

«Путь к самому себе».

Краткий конспект программы по физиологическому очищению организма, реабилитации и восстановлению здоровья.

«Нужно всегда думать о накоплении и внедрении метаболитов – это, опять таки, вопрос о фильтрующих, рассеивающих, осмотирующих мембранах.

Нужно забить ярлычки отдельных болезней и, прежде всего, восстановить энергетический баланс: дыхание, кровообращение, усваивание пищи и выделение».

Доктор Залманов Александр Соломонович

ГЛАВА ПЕРВАЯ
(дополненная)

Мы помним, что наш организм - самоорганизующаяся, саморегулирующаяся система. Она умеет задолго до появления болезни уловить тот момент, когда существует только угроза ее, и принять необходимые меры, чтобы не дать этой болезни развиться.

Более того, по мере формирования и роста наш организм замечательно учится распознавать и подавлять возникающую угрозу.

Внутри нас существует гигантская фабрика собственных лекарств, фабрика аутофармакологии, которая при необходимости производит необходимое лекарство, соответствующее точно этому индивидуальному организму, этой, и только этой болезни.

Это витамины, ферменты, гормоны, биологические комплексы микро- и макроэлементов, специальные клетки, следящие за порядком в нашем организме, за устойчивостью систем, органов, клеток, из которых состоит наше тело. Нужно только не мешать им.

Первое условие бесперебойной работы аутофармакологии – хорошая работа желудочно-кишечного тракта. Второе условие – своевременное и достаточное удаление из организма токсических метаболитов: шлаков, токсинов, продуктов жизнедеятельности организма в целом. Третье условие – нормально функционирующая энергичная и ритмичная сосудистая система. Особенно – микрососудистая, капиллярная система. Причем, и венозная, и артериальная. Только при этом условии каждая клетка, каждая ткань, каждый орган, наш мозг будут получать необходимое и достаточное количество питания и кислорода вместе с омывающей их кровью.

Возникает проблема физического состояния самой крови. Она должна быть подвижной и текучей, свободной от излишков шлаков и токсинов. Особенно венозная кровь, так как эта кровь – транспортный поток, с помощью которого и происходит выведение из организма метаболитов и продуктов жизнедеятельности организма, особенно продуктов распада белков.

Четвертое условие – чистота жидких сред организма, чистота лимфы, крови, межклеточных жидкостей. Ведь человек, его тело – не твердое образование. Скорее, это твердые островки,

помещенные в коллоидный раствор. Как материка, острова и островки Земли в мировой океан.

В книге «Тайная мудрость человеческого организма» А.С. Залманов писал: «Жизнь – это вечное движение жидкостей между клетками и внутри клеток. Остановка этого движения приводит к смерти. Частичное замедление этого движения в каком-то органе вызывает частичное расстройство. Общее замедление внеклеточных жидкостей вызывает болезнь».

Огромное количество хронических болезней, корни которых как раз и кроются в разрушенном балансе двух глобальных систем нашего организма: питающей и выделяющей, очищающей. Все, что для нашего организма становится лишним, даже если это нужные, но превышающие необходимое количество вещества, становится силой, разрушающей слаженность, ритmicность, действенность всех физиологических, биохимических, энергетических процессов и неминуемо приводит к болезни, от которой возможно придется страдать всю жизнь.

Понимая, что болезнь, как бы она ни называлась, существует и развивается не локально, например в легких, в почках, в суставах и т.п., а охватывает организм целиком, изменяя весь спектр обменных процессов энергообеспечения, регуляторные процессы, в том числе и по отношению к центральной нервной системе, мы должны понять, что формула «болезнь – лекарство – здоровье» не работает. Эта формула только затягивает болезнь, приводя ее из острого процесса в хронический, усиливая и углубляя ее. Правда, следуя истине, необходимо сказать, что во многих случаях без лекарств обойтись нельзя. Это великие помощники тогда, когда необходимо купировать состояния, угрожающие самой жизни или когда возникла необходимость замещающей терапии.

«Драма каждой болезненной атаки обуславливается скоплением вредных веществ, вредных метаболитов, которые организм, подвергшийся нападению, не способен ни разложить, ни сжечь, ни окислить», - А.С.Залманов.

Фатальная ситуация возникает тогда, когда свои страшные условия начинают диктовать накопленные нами шлаки и не-

чистоты. То, что остается от переваренной пищи, распада собственных отмерших клеток, те вредные соединения и биологические, и химические, попадающие в нас с грязной водой и недоброкачественной пищей. Это тот самый «момент истины», когда организму львиную долю своей энергии приходится тратить на борьбу с накопленным хламом. Организм вынужден формировать внутри нас специальную программу по борьбе с зашлакованностью, с самоотравлением. В этой ситуации чаще всего страдают: вегетативная нервная система (нарушается сон, появляется ощущение усталости и т.д.), желудочно-кишечный тракт (появляются запоры, боли, тошнота, стул становится жидким, вздутие живота и т.д.), сердечно-сосудистая и эндокринная системы, легкие, почки (появляется одышка, скачет артериальное давление, аритмии, боли в позвоночнике, в суставах и т.д.). Если взглянуть на статистику проблем, связанных со здоровьем человека, то мы и увидим, что это сердечно-сосудистые, во всем их многообразии, гастриты, колиты, язвенные колиты, дисбактериоз, т.е. болезни желудочно-кишечного тракта, болезни суставов, остеохондроз, диабет – нарушения функций многих систем, в том числе и эндокринной.

Наконец нужно понять и то, что под таким же гнетом оказывается и иммунная система - огромная, невероятно разветвленная, мощная система внутренней безопасности организма, сторож нашего здоровья.

Лимфосистема с целыми каскадами лимфоузлов, плазма лимфы, лимфоциты – потрясающий, гибкий, невероятно изменчивый мир нашей безопасности. Служба здоровья организма, пронизывающая нас. Это система, невероятно быстро реагирующая на любые изменения, происходящие в нас. Именно эта система организует и поддерживает в нас этот порядок, который называется внутриклеточным равновесием, гомеостазом. Гомеостаз, внутреннее равновесие всех процессов, протекающих в организме, и есть здоровье. А грязь, шлаки, биохимические и иные токсины, накапливаемые нами – главное, что разрушает гомеостаз, а значит и здоровье.

Здоровье человека и болезнь нужно рассматривать как два динамических процесса, взаимосвязанных и взаимопроникающих. Они развиваются параллельно друг другу, но, к сожалению, с разными знаками. Здоровье утрачивает свои позиции, а болезнь набирает и чаще побеждает.

Можно ли остановить болезнь и вернуть здоровье? Я абсолютно уверен – можно!

Эта моя уверенность обосновывается практическим опытом тысяч людей. Жаль, что этот опыт еще не обобщен и не проанализирован медициной. Боюсь, что этого так и не произойдет.

Можно вернуть себе здоровье!

Только для этого нужно время, терпение и настойчивость. Полное излечение за неделю или 10 дней – сказка для людей доверчивых, мягко выражаясь, не информированных. Такие же сказки мы слышим о похудении за неделю. Это сказки, и сказки опасные, так как абсолютно неизвестно, каким образом отреагирует наш организм на такое форсированное вмешательство.

