 3) синтетическая;
- 4) энергетическая;
- 5) гормональный обмен.

Детоксикационная функция

Детоксикационная функция печени состоит в обезвреживании в результате происходящих в печени процессов биосинтеза ядовитых для человеческого организма веществ. Иногда они становятся безвредными или даже нейтральными органическими соединениями, чаще всего – белковыми. Происходит это путем окисления, восстановления, метилирования, ацетилирования и конъюгации с теми или иными веществами. В печени также активно идет синтез «защитных» веществ, например синтез мочевины. С ее помощью обезвреживается очень токсичный аммиак.

В печени также образуются парные соединения. К токсинам, которые сами уйти не могут, присоединяется определенное вещество, вместе с которым они через почки легко удаляются из организма. Примером может служить обезвреживание таких веществ, как фенол, крезол, скатол и индол, образующихся в результате гнилостных процессов, протекающих в кишечнике. Эти вредные вещества всасываются и с током крови поступают в печень, где обезвреживаются путем образования парных соединений с серной или глюкуроновой кислотой.

Глюкуроновая кислота участвует не только в обезвреживании продуктов гниения белковых веществ, образовавшихся в кишечнике, но и в связывании ряда других токсичных соединений, образующихся в результате процесса обмена в тканях. В частности, обладающий значительной токсичностью свободный, или непрямой, билирубин, взаимодействуя в печени с глюкуроновой кислотой, образует моно- и диглюкурониды билирубина.

Кроме того, печень принимает участие в понижении активности различных гормонов. С потоком крови гормоны попадают в печень, при этом их активность в большинстве случаев резко снижается или полностью утрачивается. Так, стероидные гормоны, подвергаясь микросомальному окислению, снижают свою активность, превращаясь затем в соответствующие глюкурониды и сульфаты.

Выделительная функция

Выделительная функция печени действует за счет секреции желчи. Образование желчи происходит непрерывно и круглосуточно. Ее суточное количество, вырабатываемое клетками печени, у взрослого человека в среднем составляет от 0,5 до 1 л. Желчь на 82 % состоит из воды, на 12 % из желчных кислот, на 4 % из лецитина и других фосфолипидов, 0,7 % составляет холестерин, остальная часть содержит билирубин и другие

вещества. После еды выделение желчи рефлекторно усиливается уже через 3-12 минут, причем одним из раздражителей, влияющих на ускорение этого процесса, является сама желчь.

Соли желчных кислот и свободные желчные кислоты эмульгируют жиры, чем облегчают их переваривание. Они также обеспечивают всасывание в тонкой кишке нерастворимых жирных кислот, холестерина, витаминов В, К, Е и солей кальция. Желчь создает благоприятные условия для переваривания пищи в тонком кишечнике, улучшает переваривание белков и углеводов, стимулирует моторику тонкой кишки, предупреждает развитие процессов гниения в кишечнике, оказывая противомикробное действие, стимулирует секрецию поджелудочной железой сока и желчеобразовательную функцию самой печени.

Желчь, образовавшаяся в клетках печени, сначала по желчным капиллярам, а затем по желчным проходам поступает в печеночные протоки. Дальше ее путь зависит от наличия или отсутствия в данный момент процесса пищеварения. Если его нет, то желчь из печеночных протоков направляется прямо в желчный пузырь; когда же пищеварение есть, желчь через общий желчный проток поступает в двенадцатиперстную кишку, минуя желчный пузырь. Когда желчь из печени попадает в желчный пузырь, она изменяется как физически, так и химически. Во-первых, она становится более тяжелой, ее концентрация за сутки может увеличиться в 7-10 раз, во-вторых, она темнеет, и, в-третьих, меняется ее химическая активность.

Вместе с желчью из организма выводятся обезвреженные печенью вредные и ядовитые вещества, мочевины, неусвоенные лекарственные препараты, конечные продукты холестеринового обмена в виде желчных кислот и конечные продукты обмена гемоглобина в виде желчных пигментов – билирубина и биливердина. В печени также происходит разрушение отживших эритроцитов.

Несмотря на обратное всасывание в кишечнике, большая часть выделенных печенью веществ покидает наш организм с фекальными массами. Учитывая то обстоятельство, что каждую минуту через печень прокачивается в среднем 1,5 л крови, становится очевидным, что наш организм может нормально функционировать только в том случае, если из печени вместе с током желчи будут своевременно и регулярно выводиться шлаки. А для этого требуется чистота и проходимость желчевыводящих путей.

Синтетическая функция

Синтетическая функция является одной из важнейших, поскольку печень участвует в обмене белков, жиров и углеводов.

Роль печени в белковом обмене заключается в расщеплении аминокислот, образовании из токсичного для организма аммиака химически нейтральной мочевины, а также в синтезе белковых молекул.

С помощью изотопных методов было установлено, что в организме человека в сутки расщепляется и вновь синтезируется от 80 до 100 г белка и приблизительно половина его трансформируется в печени. При нарушении работы печени происходят качественные и количественные изменения синтеза белков и других необходимых организму веществ, что приводит к нарушению в работе других органов. Например, уменьшается выработка печенью таких белков, как гаптоглобин и альбумин, что приводит к снижению их концентрации в крови. Также уменьшается концентрация в крови холестерина и мочевины. Еще в печени синтезируются белки и другие вещества, отвечающие за свертывание крови, и поэтому нарушение функции печени приводит и к замедлению этого важнейшего защитного процесса. Если нормальная работа печени будет вскоре восстановлена, небольшая задержка в синтезе белков не страшна. Однако в случае длительных и серьезных заболеваний печени снижение концентрации белков будет значительным и уже серьезно повлияет на состояние здоровья.

Что касается жирового обмена, то в клетках печени – гепатоцитах – из поступающих с пищей углеводов липидов вырабатываются и затем выделяются в кровь желчь и холестерин. Холестерин и сам выступает в качестве пластического материала. Так, из него в печени образуются желчные кислоты, обеспечивающие растворимость в желчи холестерина. Он также используется организмом и в синтезе гормонов, биологически активных веществ, клеточных мембран.

Углеводный обмен в печени происходит так. В результате расщепления различных дисахаридов образуются такие моносахариды, как глюкоза, фруктоза и галактоза, которые и всасываются в пищеварительном тракте. В печени фруктоза и галактоза превращаются в глюкозу, накапливающуюся в виде гликогена. Позже печень снова превращает гликоген в глюкозу, и тогда концентрация глюкозы в выходящей из печени крови становится выше, чем в крови, входящей в печень. Таким способом печень поддерживает концентрацию глюкозы в крови на сравнительно постоянном уровне в любое

Поскольку глюкоза служит основным источником энергии для всех клеток, ее содержание в крови должно поддерживаться выше определенного минимального уровня, составляющего около 60 мг на 100 мл крови. При падении содержания глюкозы ниже этого уровня первым начинает страдать головной мозг, так как его клетки в отличие от большинства других клеток организма не способны запасать сколько-нибудь существенные количества глюкозы и не могут использовать в качестве источников энергии жиры и аминокислоты. Это приводит к затемнению сознания, судорогам, потере сознания и даже к смерти.

Печень влияет на все процессы, протекающие в нормально работающем организме. Она является главным регулятором обмена веществ и энергетического баланса. Поскольку отдельно взятые клетки не могут обеспечивать себя всем необходимым для нормальной жизнедеятельности, им нужны так называемые внешние источники питания, способные постоянно снабжать клетки энергией. Печень в этом смысле и служит таким основным источником и хранилищем энергетических запасов. В ней все необходимое содержится в виде различных химических веществ. Так, например, запасы гликогена в печени позволяют быстро вырабатывать глюкозу. Другие ткани, как, например, мышечная и жировая, являются хранилищем белков и триглицеридов и тоже могут в случае нужды, например при голодании, стать дополнительными источниками полезных веществ и энергии.

Одной из функций печени является обмен гормонов. При нарушении работы печени в организме в первую очередь повышается содержание гормонов коры надпочечников, которые не подвергаются полному расщеплению. Отсюда возникает очень много различных заболеваний. Больше всего в организме накапливается альдостерона – минералокортикоидного гормона, избыток которого приводит к задержке натрия и воды в организме. В результате возникают отеки, подъем артериального давления и т. д.

Отредактировал и опубликовал на сайте: [F R I I D Y | U E I I D Y](#)

нарушение обмена половых гормонов влияет на развитие таких симптомов, как пятнистая эритема ладоней, гинекомастия у мужчин, а также сосудистые «звездочки». На концентрацию гормонов на периферии печень влияет в меньшей степени.

Глава 2

Очищение печени природными средствами

Природные средства занимают особое место в арсенале очистительных методик. Обычные лекарственные препараты, как правило, обладают множеством побочных эффектов и противопоказаний, к тому же часто лекарства бывают дороги и не каждому по карману. Природные средства более доступны, удобны и просты, для их применения не нужно тратить время и деньги на посещения врача, отпускаются они без рецепта. Ими сложнее отравиться, чем обычными лекарствами (если, к примеру, вы перепутаете упаковки или ошибетесь в дозировке). В конце концов, всем известно, что натуральное всегда полезнее и безопаснее, чем химическое, искусственное. Поговорим об очищении печени природными средствами.

Очищение с помощью соков

Свежевыжатые соки обладают массой полезных свойств. В них содержится много витаминов, минералов и микроэлементов, необходимых как для общего укрепления организма, так и для очистки печени от продуктов жизнедеятельности. Почему именно соки, а не свежие фрукты? Ответ прост. Концентрация полезных веществ в соках довольно высока, ведь в одном стакане, например, апельсинового сока находятся витамины сразу нескольких апельсинов, к тому же, как мы знаем, жидкость гораздо легче усваивается организмом, чем твердая пища, а в деле очищения печени это довольно важный фактор – к ослабленному органу нужно относиться с большим вниманием и по возможности облегчать его труд.

Готовить соки, конечно же, лучше непосредственно перед употреблением, так лучше сохраняются все полезные свойства фруктов, овощей и ягод. Чистить следует только апельсины, лимоны, бананы, дыни, арбузы, в то время как овощи и фрукты с тонкой съедобной кожей лучше выжимать целиком, ведь в кожице содержится много витаминов, и глупо было бы их терять. Готовые, но неиспользованные соки обязательно нужно хранить в холодильнике.

Для очистки печени хорош свекольный сок. Также он обладает общеукрепляющими свойствами. Помойте, почистите и покрошите 500 г

свеклы, залейте ее кипятком. Всыпьте 2 ст. ложки сахара, можно добавить корочку черного хлеба. Накройте все это марлей и дайте настояться в течение пяти дней. После процедите сок, и он готов к употреблению. Храниться в холодильнике он может несколько дней; можно добавить в него соль, сахар или зелень по вкусу, на ваше усмотрение.

Свеклу можно приготовить и немного по-другому. Так же вымыв, очистив и нарезав овощ, как в первом рецепте, варите свеклу длительное время. Необходимо, чтобы отвар загустел. Полученный сироп охладить и пить по полтора стакана 3 раза в день, желательно до еды.

Пишет А. В. Петрухин, 53 года.

«Всю жизнь проработал автомехаником на нашей автобазе. Работа, сами понимаете, не такая уж денежная, в семье проблемы всегда были. Нина, жена моя, все время ругалась – мало, дескать, зарабатываешь, у других поучился бы. На Олега, соседа, все время указывала: как то крутится ведь мужик, то там урвет, то здесь, у них всегда деньги водятся. А я человек честный, я воровать не умею, потому и не хватало всегда на жизнь. Старшая в институт не поступила, осталась в нашем поселке, выучилась на парикмахера, с нами живет. Замуж никто не берет – гулящая девка, все это знают. Младшенький, Володька, учится в 5 м классе. Сами понимаете, деньжата всегда нужны. Ребенка в школу осенью собрать, зимой одежду теплую купить – быстро вырастает из всего пацан, весь в меня, большой, крепкий. Старшая все ноет: то то ей купи, то это, то телефон она новый хочет, то еще что придумает. А с моей зарплатой что купишь? Концы с концами еле сводили всегда. Дома скандалы постоянные были, ругань. Бросила меня Нинка, ушла к Олегу, младшего забрала, старшая уехала сама вновь пытаться счастье в городе. Остался я один. Сами посудите, как тут не запить? И раньше частенько бывало, с мужиками в гараже, отдых всем нужен, а сейчас и подавно. Сорвался я. Пил по черному год.

Потом опомнился, понял, что надо жизнь налаживать, жену возвращать. Устроился на работу, и глядь – печень то барахлит, не выдержала такой нагрузки, да и годы дают о себе знать. Стал лечиться свекольным соком, как посоветовала знакомая одна. Сначала незаметно было, а потом чувствую, что лучше мне стало, очищается организм, и все тут. Заработал деньжонок, с Ниной помирились, теперь она вернуться ко мне хочет. Сейчас не пью и вам не советую. А настой свекольный до сих пор употребляю, очень уж хорошо он от печени помогает».

Свежевыжатый лимонный сок тоже способствует очистке печени. Рекомендуется каждый день принимать по 2 ст. ложки каждые два часа.

Квашеную капусту так же можно использовать в очистительных целях, для этого нужно выделить из нее сок. Положите в чашку немного капусты, потолчите ее, как, например, толчете картофель для приготовления пюре, аккуратно слейте образовавшийся капустный сок в стакан и пейте ежедневно по 0,5–1 стакану 3 раза в день до еды на протяжении 1,5–2 месяцев. Особенно полезен этот сок при циррозе печени. Также хорошо чередовать его со свекольным соком.

Не удивляйтесь тому, что в этом разделе вы встретили арбуз. Эта необыкновенно вкусная, аппетитная и ароматная ягода обладает отличным желчегонным действием, прекрасно прочищает печень, выводя из нее все шлаки, весь накопившийся мусор. Готовить арбузный сок – занятие бессмысленное и ненужное, природа уже сама обо всем позаботилась, сделав арбуз одним большим вместилищем уже готового сока. Просто ешьте арбуз.

Сок грейпфрута нужно принимать по одной четверти стакана за 20 минут до еды (удобство этого фрукта заключается в том, что для выделения из него сока не нужно каких-то специальных рецептов или использования соковыжималки, грейпфрут можно просто разрезать пополам и выжать его в стакан).

Хорош коктейль из соков огурца, моркови и свеклы. Свекольный сок приготовьте способом, указанным выше, огурец и морковь пропустите через соковыжималку. Все смешайте в равных пропорциях и пейте по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Необычна и интересна на вкус, однако тоже очень полезна для очистки печени смесь из капустного рассола и томатного сока (тоже в равных пропорциях). Слить рассол из чашки с капустой – дело нехитрое, помидоры вы тоже легко сможете выжать. Пейте смесь из этих соков три раза в день по одному стакану после каждого приема пищи.

Обладает приятным вкусом и отличным желчегонным действием смесь из соков моркови, сельдерея и петрушки. Возьмите моркови 200 г, сельдерея 150 г, петрушки 50 г, смешайте их соки и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день, опять же за 20 минут до еды.

Врачи-диетологи рекомендуют для очистки печени 3–5 раз в день выпивать по 1 стакану смеси сока 1 лимона с добавлением горячей воды и по половине стакана морковного, свекольного и огуречного соков. Пить эти соки можно

от нескольких дней до нескольких недель в зависимости от вашего общего состояния, а также от величины камней.

Для очищения желчного пузыря и желчевыводящих протоков рекомендуется провести очищение яблочным соком. В 8 часов утра выпейте 1 стакан яблочного сока, в 10 часов еще стакан, а с 12 до 20 часов выпивайте по 2 стакана через каждые 2 часа. Такой соковой диеты нужно придерживаться в течение трех дней. Если же кишечник не будет активно опорожняться, выпейте полстакана какого-нибудь травяного слабительного или поставьте клизму.

Хорошими очищающими свойствами обладает свекольный квас. Для приготовления этого продукта возьмите 3 средние свеклы, вымойте, не чистите, мелко нарежьте и положите в трехлитровую банку. Добавьте 2 ст. ложки пшеничной муки и полкилограмма сахара. Плотнo закройте банку крышкой и поставьте ее в темное место на 2 дня, не забывая дважды в день помешивать эту массу. Затем добавьте 700 г изюма, 4 стакана сахара, полстакана воды и вновь поместите банку в темное место на неделю, перемешивая теперь один раз в день. Затем процедите содержимое банки и пейте полученный свекольный квас по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Когда вы выпьете весь квас, сделайте перерыв на 3 месяца, а затем повторите весь курс еще 2 раза. Через год ваша печень должна полностью очиститься.

Очищение с помощью трав и ягод

Природа позаботилась о нас, подарив нам неисчерпаемый запас доступных, безопасных и эффективных лекарственных средств в виде целебных трав. Травяные сборы широко используются в народной медицине. Как правило, рецепты эти знали и использовали еще наши бабушки и дедушки, а значит, можно смело брать на вооружение эти рекомендации. Предложенные ниже сборы прекрасно справятся с поставленной нами задачей очистки печени.

* Трава спорыша, трава чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, трава зверобоя, трава фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра – поровну. Залить 3 ст. ложки смеси тремя стаканами кипятка, дать настояться в течение 30 минут, процедить. Пить настой по 1 стакану 3 раза в день.

* Травы спорыша – 3 части, цветки ромашки аптечной – 1 часть, коры крушины – 2 части, травы зверобоя продырявленного – 4 части, цветки бессмертника песчаного – 4 части. Залить 4 ст. ложки травяной смеси на ночь 1 л холодной, желательно кипяченой воды, утром довести до кипения на слабом огне, кипятить 5-10 минут, остудить, процедить. Первый стакан

принять натошак утром, а остальные разделить на 4 приема и каждый из них выпить после еды.

* Для этого настоя необходимо взять травы спорыша – 1 часть, кукурузных рылец – 1 часть, стручков фасоли – 1 часть, травы грыжника гладкого – 1 часть, травы медвежьей ушки – 1 часть. Залить 1 ч. ложку этой смеси стаканом кипятка, настаивать, укутав полотенцем, 1 час, процедить и пить теплым в течение дня, понемногу.

* В этот сбор входит трава чистотела – 1 часть, цветы ромашки аптечной – 1 часть, листья вахты трехлистной – 1 часть. Тщательно измельчить все ингредиенты и смешать. Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Настаивать 1 час, после процедить. Пить по 2 раза в день, утром и вечером, через час после еды.

* Взять травы хвоща полевого – 10 г, почечного чая – 10 г, травы спорыша – 20 г, травы двудомной крапивы – 10 г. Заварить 2 ст. ложки сбора 500 мл кипятка. Настаивать не менее 5–6 часов. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

* Трава чистотела – 10 г, листья перечной мяты – 10 г, трава володушки золотистой – 10 г. Взять 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по стакану настоя утром и вечером за полчаса до еды.

* Корни дягиля лекарственного – 20 г, кора крушины ломкой – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, плоды тмина обыкновенного – 20 г, листья шалфея лекарственного – 20 г. Приготовить отвар, принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Ревень (корни) – 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 50 г, цмин песчаный (цветки) – 30 г. Приготовить настой, принимать по $\frac{2}{3}$ стакана на ночь.

* Трава Melissa лимонной – 5 г, кора крушины ломкой – 10 г, трава мяты перечной – 10 г, мелко толченые плоды шиповника – 30 г, трава чистотела – 25 г, цветы бессмертника песчаного – 10 г. Заварить 1 ч. ложку в 300 мл кипятка. Настаивать 15 минут, выпить за один прием с медом.

* Мелко раздробленный корень одуванчика – 10 г, корень крапивы – 10 г, цветы календулы – 40 г, трава донника – 3 г, цветы василька синего – 20 г. Заварить 1 ст. ложку сбора 1 л кипятка, положить 4–5 кусочков сахара, размешать и накрыть салфеткой, настаивать 1 час. Пить по 200 мл 4–5 раз в день перед едой.

- * Мумие растворить в соке алоэ (5 г мумие на 150 г сока алоэ), принимать по 1 ч. ложке до завтрака и на ночь в течение двух недель. Еще через две недели курс повторить. Одновременно принимать настойку прополиса (по 20 капель 3 раза в день перед едой). Мумие может рассасывать уплотнения при начинающемся циррозе печени.
- * Съедать по одной ложке цветов лабазника с вареньем в течение 2 недель 3 раза в день до еды. Помогает при вирусных гепатитах.
- * Траву с цветами зверобоя залить вином (кагором или мадерой) в пропорции 1: 10. Бутылку с вином и зверобоем поставить на 10–12 дней в темное место при комнатной температуре или на 2–3 часа в кастрюлю с теплой, но не горячей водой. Настой пьют по 1 ст. ложке перед едой в течение 2 недель. Зверобой, залитый лечебным вином, – прекрасный природный антибиотик, способный бороться с гепатитом.

Лекарственные средства, изготовленные из цветков **бессмертника песчаного**, служат для улучшения желчеотделения, состава желчи, уменьшения концентрации желчных кислот, повышения тонуса желчного пузыря и кровеносных сосудов печени. Отвары и настои из бессмертника применяют при болезнях печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, а также при холециститах и желчнокаменной болезни.

* Отвар из цветков бессмертника: 3 ст. ложки цветков засыпать в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, часто помешивая. Охладить при комнатной температуре, процедить, отжать. В прохладном месте отвар хранится двое суток. Принимать отвар теплым по полтора стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды как желчегонное средство.

* Настой из цветков бессмертника: 3 ст. ложки цветков бессмертника залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10–15 минут. Пить охлажденным и процеженным по полтора стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

В аптеках вы можете найти сухой концентрат бессмертника, который называется фламин. Этот препарат содержит комплекс флавоноидов – полезных веществ, содержащихся в бессмертнике и используемых при хронических болезнях желчного пузыря и печени. Принимать его нужно в количестве, называемом обычно «на кончике ножа», или в таблетках (по 0,05 г) 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема препарата равен 2–3 неделям, повторять курс, если это необходимо, нужно через 5 дней.

Препараты на основе бессмертника стимулируют правильное выделение желудочного сока, на это следует обратить внимание людям с повышенной кислотностью желудочного сока и, особенно, тем, кто страдает гиперацидным гастритом и язвенной болезнью.

Барбарис хорошо известен в народной медицине благодаря широкому спектру действия. Сок из ягод барбариса по содержанию витамина С вполне заменяет лимонный. Отвар корня помогает при пневмонии, кашле, лихорадке, понижает температуру тела, утоляет жажду. Ягоды возбуждают аппетит, укрепляют желудок, снижают кровяное давление, укрепляют сердечную мышцу, улучшают кровообращение. Препараты ягод, листьев, коры, корней (водный настой) применяют при хронических холециститах и гепатитах. Экстракт корня усиливает выделение желудочного сока, регулирует процессы пищеварения, уменьшает воспаление слизистых оболочек.

* Настой коры барбариса: 1 ст. ложку измельченной коры залить 0,5 л кипятка и настаивать 4 часа в термосе. Процедить и пить по полтора стакана 4 раза в день в течение 2 месяцев при гепатитах и холециститах.

* Настой из листьев барбариса. 1 ст. ложку листьев залить стаканом кипятка и настаивать в термосе один час, после процедить и пить по 1 ст. ложке 4 раза в день в течение месяца. Настой обладает прекрасным противовоспалительным и желчегонным действием и используется при заболеваниях печени и желчного пузыря.

* Отвар из корней и коры барбариса. Возьмите 2 ч. ложки коры и 1 ч. ложку корней барбариса, залейте 0,3 л холодной воды и держите на водяной бане 30 минут. После дайте остыть, процедите, долейте кипяченой водой до первоначального объема. Пейте по V_4 стакана 3 раза в день.

* Отвар из цветков барбариса: 1 ст. ложку цветков барбариса залить 2 стаканами горячей воды и варить в течение 10 минут на слабом огне, после дать настояться в течение 2 часов. Принимать отвар нужно по 2 ч. ложки 2–3 раза в день при гепатитах и нарушении оттока желчи. Этот препарат нельзя принимать при беременности.

Отвары и настои из ягод и листьев **брусники** положительно влияют на обмен веществ в организме в целом, на работу пищеварительного тракта, улучшают аппетит, способствуют улучшению функций печени и нормализуют желчеотделение. Вот несколько рецептов из листьев и плодов брусники.

* Настой из плодов брусники: стакан ягод промойте в дуршлаге кипяченой водой, затем настаивайте в 2 стаканах охлажденной кипяченой воды 6 часов. Принимайте по 1½ стакана 4 раза в день перед едой.

* Отвар из ягод брусники: 2 ч. ложки ягод нужно залить стаканом воды и кипятить 10 минут, после чего настоять в течение часа. Процеженный отвар пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

* Брусничный чай: сушеные листья брусники и обычный чай, который вы пьете каждый день, залить кипяченой водой и настаивать в течение 10 минут.

* Настой из листьев брусники: 2 ч. ложки листьев настаивать в полутара стакана горячей воды 2 часа, после процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

* Отвар из листьев брусники: 2 ст. ложки листьев залейте стаканом горячей воды, закройте и держите на водяной бане в течение получаса, после чего охладите. Пейте по полтора стакана 2–3 раза в день.

Зверобой продырявленный обладает отличными лечебными свойствами. Препараты зверобоя оказывают антисептическое, антибактериальное, выраженное вяжущее и мочегонное действие, стимулируют регенерацию тканей. Назначают их при хроническом гастрите, остром и хроническом колите, поносах неинфекционного характера, желчнокаменной болезни, хронических воспалительных заболеваниях почек, в гинекологической практике.

* Отвар из травы зверобоя: 1 ст. ложку измельченной травы залить 1½ стакана кипятка и варить в течение 10 минут. Пить настой процеженным и охлажденным по ¼ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. У этого препарата имеются противопоказания, а именно: склонность к запорам и повышенное артериальное давление.

Препараты на основе **календулы** хорошо помогают улучшению работы печени и желчного пузыря вследствие того, что нормализуют химический состав желчи, стимулируют секрецию и выделение желчи, устраняют ее застой в желчном пузыре.

* Настойка календулы: 1 часть цветков календулы залить 10 частями 70 %-ного медицинского спирта. Для употребления необходимо развести 1 ч. ложку настойки в стакане воды и принимать по 10–20 капель за раз. Отличное желчегонное средство.

Препараты на основе **пастушьей сумки** нормализуют обмен веществ, улучшают общее состояние кишечника и печени.

* Отвар из травы пастушьей сумки: 1 ч. ложку (лучше с горкой) измельченной травы залить стаканом кипятка и в течение получаса варить на малом огне. Процеженный отвар пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. У отвара имеются противопоказания: склонность к тромбообразованию, низкое кровяное давление.

При болезнях печени также часто используют траву и цветы пижмы. Полезные вещества, содержащиеся в этой траве, предотвращают воспалительные процессы, обладают желчегонным действием, улучшают функции пищеварительной системы в целом. Стоит заметить, что эфирные масла, содержащиеся в цветах пижмы, достаточно токсичны, поэтому лекарственные препараты на основе этого растения принимают только по рекомендации врача и обязательно с соблюдением дозировки и всех правил приема.

* Отвар из травы пижмы. Траву измельчить, залить кипятком в соотношении 1: 10, кипятить 5 минут и настаивать полчаса. Принимать отвар нужно по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день при заболеваниях печени и желчного пузыря. Имеющиеся противопоказания: склонность к поносам, гастриты, высокий уровень кислотности желудочного сока, индивидуальная повышенная чувствительность к растению. Также от приема препарата следует воздержаться беременным женщинам и маленьким детям.

Настойку или отвар из **расторопши пятнистой** часто используют для лечения гепатита, а также при циррозе печени.

* Отвар из семян расторопши: измельчить 30 семян травы в порошок, залить 0,5 л горячей воды, держать на водяной бане до уменьшения объема травы в 2 раза, процедить через 2–3 слоя марли. Принимать отвар нужно по 1 ст. ложке каждый час. Курс лечения продолжается 1–2 месяца.

* Еще один рецепт, связанный с расторопшей, прост: сухой порошок семян этой травы нужно съедать по 1 ч. ложке 4–5 раз в день за 20 минут до еды.

Ромашка лекарственная, или аптечная, широко известна в народной и традиционной медицине. Спектр ее полезных свойств очень широк и хорошо изучен. Настой из цветов ромашки обладает хорошим противовоспалительным и желчегонным эффектом, способствуя тем самым очищению печени.

* Залить 1 ст. ложку цветов 1 стаканом кипятка, держать на медленном огне 15 минут, настаивать 30–40 минут, после процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный хорош тем, что он расслабляет гладкую мускулатуру мочевыводящих и желчных путей, способствует нормальному желчеотделению.

* Залить 2 ст. ложки сырья 1 стаканом горячей воды и кипятить 15 минут, охладить в течение 45 минут и процедить. Принимать по $1\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день перед едой. Противопоказания, имеющиеся у этого препарата: беременность, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Шиповник поможет очистить лимфатические узлы печени и, конечно же, улучшить общее состояние вашего организма, так как в нем содержится огромное количество витаминов, например витамины С, Р, каротины. Обладая отличными желчегонными свойствами, шиповник широко применяется при холециститах, гепатитах, включая восстановительный период после болезни. Из плодов шиповника производят витаминизированные препараты в разных лекарственных формах. Их назначают для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов, при малокровии, истощении организма и многих других заболеваниях, но нас интересует то, что особенно полезно регулярное использование напитков, блюд и препаратов из шиповника при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Дома вы можете приготовить из плодов шиповника настои и отвары, богатые витаминами, регулярный прием которых обеспечит развитие гиповитаминозов С и Р и быстрое, эффективное восстановление функции печени и желчного пузыря.

* Положите в полулитровый термос 3 ст. ложки измельченных ягод шиповника и залейте их кипятком. Настаивайте в течение одной ночи, утром перелейте настой из термоса в стакан и добавьте 3 ст. ложки сорбита или ксилита (спрашивайте в аптеках). Размешайте и выпейте, по возможности залпом (мы отмечаем это потому, что настой обладает специфическим вкусом и может понравиться далеко не всем). Принимать настой нужно натощак. Затем вы должны проявить физическую активность, подвигаться, выполнить несколько упражнений (вспомните школьные уроки физкультуры или представьте, что делаете зарядку). Через 20 минут допейте оставшийся настой, но уже без добавления сорбита и ксилита. Снова дайте своему организму физическую нагрузку. Через 40 минут нужно позавтракать,

включив в меню овощи, фрукты, орехи. Через некоторое время кишечник начнет активно опорожняться. В этот день постарайтесь больше не есть. Повторяйте эту процедуру сутки через двое, и так 6 раз.

Облепиха – поистине драгоценный клад, носитель огромного количества витаминов и биологически активных веществ, отлично способствующих восстановлению разрушенных печеночных клеток и нормализации обмена веществ во всем организме. Как в свежем, так и в переработанном виде плоды облепихи часто используют при заболеваниях печени и желчного пузыря, для этого годятся все продукты, которые можно приготовить из обычной, знакомой всем с детства облепихи – соки, настои, сиропы. Богатая множеством полезных веществ облепиха разнообразно и очень благотворно влияет на весь организм. Эта чудо-ягода улучшает защитные функции печени и отлично стимулирует секрецию желчи. В ягодах облепихи в высокой концентрации содержатся каротиноиды (до 180 мг%), фосфолипиды, стерины, разные типы витаминов (С, В₁, В₂, В₆, В₉, К, Е, Р), несколько микроэлементов (железо, бор, марганец), серотонин, эфирные масла, другие соединения.

* Сок из ягод облепихи готовят следующим образом. Спелые ягоды нужно вымыть в холодной воде, затем раздробить. В полученную массу добавить воду температурой до 40 °С, соотношение – 200 мл на 1 кг ягод, слегка подогреть и потом прессовать.

* Облепиховое масло имеет особенно широкое применение. Получают его из плодов растения. Научкой установлено, что облепиховое масло положительно влияет на гематологические показатели крови, а также на биохимические показатели, отражающие состояние окислительно-восстановительных процессов, протекающих в печени. Масло обладает так называемым гепатопротекторным действием, что простыми словами означает способность к защите и нормализации функции печени.

Целебные свойства облепихового масла и высокий уровень его эффективности при болезнях печени объясняется еще и тем, что оно своими компонентами положительным образом влияет на жировой обмен в организме. Результаты клинических исследований показывают, что применение облепихового масла в течение одного месяца обеспечивает больным гарантированное снижение уровня холестерина, а также общих липидов сыворотки крови, причем наряду с положительными изменениями в процессах липидного обмена наблюдается улучшение общего состояния больных: самочувствия, настроения, аппетита, работы пищеварительной

системы в целом и кишечника в частности. Таким образом, облепиховое масло является прекрасным средством для очищения и восстановления защитных функций печени.

Рябина обыкновенная обладает множеством полезных эффектов: желчегонным, слабительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, мочегонным, слабительным, кроме того, она понижает уровень холестерина в крови, укрепляет сосуды, так же как и облепиха, уменьшает содержание липидов в печени, нормализует обмен веществ, насыщает весь организм витаминами. Помимо болезней печени, рябина прекрасно помогает при малокровии, астении, подагре, геморрое, злокачественных опухолях. Сок рябины повышает уровень кислотности желудочного сока (принимать по 1 ч. ложке за полчаса до еды), помогает при гастрите, гипертонии, витаминной недостаточности, глаукоме, коклюше и, что особенно важно для нас, при болезнях печени. Как желчегонное и слабительное средство при восстановлении после гепатита рябину можно есть как в переработанном, так и свежем виде: ешьте варенье и джемы из рябины или просто съедайте по столовой ложке свежих ягод 2–3 раза в день до еды.

Все эти настои, отвары и прочие лекарственные препараты на основе трав и ягод обладают отличным очищающим действием, выводят из организма шлаки, укрепляют и оздоравливают организм в целом. Кроме того, они приятны на вкус, доступны и совершенно безопасны. Фитотерапия – известный, надежный, эффективный и безопасный инструмент в борьбе с загрязненностью печени. Попробуйте, и вы в этом убедитесь.

Пишет Дорожкина Евгения Викторовна, 43 года, лыж ный тренер.

«Спортом я увлекалась всегда, связала с ним свою жизнь, чем очень довольна. Всегда была за здоровый образ жизни, правильное питание. Не могу спокойно смотреть, как молодые девчонки, дети еще совсем, курят, травят себя этой гадостью или пиво пьют. Здоровье то не казенное, уйдет – не вернешь. Сыну своему так и сказала: увижу с сигаретой, прибую. В общем, всегда я старалась свое здоровье сохранить и другим помочь. Каждое утро делала зарядку, закалялась, ходила в спортзал. Потом стала тренером по лыжам в нашем ДЮСШ. И что вы думаете? Зашалила однажды моя печень. Это же какая работа, сами понимаете: в тренерской между занятиями перекусишь бутербродом, чаем из термоса запьешь. Постоянно на улице, то на морозе, то на сквозняках; раньше не болела никогда, а потом годы дали о себе знать, и простыла, сильно простыла. На больничный идти не хотела, не привыкла я без дела сидеть, ходила на работу до последнего, перемогалась,

затягивала болезнь. И доходила я, слегла. Лечилась долго, таблетками себя напичкала по самое горло – побыстрее ведь хотелось вернуться к своим ребятам. От простуды то вылечилась, да вот печень не выдержала: колоть начало, чуть что тяжелое съем-сразу ноет. Читала я, что лекарства, вся эта химия во всем виновата. Засоряется печень, кровь хуже очищается, шлаки разные оседают. Лечиться надо было. Коллеги говорят: „Иди к врачам, не тяни“, а я думаю – ну уж нет, хватит мне этих таблеток. Решила помогать печени народными средствами. Мама у меня всю жизнь прожила в деревне, знает много разных целебных трав, настоев, отваров; дала мне несколько рецептов: мумие с соком алоэ, настоечка из зверобоя, одуванчик с крапивой, календулой и донником. Много этих рецептов, траву в любой аптеке купить можно, а кипяток да посуда у каждого найдутся. Стала я лечиться травяными настоями, и не поверите – печень прошла, как будто и не болела никогда. Сейчас чувствую себя хорошо, вернулась к любимой работе, недавно взяла себе еще одну группу – малышей тренирую, подрастает новая смена юных лыжников. Легкость и бодрость во всем теле, ведь травы не только печень лечат, а еще и как общеукрепляющие средства действуют. О здоровье своем стала заботиться больше, стараюсь обедать полноценно, питаться правильно, не простывать; а если где продует, так не тянуть до последнего, не пичкать себя таблетками, а лечиться народными, безопасными способами. Здоровье оно одно. Сама его берегу и вам желаю того же».

Глава 3

Авторские методики очищения печени

Вы знаете, кто они – три богатыря нашего организма, три неустрашимых стражника на границе между нашим телом и окружающей средой? Правильно, это легкие, селезенка и героиня этой книги – печень. Все вместе они убивают микробы, нейтрализуют токсины и прочие ядовитые вещества, попадающие в наш организм вместе с воздухом, водой, пищей. Вследствие своего участия в обмене гормонов и витаминов печень влияет также и на процессы, происходящие в почках и связанные главным образом с фильтрацией мочи. Так как печень связана со многими важными органами и влияет на жизнедеятельность нашего организма в целом, то часто наблюдаются «связанные» поражения печени и какого-нибудь другого органа: селезенки, желудка, поджелудочной железы, почек.

Так как же печень выполняет свою главную функцию, как она фильтрует вредные вещества, угрожающие отравить и разрушить наш организм? В печени есть специальные клетки, называемые клетками Купфера. Они-то и

требуется. Будет происходить выброс шлаков, обычно это происходит в 3 приема. Через 1,5–2 часа после последнего выброса шлаков сделайте себе клизму, попейте сока или поддержите свои силы фруктами или кашей на воде. Через 12 часов нужно будет сделать еще одну клизму. Самое главное, не забывайте придерживаться вегетарианского режима питания.

Для тех, кому не нравится яблочный сок, есть альтернатива: во второй день можно питаться специальным овощным отваром. Приготовить такой отвар по силам каждому. Вам понадобится: 1 кг картофеля (не чистите его, просто вымойте и нарежьте), 5–6 средней величины морковок, тоже нечищенных, 50 г петрушки или сельдерея, средних размеров луковица – очистите и покрошите ее. Все овощи смешайте, залейте водой, дайте закипеть и держите на малом огне 1 час. Получившийся отвар пейте в течение дня.

Если через 3–4 дня вас будут по-прежнему мучить тяжесть и неприятные ощущения в области печени, значит, шлаки не вышли полностью из вашего организма, и процедуры следует повторить, причем повторное очищение уже можно проводить в течение двух дней, а не трех. Полное очищение по этой методике можно проводить не чаще одного раза в год. И конечно же, питайтесь правильно и как можно легче, постарайтесь поменьше употреблять в пищу жареного, копченого, слишком острого, старайтесь избегать алкоголя.

Глубокое очищение печени по методике Г. Малахова

Советы широко известного сейчас специалиста по естественному очищению и правильному образу жизни Г. П. Малахова помогут вам не только подготовить свою печень к процедурам очищения, но и избавиться от вредных и опасных паразитов, гельминтов, живущих в печени, а также в кишечнике. Вечером накануне дня, когда вы собираетесь проводить процедуру, приготовьте раствор для клизмы: мелко покрошите 2–3 зубка чеснока, залейте стаканом кипятка, настаивайте всю ночь. Утром сделайте сначала маленькую клизму из этого раствора, а затем большую, двухлитровую, добавив в кипяченую воду 2 ст. ложки яблочного уксуса. Как показывает практика, наиболее полезным и действенным этот способ очищения будет, если процедуру проводить в 5–7 часов утра. После приготовьте настойку из полыни – 1 ст. ложка на стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпейте ее тем же утром, натощак, примерно за час до еды. В этот день перед обедом и ужином съедайте, запивая водой, 3–5 цветков или семян полыни и одно зернышко гвоздики. Вечером примите ванную и сделайте клизму (ту, что с яблочным уксусом).