Здоровье мы теряем годами. Годами делаем все для того, чтобы заболеть. Годами наш организм сдерживает болезнь и подстраивается под этот страшный процесс. В результате, все тончайшие биохимические реакции, энергетика, все обменные процессы, сложнейшие нейро-регулятивные механизмы оказываются нарушенными и подчиненными болезни. Что нужно сделать, чтобы обратить болезнь вспять? С чего начать...

Итак, - очищение организма.

Начало. Первый шаг к очищению организма.

Начиная программу, мы не должны забывать о том, что мы не здоровы, что, к сожалению, лекарства-чуда нет, что если и может что-то или кто-то нам помочь, то только сам наш организм. Мы должны создать условия, при которых организм сам реализует собственные возможности по восстановлению здоровья. Он сам остановит развитие болезни, запустив в работу естественные реактивно-восстановительные механизмы, заложенные в него природой. И не только остановит развитие болезни, хотя это тоже успех, восстановит здоровье.

Первое предупреждение – никогда не отменяйте сразу, особенно при хронических заболеваниях, лекарства, при-

меняемые вами. Они в достаточной степени стали необходимым условием сдерживания развивающегося процесса. И если резко отбросить их, то можно вызвать целый каскад осложнений с непредсказуемым результатом. Особенно это важно в условиях замещающей терапии, когда какой-либо из органов утрачен по той или иной причине.

По мере вашего движения по программе, вместе с накоплением положительных реакций, можно будет снижать, очень аккуратно и очень небольшими частями, количество применяемых лекарств, до полного отхода от них. В ситуациях замещающей терапии возможно некоторое снижение применяемых препаратов. Полное прекращение приема лекарств невозможно при замещающей терапии.

Занимаясь очищением организма, мы с вами должны помнить о следующем: выведение шлаков, токсинов, химических и радиологических продуктов метаболизма и продуктов белкового распада происходит через жидкие среды – через межклеточную жидкость, лимфу, кровь, даже через кишечник с каловыми массами, через мочевыводящие пути. Причем, в организме все процессы, связанные с очищением, естественным удалением метаболитов, подчиняются определенной иерархии: 1-жидкие среды, 2-клетки, 3-ткани, 4 -органы, 5-системы и т.д. Поэтому нарушать целесообразность внутренней жизни организма, разрушая сложившийся в единой самоорганизующейся системе, каковой является наш организм, порядок, крайне нежелательно.

Итак, жидкие среды, лимфа, кровь, далее сосуды, клетки, органы, ткани, системы. Как известно, последнее звено этой иерархии – кожа в силу ее особой значимости в системе регулятивных процессов организма. Именно поэтому представляется логичным начать очищение организма с восстановления нормы внутренней гидродинамики.

Давно известно, что человеку в сутки необходимо 2-2,5 литра чистой воды. Без пищи мы можем прожить более 40 дней, а вот без воды, чистой воды, не более 10 дней. При более длительном сроке начинаются тяжелейшие процессы самоотравления. А современный человек, особенно городской житель, воды практи-

чески не пьет. Он пьет «жидкости», некие концентраты химических и биохимических соединений. Возникла особая ситуация, при которой в организм поступает огромное количество органических и химических компонентов, резко изменяющих весь спектр метаболизма. А вот воды, с помощью которой организм поддерживает чистоту и биохимический баланс, гомеостаз, внутреннее равновесие системы – нет! Происходит своеобразное обезвоживание организма. А это состояние «обезвоживания», когда жидкости внутри нас превращаются в перенасыщенные поглощенные растворы и становятся «пусковым моментом» развивающейся потери защищенности организма перед любым болезнетворным агрессором. Слишком много сил и энергии тратит он на борьбу за внутреннюю чистоту, на борьбу с лавиной грязи, поступающей извне с питьем, едой, воздухом. Да еще шлаки от собственной жизнедеятельности, главными из которых являются продукты белкового распада.

Вот тогда и возникает «общее замедление движения жидкостей в организме», о котором писал доктор А.С. Залманов. Меньше артериальной крови поступает к клеткам, а значит меньше питательных веществ, меньше кислорода, меньше энергоносителей. Меньше поступает к клеткам венозной крови, а значит остается в организме больше и больше грязи, шлаков, ядов. Медленнее, тяжелее течет в нас лимфа, а значит, гораздо комфортнее чувствует себя внутри нашего организма гнилостная, болезнетворная микрофлора. Значит, в угнетении оказывается наша родная, помогающая организму быть здоровым, сопрофитная микрофлора. К примеру, бифидо- и лактобактерии толстого кишечника.

Так что же делать? **С чего начать?**

С воды! С питья чистой структурированной воды, восстанавливающей реологические свойства не только крови, лимфы, но вообще жидких сред организма, восстанавливая гидродинамику организма в целом. Только таким путем, т.е. активируя гидродинамику всех уровней организма, можно запустить процесс общего очищения организма. Не по частям – кишечник, печень, суставы и т.д. – а общего. По сути, вода становится для нас первым и поразительным по действенности

лекарством. Промывается каждая клеточка организма, каждая клетка начинает свободно дышать, повышается энергетика клетки. И, как следствие, начинается общее оздоровление организма. Стоит заметить, что сам процесс детоксикации, очищения организма будет проходить в той последовательности и иерархии, которую задала сама природа. Нам остается только поддерживать и усиливать этот процесс, стараясь не нарушить его логику...

Начинать оздоровительную программу с питья воды.

Это должна быть чистая, т.е. отфильтрованная вода. Она не должна быть кипяченой, т.к. после кипячения резко изменяются ее биохимические и биофизические свойства в неблагоприятную для нас сторону.

В природе вода имеет совершенно определенную структуру. Это жидкий кристалл. И, как всякий кристалл, обладает способностью запоминать, записывать на себя информацию о многих процессах, происходящих в природе. По сути природная, структурированная вода несет в себе информацию о самой жизни, о ее движении, несет в себе некую энергоинформационную матрицу, регулирующую соотношения веществ, необходимых для развития жизни. Именно поэтому, желательно, чтобы питьевая вода эту структуру сохранила. Кипячение разрушает жидкокристаллическую структуру воды.

У нас в организме около 5 литров крови, 2-х литров лимфы, около 35-40 литров внутри- и межклеточной жидкости. Именно поэтому, для того чтобы вернуть необходимый и достаточный уровень эндоэкологической чистоты, необходимо 2-2,5 литра воды в день.