С третьего по пятый день процедуры нужно принимать антигельминтный препарат «Вермокс», две таблетки в день (утром и вечером во время еды). Эффективность этого препарата, который вызывает у паразитов самопереваривание, будет подкреплена целебными свойствами чеснока, и вы сможете забыть о гельминтах, если раньше они у вас были.

Если вы страдаете от колитов и язв, вам поможет следующее средство, обладающее прекрасными заживляющими свойствами: возьмите 1 ст. ложку крапивы, залейте ее стаканом кипятка, поварите на медленном огне в течение 15 минут, дайте настояться 30 минут. Принимайте этот отвар по 2–3 ст. ложки 3 раза в день. В течение следующих 6–8 дней нужно следовать распорядку первых трех. Вечером восьмого дня Г. П. Малахов советует съесть как можно больше селедки.

После займитесь тыквенными семенами. Возьмите свежие сырые семечки, очистите их, стараясь сохранить зеленую кожицу. Взрослому человеку нужно съесть стакан или чуть больше, детям до четырех лет – $\frac{1}{3}$ стакана, детям до 9 лет – $\frac{1}{2}$ стакана, а подросткам до 15 лет – $\frac{2}{3}$ стакана. Детям особенно понравится эта часть процедуры очищения, ведь тыквенные семечки необыкновенно вкусны. Съешьте семечки утром 9-го дня, запейте их следующим настоем: 1 ст. ложка ромашки, 1 ч. ложка коры дуба, 1 ч. ложка коры крушины и 1 ст. ложка цветков пижмы, все это залейте 500 мл кипятка, перелейте в термос и дайте настояться в течение 6 часов. После лягте в постель, отдохните 2 часа, потом выпейте слабительное. Взрослым людям понадобится раствор из 1 ст. ложки английской соли, растворенной в $\frac{1}{2}$ стакана воды, детям 5–7 лет – 1 ч. ложка на четверть стакана, детям 10–15 лет – 1 дес. ложка на $\frac{1}{3}$ стакана. Через полчаса после того, как вы приняли слабительное, нужно сделать клизму из двух литров воды с добавлением тщательно измельченной головки чеснока. В 10-й и 11-й дни принимайте раствор против гельминтов утром, желательно натощак, а после того как почистите зубы, пейте полстакана настоя полыни. В 12–13-й дни нужно проводить собственно очистку печени.

Преимущество этой методики в том, что она требует физических нагрузок, которые сами по себе благотворно влияют на весь организм в целом. Что мы знаем о беге? Он укрепляет наши мышцы, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, помогает бороться с лишним весом. Но оказывается, что во время бега желчные камни, особенно старые, твердые, бьются друг о друга, попросту дробясь и стираясь, и поэтому могут сами выводиться из организма через желчный проток. Вообще, конечно, бегать нужно регулярно, особенно это будет полезным для тех, кого работа

вынуждает вести сидячий, малоподвижный образ жизни, но Малахов рекомендует бегать каждый день от получаса до часа в течение 3–6 недель. Также стоит уделить внимание уже известным нам сокам. Пейте, к примеру, свекольно-яблочную смесь соков в пропорции 1: 4, простой морковный сок или морковно-свекольно-огуречную смесь соков в пропорции 10: 3: 3 до 0,5 л в день. Можно прикладывать тепло к печени, например грелку, это будет способствовать расширению протоков, разжижению желчи и скорейшему ее выведению из организма. Голодание тоже полезно для очистки печени по методике Малахова, но только в разумных, строго установленных пределах: воздерживаться от пищи можно не более 36 часов, при более долгих сроках голодания организм начинает питаться за счет запасов, накопленных для подобных экстренных ситуаций, и поэтому длительное голодание принесет скорее вред, чем пользу.

Механизм этой методики очищения печени прост и логичен, но сам метод весьма эффективен: во время бега камни дробятся и перемалываются, соки помогают вывести этот мусор из организма, а голодание закрепляет результат, очищая весь организм в целом. Также Малахов рекомендует в период применения этой методики посещать баню, с чем нельзя не согласиться, ведь целебные, очищающие и укрепляющие свойства бани известны очень давно и сомнению не подлежат. После бега, голодания и бани пищеварение значительно активизируется, печеночные протоки расширятся, после чего выпитый сок (один из трех, предложенных выше) усвоится легко и быстро и поступит вместе с кровью в печень, провоцируя вымывание раздробленных печеночных камней в двенадцатиперстную кишку. Когда все закончится, вы можете увидеть в своем стуле маленькие камешки – это то, что еще недавно лежало в вашей печени, отравляя ваш организм и мешая вам жить. Этого режима, включающего в себя бег, принятие соков и посещение бани, следует придерживаться от трех до шести недель; главное, не забудьте о подготовительных процедурах, описанных выше.

Пишет Яков Алексеевич, пенсионер.

«Человек я пожилой, жизнь прожил обычную, как у многих. После армии пошел работать в наш колхоз механизатором, там и проработал всю жизнь. Работы никогда не боялся, брался за любую, себя не жалел. Не люблю я, когда мужик ноет и говорит, не мое, мол, дело, мне за это денег не платят. Раз ты мужик, то пойд и сделай, раз надо. Оттого у нас и порядка нигде нет, и разваливается все кругом, что работать мужик разучился.

Бывает, напашешься за день так, что к вечеру не разогнуться, все на холоде – то в поле, то в гараже, ни поесть толком, ни присесть. Вечером, понятное

и приобретает неприятный вкус, так что употреблять его лучше сразу, пока он свежий.

Очищение печени по методу В. Востокова

Стоит сразу предупредить, что эта методика подходит только тем, у кого размер камней в желчном пузыре не превышает 0,5–0,7 см.

Перед тем как начать чистку, вы должны подготовить свой организм к ней с помощью вегетарианской диеты. В последние три дня этой недели необходимо делать себе очистительные клизмы и питаться одними зелеными яблоками. В 19 часов последнего из этих трех дней начните принимать попеременно по 3 ст. ложки сока лимона и оливкового масла. В общей сложности вы должны выпить 200 мл (стакан) масла и сок, выжатый из двух лимонов. Сделав это, лягте в постель, подложив под правый бок грелку. Наутро промойте кишечник (сделайте большую очистительную клизму), позавтракайте уже известными нам по предыдущим методикам продуктами: соком, свежими фруктами или сваренной на воде кашей. Сходя в туалет, вы можете заметить размягченные билирубиновые камни или черные комки стула – это ваш организм очищается от мусора.

Очищение с помощью бани

Как известно, человеческая кожа, снабженная множеством сальных и потовых желез, является одним из четырех органов выделения в человеческом теле. Посещение бани крайне благотворно влияет на весь организм, очищая и оздоравливая его. Пар и горячая вода, обильное потоотделение стимулируют работу выделительной системы организма и тем самым способствуют очищению от токсинов и шлаков.

Очищенная от загрязнения и старых омертвевших клеток кожа становится подготовленной к активному выделению шлаков. Высокая температура воздуха в бане расширяет поры, открывает и очищает их. Под воздействием жары и пара шлаки, накопившиеся в разных органах организма, начинают размягчаться, растворяться, подготавливаясь тем самым к более успешному и быстрому выведению из нашего тела. При высоких температурах, какие бывают обычно в банях (в русской и финской особенно), кровь начинает очень активно циркулировать по организму, выводя скопившиеся вредные вещества, которые благодаря усиленному потоотделению быстро покидают организм через открытые поры и железы на коже. При правильном посещении бани рассасываются даже холестериновые бляшки.

Наиболее удачное для посещения бани время -10-11 часов утра. В эти часы свежи, уже отдохнули от вчерашнего дня, но еще не успели устать от

сегодняшнего, ваш организм полон сил и легко перенесет значительную нагрузку в виде посещения бани. Утром перед походом в русскую баню или сауну хорошо съесть легкий питательный завтрак, предпочтительно состоящий из каши на воде, овсяных хлопьев, овощей, фруктов, зеленого или травяного чая. Перед тем как зайти в парилку, лучше постоять под теплым душем, чтобы подготовить тело к резким перепадам температуры. Обратите внимание: лучше не намыливаться, особенно сразу, потому что, смыв защитную пленку с кожи, вы подвергаете ее опасности быть высушенной и даже обожженной слишком горячим воздухом. Голову лучше не мыть, она тоже может перегреться. Просто вытрите насухо полотенцем, потому что влага на коже препятствует нормальному потоотделению. На голову лучше надеть войлочную шапочку, платок или повязать полотенце, на ногах должны быть резиновые шлепанцы.

Войдя в парилку, сначала побудьте внизу, чтобы дать организму возможность прогреться постепенно, без резких перегрузок. Стойте спокойно, дышите равномерно и сосредоточенно. В среднем через 3–5 минут должно начаться потоотделение. Покрывшись легкой испариной, выходите из парилки.

Передохните 15–20 минут, выпейте чашечку травяного или зеленого чая. Затем идите в парилку вновь, на этот раз на 7–10 минут. Полежите на полке, но не на самом верху. В этот заход можно попариться веником. Эта давно и широко известная процедура невероятно полезна и, более того, очень приятна. Березовый веник очищает поры и кожные железы, дубовый нормализует работу сальных желез, делает кожу гладкой и упругой, липовый снимает напряжение, помогает при головных болях, эвкалиптовый помогает при простудах. Вначале делайте легкие поглаживающие движения веником по всему телу, избегайте сильных ударов, особенно это касается тех мест, где кожа особенно чувствительная, – паха, лица. Поднимайтесь с полка медленно, не делайте резких движений. Сначала лучше сесть, потом спустить ноги и только после этого встать.

Если вы впервые посещаете баню, то двух заходов будет более чем достаточно. В каждое новое посещение бани вы можете увеличивать количество заходов и продолжительность пребывания в парилке. Время общего пребывания не должно превышать 30 минут за раз. Хорошим тонизирующим и лечебным действием обладают обливания холодной водой, купание в бассейне, однако не стоит увлекаться и допускать слишком резких перепадов температуры тела.

Главное, конечно, всегда находиться в хорошем настроении, не думать о проблемах и не переживать по пустякам, тогда посещение бани будет вдвойне приятным и полезным. Очистив и оздоровив свой организм в целом с помощью бани, вы сможете печени начать самостоятельное очищение. Ведь здоровье одного органа зависит от состояния всего организма, и наоборот, – это нужно помнить постоянно.

Пишет Николай Филонов, пенсионер.

«Всю жизнь прожил в деревне, никуда особо не ездил, работал, детей растил, здоровье никогда не подводило. А тут на старости лет случись такая беда. Дочка моя старшая замуж вышла за городского, переехала к нему, живут там сами, хозяйством обзаводятся – наживают потихоньку, а мы с женой, старики, понятное дело, скучаем. И пишет мне как то дочка моя Ирина – дескать, приезжайте у нас пожить, погостить, мы потом уедем по делам на недельку, а вы останетесь, за квартирой присмотрите да на жизнь городскую поглядите. Нам, старикам, понятное дело, в радость это. Приехали, стали гостить, с внучатами нянчиться. Уехали дети наши, а мы с Людой остались жить в городе. Мне, деревенскому, в диковинку жизнь эта. Машины постоянно ездят, и днем и ночью, не спят, что ли, люди никогда? И воздух то какой, грязный воздух, таким дышать нельзя. Еда та же: колбаса магазинская, непонятно, что туда напихали, хлеб как резиновый, молоко в коробках – будто и не молоко. Загрустил я, в общем, от всего этого. Скучать стал и по детям, и по деревне, а тут еще жена постоянно ноет, тоже скучает. Заболел я чем то, а чем – сам понять не могу. Ноет в правое боку – и все тут. Поел – ноет, не поел, тоже ноет. А однажды купил в ихнем этом супермаркете пиво какое-то заграничное, на старости лет дай, думаю, попробую, что это за диковина такая. Выпил три банки – и все, заныло опять, да еще как заныло – света белого невзвидел. И тут мне жена и говорит – это у тебя, отец, дескать, печень, не выдержал ты жизни городской, захворал с непривычки, вот и печень зашалила. Так, наверное, и есть, согласился я с женой. Еле дождались, когда дети приедут. Сразу же купили билеты и бегом к себе в деревню – на родине оно и дышать лучше, и помирать не так страшно. А печень все болит и болит. Чем лечить? Жена все к врачу меня гонит, таблетками пичкать хочет, а я понимаю, что нельзя мне это. Засорился мой организм от жизни то городской, заболел с непривычки, нельзя его химией еще дополнительно травить. Вспомнил я деда своего, который от каждой хвори спасался баней и мне всегда говорил, что это самое лучшее средство от всех болезней. Стал я в баню ходить, веником березовым париться да водой холодной обливаться. От шума городского отдыхал, пищу здоровую ел, все свое, с огорода, спиртного

никакого в рот не брал, а только ходил в баню, парился да чаи травяные пил (мне чаев этих дочка еще в городе с собой положила – хорошая, говорит, вещь, пей, отец). И что вы думаете? Два месяца прожил я так – болезни как не бывало. Печень болеть перестала, и в общем стал себя чувствовать лучше, прямо как будто молодость вернулась. Живу теперь, не нарадуюсь. Дочка опять к себе в гости зовет, а мы, старики, улыбаемся – нет уж, лучше вы к нам, в деревню, внуки от города отдохнут, и сами здоровье поправите, организм свой от грязи город ской очистите. Приезжайте, говорю, к нам, попарю я вас в баньке как следует. Так что всем советую: жить там, где живется вам лучше, привычней, тело свое не мучить, не травить, а если случится какая беда и зашалит что в организме – не паниковать, по врачам не бегать, а вспомнить дедовы советы да полечиться народными, проверенными способами. Той же баней».

Глава 4

Очищение печени с помощью голодания

О голодании написано много, но, как это ни странно, большинство методик очищения организма с помощью голодания написаны людьми, которые, скорее всего, ни разу в жизни не голодали по-настоящему, правильно.

Каждый из нас хоть однажды слышал что-нибудь о том, что некоторые люди голодают в лечебных целях, о том, что существуют даже специальные клиники, где лечат голоданием, и многое другое в этом духе. Так что же такое голодание? Зачем мы заговорили о нем? Как оно способно помочь нам в решении поставленной задачи – очищении печени?

Голодание – это один из самых естественных и доступных методов лечения всего организма в целом и отдельных органов в частности, предлагаемый человеку матушкой-природой. Голод помогает нам лучше справляться с нашими чувствами и нашим умом, контролировать их, не давать нашим прихотям разрушать наш организм. Иными словами, голод – это своеобразная закалка, которая впоследствии помогает нашему телу не поддаваться искушениям, которыми соблазняет его наш разум. Часто мы занимаемся только тем, что удовлетворяем свои прихоти, не думая о том, как это отразится на нашем здоровье, – вкусно и много едим, выпиваем в комфортной обстановке с друзьями, зачастую неумеренно, и даже не думаем о том, что наносим организму большой ущерб. Как уже неоднократно повторялось выше, отвечать за это будет печень. Именно ей придется

«убирать пиршественный стол», то есть перерабатывать отходы еды и выпивки, отвечать за последствия гедонистического образа жизни, которого мы часто придерживаемся. Часто наше сознание, силой и развитостью которого мы так любим гордиться, занимается только тем, что подстраивает нам своеобразную западную, оправдывая излишества, нездоровый образ жизни, выпивку и обжорство. Это ведь приятно, а приятное не может быть вредным. Может, еще как может, и самое обидное, что чаще всего приятное и бывает вредным. И мы прекрасно знаем, все это приводит к болезням и часто к проблемам с печенью, ведь именно она отвечает за очищение тела, которое мы засоряем сами. Именно поэтому данная глава будет посвящена голоданию как способу очищения печени и организма в целом.

Когда человек осмысленно начинает заниматься лечебным голоданием, он борется не только с самими болезнями, но и с причинами, их порождающими, – с желанием ума излишествовать в еде и выпивке (то есть происходит борьба за здоровье на психологическом уровне), а также с зашлакованностью организма (физиологический уровень). Правильное и хорошо организованное голодание удобно именно этим – оно не просто лечит физическую болезнь, но и помогает избежать ее, закаляя наш дух и помогая осознанию чрезвычайной вредности излишеств.

Поговорим немного о голодании вообще.

Традиционная медицина, пытаясь лечить нас, как правило, обращает внимание только на физическую сторону болезни и редко на психологическую, а голодание оказывается как раз тем действенным средством, с помощью которого мы можем самостоятельно контролировать свое психологическое состояние, не допуская тем самым заболеваний. Иными словами, если вы хотите избежать болезней и уберечь печень, то вы должны начать борьбу за здоровье с изменения своего сознания. Наблюдая живую природу, мы можем легко заметить, что благоприятное для роста растений и жизни животных время года сменяется неблагоприятным. Весной и летом много тепла и света, растения получают много питательных веществ из почвы и в результате обильно расцветают, растут и резко увеличивают свою популяцию; животные, не испытывая, как правило, нехватки корма, не страдая от холода и темноты, тоже растут и размножаются. С наступлением зимы тепла становится мало, почва засыпает и уже не в состоянии давать растениям необходимое количество питательных веществ. В результате деревья, травы, цветы и растения словно приостанавливают все процессы жизнедеятельности, сбрасывают листву, высыхают и замирают. Весь животный мир лишается необходимого количества корма. Как они выживают

в этих тяжелых условиях, как растения и животные переносят зимы, особенно наши, суровые и морозные? Со школьной скамьи мы знаем, что они впадают в спячку. Спящий в своей берлоге медведь – классический пример выживания без пищи. Накопленное за лето тепло, набранные запасы питательных веществ помогают растениям и животным не умереть с голода. Похожим механизмом можете пользоваться и вы, прибегая к лечебному голоданию.

Слово «голодание» обычно произносится тогда, когда говорят о какой-то применяемой диете – фруктовой, молочной, водной и тому подобных диетах, и мы должны понимать, что голодание означает отказ от какого-то конкретного продукта. То есть молочное голодание – это отказ от всех молочных продуктов. Нужно четко различать понятия «голодание» и «диета». При голодании вы просто воздерживаетесь от употребления какого-то продукта по выбранной вами методике, а термином «диета» обозначается обычно нечто более сложное.

Очищение организма и печени с помощью лечебного голодания известно давно. Приведем для разнообразия небольшую историческую справку: уже две тысячи лет назад об этом методе лечения говорил в своих трудах греческий врач Асклепиад. Людям, увлекающимся историей, может быть известно высказывание другого выдающегося греческого философа – Плутарха: «Вместо лекарства лучше поголодай день-два». Много примеров лечебного голодания можно найти в Библии и Коране. Свидетельства об очищающем лечебном голодании мы можем найти, читая о наших предках.

Голодание – это не только способ очистить свою печень от шлаков, но и хорошее средство профилактики других болезней и расстройств, таких как аппендицит, гастроэнтерит, гепатит, ревматизм, артрит, ожирение, гипертония, ишиас, бессонница, диабет и многие другие заболевания. К голоданию можно прибегнуть, если вы хотите нормализовать работу печени и, как следствие, очистить и оздоровить весь организм. Главное, что нужно помнить, решаясь начать лечебное голодание, – это то, что вы лечитесь, а не просто «меняете свой рацион». Голодание – это именно лечение полным отказом от пищи, поэтому голодать желательно под контролем врача-специалиста.

Поговорим немного о разных методиках лечебного голодания, помогающих очистить печень и укрепить организм.

Голодание по Герберту Шелтону

К имени этого великого американского врача-диетолога мы еще обратимся в другой главе нашей книги, когда речь пойдет о лечебном питании. Шелтон широко известен в мире как автор теории раздельного питания, но и в деле очищения организма с помощью голодания он тоже преуспел. Мы четко разделяем понятия «лечебное питание» и «голодание», потому что это две принципиально разные вещи. В первом случае подразумевается изменение вашего отношения к еде, перестройка всего вашего рациона. Во втором случае – простое очищение организма с помощью отказа от еды по определенной системе. Итак, методика Шелтона.

Американский диетолог считал, что голодание является одной из основ здорового образа жизни. Он называл в своих работах четыре полезных последствия лечебного голодания.

Во-первых, снижение веса. Естественно, что при правильном голодании недостаток питательных веществ вызывает похудание. Если человек здоров, то это принесет только пользу: вы ощутите, что вам гораздо легче носить свое легкое стройное тело, чем раньше, когда вы были полным и одышливым. Кроме того, восстановившийся вследствие похудения обмен веществ тоже начнет работать на вас, предупреждая многие болезни и расстройства.

Во-вторых, во время голодания силы организма, используемые обычно для переваривания пищи, экономятся и впоследствии тратятся на другие цели – на восстановление нарушенного иммунитета и многое другое. С этим положительным воздействием голодания на организм тесно связано еще одно, третье преимущество голодания, о котором упоминал Шелтон в своих трудах, а именно: физический и психологический отдых всего организма. Дело в том, что чем больше человек ест, тем активнее работают все системы его органов, изнашиваясь и уставая. Голодание обеспечивает своеобразную паузу, давая организму возможность отдохнуть и прийти в себя.

Четвертая, и самая важная для нас, причина – это открывающаяся возможность очищения организма.

«Человек ощущает себя обновленным», – писал Герберт Шелтон, наблюдая за своими пациентами, очистившимися с помощью голодания. Лечебное голодание – лучший способ очистить в первую очередь печень, а также все ткани, кровь от накопившихся шлаков, вывести весь этот мусор, что отравляет человеческое тело. По Шелтону, голодание – это прежде всего

профилактика. Разумнее предупредить развитие болезней, чем ждать их возникновения, а потом лечить, не имея стопроцентной гарантии результата. Врач-диетолог считал, что голодание можно начинать в любое время, если вы чувствуете себя готовым к этому психологически и физически. Однако есть важный нюанс: человек, в течение жизни основательно износивший свой организм, в тот момент, когда он начинает голодать, надеется поправить здоровье за небольшое время, буквально за несколько дней. Будем реалистами: ничего не дается просто так. Оздоровление – длительный и трудоемкий процесс, требующий от нас большого терпения и ответственности. Не начинайте голодать, если не уверены в серьезности своих намерений. Также стоит избегать метода лечебного голодания при следующих расстройствах и болезнях: при общем истощении, при различных болезнях сердца, туберкулезе, при раке и диабете. Особенно опасно голодание при раке печени и поджелудочной железы.

Еще несколько важных положений теории голодания Герберта Шелтона. При очищении организма с помощью лечебного голодания очень важен психологический настрой. В частности, важно, как относится к вашему решению семья. Ведь не исключено, что домашние будут против вашего голодания, будут говорить, что вы сумасшедший, что убиваете себя, что плохо выглядите. Но это вопрос, скорее, отношений с родственниками вообще, а не только во время голодания. Важно, чтобы голодание проходило в хорошем настроении, с правильным психологическим настроем. Голодание и так может оказаться большим стрессом для вас, особенно если вы голодаете впервые, и для успешного очищения организма необходимо, чтобы вы чувствовали себя спокойно. Попросите своих родственников отнестись с пониманием к тому, что вы делаете, постарайтесь объяснить, что вам и так тяжело без их упреков и что голодание пойдет вам на пользу. Скажите им, что это лечение, а не мазохизм, и, кто знает, может быть, они тоже захотят прибегнуть к этому действенному и простому способу поправить свое здоровье.

Продолжительность голодания по Шелтону

Споры о необходимой продолжительности голодания, пожалуй, самые яркие из всех, что касаются этой методики лечения. Ведь вопрос о времени, в течение которого стоит голодать, – один из самых важных. Действительно, тут есть над чем задуматься. Каждый человек индивидуален, у каждого свои запасы питательных веществ «на черный день», которые помогают организму выжить во время голодания, поэтому продолжительность этого

лечения должна определяться индивидуально. Общий совет Шелтона и других специалистов по голоданию: воздерживаться от приема пищи стоит до того момента, когда вернется чувство голода. Остальные рекомендации вы должны получить у своего врача – пусть он определит, сколько именно вам голодать, учитывая ваш возраст, пол, вес, общее состояние организма и т. д.

Приведем примеры из практики доктора Шелтона. Наиболее длительное голодание, за которым он наблюдал, продолжалось 90 дней. Двое других его пациентов воздерживались от принятия пищи по 70 дней, и несколько человек – по 60 дней. Но будьте осторожны и внимательно относитесь к словам Шелтона: эти примеры, скорее, исключение, а не общее правило. Люди, способные голодать по три месяца, в каком-то смысле титаны духа, а обычный человек, истощенный современным образом жизни, не должен рисковать, пускаясь в столь длительное «путешествие» без еды.

Споры ведутся также и по другому вопросу: какое голодание эффективнее – одно длительное или несколько коротких? В большинстве случаев серия непродолжительных голоданий оказывается более эффективной и безболезненной, так как для организма оказывается легче перенести стрессовую ситуацию, которой является голодание, «по частям», чем за раз. Но в методике Шелтона продолжительное разовое голодание занимает главное место. Разберемся, что же представляет собой система оздоровительного голодания известного американского врача.

Стоит запомнить, что голодание – это не схима и не страдание, а просто методика очищения организма и печени. Лечебное голодание – процесс сложный и многоступенчатый, и не стоит начинать его, не посоветовавшись со специалистом. Важное замечание: в период голодания отказываться нужно только от еды, а не от всех других условий нормальной жизнедеятельности. Вы должны пить, спать, работать, гулять, общаться точно так же, как и в обычное время. Ваша жизнь не меняется кардинально, вы просто на время отказываетесь от еды. Лечебное голодание по методике Г. Шелтона предполагает следующие принципы.

Как правильно подготовиться к голоданию?

Способов подготовить свой организм к лечебному голоданию множество. Один специалисты советуют есть определенную пищу, другие пить воду в определенных количествах. Нас же интересует методика Г. Шелтона. Он утверждает, что нет никаких причин, чтобы не начать голодание сразу, без подготовительных процедур. Просто прекратите прием пищи, и все, но, конечно же, не забудьте предварительно посоветоваться с врачом.

В теории лечебного голодания Шелтона особое место занимает отдых. Под отдыхом подразумевается снижение физической и умственной активности, спокойствие и расслабленность. Такое состояние идет на пользу вашему организму и помогает быстрее и эффективнее добиться целей, которые вы ставите перед собой, начиная голодать. Во время голодания, по мнению диетолога, следует больше отдыхать физически, дольше находится в постели, если у вас есть такая возможность. Если ее нет, постарайтесь сделать так, чтобы она появилась. Дождитесь отпуска или каникул, не начинайте такую важную процедуру, как голодание, в обычной спешке повседневной жизни. Под умственным отдыхом подразумевается снижение умственной активности, эмоциональное расслабление, психологический отдых. Тот же совет: выберите для голодания время, когда вы можете позволить себе отдохнуть. Соедините приятное с полезным. Постарайтесь не читать, не волноваться, не спорить и не ссориться. При таком психоэмоциональном настрое голодание будет более эффективным. Говоря об отдыхе во время голодания, Шелтон постоянно упоминал «правило компенсации». В системе американского диетолога все логично: если поступление энергии сведено к минимуму, то небольшими должны быть и энергозатраты. Если ваш организм не получает привычного количества питательных веществ, то и тратить энергии он должен меньше. Не получаете с едой питательных веществ, белков и жиров – не работайте физически; не хватает углеводов вследствие голодания – не работайте умственно. А хороший эмоциональный фон никогда не бывает лишним.

Еще один важный момент: при голодании человек мерзнет больше, чем при обычном образе жизни. Он худеет, жировых прослоек, защищающих тело от холода, становится меньше, поэтому голодающий довольно ощутимо страдает от низкой температуры. Более того, холод мешает очищению организма и печени, естественным образом тормозя процессы обмена веществ. Поэтому во время голодания старайтесь постоянно находиться в тепле. С водой и водными процедурами в методике доктора Шелтона все обстоит довольно просто. При голодании баланс жидкости в организме не нарушается существенно, голодающий может пить столько, сколько захочет. Важный момент: чувство голода, возникающее в самом начале воздержания от пищи, может породить ложную жажду. Это ваш пустующий желудок хочет, чтобы его объем был заполнен. Старайтесь удержаться от поглощения больших объемов воды. Также немаловажно качество воды, которую вы пьете. Вы помните, что речь идет об очищении организма и печени? Значит, вода должна быть как можно более чистой. Никак не из-под крана, по минимуму. Купаться, принимать ванну и душ во время голодания можно так

же, как и при обычном образе жизни, главное – помнить, что ваши энергозатраты должны быть минимальны. Мойтесь просто для того, чтобы поддержать чистоту, и не тратьте силы на продолжительные горячие ванны или купание в бассейне.

Солнечный свет всегда полезен для любого живого организма, тем более для голодающего человека. Свет – важный питательный элемент, дающий жизнь всему живому. При голодании по Шелтону очень полезно принимать солнечные ванны. Приведем несколько рекомендаций врача.

Летом находиться на солнце лучше всего в утренние и вечерние часы, когда солнце не так печет, как в обед. Не находитеcь на солнце столько, сколько захотите. Ослабленному голоданием организму может быть вредно большое количество солнечного ультрафиолета. Выходите на солнце постепенно. Начните с пяти минут и каждый день увеличивайте время своей солнечной ванны на одну минуту, пока не достигнете получаса. В общем, в отношении солнечных ванн при голодании применяется все тот же всеобщий простой принцип: умеренность и аккуратность. Не злоупотребляйте.

Еще пара важных моментов, которые следует помнить, голодая по Шелтону. Ни в коем случае не пользуйтесь слабительными! Вы и начали, собственно говоря, голодать только потому, что решили очистить свой организм естественным способом. Так зачем вам лекарства, зачем утруждать вашу печень, которая только начала очищаться от мусора? Слабительные при голодании, как утверждает Шелтон, не только бесполезны, но и вредны, так как во время полного воздержания от пищи организм начинает очищаться сам, а искусственное стимулирование этих процессов только ослабляет голодающего, никак ему не помогая.

Наконец, о страданиях, которые могут сопровождать человека во время голодания, особенно продолжительного. Не мучьте себя, не испытывайте свой организм на прочность. Если психологические и физические мучения, вызываемые голодом, слишком велики, то прекратите голодать. Это может убить вас. Важный момент: начинать есть нужно только после консультации с врачом. Резкий и самостоятельный переход от голодания к обычному питанию может быть губительным. Пусть врач осмотрит вас и назначит необходимую диету.

Выход из голодания

Как мы уже говорили, заканчивать голодание по Шелтону стоит тогда, когда к вам вернется чувство голода. При этом, если все идет правильно, ваш язык

спелых помидоров или других сочных фруктов в зависимости от сезона. Не так важно, чем кормить, как важно не перекормить. Эти фрукты должны быть свежие, спелые и хорошо разжевываться. Всякая тенденция проглатывать пищу с жадностью должна пресекаться.

На 4-й день пациент съедает небольшой завтрак из цитрусовых или одного-двух свежих фруктов или дыни, смотря по сезону. Днем – овощной салат без соли, масла, уксуса, лимонного сока и других приправ и один некрахмалистый пареный овощ. Вечером снова что-либо из фруктов. Эта еда должна быть легкой, но количество ее несколько большей, чем на завтрак.

На 5-й день снова фруктовый завтрак. Днем салат, два вареных зеленых овоща и печеная картошка или белок (немного). Вечером фруктовая еда. Разрешается за ужином выпить стакан простокваши, сделанной из непастеризованного молока.

На 6-й день рацион может оставаться прежним, только объем порций несколько увеличивается.

К концу первой недели голодающий должен получить нормальное количество пищи. Не разрешается перекусывать между приемами пищи и есть вечером перед сном. План питания на выходе из голодания включает в себя трехразовый прием простой, состоящей из свежих овощей и фруктов пищи. Если позднее появится индивидуальное желание перейти на двухразовый или одноразовый прием, это будет наилучшим решением после стабилизации веса.

Активность должна нарастать постепенно. Обычно голодающий хочет вести активный образ жизни, как только возобновится питание. Это неумно! Ему лишь кажется, что у него есть сила и выносливость. Активность затормозит прибавку в весе, если он голодал для того, чтобы увеличить вес.

Некоторые голодающие хотят совершать длинные прогулки сразу же, как только возобновилось питание. Часто прогулками увлекаются в такой степени, что при этом тормозится восстановление сил и это служит причиной остановки в прибавке веса. Прогулки должны быть легкими в течение нескольких дней, прежде чем вернется нормальная активность. Если голодание длилось 2 недели, то начинать питание можно с полного стакана сока каждые 2 часа в 1-й день питания, затем следует описанная выше программа. После короткого голодания нужно меньше предосторожностей, активность возвращается раньше».

Вот что писал сам Шелтон о том, какую программу выхода из голодания стоит считать правильной. Конечно же, эти рекомендации не всеобщие.

Общее состояние организма перед началом голодания у всех разное, физиологические особенности каждого человека могут привести к совершенно разным результатам. Способ, описанный Шелтоном, подходит скорее крепким и здоровым людям. Вообще же, рекомендации по выходу из длительного голодания должны быть индивидуальны. Не рискуйте, а лучше сходите к врачу.

Что даст вам голодание? Выводы доктора Шелтона

Американский диетолог подытожил свои размышления о полезном воздействии голодания на организм. То, что он вывел, кратко звучит так. Голодание – это отдых для тканей и клеток тела. Будучи свободным от пищи и вредных веществ, которые всегда ее сопровождают, наш организм выводит из себя шлаки, продукты метаболизма, отторгает старые мертвые клетки, освобождая дорогу молодым клеткам. Печень, будучи почти свободной от своей постоянной и тяжелой работы, оздоравливается и очищается. Голодание, будучи в некотором смысле сильнейшей встряской для всего организма, помогает обнаружить скрытые энергетические резервы, дать почувствовать организму, на что он способен. Вообще, весь организм глубоко и всесторонне очищается: используя во время голодания все запасы питательных веществ, наши органы заодно находят «ненужные запасы» и уничтожают их, освобождая организм от лишнего энергетического и питательного балласта.

Еще раз повторим простую и крайне важную мысль доктора Шелтона: голодание – это скорее способ профилактики, а не лечения. Конечно же, после консультации со специалистом вы можете начать голодать, чтобы способствовать избавлению от какой-либо тяжелой болезни, но все же основной смысл голодания именно в предотвращении недугов. То, на что многие из нас жалуются каждый день, может быть признаком надвигающейся опасной болезни: слабость, вялость, состояние подавленности, апатия, плохой аппетит, нездоровый аппетит и многое, многое другое. Список вы можете продолжить и дополнить сами, лишь прислушавшись к своим ощущениям. Взгляните на свой обычный образ жизни и честно ответьте себе на вопрос: могу ли я при таком питании, сне, распорядке дня, режиме работы, психологическом состоянии оставаться здоровым? Согласитесь, вряд ли. Так стоит ли ждать, когда болезнь начнется и вы будете тратить массу времени, сил, нервов и денег, чтобы вылечиться? Не лучше ли будет очистить свой организм сейчас? Задумайтесь. Начните голодать прямо сейчас, не забыв, конечно же, предварительно

проконсультироваться со специалистом. Практические советы по очищению организма и печени вы найдете в этой книге в достаточном количестве. От вас требуется лишь желание.

Пишет А. Ф. Якимова, социальный работник, г. Волгоград.

«Ни за что не поверите, что со мной сделало лечебное голодание по методике Шелтона! Постараюсь рассказать обо всем по порядку.

Я социальный работник. В мои обязанности входит навещать одиноких стариков и инвалидов, помогать им по хозяйству, ходить за продуктами – в общем, сами понимаете, что это за работа. За все время, что я занимаюсь этим делом, я насмотрелась всякого. Больные, одинокие, несчастные люди, которые оказались за бортом жизни. Я часто думала – почему так происходит? Это всегда было для меня загадкой: почему человек всю жизнь живет здоровым и счастливым, а на старости лет оказывается в таком положении. Сама я никогда не болела, точнее, не задумывалась о том, что могу заболеть, но эта работа перевернула мои представления о жизни. Я стала прислушиваться к себе, замечать, что с организмом не все в порядке. Я поняла, что мое ощущение „я чувствую себя хорошо“ всего лишь иллюзия. Глядя на больных, немощных людей, я сама стала замечать, что нездорова: постоянная слабость (раньше я объясняла это усталостью), сухость во рту, головокружение, тяжесть в животе, неприятный запах изо рта – все это казалось мне признаками скрытых болезней. Я оказалась права.

Разговорившись как то раз с одной знакомой, я узнала, что есть разные методики голодания, помогающие предотвратить болезни, пока они еще не развились. Знакомая посоветовала мне методику американского врача Герберта Шелтона. Я решила: выйду в отпуск, займусь голоданием. Не хочу в 50 лет жить вот так же – в инвалидном кресле, больная, одинокая и несчастная. Будущее в моих руках. Сказав себе это, я начала голодать.

Признаюсь, поначалу было очень трудно. Постоянно хотелось есть, кружилась голова, настроение было ни к черту. Однако через неделю это состояние сменилось чувством легкости и чистоты. Я похудела, исчезли складки на животе и на бедрах. Я стала больше нравиться себе как женщина. Дыхание стало чистым и свежим, язык чистым. В голове появилась удивительная ясность. Я чувствовала, как мой организм очищается, как отдыхает и набирается сил уставшее тело, освобождается от шлаков засоренная неправильной едой и лекарствами печень. Мне становилось все лучше и лучше. К концу второй недели врач сказал мне, что можно заканчивать голодание, и я под его наблюдением начала это делать. Я

старалась в точности следовать всем указаниям этого американского диетолога, и теперь совсем не жалею об этом.

Мне 43 года, а я чувствую себя как двадцатилетняя девчонка. Не верите – попробуйте сами. У меня много сил, всегда хорошее настроение. Сейчас зима, по работе я много хожу, но ни разу не простудилась – иммунитет не позволяет. Кожа стала свежей и красивой. Врач сказал, что это оттого, что печень, пищеварительная и выделительная системы очистились и окрепли и обмен веществ нормализовался. Сейчас я могу дать фору любой молодке, даром что мне идет пятый десяток. Много работаю, недавно взяла на себя обязанности по уходу еще за пятью стариками, и мне совсем не трудно. Вот что значит правильное лечебное голодание. Попробуйте методику Шелтона, не пожалеете. Главное, голодайте не бездумно, а так, как сказано у этого врача. Будьте здоровы. Этого я искренне желаю всем вам».

Глава 5

Очищение печени с помощью ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Все мы прекрасно знаем, что теснее всего человеческий организм контактирует с окружающей средой во время приема пищи. Каждый не раз слышал знаменитый афоризм: «Человек есть то, что он ест». То, какая именно пища поступает в человеческий организм, напрямую определяет здоровье в целом и состояние печени в частности. Еда засоряет этот важный орган, нездоровое питание заставляет печень и желчный пузырь работать усиленно и оттого быстро портиться и стариться. Жирная, слишком сладкая пища, неправильно составленный рацион, нерегулярное питание, обильное или недостаточное питание – все это если не убивает нашу печень, то, по крайней мере, засоряет ее. Так нельзя ли обратить вред в пользу, не бывает ли так, что еда может не только засорять печень, но и очищать ее? Конечно же, может. Главное – знать нужные рецепты, некоторые приемы и особенности правильного лечебного питания. В этой главе мы поговорим о том, что и как нужно есть, чтобы печень оставалась здоровой, а если беда уже пришла и вы заболели, то как вам может помочь лечебное питание.

Если вы всерьез хотите заняться очищением своего организма в целом и печени в частности, то вам нужно не просто изменить рацион, есть что-то определенное и не есть чего-то другого. Вам нужно коренным образом изменить свое отношение к еде, выработать новую философию питания.