Итак, с завтрашнего дня и до тех пор, пока живы, Вы начинаете пить чистую, некипяченую, не подогретую, комнатной температуры, желательно структурированную воду. Это может быть талая вода, настоянная на кремнии. Это может быть обычная вода, пропущенная через водоочищающий фильтр, в основе которого – трековая мембрана, позволяющая по нынешнему времени получить почти идеальную для организма питьевую воду, причем структурированную. - Это фильтры серии "ФТМ" - ("Капля"). Для улуч-

шения качества фильтрации воды и увеличения ресурса работы фильтр снабжен пластинами из прессованного шунгита и цеолита. Шунгит обладает превосходными сорбционными, каталитическими и бактерицидными свойствами, позволяющими очищать воду от разного типа органических веществ, фенолов, жирных высокомолекулярных кислот, спиртов, пестицидов, тяжелых металлов, радионуклидов, нефтепродуктов. При фильтровании через шунгит значительно снижается цветность и мутность воды. При длительном контакте с водой шунгит обладает бактерицидным эффектом - обеззараживает воду, убивая кишечные палочки, холерный вибрион и другие вредные вирусы и бактерии. Цеолит - материал с порами молекулярного размера, который подобно губке способен вбирать и удерживать самые различные загрязнения: тяжелые металлы (свинец, кадмий, цинк, стронций, хром), радионуклиды, нитраты и нитриты, аммиачные соли, масла, нефтепродукты.

Цеолит обладает ионообменными свойствами – способностью избирательно поглощать из воды растворенные соли, в основном нетоксичные. Шунгитовая и цеолитовая пластинки заключены в чехлы из полипропиленовой ткани и находятся с двух сторон фильтроэлемента на трековой мембране. Вся конструкция помещена в общий чехол, являющийся и предварительным механическим фильтром. Сообщаю о них не ради рекламы, но ради истины. Это самые безопасные, неприхотливые и устойчивые приборы, действующие и в полевых, и в деревенских, дачных, в экспедиционных условиях и в условиях городской жизни. Пить воду нужно глоточками, по несколько глотков, дробно, а не залпом. При таком способе питья, вода очень быстро проходит в кишечник и расходуется по организму. Возникает эффект «капельницы». Своеобразие этого эффекта в том, что даже если человек предрасположен по тем или иным причинам к отекам, они не возникают. А привычные отеки, связанные с сердечной или почечной недостаточностью, как правило, через несколько дней исчезают.

Если отеки уже существуют, для того чтобы помочь организму справиться с ними, нужно на некоторое время отказаться от употребления поваренной соли, т.к. натрий задерживает воду в организме. Как правило, достаточно недели, чтобы резко улучшить ситуацию с существующими отеками.

Дополнительным средством помощи при отеках, на первых порах, может быть чай из травы петрушки огородной. 1 столовая ложка мелко нарезанной свежей петрушки или 1 чайная ложка сухой, заваривается стаканом кипятка, настаивается 7-10 минут и выпивается глотками в теплом виде. Петрушка обладает мягким мочегонным и бактерицидным действием. Она усиливает мочеотделение и одновременно saniрует мочевыводящие пути. А это немаловажно при жидкостных застоях. Достаточно 1-2 стакана такого чая в день. Утром – до завтрака и около 18-19 часов вечера.

Каждый день необходимо пить чистую структурированную воду.

При весе от 60 кг и выше – 2,5-3 литра в день.

При весе от 40 кг – 2-2,5 литра в день.

При весе от 30 кг – 1,5-2 литра в день.

При весе от 20 кг – 1-1,5 литра в день.

При весе от 10 кг – 0,5 литра в день.

Пить нужно дробно, глотками. По 3-5 глотков, желательно с интервалом 1-2 минуты.

Это и есть запуск программы по естественному очищению организма и восстановлению здоровья. Желательно, чтобы первая неделя программы ушла на освоение питьевого режима.

Мы начали пить чистую воду. Сразу начинаются существенные изменения практически во всех тканях, органах и органных системах нашего тела. Иначе и быть не может, т.к. и кровь, и лимфа, и межклеточные жидкости меняют свою реологию (текучесть), а значит быстрее выносятся венозной кровью шлаки, активнее питает наши клетки и ткани артериальная кровь, они получают больше кислорода для нормализации окислительно-восстановительных реакций, повышается биоэнергетический потенциал организма. Естественно, что эти изменения безусловно сказываются на работе регулирующих систем организма.

В свою очередь меняются все уровни обменных процессов, начиная от водно-солевого, до белкового. И очень важно не дать этим норморегулирующим процессам затухнуть, затормо-

зиться. А это вполне вероятно. Вспомним состояние, в котором находятся наши выделительные системы: кишечник, почки и мочевыводящая система, кожа, легкие. Особенно кишечник, точнее желудочно-кишечный тракт. Есть в биологии такое понятие или определение – «цикл Кребса». Это список всех биохимических реакций, протекающих в нашем организме, в необходимом количественном соотношении веществ, участвующих в процессе расщепления, синтеза, усвоения и утилизации биологически активных соединений, из которых строится наше тело, формируются наши клетки, ткани, органы. Это динамическая форма биологической жизни человека. Она подвижна и изменчива. Эти изменения, к сожалению, не всегда благоприятны для нас. Чаще всего неблагоприятны. И, прежде всего, эти неблагоприятности сказываются на обменных процессах. То у нас начинают распухать и трещать суставы. Подагра мучает. То мы начинаем полнеть и набирать лишний вес, то престаем выделять инсулин и становимся диабетиками и т.д. Так вот, устойчивость обменных процессов в пространстве цикла Кребса теснейшим образом зависит от состояния желудочно-кишечного тракта, состояния слизистых кишечника, его отделов, особенно двенадцатиперстной кишки, от состояния кислотно-щелочного баланса кишечника. Насколько регулярно проходит стул. Есть спастика или нет ее. Активна ли перистальтика кишечника, или он атоничен. Есть или нет эрозии на слизистых кишечника и желудка. Должным ли образом работают привратник и сфинктеры, отделяющие желудок от кишечника и отделы кишечника. Насколько своевременно вырабатываются и подаются в желудочно-кишечный тракт пищеварительные соки. Есть дисбактериоз или микрофлора кишечника достаточна и активна. Насколько устойчивы гнилостные процессы и многое, многое другое...

И снова первым средством, от которого состояние желудочно-кишечного тракта будет меняться в лучшую сторону, будет чистая вода.

Вода, усиливающая очищение кишечника, освобождающая слизистые...

Вода, промывающая все внутреннее пространство желудка и кишечника...

Вода, способствующая восстановлению кислотно-щелочного равновесия по отделам желудочно-кишечного тракта...

Вода, улучшающая кровоток, кровоснабжение и сосудистую сеть желудочно-кишечного тракта.

Но, к сожалению, только воды, чтобы помочь кишечнику вернуть себе функциональную норму, восстановить все, что нарушено, недостаточно. Очень уж велики эти нарушения. В наше время у 9 человек из 10 болен желудочно-кишечный тракт. Дисбактериоз, эрозии, язвы, нарушения проходимости, новообразования, привычная спастика, гастриты, гастродуодениты, колиты, спастические колиты, полипы и еще много чего. А ведь сколько времени себя человечество помнит, столько утверждает: «Здоровый желудок – здоровый человек».