Какие правила вы должны усвоить, чтобы ваша печень оставалась здоровой? В первую очередь нужно ограничить количество мяса в своем рационе. Все мы знаем, что оно с трудом переваривается и засоряет отходами весь организм, при химическом распаде веществ, из которых состоит мясо, выделяется мочевая кислота, или урата, которая скапливается и может образовывать впоследствии почечные камни. Далее: все мы знаем состояние отечественного мясного фермерства – вместе с некачественными комбикормами животные получают «пищевые добавки» в виде тяжелых металлов, оседающих потом в организме человека, который ест такое мясо. Также нужно отказаться от полуфабрикатов. В последнее время все больше людей прибегают к этому простому и недорогому способу утолить голод, но мало кто задумывается, как вредна эта пища: в пельменях, готовых котлетах и тому подобных «деликатесах» содержится большое количество углеводов и жиров. Риск для печени очевиден. Вред полуфабрикатов еще и в том, что в них содержится мало витаминов и способствующих пищеварению ферментов, зато они содержат балластные вещества, в первую очередь целлюлозу, которая нарушает нормальную работу кишечника и провоцирует запоры и отравление организма. Много лишних углеводов содержится также в сладостях, которыми мы тоже часто любим злоупотреблять: сахар, конфеты, зефир, взбитые сливки, печенье.

Еще стоит хорошо запомнить, что неудачное сочетание продуктов мешает правильному пищеварению – пища переваривается не полностью, токсины и непереработанные отходы оседают в печени и разрушают ее. Ваша пищеварительная система должна сильно напрячься, чтобы переварить картофель и мясо, большинство бутербродов (с сыром, колбасой и т. д.), пирожки с мясом, гамбургеры и т. п. Но в ваших силах подобрать правильный рацион питания, который будет не вредить вам, а помогать. Дело в том, что во многих продуктах питания содержатся вещества, способствующие растворению шлаков и их выведению из организма, – большей частью это кислоты естественного происхождения. Можно подобрать такие сочетания продуктов, которые будут не отравлять печень и весь организм, а, напротив, очищать его. Итак, поговорим о методиках очищения печени с помощью правильного лечебного питания.

Теория сбалансированного питания

Поговорим немного о теоретических, научно обоснованных методиках правильного питания. Народная медицина и советы специалистов, конечно же, должны дополнять друг друга, и, помня бабушкины рецепты и советы, не стоит забывать и том, что говорит нам классическая медицина. Это относится

полезные свойства овощей, фруктов и ягод. Они содержат необходимое количество витаминов, минеральных солей, клетчатки и пектинов. Но помните, что пользы от овощей и фруктов будет мало, если есть их после беспощадной тепловой обработки или консервирования: эти кулинарные методы лишают овощи и фрукты многих полезных свойств.

Как и любая теория, теория сбалансированного питания имеет, конечно же, свои недостатки, но многие ученые считают, что в основу ее заложены правильные и разумные принципы, поэтому взять на заметку эти знания не грех каждому из нас.

Отталкиваясь от недостатков теории сбалансированного питания, диетологи проводили все новые и новые исследования. В частности, было доказано, что пищевые волокна являются не просто балластом, засоряющим наши кишечники, а полезным и необходимым компонентом питания. Было выяснено, что процесс пищеварения происходит не только в полости кишечника, но и в его стенках. Происходит это благодаря ферментам. Также была открыта и изучена неизвестная ранее гормональная структура кишечника. Еще одним важным моментом концепции адекватного питания стало открытие полезных микроорганизмов, живущих в кишечнике и способствующих пищеварению.

Полученные наукой знания помогли врачам-диетологам пересмотреть теорию сбалансированного питания, и это привело к разработке новой концепции в диетологии, о которой мы говорим сейчас. Концепция адекватного питания, вобравшая в себя все ценное из теории и практики теории сбалансированного питания, по праву может считаться ее последовательницей. Также была признана важная роль микрофлоры кишечника в правильном пищеварении и, как следствие, в общем состоянии организма. В частности, было открыто, что между организмом человека и микробами, живущими в нашем кишечнике, существуют своего рода «партнерские» отношения. Теория адекватного питания утверждает, что питательные вещества выделяются из пищи при расщеплении ее на ферментном уровне и в кишечнике образуются уникальные, часто незаменимые соединения, от которых зависит состояние нашей пищеварительной системы и всего организма в целом.

Правильное питание зависит от нескольких потоков полезных веществ из желудочно-кишечного тракта во внутреннюю среду. Питательные вещества, такие как аминокислоты, упомянутые выше моносахариды, жирные кислоты, витамины и минеральные вещества, образуются благодаря ферментативному расщеплению пищи. Клетки желудочно-кишечного тракта также выделяют

гормональные и физиологически активные соединения, их около 30, в том числе гормоны и гормоноподобные вещества, участвующие не только в работе пищеварительного аппарата, но и поддерживающие важнейшие функции всего организма. Кроме этого, в кишечнике формируются еще три потока микрофлоры, являющиеся продуктами жизнедеятельности бактерий, набором видоизмененных балластных веществ и модифицированными пищевыми веществами. В третий поток веществ в кишечнике можно условно выделить пищевые яды и подобные вредные вещества, поступающие в организм вместе с грязной и некачественной пищей.

Если рассуждать логически, то каждому из нас будет вполне понятно, что питание тогда может считаться рациональным, когда получаемая нами пища полностью покрывает все энергетические расходы нашего организма и не оставляет нам неиспользованных «отходов», а также обеспечивает потребности организма в витаминах и микроэлементах. Теория рационального питания вобрала в себя все лучшее из достижений диетологии и направлена в первую очередь на то, чтобы обеспечить правильный, подходящий каждому человеку рацион.

Если вы хотите питаться правильно, не засорять свой организм и облегчить работу вашей печени, вы должны придерживаться нескольких принципов. Первый из них звучит так: обязательно соблюдайте баланс между получаемой с пищей энергией и энергией, которую вы тратите. Речь идет о калорийности продуктов вашего рациона. Как известно, в среднем здоровому взрослому человеку при спокойном образе жизни и общих благоприятных условиях для покрытия всех энергозатрат необходимо около 1300–1900 ккал в сутки. Энергией нас обеспечивают углеводы и жиры, а белки являются, как правило, «строительным материалом» для клеток нашего тела. Если пища, которую вы съедаете в течение дня, избыточна и содержит больше углеводов, жиров и белков, чем нужно вашему организму, то переработанные вещества накапливаются в вас, отравляя ваш организм и увеличивая массу тела. Любое нарушение энергетического баланса обязательно скажется на состоянии вашего организма. Так, при недостаточном питании вы будете расходовать то, что ваш организм «отложил про запас», – гликоген и жиры. При длительном голодании этого уже недостаточно, и организм начинает расходовать не только жиры и углеводы, но и белки. Все, что мы говорим здесь о сбалансированном рациональном питании, можно коротко сформулировать одной простой фразой: в еде, как и во всем, нужна умеренность. Питаясь сбалансированно и правильно, вы не только сохраните хорошую физическую форму, приятную

внешность и здоровье многих органов, но и не допустите возникновения проблем с печенью и связанного с ними зашлаковывания, засорения всего организма.

Второй принцип рассматриваемой нами теории состоит в том, что нужно соблюдать не только энергетический баланс, но и правильное соотношение между поступающими в организм вместе с пищей полезными веществами. Иными словами, нужно не просто получать необходимое количество белков, жиров, углеводов, минералов и прочего, но и следить за тем, чтобы они поступали в ваш организм в правильных пропорциях, гармонично сочетались между собой. Тогда вашему телу будет легче распределять полезные вещества на свои нужды.

И в-третьих, нужно запомнить, что питаться лучше всего в определенные часы. Каждый из нас хоть раз слышал про собаку Павлова. Лампочка, включаемая перед тем, как ей давали пищу, сформировала у животного рефлекс, определенное ожидание, и через некоторое время у собаки начиналось слюноотделение и прочие подготовительные процессы, связанные с пищеварением. Позже, как мы знаем, слюна у собаки начинала выделяться от простого включения лампочки, без всякой фактической связи с принятием пищи. Так же и у людей. Питаться нужно в определенное время, чтобы организм, привыкнув к выбранному режиму питания, меньше тратил сил на переваривание пищи, чтобы она усваивалась легче, меньше откладывалось шлаков и отходов пищеварения и ваша печень оставалась чистой и здоровой.

Последний принцип рационального питания заключается в том, что ежедневный рацион человека всегда должен учитывать возрастные особенности организма. Очевидно, что бурно растущему и развивающемуся телу подростка нужно больше «строительных материалов», пища, которую он ест, должна удовлетворять потребности его тела, насыщать его витаминами, микро- и макроэлементами, обеспечивающими рост. По-другому должно быть устроено питание взрослого, много работающего человека – пища должна удовлетворять энергетические потребности, чтобы не допустить истощения, слабости и других проблем, возникающих при современном темпе жизни. Человеку преклонного возраста требуется, естественно, уже совсем другая еда – стареющие кости хрупки, в продуктах питания в достаточном количестве должны присутствовать кальций и другие вещества, укрепляющие ослабленный организм и предупреждающие развитие болезней, переломы и прочие проблемы, с которыми можно столкнуться в старости.

порядке. Ребенок слишком устал – тогда его организм будет протестовать против дополнительной нагрузки в виде переваривания пищи. Или, наоборот, ребенок не был ничем занят, совсем не потратил энергию, и его тело не нуждается в дополнительных питательных веществах. Не заставляйте его есть в этом случае – вы же не хотите, чтобы, скажем, ваш ребенок превратился в толстого, некрасивого человека, которого будут дразнить в школе и во дворе, которого будут обижать мальчики и игнорировать девочки. Тем более с детства посадить ребенку печень не очень радужная перспектива, не правда ли? Вступив во взрослую жизнь, ваш ребенок, приобретя массу проблем со здоровьем из-за неправильного и насильного питания в детстве, вряд ли будет вспоминать вас добрым словом. Прислушивайтесь к словам своего ребенка, обращайтесь внимание на все его жалобы – устал он или, наоборот, хочет побегать, есть ли у него температура, болит ли что-то у него, какое сейчас настроение у вашего чада. Человеческий организм сам по себе довольно хрупкое и точно сбалансированное целое, а детский организм – тем более. Расстроить его в раннем возрасте проще простого, но зато потом ребенку придется восстанавливать здоровье своими силами, и это удастся далеко не каждому.

Пишет И. В. Лаптина, 23 года, студентка технологического колледжа.

«Я могла бы быть полностью счастливым человеком, если бы не моя проблема, с которой я мучаюсь начиная с подросткового возраста. Дело в том, что родители с детства меня закармливали. Я была довольно замкнутым, любящим одиночество ребенком, я много читала и мало общалась со сверстниками, избегала обычных детских забав и шалостей – не бегала, не играла в прятки и т. д. Мои родители много работали, приходили домой поздно вечером, и всегда начинались одни и те же вопросы: ела ты сегодня, сколько ела, когда? Я ела тогда, когда хотела. Я сама могла сварить себе кашу или сделать овощной салат. Мои родители не могли понять, что я не такая, как все дети, что я ем мало не потому, что я чем то больна, а всего лишь потому, что мне больше не надо. Ссылались постоянно на соседского Мишу или Катю, дочь их друзей, – мол, смотри, какие молодцы, хорошо кушают, не огорчают родителей. И заставляли есть меня помимо моей воли. Сейчас я, конечно, догадываюсь, что это все было от любви, пусть и неправильной, но тогда мне было очень обидно. Родители часто ругали меня. С самого детства у меня уже был сформирован комплекс: еда – это всегда проблемы. Нервное напряжение, связанное с приемом пищи, конечно же, не могло способствовать правильному ее усвоению, и вообще, вещь эта не очень полезна.

Я ела то много, то мало, то два раза в день (то есть столько, сколько мне было нужно, когда родителей весь день не было дома), то пять раз в день. Когда начался переходный возраст, я вся покрылась прыщами, как и мои ровесники, но проблема в том, что у меня они не прошли, как у всех. Я стала полной некрасивой девушкой. Врачи говорили, что у меня нарушен обмен веществ вследствие неправильного, нездорового питания, что у меня больная печень, она не справляется с выводом шлаков, от этого и вечные прыщи, но поправить здоровье своего организма, когда оно уже серьезно нарушено в детстве, не так уж и просто. В 14 лет я была полной, мое лицо всегда было в прыщах, мальчики на меня, естественно, не смотрели. Я ждала, что это пройдет, когда работа моего организма перестроится и я из девушки превращусь в женщину. Как бы не так. В 18 лет все мои сверстницы – стройные, красивые создания, у них крепкие округлые бедра, стройные талии и ноги, красивая чистая кожа. Поклонников у моих подружек было хоть отбавляй. А я же ходила все время одна, никто не хотел приглашать меня в кафе, никто со мной не знакомился, да просто – мужчины не смотрели на меня оценивающим взглядом. Я была полной прыщавой девицей, парни не обращали на меня внимания. Сейчас мне 23, ситуация немного улучшилась после того, как я начала правильно питаться и очищать свою печень, но все равно – время упущено, все мои сверстницы, с которыми я училась, уже замужем, а я по прежнему одна и с кучей комплексов. Если мне повезет и я смогу все же встретить человека, который захочет жениться на мне и иметь от меня детей, я никогда не буду обращаться с ними так, как обращались мои родители со мной. Я хочу, чтобы они выросли здоровыми. Я буду следить за тем, чтобы они ели правильно, умеренно и только по желанию».

Как мы видим, неправильное питание в детстве может заложить серьезные предпосылки для проблем со здоровьем в будущем. В понятие правильного питания входят также и моменты, которые можно примерно описать одним словосочетанием – «культура питания». Культура, если говорить очень упрощенно, это определенный набор правил, ограничений, условностей. Ими можно пренебрегать, их можно избегать, но можно и задуматься о том, какие выгоды это дает, почему наличие культуры лучше, чем ее отсутствие. Культура есть у всего, даже у самых простых вещей, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Культура общения, культура труда, культура принятия пищи и даже культура употребления алкоголя. Рассмотрим этот пример. Конечно же, от алкогольных напитков лучше отказаться совсем и даже, как говорят в народе, «в рот не брать», но все мы люди, все мы устаем, всем нам иногда хочется расслабиться, забыться, не думать или преодолеть скованность в постели или в компании приятелей. Алкоголь приходит нам на

помощь. Но выпивать нужно правильно: умеренность, постепенность, неторопливость, хорошая закуска, красивая посуда, приятная обстановка – обо всем этом не нужно забывать никогда. Можно выпить бутылку водки, что называется, «из горла» и забыться тяжелым сном, не раздеваясь, не расстилая постель; а можно выпить немного хорошего вина из красивого бокала, закусывая его фруктами, общаясь с приятными, интеллигентными людьми в спокойной доброжелательной обстановке. Так вы нанесете гораздо меньше вреда своему организму. То же и с пищей. Готовить нужно с удовольствием, накрывать на стол заранее и обязательно предупреждать членов своей семьи о том, что будет на обед или на ужин, – пусть ваши домочадцы приготовятся психологически к принятию еды, пусть знание о том, что именно они будут есть, поможет их пищеварительной системе подготовиться к работе с определенными видами продуктов.

Психологический настрой очень важен во всем, и в еде особенно, и культура питания как раз то, что создает благоприятный психологический настрой, помогая вашему организму правильно принять еду и избежать тем самым многих проблем, связанных с обменом веществ.

Во время еды очень важно ни на что не отвлекаться. Конечно, неторопливый разговор на легкие, абстрактные темы не мешает, ведь он создает хорошее настроение и способствует тем самым лучшему усвоению пищи, но все же сильно отвлекаться не стоит. Чтение во время еды – привычка известная, укорененная и чрезвычайно вредная; если вы просматриваете за завтраком газету, читаете любимую книгу за обедом или листаете журнал во время ужина – откажитесь от этой привычки решительно и навсегда. Ваш организм не может делать два дела одновременно – усваивать и духовную, и обычную пищу. Также широкое распространение сейчас получила еще одна вредная привычка – есть за компьютером, и даже неважно, что вы делаете во время еды – читаете что-то или смотрите фильм. Откажитесь и от этого тоже, научитесь сосредотачиваться на еде полностью. Очень важно не переедать. Помните, что чувство насыщения приходит всегда после еды, а не во время ее. Насытившись уже во время обеда или, что еще хуже, до его окончания, вы наносите своему здоровью вред: вашей пищеварительной системе будет тяжело переварить избыток пищи, ваша печень не справится с потоком веществ, которые ей нужно отфильтровать, и в результате ваш организм засорится ненужными веществами, и болезни не заставят себя долго ждать.

Итак, постепенно мы подошли к самой, пожалуй, главной и существенной теме этой главы – к разговору о диетах. Интересно, что это слово у многих людей вызывает какой-то ужас, безотчетный страх перед якобы

Если пропустить прием пищи несколько раз, то можно похудеть

Да, в целом это, конечно, верно, но взгляните на проблему более широко. Диета – это системный процесс. Собираясь очистить организм или решить еще какие-то проблемы с помощью лечебного голодания, вы должны проконсультироваться с врачом, выбрать подходящую именно вам диету, которая учитывала бы ваш возраст, пол, вес, психологические особенности, общее состояние вашего организма и так далее, – только в таком случае диета пойдет вам на пользу. Организм – сложное биологическое целое. Человек в целом существо выносливое, но все же расстроить работу этой сложной системы небрежными и неаккуратными вмешательствами очень легко. Голодая системно и правильно, вы лечитесь и очищаетесь; пропуская всего несколько приемов пищи, вы нарушаете работу слаженного механизма. Немного похудеть при этом, вы, конечно, можете, но, скорее всего, вы просто заработаете гастрит.

Если пить много жидкости, то можно похудеть и очистить организм

В общем эта теория довольно верна, но, как и везде, в ней есть свои нюансы. Употребляя много жидкости, вы приглушаете аппетит и таким образом меньше едите. Кроме того, жидкость выводит из организма вредные вещества (об этом слышал каждый хоть раз в жизни – врачи при многих болезнях всегда рекомендуют обильное питье). Но здесь та же проблема, что и в предыдущем мифе, – голодать нужно правильно и по определенной методике, а большое количество жидкости, которую вы выпиваете в течение дня, может служить лишь подспорьем в решении нашей проблемы – очистки печени и организма.

Соки нейтрализуют действие любой диеты

Этот миф вообще очень странен, неизвестно, почему многие так думают, но тем не менее такую точку зрения можно встретить достаточно часто. Для начала мы должны определить, что можно считать соками. То, что продается в магазинах, чаще всего является просто подслащенной водой с добавлением какого-то количества фруктов. Натуральными такие соки считать точно нельзя. В них содержится много сахара, а значит, углеводов, и они-то как раз и могут помешать вашей диете, нарушить планы вашего организма, очиститься с помощью лечебного питания. А натуральный сок еще никому не повредил, его вы можете пить в неограниченных количествах, запасаясь большим числом витаминов и прочих полезных веществ.

Сахара лучше избегать всегда

И в этом вопросе мы не будем оригинальны. Во всем главное – умеренность, и в отношении сахара тоже. Содержащаяся в нем глюкоза и фруктоза поможет вам в умственной работе. Конечно, если вы целыми днями будете питаться одним шоколадом, то ничего хорошего из этого не выйдет. Но то же самое можно сказать и в отношении других продуктов. Не переедайте, не усердствуйте и не жадничайте – и здоровье ваше будет отменным, несмотря на сахар и прочие «вкусные, но вредные» продукты, которые вы употребляете каждый день.

Физические упражнения на голодный желудок – верный путь к похуданию и оздоровлению

В этом утверждении есть своя логика, но она, к сожалению, порочна. Казалось бы, все правильно: не получаешь новые калории и сжигаешь старые, но все не так просто. Когда вы занимаетесь физическими упражнениями, вы не можете сознательно проконтролировать, сколько энергии вы сожгли и сколько еще вам можно сжечь без ущерба для здоровья. Ваше тело, израсходовав имеющийся запас углеводов и жиров, при интенсивной физической нагрузке начнет «брать взаймы» у мышц. То есть при недостатке питательных веществ, которые должны быть отложены про запас для выполнения физической работы, ваш организм начнет сжигать ткани мышц. Возможно, ваша фигура и выиграет от этого немного, но выиграет ли от этого ваше здоровье? Подумайте сами.

Таковы основные мифы, связанные с диетическим лечебным питанием.

Каждая калория на счету

Теперь поговорим немного о калорийности продуктов, о том, как вам можно есть, чтобы не страдать от избыточного веса, чтобы ваш организм не зашлаковывался отходами пищеварения, а печень не страдала от неправильно организованного питания.

Грубо говоря, под калорийностью обычно понимают то, какое количество энергии содержится в том или ином продукте. Калории – это единицы измерения энергетической ценности продуктов. Питательная ценность еды зависит не только от количества имеющихся в ней калорий, но и от соотношения белков, жиров и углеводов. Кроме того, очень важно при составлении правильного рациона учитывать все ваши физические и психологические особенности. Конечно же, ребенку, который целый день пролежал в кровати с книгой, требуется гораздо меньше калорий, чем взрослому мужчине, работающему на стройке, но все же примерные числа

назвать можно. Обычно женщина среднего возраста тратит примерно 2200–2600 килокалорий в день, мужчина – около 3000.

Интересно будет сравнить, сколько калорий тратится при том или ином виде деятельности. Молодая энергичная девушка, ведущая активный образ жизни, часто ходящая на свидания, любящая клубы и вечеринки, тратит в сутки примерно 3200 килокалорий, в то время как взрослый мужчина, занятый простым физическим трудом, расходует около 4000 ккал. Взгляните, сколько энергии тратится при занятиях разными видами спорта и разной работой (в килокалориях):

баскетбол – 333;
бег – 500–580;
боулинг – 250;
верховая езда – 200;
плавание – 250–400;
коньки – 200;
подъем вверх по лестнице – 700;
прыжки со скакалкой – 420;
кухонные хлопоты – 85;
танцы – 120–250;
теннис – 400;
аэробика – 420;
работа в саду – 120;
спортивная ходьба – 480;
велоспорт – 250–450;
ходьба на лыжах – 500.

Стоит обратить внимание на один момент, связанный с расходом калорий при умственном и физическом труде. При умственных нагрузках калорий тратится не очень много. Однако при длительном умственном напряжении возникает чувство усталости, которое, ассоциируясь у нас с большим количеством потраченной энергии, побуждает нас много есть. Это чревато переизбытком, ожирением, засорением печени и желчевыводящих путей и прочими не очень приятными вещами. Помните, что умственный

Вторая, противоположная опасность – заглушённое чувство голода. Это не менее распространенное явление, чем ложный голод при большой умственной активности. Это может возникать тогда, когда вы, чересчур переутомившись на физической работе, настолько устали и лишены сил, что есть не хотите совсем. Это довольно вредно для организма. На самом деле энергетические расходы при интенсивных физических нагрузках очень велики, и если вовремя не восполнять их, то можно не удивляться истощению, слабости и развитию различных болезней. Старайтесь не переутомляться, а даже если вы чрезвычайно устали, все равно легко поужинайте. Диета – это не мучение, а лечение. Недоедание – это опасно и плохо.

Отредактировал и опубликовал на сайте: P I S S I | K E I S S I |

Мука, крупы, хлеб

Продукт (на 100 г продукта)	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергоцен ность, ккал
Мука пшеничная, высший сорт	10,3	1,08	69	304,03
Мука пшеничная, 1-й сорт	10,6	1,3	67,4	304
Мука ржаная обой- ная	10,7	1,94	56,8	293
Крупа пшеничная	11,5	3,3	67,2	348
Крупа гречневая ядрица	12,6	3,26	54,3	335
Крупа рисовая	7	1	73,2	330
Крупа гречневая продел	12,6	3,26	63,5	329
Крупа манная	10,3	1	67,7	328
Крупа ячневая	10	1,3	66,31	324
Крупа перловая	9,3	1,13	67,5	320
Крупа «Геркулес»	11	6,2	49,24	305
Крупа овсяная	11	6,1	49,94	303

Хлеб пшеничный, 1 сорт	7,63	0,86	50,15	239
Хлеб пшеничный, высший сорт	7,59	0,81	50,15	238
Хлеб столовый	7,08	1,17	50,07	206
Хлеб пшеничный зерновой	8,13	1,38	45,62	195
Хлеб ржаной	6,62	1,2	41,82	181
Печенье сахарное	7,5	11,8	74,4	436
Сухари сливочные	8,5	10,8	69,63	398
Макароны, высший сорт	10,4	1,13	74,9	337
Булка сдобная	7,61	5,28	56,8	295
Батон	7,7	3,02	53,33	235
Дрожжи	12,7	2,73	0	75,35

Мясо, птица

Продукт (на 100 г продукта)	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергоцен ность, ккал
Свинина жирная	11,7	33,3	0	491
Говядина, 1-я кат.	18,5	16	0	218
Говядина, 2-я кат.	20	9,8	0	168
Баранина, 1-я кат.	15,6	16,3	0	209
Баранина, 2-я кат.	19,8	9,6	0	166,8
Копина, 1-я кат.	19,5	8,3	0	167
Мясо кролика	21,1	15	0	183
Мозги говяжьи	11,7	8,6	0	124
Печень говяжья	17,9	3,7	0	105
Легкое говяжье	15,2	4,7	0	103
Почки говяжьи	17,9	2,8	0	86
Сердце говяжье	16	2,8	0	86
Колбаса любительская	17,3	39	0	420
Колбаса полукоп- ченая	16,5	63,6	0	376
Сосиски молочные	11	22,8	1,6	266

Колбаса докторская	12,8	22,2	1,5	257
Свинина тушеная	14,9	32,2	0	349
Говядина тушеная	16,8	16	0	220
Куры, 1-я кат.	18,2	18,4	0,7	241
Куры, 2-я кат.	21,1	8,2	0,6	161
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	157

Рыба, морепродукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергоцен ность, ккал
Печень трески (консервы в масле)	4,2	65,7	1,2	613
Треска (печень)	16	0,6	0	136
Ставрида	18,5	4,5	0	114
Кальмар	18	4,2	0	110
Сардины в масле (консервы)	16	17,7	0	223
Скумбрия в масле (консервы)	13,1	25,1	0	278
Камбала в томате (консервы)	12,6	5,4	6,3	125

Молочные продукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергоцен ность, ккал
Сливки сухие	23	42,7	26,38	579
Бифидолакт	17,5	24	49,38	480
Молоко сухое цельное	26	25	37,5	476
Молоко сухое обезжиренное	37,9	1	49,3	350
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56	320
Молоко сгущенное стерилизованное	7	8,3	9,5	140
Молоко коровье	3,2	3,6	5,16	61
Сметана 30%-ной жирности	2,4	30	3,18	294

Картофель	2	0,4	18,1	80
Баклажаны	1,2	0,1	6,9	24
Капуста брюссель- ская	4,8	0	8	43
Капуста кольраби	2,8	0	11,7	42
Капуста цветная	2,5	0,3	5,4	30
Капуста белокочан- ная ранняя	1,8	0,2	6,8	27
Капуста белокочан- ная поздняя	1,8	0,1	6,8	27
Капуста краснокочанная	0,6	0	7,6	24
Капуста квашеная	1,8	0	3,2	19
Лук репчатый	1,4	0	10,4	41
Лук зеленый	1,3	0	5,2	19
Чеснок	6,5	0	6	46
Морковь красная	1,3	0,1	9,3	34
Морковь желтая	1,3	0,1	7,9	30
Огурцы грунтовые	0,8	0,1	3,8	14
Огурцы парниковые	0,70	0,1	2,7	11
Огурцы соленые	0,8	0,1	2,3	13
Перец сладкий крас- ный	1,3	0	7,2	27
Перец сладкий зеле- ный	1,3	0	7,2	26
Редька	1,9	0,2	8	35
Репа	1,5	0	3,1	27
Редис	1,2	0,1	3,8	21
Салат	1,5	0,2	3,1	17
Свекла	1,5	0,1	12,8	42
Тыква	1	0,1	5,9	25
Шпинат	2,9	0,3	2,5	22

Фрукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергоцен ность, ккал
Изюм	1,8	0	66	262
Виноград	0,6	0,2	16,8	65

Груши	0,4	0,3	10,9	49
Яблоки	0,4	0,4	11,8	45
Персики	0,9	0,1	11,3	43
Абрикосы	0,9	0,1	10,8	41
Апельсины	0,9	0,2	10,3	40
Арбуз	0,7	0,2	7,9	38
Дыня	0,6	0	10,3	38
Грейпфруты	0,9	0,2	10,3	35
Земляника	0,8	0,4	11,2	34

Другие продукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергоцен- ность, ккал
Масло кукурузное	0	99,9	0	899
Масло подсолнечное	0	99,9	0	899
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Фундук	16,1	66,9	9,9	707
Орехи грецкие	15,6	65,2	0	646,8
Какао-порошок	12,9	53,2	3,5	380
Сахар	0	0	99,8	379
Кофе в зернах	13,9	14,4	15	248
Чай	20	5,1	15	186
Варенье сливовое	0,4	0	73,7	281
Повидло яблочное	0,4	0	65,3	250
Компот из яблок (консервированный)	0,2	0	23,7	85
Пюре яблочное	0,6	0,1	20	78
Компот из груш (консервированный)	0,2	0	20,6	70
Сок виноградный	0,4	0	14	54
Сок яблочный	0,3	0	7,23	38
Сок томатный	1	0	3,7	19
Грибы белые свежие	3,7	1,7	3,4	23
Подберезовики све- жие	2,3	0,5	3,5	23

Советы по питанию при болезнях печени

При желчнокаменной болезни печени, холециститах и прочих расстройствах больным рекомендуется есть медленно, тщательно пережевывая пищу, – тогда питательный комок лучше смешивается с пищеварительными соками, что способствует лучшему ее перевариванию и усвоению. Есть нужно небольшими порциями, по принципу «меньше, но чаще», ведь при каждом новом приеме пищи происходит выделение порции желчи, что полезно для больной перегруженной печени. Дело в том, что дробное питание предотвращает застой желчи, который и является катализатором воспалительного процесса. Важно есть в твердо установленные часы, так как

это способствует своевременному выделению пищеварительных соков и, как следствие, лучшему усвоению пищи.

Во время болезни лучше воздержаться от жареного мяса, рыбы, жареных на масле овощей и других тяжелых жирных блюд, а также не рекомендуются холодные напитки. Исключите из своего рациона острые, пряные и очень соленые блюда. Ваша пища во время болезни должна быть богата растительной клетчаткой, содержащейся в овощах и фруктах, так как она стимулирует работу толстого кишечника и помогает лучше выводить из организма отходы пищеварения. Самое важное – никакого алкоголя.

Подходят для меню больного молочные супы, вегетарианские блюда, мясо (говядина, курица), вареная рыба нежирных сортов, овощи, крупы, макароны, яйца, молочные продукты (кроме сливочного масла), мучные блюда, кроме сдобы; зелень и овощи, кроме бобовых, шавеля и шпината, ягоды и фрукты. Из напитков рекомендуется чай, некрепкий кофе, сладкие фруктово-ягодные соки, томатный сок.

Глава 6

Ешьте, чтобы оставаться молодыми и красивыми

Надеюсь, что сейчас, прочитав эту часть главы, вы задумаетесь о том, что вы едите, и будете бережнее относиться к своему организму вообще и к печени в частности. Знайте: несмотря на разговоры о том, что любая еда вредна, все равно можно питаться так, чтобы оставаться здоровым. Можно выстроить свой рацион так, чтобы ваша печень, будучи чистой и сильной, защищала организм от токсинов и шлаков, поступающих извне и накапливающихся внутри. Кожа ваша будет чистой и красивой, самочувствие – отменным, работа внутренних органов будет идти без сбоев и накладок. Подытожим этот раздел и дадим несколько общих рекомендаций относительно того, что лучше есть, чтобы не засорять свой организм.

Увеличьте употребление углеводов и уменьшите количество белков и жиров, поступающих вместе с пищей. Старайтесь, чтобы каждый день на вашем столе были молочные продукты, рыба и зелень. Не пренебрегайте фруктами – чем больше разных их разновидностей вы едите, тем лучше ваш организм будет справляться с неблагоприятными условиями окружающей среды. Важный момент: ограничьте количество употребляемой соли. В общем, старайтесь есть меньше и чаще, сделайте свое ежедневное меню более дробным. Про соки сказано в предыдущей главе – пейте их больше, чаще и лучше, они очищают ваш организм и укрепляют иммунную систему.

Скажем и о вегетарианстве. Об этой системе питания написано очень много, и о вегетарианской пище нужно говорить, посвящая ей отдельную главу или даже целую книгу. Это не входит в нашу задачу. О вегетарианском питании вы легко можете найти книги, статьи и брошюры. Пока же мы просто хотим вам напомнить, что в деле очищения печени рацион, основанный на овощах и фруктах, очень и очень полезен. Продукты растительного происхождения меньше засоряют печень, а содержащиеся в них витамины укрепляют организм, помогая ему противостоять заболеваниям и расстройствам. Впрочем, переход на вегетарианский рацион не обязательно предполагает полный и окончательный отказ от продуктов животного происхождения; небольшое количество мяса не повредит вам никогда, ведь белки тоже нужны организму. При почти вегетарианской диете, предполагающей употребление небольшого количества мяса, лучше есть телятину или курицу. С нее желательно снимать кожу перед тем, как готовить ее.

Поговорим теперь об авторских методиках лечебного питания, помогающих оздоровить весь организм и очистить печень.

Теория питания Г. Шелтона

Есть люди, которым небезразлична судьба других. Однажды они поняли что-то, что сделало их жизнь лучше, и с тех пор эти люди не могут жить спокойно – они хотят помогать другим, делаясь своими знаниями. К таким людям относится известный американский врач Герберт Шелтон, который разработал целую систему лечебного питания, помогающую вылечить многие болезни, очистив свой организм. А очищение организма, как мы знаем, начинается с очищения печени. Дальше речь пойдет о теории лечебного питания Герберта Шелтона.

Врач-диетолог родом из Америки, Герберт Шелтон является, пожалуй, одним из самых авторитетных специалистов в области лечебного питания и очищения организма с помощью голодания. Эту теорию он разработал и в более-менее законченном виде опубликовал в 1928 году, но мировую известность и широкое признание методика раздельного питания Шелтона получила только во второй половине XX века. Из великих предшественников, положивших краеугольные камни в теорию раздельного питания, нужно назвать в первую очередь Гиппократ и Авиценну, которые еще в древности говорили в своих трудах о нежелательном смешении некоторых продуктов друг с другом. Безусловно, смешение некоторых продуктов в ежедневном рационе может быть вредным и приводить к ожирению, нарушению обмена веществ, расстройству пищеварительной

системы, засорению печени, желчевыводящих путей и, как следствие, к засорению всего организма.

Конечно же, у теории Шелтона, как у любой другой известной и популярной теории, появилось не только много поклонников и приверженцев, но и множество противников. Действительно, образ жизни и методика питания, которые предлагает Шелтон, неоднозначны и вызывают споры до сих пор. Попробуем разобраться, чем же хороша и чем плоха методика раздельного лечебного питания по Герберту Шелтону.

В основе теории Шелтона – разделение продуктов на четыре категории. Некоторые продукты в этих категориях можно смешивать друг с другом, а другие – нельзя. Вот пищевые категории Шелтона.

1. Белки (мясо, рыба, орехи, сыр, соя и др.).
2. Углеводы (сладкие фрукты, сахар, хлеб, крупы, картофель и др.).
3. Жиры (все растительные и животные жиры).
4. Кислые фрукты (цитрусовые, ананасы, кислые яблоки и др.).

Также Шелтон отнес к отдельным группам полукислые фрукты, зеленые овощи и в отдельную группу обособил дыни с арбузами, которые, по мнению Шелтона, нельзя смешивать вообще ни с какими другими группами. Главные пары продуктов с наименьшей сочетаемостью в теории Шелтона таковы: кислота – углевод, белок – углевод, белок – жир, кислота – белок. Главная мысль, заключенная в методике Шелтона: не стоит употреблять вместе продукты, которые лучше употреблять отдельно, и тогда вы можете избежать ожирения, засорения организма шлаками и отходами пищеварения, и ваше здоровье будет в безопасности.

Взглянем на теорию Шелтона глазами его противников. Дело в том, что ряд постулатов, которые американский врач положил в основу своей теории, за восемьдесят лет устарели, и современная наука все чаще опровергает их. Например, продуктов, которые содержали бы только одни жиры, белки или одни углеводы, практически не существует в природе. Исключения в виде белка яйца или чистого сахара только подтверждают это правило. Почти во всех продуктах питания белки, жиры и углеводы существуют в смешанном виде, и получается, что по-настоящему раздельное питание практически неосуществимо. Вследствие этого, утверждают противники теории Шелтона, правильнее будет разбивать продукты на группы по их совместимости/несовместимости. Кроме того, за долгое время существования человека как биологического вида его пищеварительный

тракт приспособился именно к смешанному питанию, включающему сразу несколько типов питательных веществ, и резкий переход на строго раздельное питание может быть вреден.

Еще один тезис теории Шелтона, который вызывает много вопросов у современных диетологов. Врач утверждает, что непереваренная пища оседает в желудочно-кишечном тракте, продукты пищеварения зашлаковывают организм и отравляют его. Наверное, даже простому человеку, далекому от науки о питании, понятно, что это утверждение, мягко говоря, немного спорное. У здорового человека пища перерабатывается полностью и отходы пищеварения безболезненно покидают организм. В нашем случае, когда печень засорена, все равно таких пищевых кошмаров вряд ли можно опасаться. Печень можно очистить и укрепить, следуя рекомендациям, изложенным в нашей книге, и она будет справляться с отходами пищеварения. Но если организм засорен и болен настолько, что решительно все непереваренные остатки пищи остаются в нашем теле, то это значит, что человек серьезно болен и лечебным питанием ситуацию вряд ли исправить – нужно комплексное и глубокое лечение у специалистов.

Также Шелтон утверждал, что пищевые остатки являются основной причиной возникновения аллергии, но современная наука оспаривает и это, считая, что аллергия – проблема прежде всего иммунитета, а не пищеварения. Далее, по Шелтону, белки и жиры не сочетаются в одном меню. Опять же, современные диетологи оспаривают это утверждение. Белки и жиры хорошо сочетаются друг с другом, более того, белки даже способствуют лучшему усвоению жиров.

Конечно же, перечислять недостатки теории Шелтона можно очень долго. Методика раздельного питания знаменитого американского врача в силу объективных причин устарела и нуждается в существенной доработке. Комментарии специалистов очень важны, если вы хотите заняться очищением организма и печени, руководствуясь этой методикой. Но главное в теории Шелтона – это принцип здорового питания, которое не засоряет наш организм, а очищает его. Постоянно держа в уме этот принцип, мы и будем говорить о теории Шелтона.

Очевидные достоинства методики раздельного питания Герберта Шелтона заключаются в первую очередь в следующем. Действительно, рацион, который подразумевает раздельное употребление продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы, может быть полезен хотя бы потому, что предполагает более частое и, следовательно, дробное принятие пищи. То есть вы едите часто и помалу, а это, как нам уже известно, всегда гораздо

полезнее, чем есть помногу и редко. Частный момент, с которым согласятся не только специалисты по здоровому питанию, но и просто домохозяйки, думающие о полезности пищи, которой будет питаться ее семья: мясо лучше подавать не с макаронами или картошкой, а с овощами. В первом ансамбле содержатся одновременно два вида продуктов, весьма тяжелых для переваривания, а во втором варианте тяжесть мяса уравнивается легкостью овощей. Об этом Шелтон говорил еще восемьдесят лет назад, и оспаривать его трудно даже сейчас – простые истины вечны.