Понятно, что для того, чтобы дать возможность организму справиться с неблагоприятием в желудочно-кишечном тракте, хотя бы с дисбактериозом, необходимо разгрузить внутреннее пространство кишечника, очистить его от "накипей" каловых камней, выгнать гнилостную микрофлору. И, казалось бы, что лучше средства, чем известная всем клизма, нет. Однако нельзя забывать о том, что кишечник-то наш слаб. Он болен. Существует целый ряд спастических проблем, безусловно, имеющих в нем, в силу целого ряда физиологических нарушений. В этом случае клизма – далеко не лучшее средство очищения его. Лучшее – вода. Восстановить кровоснабжение кишечника - это запустить регуляторные, адаптивно - восстановительные механизмы желудочно-кишечного тракта, как целостной системы организма.

Это первое условие.

Второе условие- изменение характера питания.

Самым верным - это снижение потребления количества пищи. Отказаться от тяжелой, богатой мясом и животными жирами, также от цельного молока, маргаринов, сметанных жиров, майонеза. Нежелательно употребление в пищу консервированных продуктов, маринадов с применениями уксуса. Остро, жаренно

ного, перепаренного, жирного. Особенно это касается любого мяса и рыбы.

А вот слабосоленая, жирная морская рыба остается в рационе. Так же как и икра любых рыб. Не обязательно лососевых или осетровых.

Растительные нерафинированные масла. Любые кисло-молочные продукты, но без приставки "био", мягкие сорта сыра. Разрешается одно яйцо в неделю, сваренное "в мешочек".

Овощные супы на бульоне из бобовых(гороха, фасоли, чечевицы), особенно настоянные. Когда суп не переваривается, а доводится до кипения, кипятится 1-2 минуты. Потом укутывается и настаивается. Они могут быть заправлены слегка обжаренным луком, чесноком вместе с приправами.

Тушеные овощи, запеченные. Хлеб не исключается, но лучше, если он будет из муки грубого помола. Любые зерновые каши, особенно из цельного зерна. Готовятся они просто, но ценность их в питании переоценить невозможно.

Каша из цельной пшеницы (ржи, овса, гречки).

На одну меру промытого зерна взять две меры воды. Высыпать зерно в стеклянную или эмалированную посуду, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить на медленном огне ровно одну минуту, только для обеззараживания. Снять с огня, укутать и поставить томиться на четыре часа..

Через четыре часа снова подогреть, довести до кипения и кипятить еще 1 минуту на очень маленьком огне и снова укутать на 4 часа. Можно эту процедуру повторить и в третий раз, если в кастрюле еще будет оставаться вода. Дать остыть и поставить в холодильник, где она может храниться, не теряя своей ценности трое суток.

Перед употреблением отложить требуемое количество каши на чистую сковородку, добавить зелени, специй, если необходимо подсолить, добавить свежего лука, сбобрить растительным маслом и хорошенько разогреть. Не перепаривать, а разогреть. Ешьте на здоровье! По вкусу такая каша напоминает икру, а энергетически превосходит любое мясное блюдо.

Будет хорошо, если ваша еда не будет представлять собой массированную закладку продуктов про запас. Давайте вспомним, что объем нашего нормального, нерастянутого желудка, всего лишь шар, уложенный в наши ладони. Именно такое количество пищи спокойно и без осложнений может обработать желудочно-кишечный тракт.

Будет хорошо, если ваше питание будет дробным. Одно блюдо за одну еду. Никаких проблем с весом не возникнет, даже если Вы будете есть 4 раза в день, но понемногу. Все, что необходимо, пойдет в дело. Все, что не нужно - уйдет из организма.

Воды лучше не пить за 30 минут до еды и в течение 30 минут после.

Из напитков предпочтение имеет смысл отдать зеленому чаю и, особенно, цикорию. Цикорий варится точно так же, как и кофе. Очень хорошо варить его на меду. Взять одну полную чайную ложку молотого цикория, высыпать в турку, добавить 1 чайную ложку меда, долить 150 грамм воды и держать на огне до образования высокой пенки. Снять с огня, добавить молока и пить замечательный и очень вкусный напиток. Старушка-знахарка – бабушка Поля - называла цикорий «царской травой по силе», травой, отодвигающей старость. Особенно он хорош для восстановления нарушенных обменных процессов и, в первую очередь, минерального.

То, что я рассказываю, в жестком смысле, не является диетой. Это не безбелковое питание. Белка в такой еде более чем достаточно. И это не раздельное питание. Мне кажется, что самого понятия «раздельное питание» не существует, так как в самом тощем листочке, не говоря уже о зерне пшеницы, ржи или ячменя есть все и все смешано - и белки, и жиры, и углеводы. Только пропорции, количественные соотношения их определены природой, а не нашей прихотью. Такие же пропорции жиров, белков, углеводов и солей и в нас, детях природы. Обратите внимание, пожалуйста, на следующее: количество пищи, самой разнообразной, должно быть меньше желаемого. Это необходимо. Только при этом условии будет уходить жир. Организм будет использовать собственный жир, как дополни-

тельный источник энергии. Будет уходить лишний вес. Причем процесс этот, будучи естественным на фоне сбалансированного питания, будет устойчивым и уходить будет только до того момента, когда вернется норма. Даже если Вы худенький, Ваш собственный вес ниже нормы, и Вы потеряете 1-2 кг своей массы, то эти 1-2 кг обязательно вернутся. Очень важно первые 10 дней измененного режима питания провести на «кваше», «мокроем салате» и кисломолочных продуктах.

«Кваша» - квашеные злаки.

Для приготовления «квашки» можно использовать готовые смеси хлопьев четырех злаков: пшеницы, овса, ржи, ячменя, так называемые, «каши быстрого приготовления». Будьте внимательны и обязательно посмотрите на время приготовления каши, указанное на упаковке. Если меньше трех минут – не годится. Если от трех минут и больше – смесь пригодна. К готовой смеси злаковых хлопьев добавить в соответствующей пропорции гречневую крупу и перемолотое в муку пшено. Это нужно делать для увеличения количества биологического калия и железа.

Еще нам понадобится мед, свежий укроп, петрушка, чеснок. А также либо кефир, либо простокваша, либо ряженка. Не био, а самые простые, обычные.

Готовится очень просто.

Взять 0,5-1 стакан смеси хлопьев и высыпать в стеклянную или фарфоровую миску, добавить в смесь одну столовую ложку мелко нарезанного укропа, одну столовую ложку мелко нарезанной петрушки, выдавить в смесь один средний зубчик чеснока и добавить одну чайную ложку меда. Затем взять либо кефир, либо ряженку, либо простоквашу, а еще лучше лактэвию и залить приготовленную смесь, тщательно размешать до состояния жидкой сметаны.

Оставить приготовленную смесь на столе при комнатной температуре, накрыв чистым полотенцем на 6-8 часов. Можно приготовить смесь вечером, утром можно ее позавтракать. Это рецепт для тех, кто хочет убрать лишний вес.

Для тех, кто хочет немного набрать вес.

К злаковой смеси нужно добавить одну столовую ложку натертых орехов, одну столовую ложку натертого шоколада, одну чайную ложку меда и две столовых ложки густой сметаны. Залить либо кефиром, либо ряженкой, либо простоквашей и оставить на ночь для созревания.