Сейчас научно обосновано, что некоторые сочетания продуктов действительно вредны. Основы теории Шелтона все-таки пока не отменены. Коллеги знаменитого врача-диетолога свидетельствуют о том, что методика лечебного питания Герберта Шелтона помогает оздоровить не только пищеварительную систему, но и бороться с заболеваниями, на первый взгляд с питанием никак не связанными. Например, известны случаи, когда система раздельного питания Шелтона способствовала лечению астмы, но далеко не у всех больных.

В общем, к теории Шелтона, как и к любой другой теории, нужно относиться критически, примеряя ее на себя. Люди все разные, их объединяет только то, что они люди, а в остальном каждому из нас требуется индивидуальный подход. Возраст, пол, общее состояние организма, привычки в еде, ежедневный рацион – множество факторов нужно учесть, прежде чем приступить к очищению организма с помощью методики Шелтона. Теперь поговорим о ней конкретнее, посмотрим, что предполагает лечебное питание, как мы можем применять его к делу очищения печени, чего нам нужно опасаться и на что делать особенный упор.

Основы методики раздельного питания Г. Шелтона

Разрабатывая свою теорию, Шелтон оттолкнулся от опыта всей предшествующей диетологии. Он бросил упрек всем врачам-диетологам. По его словам, наука о питании рассматривала прежде всего то, сколько человек ест, а не то, что он ест. Грубо говоря, Шелтон имел в виду, что до него главным условием здорового питания считалось количество пищи, энергетическая полноценность ежедневного рациона человека, а не его качество. Высказав эту претензию, Шелтон заговорил о качестве пищи, оставив в стороне вопрос о ее количестве.

Еще одна из основ теории Шелтона заключается в том, что все процессы в организме зависят от питания. В детстве и юности, когда человек здоров, полон сил и бодр, в его теле идут положительные, созидательные процессы и

питание почти всегда идет на пользу. Молодой организм побеждает болезни и все, что получает, направляет на рост. Чем старше и слабее становится человек, тем больше он подвержен болезням и расстройствам, и не всякое питание идет ему на пользу. То, что было полезно в молодом возрасте, часто оказывается вредным в старости. Шелтон взял на вооружение еще один взгляд на человеческий организм, популярный в то время. Тогда считалось, что тело человека состоит из определенного, раз и навсегда закрепленного набора микроэлементов. Если лишить человека чего-то одного, то вскоре он потеряет что-то другое. Иными словами, речь шла о балансе: стоит выявить этот набор элементов, от которых зависит жизнедеятельность организма, поддерживать его в норме, и тогда о здоровье беспокоиться не нужно. Шелтон пошел чуть дальше в своих выводах: он решил, что можно не только поддерживать существующее положение, то есть не нарушать имеющегося здоровья человека с помощью питания, но и исправлять ситуацию, лечить то, что уже нездорово, опять же питанием. Нужно просто выяснить, чего не хватает конкретному органу или определенной системе органов, и пополнить запас «строительных элементов», необходимых для здоровья. Эти вещества содержатся в нашем повседневном рационе: протеины, углеводы, углеводороды, вода, минеральные соли, витамины, так называемые балластные вещества. Каждый из этих элементов полезен и незаменим на своем месте, главное – знать на каком. Обеспечив организм необходимыми ему питательными веществами, мы способствуем росту новых тканей и безболезненному отмиранию старых, а значит, сохраняем наше здоровье. Эти выводы доктора Шелтона, как показало время, были верны.

Чем больше развивалась диетология, чем обоснованнее и строже становились представления о правильном питании, тем большее количество питательных элементов признавались необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма. Раньше это были только белки, жиры и углеводы, а со временем все больше говорили о необходимости еще и витаминов, протеинов, микроэлементов. Вывод, сделанный Шелтоном, прост и логичен, несмотря на научные и сложные, казалось бы, предпосылки: нужно довериться естественному. Наши тела за долгое время сосуществования с природой приспособились к определенным условиям. В частности, мы выработали рацион, который подходит нам. Поэтому, утверждает Шелтон, не нужно искать каких-то новых, невиданных сочетаний продуктов. Нужно употреблять в пищу знакомые нам, привычные продукты, природа сама обо всем позаботилась, отбирая для нас полезное питание, главное – уметь это сочетать. Сила не в количестве продуктов, а в их качестве и сочетании – вот что говорит нам доктор Шелтон.

Особенности продуктов по Г. Шелтону

Все продукты, которые мы покупаем в магазине, выращиваем на огородах или приусадебных участках, включают в себя воду и различные органические соединения, а именно: белки, углеводы (они бывают в виде сахара, крахмала, пентозона), жиры (почти все масла), минеральные соли и витамины. Остальные составляющие любых продуктов, которые не пригодны для восстановления тканей и подпитки уставших разрушающихся органов, Шелтон называл «отбросами». В связи с этим он предложил свою классификацию продуктов питания по принципу полезности содержащихся в них элементов. Разделение это оказалось довольно прогрессивным, новаторским для того времени.

Белки

В белковой пище содержится много протеинов. Большинство орехов, семечки (подсолнуха, тыквы, дыни, арбуза и др.), злаки, соя, арахис, продукты животного происхождения (все, кроме жира), рыба, дрожжи, яйца, сыр, маслины и даже авокадо – вот что относится к белковой пище в теории Шелтона.

Углеводы

К продуктам, содержащим углеводы, диетолог относил сахар, сиропы, сладкие фрукты, хлебные злаки (да, они и в этой группе), зрелые бобы (кроме соевых), зрелый горох, картофель, каштаны, арахис, кабачки, тыква, артишоки. Кроме этих продуктов можно вспомнить сахарный песок, полученный из тростника и свеклы, молочный сахар, кленовый и тростниковый сиропы, мед. Меньше углеводов содержится в цветной капусте, свекле, моркови, брюкве, козлороднике (иначе его называют «овсяный корень»). В эту же категорию включены многие сладкие фрукты: бананы, финики, инжир, изюм, мускатный виноград, чернослив, груша, хурма.

Жиры

Больше всего жиров содержится в оливковом, соевом, подсолнечном, сезамовом, хлопковом маслах, а также в авокадо, жирном мясе, например свинине, жирной рыбе: сельди, лососе, осетровых, ставриде. Немало жиров содержится и в таких продуктах: масло, сливки, сметана, ореховое масло,

суррогатные масла, большинство орехов, свиное топленое сало, сало, обычное сливочное масло.

Кислоты

Больше всего кислот, поступающих в наш организм вместе с пищей, содержится в овощах и фруктах: апельсинах, ананасах, кислых яблоках, персиках, винограде, сливах; грейпфрутах, гранатах, лимонах, свежем инжире, сладких сортах вишни, яблок, слив, персиков, манго, грушах, абрикосах, чернике. К кислотосодержащим овощам относятся помидоры, квашеная капуста, латук, цикорий французский, цветная, брюссельская, кочанная, китайская капуста (умеренно крахмалистая), шпинат, ботва свеклы, горчица, репа, брокколи, мангольд (листовая свекла), зеленая кукуруза, огурец, петрушка, лук (перо), лук-шалот, лук-порей, чеснок, побеги бамбука, спаржа, зеленый горошек, сельдерей, одуванчик, листья репы (зеленые), щавель, баклажан, летняя тыква, редис, сладкий перец, кресс-салат, аспарагус.

Отдельной строкой в разряде кислотосодержащих растительных продуктов стоит выделить дыню и арбуз.

Принципы правильного питания по Г. Шелтону

Приведем несколько моментов, на которых основывается правильное лечебное питание по методике доктора Шелтона. Современники великого диетолога свидетельствуют, что он вводил эти принципы в свою врачебную практику, рассказывал об этом своим пациентам, и принципы эти часто помогали людям очистить организм и восстановить работу печени.

Первый принцип: есть нужно только тогда, когда вы чувствуете голод.

Голод – это основной и самый достоверный сигнал о том, что организму требуются дополнительные энергетические ресурсы. Привычный рацион, принятый распорядок питания – все это в теории Шелтона оказывается несущественным. Есть нужно тогда, и только тогда, когда вы чувствуете настоящий голод. Взглянем на этот принцип под разными углами зрения. С одной стороны, принятие пищи только из-за чувство голода может быть вредным и даже опасным. Все мы знаем, что работа организма может нарушаться: повседневные стрессы, усталость, гормональные сбои и прочие нарушения подстерегают нас на каждом шагу. Вы можете слишком устать, для того чтобы хотеть есть, или, наоборот, не устать совсем и не заметить, что организму тем не менее требуются питательные вещества. Вы можете

каннибализма, на похоронах своего соплеменника съедали не только приготовленное угощение, но и самого усопшего. Можно пошутить – чтобы добро не пропадало, – а можно и вдуматься в этот страшный, но логичный ритуал. Чувство утраты, горя, ощущение пустоты и одиночества – с этим так страшно жить, и это можно хоть как-то успокоить, если хорошо и вкусно поесть. Замечали ли вы, что одинокие, закомплексованные люди часто бывают очень полными? Находясь в постоянной депрессии, чувствуя неуверенность в себе и думая, что они никогда не найдут свою вторую половинку, эти люди много едят, чтобы хоть как-то избавиться от неприятных мыслей и почувствовать спокойствие. Они полнеют и становятся еще более непривлекательными, еще больше комплексуют и т. д. Замкнутый круг, дурная бесконечность. В общем, задумайтесь, прислушайтесь к сигналам, которые дает вам ваше тело: всегда ли они прямолинейны и понятны, не нужно ли читать их на нескольких уровнях, искать в простом чувстве постоянного голода симптомы чего-то более глубокого и опасного? Не портите свое здоровье, не засоряйте несчастную печень. Лучше остановитесь, прислушайтесь к себе и задумайтесь над советами доктора Шелтона.

Всегда ли вы чувствуете настоящий голод, когда, пообедав, берете на десерт любимое пирожное или сладкий коктейль? Ведь вы только что съели суп, салат и второе блюдо, неужели без сладкого вы будете чувствовать голод? Вовсе нет. Это всего лишь привычка. Вы привыкли есть свой любимый десерт, вы ели его всю жизнь и теперь не можете обойтись без лишней и вредной порции углеводов. Конечно же, Шелтон и мы вместе с ним не призываем к абсолютному аскетизму. Можно и нужно иногда баловать себя, небольшое количество в общем-то ненужных, но любимых продуктов ваша пищеварительная система и печень переживут без особого ущерба, но все же задумайтесь. Попробуйте понять, когда вы едите потому, что действительно голодны, и когда оттого, что пытаетесь что-то «заесть».

Пишет В. Нежин, студент из Москвы.

«Я знаю, что я не одинок в своей проблеме, но все же хотелось бы о ней рассказать. Мне 23 года, я учусь в хорошем московском вузе, работаю, всего мне, вроде бы, хватает, но с одним беда. Девушки у меня нет и, кажется, никогда и не будет. Для своих лет я слишком полный. С детства у меня был такой характер, что, когда случалась какая-нибудь неудача, я не мог перестать переживать из-за нее. Одни подростки, например, случись у них какая-нибудь неурядица, уходили в виртуальный мир и целыми сутками играли в компьютерные игры или сидели в интернете. Другим повезло – у

них были отзывчивые родители, они могли поговорить с ними, обсудить свои проблемы. А я был замкнутым ребенком, родители уделяли мне мало внимания. Каждую свою неудачу я привык „заедать“. Плохая оценка в школе, конфликт с одноклассниками, ссора с родителями – что бы ни случилось, я садился и ел. Я ел и чувствовал себя спокойнее. Когда передо мной лежали мои любимые гамбургеры и пирожные, я чувствовал себя не таким одиноким, жизнь казалась веселее и приятнее. К 19 годам я весил 95 килограммов при росте 160 см.

Налаживаться что то начало в 20 лет, когда я перешел на третий курс института и познакомился с хорошей девушкой. Тогда, признаться, я был счастлив. Мы гуляли, целовались, она слушала меня. Мне было очень хорошо с ней. Но однажды после несданного экзамена я расстроился и вечером этого дня прибегнул к своему излюбленному способу ухода от депрессии: накопил своих любимых пирожных и съел их целый килограмм. Наутро я проснулся и увидел, что весь покрыт прыщами. Я отказался от свидания с девушкой, сбегал в аптеку, купил средство против прыщей, но ничего не помогло. Через несколько дней мы встретились, и моя девушка сказала мне: „Эй, ты весь в прыщах. Ладно раньше ты был просто толстый, а сейчас... подруги меня засмеют, если увидят с тобой. До свидания“. Как вы сами понимаете, это было для меня ударом. В этот день все стало ужасным. Я стал есть еще больше, чем раньше, я ел всегда, целыми днями что то жевал, независимо от того, хотел я есть или нет. Вскоре я весил 109 кг, а прыщей стало еще больше. Я думал, что жизнь моя кончена, что я больше никому никогда не понравлюсь.

Я ходил к врачу диетологу. Он сказал, что вследствие неумеренного питания у меня нарушен обмен веществ.

Когда я пожаловался еще и на боли в правом подреберье, врач присвистнул и сказал: „Ну, парень, все с тобой ясно. Посадил ты своими гамбургерами да пирожными печень, да еще, наверное, и поджелудочная барахлит. Ты на себя в зеркало то глянь – отчего все эти прыщи? Не выводит твоя печень шлаки из организма, оттого и кожа у тебя такая плохая“. Врач посоветовал мне заняться очищением организма с помощью методики лечебного питания, разработанной Гербертом Шелтоном. Нашел в интернете кое что про эту теорию и стал читать. Действительно, все проблемы от моего обжорства. Я никогда не мог отличить настоящее чувство голода от ложного аппетита, который помогал мне уйти от проблем. Сейчас приучаю себя к правильному питанию по принципу „не есть, когда не хочется“. Стал ходить в тренажерный зал. Понемногу худею, прыщей стало меньше, да и печень так

не беспокоит. Но все равно я боюсь, что подорвал свое здоровье неправильным питанием и никогда теперь не смогу избавиться от этих проблем. По прежнему один, но надеюсь, что ситуация изменится. Вам советую: не повторяйте мой опыт. Не ешьте, чтобы заглушить тоску, чувство пустоты или одиночества. Научитесь отвлекаться от проблем другими, менее вредными способами. Тогда вы не повторите мою ошибку».

Второй принцип теории лечебного питания Г. Шелтона таков: не ешьте, если чувствуете физический дискомфорт, боли или иные проявления расстройств организма.

Знаменитый диетолог утверждает, что если вы чем-то больны, то не стоит «насиловать» свой организм и есть тогда, когда вы чувствуете дискомфорт, тяжесть в желудке или расстройство кишечника. Дело в том, что боль является защитной реакцией. Если у вас болит желудок, когда вы собираетесь поесть, это значит, что ваш организм попросту не готов к приему пищи. Причин для этого может быть множество, но следствие всегда одно: ваша пищеварительная система отторгнет пищу, которую она не готова принять. Помните поговорку «не в коня корм»? «Отторгнет» не значит, что вас будет тошнить; это не нужно понимать прямо. Желудок и кишечник, будучи не готовы к приему пищи, не смогут переварить ее как следует, и в вашем организме осядут непереваренные остатки, шлаки, продукты метаболизма. Кто будет со всем этим разбираться? Правильно, ваша многострадальная печень. Ешьте только тогда, когда чувствуете, что готовы есть: желудок не болит, кишечник спокоен, да и хорошее настроение тоже не помешает.

Третий принцип теории Шелтона гласит, что не нужно есть перед, до или во время умственной или физической нагрузки. Ведь организму требуются силы и время, чтобы переварить ваш обед. Пищеварение – это серьезная работа для вашего тела, и разве правильно мешать ему, давая дополнительные нагрузки? Представьте, что вы поднимаетесь по лестнице, держа в руках что-нибудь тяжелое, например стопку книг. Вы устали, вы обливаетесь потом и мечтаете о том мгновении, когда дойдете наконец до нужной комнаты и свалите эту тяжесть на стол. И тут к вам подходит знакомый и весело, небрежно просит помочь ему, кладя сверху вашей стопки книг еще одну такую же. Будете ли вы рады? Станет ли вам легче нести свою ношу? Так же и с пищеварением. Любая нагрузка в непосредственной временной близости от принятия еды помешает спокойно переварить ваш обед. То, что должно быть во благо, станет во вред. И как бы странно ни звучало это утверждение в наше время, все равно: послеобеденный отдых необходим. Это не «барская

привычка петровских времен», а вполне естественное и нужное занятие. Если есть возможность, всегда старайтесь передохнуть после еды, чтобы ваш организм справился с трудной задачей и переварил то, что вы съели.

Четвертое утверждение, на котором покоится теория Шелтона: не пейте во время еды. Это правило требует учитывать все, что вы пьете за едой: воду, чаю, кофе, какао и многие другие напитки. Дело в том, что если не пить во время еды, то переработанная механически пища поступает в желудок, в котором в этот момент содержится большое количество желудочного сока, и реакции расщепления питательных веществ идут успешно. По Шелтону, любая выпитая во время еды жидкость смывает желудочный сок и мешает нормальному пищеварению. Кроме химических нарушений процесса пищеварения, при запивании пищи водой наблюдаются еще и физические «помехи». Вместо того чтобы тщательно пережевывать пищу и только тогда проглотить ее, вы «смываете» пищевой комок, и он попадает в ваш желудок неподготовленным к ферментативному расщеплению. Желудку достается больше работы, дальнейшую цепную реакцию предугадать нетрудно: страдают кишечник, печень, поджелудочная железа, органы выделения. В своих трудах Герберт Шелтон советовал пить воду за 10–15 минут до еды, через полчаса после приема фруктов, через два часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой.

Пятый принцип: тщательно пережевывайте пищу. Как вы можете заметить, это правило немного перекликается с предыдущим. Принцип тот же: пища должна попасть в ваш желудок подготовленной к химическому расщеплению. Позаботьтесь о том, чтобы каждый орган вашей пищеварительной системы выполнял то, для чего он предназначен: зубы жевали пищу, желудок расщеплял ее, а кишечник выводил. Не наоборот и все сразу, а постепенно и правильно. Ведь в ваших интересах сохранить свое здоровье.

Какой должна быть пища? Советы доктора Шелтона

В народе иногда говорят: желудок не резиновый. Это и верно, и неверно. Действительно, он может принять в себя пищи больше, чем нужно, но после этого вы будете чувствовать тяжесть. У этого утверждения есть и обратная сторона: пищи не должно быть слишком мало. Что имел в виду доктор Шелтон, говоря об этом? Основываясь на практических опытах, он заключил, что желудок не способен переварить и начать процесс усвоения пищи, если он получил ее в недостаточном количестве. Грубо говоря, нужен необходимый минимум, чтобы «запустить процесс». Определенное

количество не только самой пищи, но и ее отходов, оставшихся после пищеварения, необходимо не только для нормального желудочного, но и хорошего кишечного пищеварения, как ни парадоксально это звучит. По Шелтону, концентрированное питание «как у космонавтов», не оставляющее много отходов, маленькие, но частые порции, бульоны, жидкие диеты и тому подобное – не лучшая диета для того, чтобы сохранить здоровье. Эти методики питания можно применять только при болезнях и общем ослабленном состоянии организма, но в повседневной жизни такого рациона стоит избегать.

Шелтон утверждает, что наш стиль принятия пищи, привычный нам аппетит формируется еще в детстве, когда чересчур заботливые родители насаждают на своих малышей, заставляя их есть больше, чем нужно. Часты и противоположные случаи, когда скудное, недостаточное питание формирует плохой аппетит на всю жизнь. Это странно звучит, но это так. Не стоит недооценивать роль наших характеров, влияние уклада нашей психики на физиологические процессы. Человек всю жизнь может есть или значительно больше, или намного меньше, чем ему на самом деле требуется. В результате страдают вся пищеварительная система, печень и другие органы. Среди прочих ошибок в повседневном рационе большого количества людей Шелтон выделял, например, то, что многие предпочитают «ударную» порцию дневной пищи съесть утром, полагая, что это обеспечит организм силами на весь день. Аргументы сторонников этого стиля питания таковы: организм после ночного сна бодр и полон сил, а значит, лучше сможет переварить пищу, чем вечером, после трудового дня.