Этот рецепт будет не менее действенен, чем первый, для восстановления здоровья желудочно-кишечного тракта, только для ослабленного организма.

Если, вдруг, у вас аллергия на продукты пчеловодства, то вместо меда можно использовать или абрикосовый, или персиковый джем. Хорошо использовать сироп шиповника. В этом случае нужно взять одну столовую ложку сиропа.

Если вы страдаете аллергией на молоко и молочные продукты, то вместо кефира, простокваши или ряженки можно воспользоваться соками. Лучше яблочный (зеленый) или персиковый.

Очень **полезна "кваша" для детей**, особенно с "проблемным" кишечником. Только в этом случае, если ребенку менее трех лет, нужно **приготовленную смесь, прежде чем поставить ее "созреть" проработать миксером.**

Чем же она хороша, "кваша"?

Начнем с того, что это ферментированный продукт. Кисломолочная палочка, содержащаяся в кисломолочных продуктах, замечательно подготавливает и злаковые хлопья, и травы, и мед, и чеснок к употреблению. По сути, через 6-8 часов, а именно столько должна «созреть» кваша, мы имеем цельный продукт, естественно подготовленный для удовлетворения насущных потребностей нашего организма.

Кваша практически не задерживается в желудке и отделах кишечника. Усваивается практически целиком. За счет органических кислот, присутствующих в ней, она стимулирует выделение пищеварительных соков, нормализует кислотность в толстом кишечнике, помогая избавиться от дисбактериоза, улучшая процессы всасывания.

Кефир, простокваша, ряженка, за счет содержания в них кисломолочных бактерий, также способствуют прекращению дисбактериоза.

В Кваше присутствует достаточное количество органического кальция, благодаря кисломолочным продуктам, не подвергнутым термической обработке. А это, в свою очередь, улучшает обменные процессы, помогая сохраниться печени, здоровью опорно-двигательного аппарата.

Натуральные, цельные злаковые хлопья - база кваша. А это богатейший комплекс микро- и макроэлементов. Железо, медь, кальций, цинк, марганец, селен... Учтите, это органическая форма необходимейших для нас элементов. К примеру – сегодня наблюдается глобальный дефицит селена. Во многих странах мира приняты специальные программы по селенизации населения. А основным источником его в нашем питании являются цельные злаки: пшеница, рожь, овес, ячмень. Селен входит в белковые биологические комплексы, защищающие артерии и клеточные мембраны от повреждений свободными радикалами. А это защита сердечно-сосудистой системы и профилактика атеросклероза, профилактика онкологических заболеваний.

Ну и конечно, кваша содержит в себе уникальный витаминный комплекс, в который входят основные витамины антиоксиданты – В, А, С, Е.

Витамин «-вита»-жизнь, «амины»-белковые структуры, без которых жизнь невозможна.

В кваше вся группа витаминов «В». Это сила, устойчивость и энергия. Нормализация обменных процессов всех уровней – белкового, жирового, углеводного, водно-солевого. Профилактирует онкообразования.

Лактэвия - закваска.

Закваска представляет собой сухую литофилизированную форму симбиотического консорциума. Выпускается в разъемных капсулах в виде быстро-растворимого порошка. Количество закваски в капсуле соответствует одной дозе (250 гр), рассчитанной для приготовления от одного литра и более пробиотического кисломолочного продукта «ЛАКТЭВИЯ».

Продукт изготавливают путем сквашивания коровьего молока закваской «лактэвия». В процессе приготовления, в результате жизнедеятельности микроорганизмов закваски моло-

ко преобразуется в кисломолочный продукт, обогащенный физиологичными для человека пробиотическими культурами *L. mesenteroides* и *E. durans*.

При этом основной белок молока – козеин расщепляется на пептиды и аминокислоты, снижается содержание лактозы, накапливается комплекс биологически активных веществ.

Продукт содержит: витамины (А, В1, В2, В5, В9, В12, С, Д, Е), органические кислоты (молочная, летучие жирные кислоты и др.); ферменты; макро- и микроэлементы (Fe, Cu, Ca, K, Mg, P, Zn) и другие полезные вещества..

Все компоненты продукта биологически сбалансированы и находятся в легко усваиваемой форме, что делает продукт доступным даже для людей, плохо переносящих молоко и другие молочные продукты.

Пробиотические культуры продукта, попадая в пищеварительный тракт человека, стимулируют иммунную систему организма, подавляют размножение гнилостных бактерий и восстанавливают баланс кишечной микрофлоры.

В результате снижается риск возникновения различных заболеваний, и организм способен полноценно усваивать пищу.

Кисломолочный продукт «Лавктэвия» является диетическим пищевым продуктом функционального питания. Продукт сочетает в себе высокую питательную ценность и пробиотические свойства. Кроме того, продукт «Лактэвия» не содержит стабилизаторов, консервантов и т.п., при этом макро- и микроэлементы, витамины и микроорганизмы-пробиотики не вносятся в готовый продукт в виде добавок, а составляют суть самого продукта и сохраняют свою биологическую активность в течение всего срока хранения. Продукт обладает выраженным лечебно-оздоровительным эффектом и рекомендован к широкому применению среди взрослых групп населения, включая детей.

«Лактэвия» имеет приятный освежающий слабокислый эффект, сметанообразную консистенцию и характерный кисломолочный аромат.

В каком возрасте можно принимать продукты серии «Лактэвия»?

- Продукты «Лактэвия» можно принимать взрослым без ограничения, детям, начиная со второго полугодия жизни.

В профилактических целях принимают Лактэвию (закваску):

- Для укрепления иммунной системы организма, поддержания стабильного состояния нормальной микрофлоры пищеварительного тракта, снижения вероятности вирусных заболеваний.
- Для нормализации уровня холестерина, сахара и гемоглобина в крови;
- Для детоксикации организма в условиях высокого содержания в окружающей среде токсинов и снижения риска онкологических заболеваний.
- Кроме того, кисломолочный продукт «лактэвия» является полноценным пищевым продуктом и рекомендован для ежедневного потребления не только больным, но и здоровым людям.

В лечебных целях: При дисбактериозе различной степени выраженности, заболеваниях ЖКТ (гастриты, энтериты, колиты, язвенная болезнь, острые кишечные инфекции и др.)

- При заболеваниях крови (анемия), кожи (нейродермит, атопический дерматит);
- При воспалительных процессах в полости рта, носоглотке и пищеводе;
- При заболеваниях, связанных с нарушением нормальной микрофлоры пищеварительного тракта:

Также применение продуктов «Лактэвия» рекомендовано во время беременности и после родов, больным – после операций или проходящим курс интенсивной антибактериальной, гормональной, лучевой и химиотерапии.

ПРОБИОТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «ЛАКТЭВИЯ».

Известно, что нормальная микрофлора пищеварительного тракта играет исключительно важную роль в обеспечении жизнедеятельности организма. Нарушение биологического равно-

весия между полезной и патогенной микрофлорой, т.е. дисбактериоз, создает фон для развития многих хронических заболеваний. Поскольку микробные сообщества отдельных участков пищеварительного тракта тесно взаимосвязаны, нарушение микробного баланса, хотя бы одного микробиоценоза, способно инициировать дисбактериоз всего пищеварительного тракта.

Использование во врачебной практике методов нормализации микрофлоры отдельных участков пищеварительного тракта (например, только кишечника или полости рта) мало эффективно, т.к. не устраняются сторонние факторы, влияющие на поддержание дисбактериоза. Для ротовой полости таким фактором является дисбактериоз кишечника, а для кишечника - гнилостная микрофлора, поступающая из полости рта.

Чтобы разорвать «порочный круг», следует проводить профилактику и лечение дисбактериоза, одновременно оздоравливая полость рта и кишечника.

Для этой цели был разработан пробиотический комплекс «Лактэвия» - продукт комплексной коррекции микрофлоры пищеварительного тракта. Пробиотический комплекс используется в качестве добавки к пище и представляет собой сочетание таблетированной и капсулированной форм сухого кисломолочного продукта с высокой концентрацией живых микроорганизмов - пробиотиков. Продукт содержит выращенный в молочной среде симбиотический консорциум молочно-кислых микроорганизмов *L mesentemides* и *£ durans* (суммарный титр не менее 10^8 КОЕ/г) и их метаболиты. Симбиотический консорциум обладает высокой пробиотической активностью и является эффективным продуцентом веществ, жизненно важных для человека.

Оздоровляющий эффект от применения пробиотического комплекса «Лактэвия» основан на принципе восстановления «родных» штаммов микроорганизмов хозяина путем создания благоприятных условий для их развития.

Таблетки и капсулы принимаются одновременно: капсулы - запивая небольшим количеством воды или молока, таблетки - путем рассасывания во рту.

Таблетированная форма направлена на устранение дисбактериоза ротовой полости, а следовательно, на ликвидацию первопричины таких заболеваний, как гингивит, пародонтоз, ротовирусные инфекции, воспалительные процессы ротовой полости и др. При рассасывании таблетки достигается пролонгированное действие средства на ротовую полость

Капсулированная форма комплекса позволяет быстро и без потерь вносить живые микроорганизмы в кишечник, где они эффективно устраняют дисбактериоз и выполняют все функции, присущие нормальной микрофлоре человека: вытеснение патогенных микроорганизмов, витаминобразование, стимуляция иммунитета, ферментативное расщепление пищи и т.д.

При комплексном использовании таблетированной и капсулированной форм проявляется синергетический эффект (взаимоусиливающее действие), что делает средство наиболее эффективным при устранении дисбактериоза всего пищеварительного тракта - первопричины многих заболеваний.

Как принимать пробиотический комплекс «ЛАКТЭВИЯ»?

В профилактических целях принимать ежедневно после приема пищи по 1 таб.

В лечебных целях рекомендуется увеличить прием до 3-х таблеток и трех капсул ежедневно.

Что такое АНТИОКСИДАНТЫ?

Это вещества, в том числе и витамины, помогающие нашему организму очиститься от свободных радикалов, разрушающих внутреннюю поверхность сосудов. Холестериновая бляшка – защитная реакция организма на разрушение. Организм, таким образом, защищает себя, накладывая на ранку холестериновую повязку, поддерживая целостность внутренних поверхностей стенок сосудов.

Витамин А.

Недостаток витамина «А» сказывается на работе всего организма – от мембраны клеток, до эндокринной системы. Самый конкретный и известный всем пример. Нет витамина «А» - слабое зрение. Витамин«А», также как и «В» - антиоксидант. Входит в профилактический комплекс по онкологии .

Витамин «Е», токоферол.

Витамин роста, жизненной устойчивости, антиоксидант. Входит в состав онкопрофилактических комплексов.

Роль витамина «Е» в обезвреживании свободных радикалов, а значит и в сдерживании, предупреждении атеросклероза - неопределима. Многие авторы указывают на то, что суточные дозы витамина «Е» содержатся всего в 50-ти граммах цельных злаков, или в двух ложках нерафинированного растительного масла....

Словом, вместе с квашой, Вы получаете богатейший биологический комплекс, абсолютно усваиваемый, максимально удовлетворяющий основные потребности организма. Кроме того, зародыши злаков – пшеницы, ржи, овса, ячменя и т.д.- концентрат жизни, из которого рождается будущая жизнь.

Стоит напомнить о том, что злаковые, особенно овес, содержат в себе достаточное количество слизи, а она помогает

восстановлению слизистых желудочно-кишечного тракта, способствуя регенерации и заживлению имеющихся эрозий.

И последнее. Злаковые никогда не накапливают в себе никаких вредных для человека соединений, веществ. Их можно сеять под выхлопной трубой, но в составе зерен не будет ни свинца, ни тяжелых металлов...

МОКРЫЙ САЛАТ (СЫРОВООЩНАЯ ПАСТА).

Мелко протертые сырые овощи. Кладовая ферментов, энзимов, органических кислот, витаминов. Но особенно важно то, что в этом салате содержится весь спектр микро- макроэлементов, без которых не может быть здорового организма. И это богатство находится в абсолютно усваиваемой форме и сопровождается так называемыми балластными веществами. А они, в свою очередь, регулируют уровень усвоения солей.

По ним организм определяет сам, сколько и чего ему необходимо взять. Существенная роль этих салатов еще и в том, что они несут в себе огромное количество живых растительных волокон. А это лучший сорбент, очиститель, уборщик, придуманный для нас самой жизнью. Он обладает абсолютно уникальной особенностью. Растительные волокна, как сорбент – избирательны. Они берут на себя, связывают и выводят из организма только то, что мешает ему жить и быть здоровым.

Растительные волокна связывают и выводят из организма гнилостную, патогенную микрофлору, самые тяжелые токсины и шлаки, соли тяжелых металлов, радионуклиды. При этом они оставляют нашу родную сапрофитную флору, наши родные бифидо- и лактобактерии, освобождая жизненное пространство для них.

Эта паста, или «мокрый салат» способствует формированию каловых масс, тонизирует кишечник и уводит от запоров.

Кроме того, «мокрый салат» - физиологическая щетка, протирающая стенки желудочно-кишечного тракта.

Почему «мокрый» салат? Потому, что овощи должны быть раздроблены буквально до пасты с максимальным отделением

живых соков. Лучшего питания для организма, и конкретно для эндокринной системы, трудно найти.

РЕЦЕПТ «Мокрого салата» (сыроовощной пасты).

Необходимо взять

- свекла красная – 1 часть
- морковь - 1 часть
- топинамбур - 1 часть
- капуста белокочанная - 1 часть
- сырой картофель - 0,5 части
- черная редька или красный редис – 0, 5 части
- хрен (не консервированный) - 0,2 части

К этому списку добавляются все овощи, имеющиеся у Вас сегодня. Чем больше, тем лучше. Цветная капуста, баклажаны, кабачки, сладкий перец, помидоры, тыква, - словом все, что есть 0,5 части.

Все овощи сырые тщательно моются и не чистятся.