Ошибка очевидна: ночью во время сна отдыхают наши мышцы, мозг, нервная система, но никак не пищеварительный тракт. Ночью он как раз усиленно трудится, и загружать его с утра новой, к тому же большой, порцией пищи жестоко. Получить энергию из пищи наше тело может только после того, как она будет усвоена. Здоровому организму для полного переваривания и усвоения пищи требуется от 8-10 до 16–18 часов. Что уж говорить о расстроенном? Вы знаете человека, которого можно назвать совершенно здоровым? Уверены, что нет, в современных условиях жизни это вряд ли возможно. Шелтон считал, что обильный завтрак забирает у организма силы, необходимые для успешного активного дня, и предлагал утренний прием пищи вовсе пропускать. Если вы не можете отказаться от завтрака, съешьте апельсин или грейпфрут. Обед тоже по возможности должен быть очень легким, а вот вечерний прием пищи желательно сделать самым большим, причем ужинать стоит, только отдохнув после работы.

Шелтон считал, что три сытных обеда за день – это слишком много для нас, но, к сожалению, такая практика очень распространена при современном образе жизни (во время Шелтона люди жили уже примерно в таком же ритме, как сейчас), и в результате мы едим больше, чем нам нужно, засоряя свой организм, зарабатывая болезни и расстройства всего тела.

В еде великий врач советовал придерживаться золотой середины: избегать как легких перекусываний «на бегу», между делом, так и обильных пиров после тяжелого трудового дня. Он постоянно повторял, что переедание унесло слишком много жизней, слишком много людей умерли оттого, что неправильно питались. Известно утверждение доктора Шелтона: «На одного страдающего от недоедания – 99 тех, кто страдает от ожорства». Сейчас эта мысль точна и справедлива как никогда.

Большинство населения нашей страны страдает как раз от переедания, а не от недоедания, как может показаться на первый взгляд. Теория доктора Шелтона оказывается верна и в наше время, и может быть, это происходит потому, что она – на все времена. Мы привыкли есть по три, по четыре, по пять раз в день и после этого еще удивляемся: откуда у нас многочисленные болезни, расстройства желудочно-кишечного тракта, плохая кожа, плохие волосы и тому подобные проблемы? Все дело в питании. Еще в 1928 году Герберт Шелтон утверждал, что жадность в еде порождает множество проблем, в то время как умеренность и скромность служат залогом здоровья и высокого качества жизни. Судите сами: большинство тех, кто привык переедать, страдают от запоров, угревой сыпи, постоянно жалуются на тяжесть в желудке. Такие люди, скорее всего, удивятся, когда им предложат поголодать, чтобы восстановить пошатнувшееся здоровье, но это, пожалуй, единственный способ очистить свой организм от шлаков, оздоровить и укрепить печень и избавиться тем самым от проблем со здоровьем. Об этом говорил Шелтон, и мы повторяем вслед за ним.

Одной из причин, заставляющих людей переедать, является привычка питаться ненатуральными продуктами. Сейчас прилавки магазинов забиты полуфабрикатами, готовыми обедами, быстрыми меню и прочей вредной и тяжелой пищей. Темп современной жизни таков, что мы часто не находим времени и сил, чтобы приготовить полноценный здоровый обед из натуральных полезных продуктов. Отдельная категория людей, страдающих от этой проблемы, – холостяки: им проще закинуть в микроволновку полуфабрикаты, подождать десять минут и усесться с этим убийственно опасным ужином за компьютер, чем перебороть свою лень и приготовить что-то, что не отравит организм, а пойдет ему на пользу.

По Шелтону, ненатуральная пища усваивается очень плохо и оставляет в организме много отходов. Страдает, конечно же, печень, а после и вся выделительная система. Организм, будучи не в силах справиться с потоком ненужных ему и вредных веществ, просто оставляет их в себе. Шлаки, продукты метаболизма и прочие отходы и вызывают все те болезни, появление которых так удивляет и пугает нас. Зачем удивляться угревой сыпи, болям в желудке и постоянной слабости? Подумайте, отчего так. Может быть, дело в вашем питании? Поэтому запомним советы Герберта Шелтона: не переедать и по возможности есть натуральные продукты, избегая консервированной пищи, полуфабрикатов и т. д.

Герберт Шелтон разработал свою таблицу сочетаемости продуктов. Хороша она не только тем, что в основу ее положены научная мысль и знания профессионального врача, но также и тем, что диетолог проверил ее на самом себе. Вот эта таблица. Советуем отсканировать ее из книги и повесить в кухне на видном месте, чтобы почаще заглядывать в нее и больше задумываться о том, что вы едите и зачем.

Таблица сочетаемости продуктов по Г. Шелтону

Наиболее распространенные продукты	Наилучшие сочетания	Наихудшие сочетания
Фрукты (полукислые и некислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты, орехи	Все сласти, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов
Зеленые овощи	Все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	Зеленые овощи, животные и растительные жиры	Все белки, все фрукты, кислоты, сахара

Мясо всех видов	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки
Большинство видов орехов	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки
Яйца	Зеленые овощи	Те же продукты
Сыр	Зеленые овощи	Крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты, сливки, сливочное и растительное масло
Молоко	Принимать отдельно	Все белки, зеленые овощи, крахмалы
Животные жиры (сливочное масло, сливки) и растительные жиры	Зеленые овощи	Все белки
Дыни всех видов	Лучше всего отдельно	Все продукты
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, белки, сласти, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленого горошка)	Зеленые овощи	Белки, сласти, молоко, фрукты всех видов, сливочное и растительное масло, сливки

Итак, представим себе в обобщенном виде рекомендации Шелтона по здоровому естественному питанию.

Можно есть: кислые продукты и крахмалы в разное время, крахмалы и белки в разное время, кислые продукты и белки в разное время, кислые продукты за 15–30 минут до еды, один вид белка в один прием пищи, белки и жиры в разное время, белки и сахара в разное время, крахмалистые продукты и сахара в разное время, дыни отдельно от другой пищи (то же относится к фруктам), сладкие и кислые фрукты в разное время, сахара и кислые фрукты

в разное время, зелень с кислыми фруктами и творогом, зелень со сладкими или полусладкими фруктами.

Не следует есть одновременно более двух продуктов, содержащих крахмал и сахар. Молоко является не напитком, а вполне полноценной едой, поэтому его нужно пить отдельно от основного приема пищи. Воду лучше пить за 10–15 минут до начала еды, и желательно вовсе не пить во время нее. От десертов лучше отказаться. Утром желательно есть свежие фрукты или простоквашу, а белковые продукты лучше оставить на вечер.

Если вы собрались очищать свой организм по методике Шелтона, то вы должны забыть о майонезе, всех бутербродах, кроме хлеба с маслом, консервах типа «рыба в масле или томатном соусе», сырках, булочках с изюмом, творогом, повидлом, о мясе с томатным или другим кислым или острым соусом. Разнообразные приправы, уксус, спирт замедляют пищеварение, создают хороший фон для роста и развития болезнетворных бактерий.

Переедание, прием пищи в угнетенном, депрессивном или усталом состоянии, еда «чтобы согреться», еда при болях и плохом самочувствии – все это противопоказано в теории лечебного раздельного питания доктора Шелтона.

В заключение приведем несколько примеров правильного составления вашего ежедневного меню. Посмотрим, каким должен быть завтрак, обед и ужин по методике Г. Шелтона. Составленные им меню не только полезны, но и просты, и каждый сможет, следуя этим рекомендациям, сохранить свою печень здоровой и обеспечить тем самым здоровье всего организма.

Завтрак лучше всего сделать легким. Он должен обеспечивать организм энергией на первую половину дня, а не забирать у него энергию для переваривания большого количества тяжелой пищи. Фрукты, простокваша, может быть, орехи – вот идеальный завтрак. Но стоит помнить, что фруктовые кислоты плохо сочетаются и с крахмалами, и с белками, поэтому старайтесь не смешивать сахар с фруктами.

В обед хороша пища, содержащая крахмал. Овощной салат тоже должен стать непременной составляющей вашего обеда. Шелтон советует есть больше салата на ужин – он лучше сочетается с белками – и меньше в обед – так лучше для усвоения крахмалов.

Десертов, как мы уже не раз говорили, доктор Шелтон советует вовсе избегать. По его теории, это ненужная и вредная пища, которую человек принимает скорее по привычке, нежели по необходимости. Продукты, входящие в десерты, обычно плохо сочетаются почти со всеми другими продуктами. Поэтому, если это возможно, откажитесь от десертов совсем.

Завтраки для примера

- 1) три апельсина;
- 2) грейпфрут без сахара;
- 3) 200 г винограда, одно яблоко;
- 4) 2 груши, 8 штук свежего или сушенного на солнце инжира;
- 5) замоченный чернослив, яблоко или груша;
- 6) 2 груши, горсть сушеных фиников или инжира;
- 7) блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы;
- 8) яблоко, 200 г винограда, блюдо фиников или чернослива;
- 9) арбуз;
- 10) дыня;
- 11) персики без сахара (можно со сметаной);
- 12) ягоды без сахара (можно со сметаной).

- 1) овощной салат (морковь, свекла, шпинат);
- 2) овощной салат, чашка сухих злаков, репа;
- 3) сельдерей (редис), капуста (китайская), авокадо;
- 4) овощной салат, морковь, зеленый горошек;

- 5) салат из кислых фруктов, 100 г очищенных орехов;
- 6) овощной салат (цветная капуста, кукуруза свежая, листья швейцарской капусты);
- 7) овощной салат (4 репы, деревенский сыр);
- 8) овощной салат (шпинат, орехи).

Третий:

- 1) дыня сладкая;
- 2) яблоко, сушеный инжир, финиковая слива;
- 3) 200 г винограда, 10 фиников, груша;
- 4) дыня;
- 5) грейпфрут, апельсин;
- 6) 200 г винограда, финиковая слива, чернослив.

Четвертый:

- 1) зеленый салат, огурец и сельдерей, шпинат (на пару), печеный картофель;
- 2) зеленый салат, редис, зеленый перец, печеная цветная капуста, морковь (на пару);
- 3) зеленый салат, лук, швейцарская капуста, горошек;
- 4) зеленый салат, капуста, огурцы, ботва свекольная, свекла, кусочек хлеба из цельной пшеницы;
- 5) зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный), кусок хлеба с маслом;
- 6) сельдерей, стручковый горошек, капуста цветная, морковь (на пару), хлеб из цельной пшеницы;
- 7) овощной салат, шпинат (на пару), артишок;
- 8) овощной салат, картофель (печеный), капуста кудрявая (на пару).

Обеды для примера

Первый:

- 1) овощной салат, шпинат, орехи;
- 2) салат из сырых фруктов, яблоки, орехи;
- 3) овощной салат, китайская капуста, авокадо;

- 4) овощной салат, капуста (свекольная ботва), орехи;
- 5) овощной салат, редис (с ботвой), орехи;
- 6) салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра.

Второй:

- 1) зеленый салат, огурец и помидор, шпинат, орехи;
- 2) сельдерей и редис, брюссельская капуста (на пару), горчичная ботва, кусок мяса (жареного);
- 3) овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы, орехи;
- 4) зеленый салат, зеленый перец, эндивий, свекольная ботва, лук (на пару), орехи;
- 5) эндивий, редис, стручковые бобы, ботва репы, деревенский сыр;
- 6) зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару), шпинат, яйца;
- 7) овощной салат, брокколи (на пару), зеленые бобы (на пару), 100 г орехов;
- 8) овощной салат, цветная капуста (на пару или печеная), листья швейцарской капусты (на пару), 100 г грецких орехов.

Выше мы уже упоминали, что Шелтон советует на обед и ужин обязательно есть овощной салат. Каким примерно должен быть обед, вы уже немного представляете, но какой салат лучше добавить к нему? До нас дошли и рецепты салатов от Герберта Шелтона. Приведем некоторые из них.

Овощные салаты от доктора Шелтона

1. Половина кочана латука, помидор, сладкий перец, пучок петрушки.
2. Половина кочана латука, помидор, три веточки сельдерея.
3. Половина кочана латука, помидор, веточка французского цикория.
4. Листья салата, три веточки зеленого сельдерея, один среднего размера огурец.
5. Один корень цикория, зеленый перец, маленькая луковица.
6. Четверть кочана капусты, помидор, три веточки зеленого сельдерея.
7. Четверть кочана капусты, три веточки зеленого сельдерея, три морковки.
8. Шпинат, две маленькие луковицы, три веточки зеленого сельдерея, маленький пучок кресс-салата, крупный красный перец.
9. Четверть кочана латука, помидор, огурец.

10. Половина кочана латука, два корешка фенхеля, две редиски.
11. 100 г листьев одуванчика, две небольшие морковки, маленькая луковица.
12. Небольшой пучок кресс-салата, огурец, одна веточка французского цикория.
13. Четверть кочана капусты, пучок кресс-салата, одна веточка цикория.
14. Пучок свежих нежных листьев редиса, крупный помидор, три веточки сельдерея.
15. Латук, капуста, цикорий.
16. Латук, капуста, редис или зеленый сладкий перец.
17. Латук, свежая кукуруза, шпинат.
18. Латук, китайская капуста, репчатый лук или лук-стрелка.

Фруктовые салаты от доктора Шелтона

1. Сливы, вишня, абрикосы.
2. Персик, сливы, вишня.
3. Сливы, персик, абрикосы.
4. Большая груша, яблоко, виноград.

Эти комбинации фруктов наиболее полезны для приготовления салатов. Однако с фруктами все не так просто, как с овощами. Говоря о фруктовом салате, нужно сделать небольшое замечание: на свежем воздухе очищенные фрукты быстро окисляются, поэтому лучше резать фрукты крупно, перемешивать и съедать салат сразу же. Так пользы от них будет гораздо больше.

Смешанные салаты от доктора Шелтона

1. Апельсин, яблоко, латук.
2. Ананас, грейпфрут, латук.
3. Яблоки, груши, сельдерея, латук.
4. Банан, сушеный на солнце (или свежий) инжир, груша или яблоко.
5. Авокадо, лук, латук.
6. Персик, абрикос, слива, латук.
7. Апельсин, грейпфрут, яблоко, латук.

8. Банан, вишня, сладкий виноград, латук.

Приведем еще одну таблицу. В ней доктор Шелтон указал примерное меню на неделю в разные времена года. Советуем скопировать и ее и так же, как и предыдущую таблицу, повесить в кухне на видное место.

Таблица сезонно недельного питания по Г. Шелтону

Завтрак	Обед	Ужин
Весенне летнее меню		
Понедельник		
Персики	Овощной салат	Овощной салат
Вишни	Свекольная ботва	Шпинат
Абрикосы	Морковь	Капуста
	Тушеные бобы	Творог

Вторник		
Дыня	Овощной салат Кабачки Артишоки	Овощной салат Брокколи Свежая кукуруза Авокадо
Среда		
Ягоды со сливками (без сахара)	Овощной салат Цветная капуста Рис	Овощной салат Кабачки Ботва репы Баранья отбивная
Четверг		
Персики Абрикосы Сливы	Овощной салат Зеленая капуста Морковь Картофель	Свекольная ботва Стручковые бобы Орехи
Пятница		
Дыня	Овощной салат Тушеные баклажаны Хлеб из цельной пшеницы	Овощной салат Тыква Шпинат Яйца
Суббота		
Бананы Вишня Стакан простокваши	Овощной салат Зеленые бобы Картофель	Овощной салат Капуста Брокколи Соевые побеги
Воскресенье		
Арбуз Вишня Абрикосы	Овощной салат Тыква Картофель	Овощной салат Стручковые бобы Орехи
Осенне зимнее меню		
Понедельник		
Хурма Груша Виноград	Овощной салат Капуста Цветная капуста Картофель	Овощной салат Брюссельская капуста Стручковые бобы Пекан (орехи)
Вторник		
Яблоки Виноград Сушеный инжир	Овощной салат Ботва репы Рис / гречка	Овощной салат Капуста Тыква Авокадо

Среда		
Группы Хурма Бананы Стакан простокваши	Овощной салат Брокколи Стручковая фасоль Картофель	Овощной салат Шпинат
Четверг		
Яблоко Апельсин	Овощной салат Кабачки Пастернак Хлеб из цельного зерна	Овощной салат Красная капуста Стручковые бобы Семечки подсолнуха
Пятница		
Хурма Виноград Финики	Овощной салат Морковь Шпинат Сваренные на пару корнеплоды	Овощной салат Тыква Сыр
Суббота		
Грейпфрут	Овощной салат Свежий горох Капуста Кокосовый орех	Овощной салат Шпинат Сваренный на пару лук, баранья отбивная
Воскресенье		
Виноград Бананы	Овощной салат Стручковые бобы Овощной суп Тушеные корнеплоды	Овощной салат Тушеные баклажаны Капуста Яйца

Пишет В. Никитин, офисный работник из Москвы.

«С тех пор как я занялся очищением организма с помощью методики доктора Шелтона, жизнь моя изменилась. До этого, сами понимаете, было: целый день на работе, поесть толком некогда, все бутерброды, все на бегу и второпях. Студентом так жил, и когда работать стал, то же самое продолжилось. Живу я один, жены нет, готовить некому. Сам я разве приготовлю нормальный обед или ужин? За день так наработаешься, что к вечеру никаких сил уже нет. Ладно еще, когда зайдешь в кафе или в ресторан, поешь нормально, а так – купишь полуфабрикат какойнибудь, засунешь его в микроволновку, и все. Несколько лет такой жизни серьезно подорвали мое здоровье. Кожа плохая, под глазами все время мешки, слабость, изжога, тошнота – врагу не пожелаешь, в общем. И витамины я

принимал, и в тренажерный зал ходил – ничего не помогало. И как-то разговорился я со своими знакомыми на работе, и они мне и говорят: все проблемы со здоровьем – от питания. В зеркале, говорят, ты себя видел? К врачу сходи, кишечник и печень у тебя, скорее всего, не в порядке. „Им легко говорить о питании, конечно, у них у всех жены“, – подумал я тогда, но тут же понял, что винить мне некого. Заняться нужно собой. Пришел я к врачу, он назначил обследование, и выяснилось, что правы были мои коллеги: посадил я желудок, кишечник и печень. Врач мне сказал: хотите – ложитесь в больницу на комплексное лечение, тратьте кучу времени и денег, но чисто по человечески я вам рекомендую познакомиться с теорией лечебного питания американского диетолога Герберта Шелтона. Я всегда к этим всем теориям настороженно относился, думал – кто их знает, насоветуют чего попало, а здоровье потом не поправишь. Но прикинул – да, с работы сейчас не уйдешь, отпуск не дадут, да и не хочется мне в больнице торчать. Купил я книгу, описывающую эту методику, и стал читать. Вот не поверите: читаешь, и словно глаза открываются. Питался я всю жизнь неправильно, ел много и вредно, ел не когда хотел, а когда мог. Сочетания продуктов совершенно чудовищные были – действительно, нельзя ведь на завтрак есть большой бутерброд с сыром и колбасой, запивая его молоком! И еще удивлялся, что со здоровьем проблемы, что печень барахлит и организм зашлакован. Я стал больше внимания уделять тому, что и с чем я ем. Отскерокопировал с книги таблицы сочетаемости продуктов по Шелтону, повесил на кухне над плитой, чтобы всегда перед глазами была. Начал питаться по методике Шелтона, не переедать, не недоедать, а так, чтобы пища шла на пользу, а не во вред. Примерно через полгода стал чувствовать себя значительно лучше. Боль в правом боку ушла, печень заработала лучше, а после этого и кожа стала чище, сон крепче, аппетит лучше – очищается организм, работает. Бодрость и хорошее настроение теперь всегда. Питаюсь исключительно по методике Герберта Шелтона и вам советую – не врет старик почти нигде. Не знаю, как там с медицинской точки зрения, а на практике все работает. Чувствую себя хорошо, здоров, чего и вам желаю».

Автор: Лидия Любимова

Издательство: Крылов

ISBN: 978-5-9717-0814-8

Год: 2009

Страниц: 128