Промытые овощи быстро натираются на мелкой терке или быстро пропускаются через мясорубку и смешиваются в единую пасту.

На мой взгляд, лучше всего готовить сыроовощную пасту с помощью соковыжималки, смешав сок и отделенную мезгу.

Очень важно приготовить массу быстро, не давая набрать силу процессам окисления и самопереваривания. Сохранить эту массу «живой». Не следует в общую массу добавлять лук и чеснок, хоть они и очень важны. Чеснок и лук, а также разнообразную зелень, добавлять в мокрый салат тогда, когда Вы собираетесь его съесть.

Перед употреблением можно сдобрить пасту растительным нерафинированным маслом. Можно немного подсолить, но каменной неочищенной солью, добавить немного специй по вкусу.

В рецепте за 1 часть можно принять 50 или 100 грамм.

Естественно, получится, в результате, довольно большое количество продукта. Очень советую, сразу после приготовления, не откладывая, поделить все количество пасты на порции, условно по 100 грамм, упаковать в пищевые мешочки и немедленно положить в морозилку, где эта паста может храниться, не

теряя качества, до 7 дней. После этого срока она теряет свою биологическую ценность, т.к. процессы самопереваривания хоть и медленно, но идут.

Далее все просто. **Взяли готовую порцию, дали разморозиться, добавили необходимое и ешьте на здоровье.**

Итак, первые шаги.

Питье чистой, структурированной воды.

Первые 14 дней – пьем воду. В достаточно большом количестве случаев, особенно при тяжелых нарушениях сердечной деятельности, начинаем пить воду постепенно. Первые шаги такие: один стакан глоточками утром до завтрака. Завтракать желательно через 30 минут после приема воды. Далее, в течение дня, за 30 минут до каждой последующей еды пить глоточками по 1 стакану чистой воды. Это должна быть чистая структурированная (талая) не кипяченая вода. Это основная схема приема воды. Остальное количество добирается в течении дня глоточками.

Питание при этом разнообразное, но соблюдаются ограничения, принятые в программе. Ввести в пищевой рацион «квашу» и «мокрый салат».

Главное – не торопясь, за эти 2 недели достичь необходимого уровня потребления воды.

Следующим шагом в программе будет этап относительно голода длительностью 12 дней. Специально подчеркиваю – это голод. Организм по сути получает практически все необходимые ему биологически активные вещества, соли, ферменты. Что будет вызывать чувство голода? Малый объем пищи. Еда в течение всего этапа - 3 раза в день (завтрак, обед и ужин) по 100 грамм (0,5 стакана) квашни или другой пищи. Между приемом пищи 2 раза в день Полифит-М по 1 чайной ложке со столовой ложкой воды. Держать во рту 1 минуту. Такая схема питания во время этапа относительного голода.

Во время этого этапа мы проводим цикл водно-солевых ванн с применением скипидарных фитоэкстрактов «Живица», «Сти-мул», «Релакс». Это теплые, не горячие восходящие ванны.

Проводятся они легко, не травмируют организм, не вызывают стрессовых ситуаций. Это релаксирующие ванны. В ванну наливается вода 37°, чуть больше половины. В воде растворяются соли: либо морская без каких-то добавок, либо обычная каменная. На ванну нужно от 500гр. до 1 кг соли. Если у вас диагностирован гипертериоз, то морская соль неприемлива. Нужно пользоваться обычной каменной неочищенной солью.

Если Вам необходим йод, а морской соли нет, то к раствору каменной соли на ванну добавить 3-5 капель аптечного йода.

Вы ложитесь в приготовленную ванну и начинаете добавлять в нее горячую воду, но не активно. Температура раствора должна повышаться медленно, так, чтобы конечные 39 градусов набирались в течение 15-20 минут.

ВНИМАНИЕ! Обращайте внимание на комфортность. И если Вы почувствовали, что эта температура раствора приятна Вам, оставайтесь на ней.

Через 15-20 минут выйти из ванны и лечь в постель. Не обмывайтесь после ванны. Отдохнуть не менее часа в постели.

Всего нужно провести 12 ванн через день. Помните! Этап относительного голода длится 12 дней. Именно в течение этого времени и нужно провести курс ванн.

Кроме соли добавляем в ванну фитозэкстракты, на этом этапе предпочтительнее всего «Релакс», но при проблемах, связанных с опорно-двигательным аппаратом лучше использовать «Живицу», при проблемах ЖКТ – «Стимул».

Фитозэкстракты добавляются по каплям. Начальная доза – 15 капель на ванну. С каждой последующей ванной добавит 5 капель. Весь цикл выглядит так: 1 ванна – 15 капель

2 ванна – 20 капель

3 ванна – 25 капель

4 ванна – 30 капель

5 ванна – 35 капель

Больше 35 капель использовать нецелесообразно

Использование скипидарных фитозэкстрактов позволит нам включить в восстановительную работу рефлексогенную структуру человека, благодаря воздействию фитоскипидарных экс-

трактов на биологически активные точки, расположенные на поверхности нашего тела. Зоны Захарьина-Геда и не только.

В комплексе ванны проводятся так: наливаем воду в ванну, растворяем в ней соль, добавляем в этот раствор по капельно фитоэкстракт, тщательно размешиваем и начинаем принимать ванну.

Помните! Начальная температура раствора 37°, а конечная - 39°. Выше – не допустимо.

Несколько замечаний. Эти ванны, по сути, домашняя гидротерапия и рефлексотерапия, необходимы для нормализации процессов, связанных с нарушениями обменов всех уровней водно-солевого, липидного (жирового), белкового и углеводного. Особенно при хронических заболеваниях, в т.ч. нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они благоприятны при привычных спастических состояниях больного желудочно-кишечного тракта (очень часто имеются спазмы гладкой мускулатуры), мочевыводящей системы, для мягкого не пресингового восстановления питания органов и тканей, восстановления периферийного и микроциркулярного кровообращения.

С учетом того, что уже 2 недели мы с вами пьем чистую воду, ситуация в сосудистой системе вообще, а в сердечно-сосудистой системе в частности, значительно изменилась в лучшую сторону, особых опасений эти ванны не должны вызывать.

Это не горячие ванны, но все же необходимо помнить, что появление испарины на лбу необходимо. Это сигнал действительности ванны.

Помня о том, что большинство наших болезней носят определение – психосоматические, нужно понимать, что эти ванны необходимы для того, чтобы включить в процесс регуляторные возможности организма на уровне центральной нервной системы. Этот эффект достигается релаксирующим действием ванн. Психосоматика – понятие, состоящее из 2-х нераздельных частей. «Сома» – наше тело, и наше сознание – «психика».

Еще одно. Восходящие теплые солевые ванны – это не только освобождающие процедуры, снимающие спастическое, привычное нервное и мышечное напряжение, но и очищающие. Через

расширяющиеся под действием тепла поры из организма, благодаря выделительным свойствам нашей кожи, усилению кровотока в подкожной клетчатке, выбрасывается очень большое количество токсинов и шлаков.

В силу того, что хоть и не очень заметно, но во время ванны повышается температура тела, активизируются все процессы, связанные с общим метаболизмом. Происходит не только очищение организма, но, в силу известных свойств кожи, как органа, дополнительное насыщение организма целебными веществами, макро- и микроэлементами. Эти ванны через кожу кормят организм, поддерживая иммунологическую базу здоровья. Более того, кожа как бы дозирует количество поступающих веществ и их характер, то есть, она пропускает в организм только те минералы, которые ему нужны и в тех количествах, которые необходимы.

Подчеркиваю, что это теплые ванны, и перевод их в горячие, выше 39 град. не допустим.

* Безусловно, нельзя проводить эти ванны, если вы находитесь в остром периоде какого-либо заболевания. Особенно при лихорадочных состояниях и если у вас «острый живот». Это те моменты, когда необходим врач, скорая помощь. Об этом нужно помнить.

Несколько слов о гигиенических требованиях программы.

Современный человек, следуя моде и не согласуясь со здравым смыслом, вредит своему здоровью, используя в повседневной жизни невероятное количество агрессивных моющих, парфюмерно-косметических средств: всевозможных гелей, шампуней, пен, дезодорантов, и имеющих в своем составе целые наборы активно действующих биологических веществ, особенно бактерицидных. Уже давно медики, биологи бьют тревогу по этому поводу. Уже давно врачи говорят не только о дисбактериозе, но и о дисбиозе. Дело в том, что мы с вами заселены огромным количеством сапрофитных микроорганизмов. Большая их часть нам не враги, а деятельные помощники. Эти мельчайшие друзья нашего здоровья, нашей иммунной системы, оказались под угрозой уничтожения. Почему?

Наша кожа, как известно, великолепный защитный барьер. Защитная функция кожи реализуется благодаря слабокислотной реакции на поверхности, выделяющихся через кожу секретов подкожных желез, потовых желез, и мощному войску накожных бактерий, служащих верой и правдой нашей иммунной системе, задерживающим барьером для проникновения внутрь организма болезнетворных организмов: герпеса, стафилококков, стрептококков, пиококков и множества других.

А все моющие средства, как правило, - щелочные, да еще с добавлением бактерицидных комплексов. В результате, при применении этих средств, мы на некоторое время делаем кожу беззащитной. Более того, при снижении слабокислого барьера на коже, мы резко повышаем всасывающую способность кожи и даем возможность бактерицидности проникнуть внутрь нас, разрушая, по сути, антибиотиками внутреннюю, живую, защитную среду родных нам бактерий. А, в конечном счете, мы имеем дисбиоз и вторичный иммунодефицит.

Представьте, как сказываются такие процессы на здоровье ребенка!

А мы еще думаем, откуда у детей, да и у взрослых, такое количество дисбактериозов, такое количество кожных проблем, аллергий, токсикозов, вторичных иммунодефицитов.

А как же быть, скажете Вы?

Безусловно, использовать мыло, шампуни для мытья рук, ног, интимных частей тела. Самое лучшее, как показывает жизнь, детское мыло фабрики «Свобода».

Чистоту тела достаточно поддерживать горячей водой и мочалкой. Вот ее-то и нужно промывать с мылом.

Вот такие правила вы должны взять на вооружение с первого дня оздоровительной программы.

Водно-солевые ванны проводятся через день. Общее количество процедур 12.

В перерывах между ваннами желательно по утрам проводить контрастный душ. Вовсе необязательно, чтобы разница температур холодной и горячей воды была резкой, большой. Начинайте с малого. Пусть холодная будет 30 град. , а горячая

40град. Или холодная 25, а горячая 38. Постепенно Вы найдете свой режим. Главное, о чем Вы должны помнить: это великолепный способ возвращения хорошего сосудистого тонуса и закаливания, возвращения здоровья. Особенно для детей.

Начинать нужно холодной водой и заканчивать процедуру холодной. Смена холодного душа на горячий должна производиться 5-7 раз.

Холодный душ – 1 минута.

Горячий душ – 1,5 – 2 минуты.

Общее время процедур 8-10 минут.

Как вы понимаете, мы с вами все время заставляем организм активнейшим образом включать в работу саморегуляторные механизмы, системы внутренней адаптации и восстановления.

А это и есть наша задача. Только так организм начинает укреплять себя, тренировать себя, тренировать защитную систему, ремонтировать свою систему безопасности, попутно утилизируя, уничтожая то, что мешает ему жить.

Наше с вами дело – создать условия для реализации этой задачи.

Первое условие выполнения этой программы, программы восстановления внутреннего равновесия организма – расшлаковка, или очищение организма, и нормализация обменных процессов всех уровней.

После этапа относительного голода необходимо провести адаптационный период. Это время, когда мы возвращаемся к привычному, принятому в программе питанию. Нужно переходить медленно, не торопясь, не перегружая кишечный тракт.

Этот этап – своеобразный отдых и для организма. Он должен утвердиться в новом качестве. А мы должны почувствовать, что наше здоровье становится крепче, прочнее. Поэтому внимательно относитесь к обострениям, которые могут возникнуть в этот период. Но об этом мы поговорим ниже.

Этап отдыха, или адаптационный этап будет длиться от 14 до 21 дня с учетом временных обострений.

*** Предупреждение для тех, у кого выраженная склонность к тромбообразованию и для тех, у кого устойчивая**

картина варикозного расширения вен. Когда угроза тромбообразования существует.

В этом случае перед проведением теплых водно-солевых ванн, необходимо провести симптоматическую терапию, направленную на разжижение крови.

Это может быть гомеопатическая терапия. Препараты должен назначить врач в соответствии с картиной болезни.

Это могут быть 3-5 процедур гирудотерапии (пиявки). Это самый надежный способ изменения реологических (текучесть) свойств крови, быстро достигающий положительного результата.

После такой терапевтической коррекции можно спокойно начинать курс водно-солевых ванн.

Начиная с введения в программу водно-солевых ванн, необходимо следить за состоянием печени и поджелудочной железы.

Поэтому нужно перед проведением процедуры выпивать стакан чая из травы *солянки холмовой* с добавлением *травы стевии*.

Солянка холмовая или трава бабушки Лоху, очень хороший поддерживающий жизнь печени препарат. Эта трава обладает выраженным очистительным эффектом по отношению к печени. Мягким противовоспалительным действием, особенно по отношению к желчевыводящим путям и проблемному желчному пузырю, в том числе и при желчнокаменной болезни.

Стевия, великолепный сахарозаменитель, обладающий нулевым калорийным эффектом. Регулятор углеводного обмена. Очень хороша стевия при диабете, при диабетических нарушениях в сосудистой системе и тканях. Так же, как и солянка холмовая, обладает мягким противовоспалительным эффектом, укрепляюще действует на стенки сосудов, возвращая им физиологическую норму и тонус.

Фиточай солянки холмовой и стевии, с учетом разрушающего действия стевии на гнилостную микрофлору кишечника, оказывает успокаивающее, противовоспалительное и обезболивающее действие на желудочно-кишечный тракт в целом.

На стакан кипятка(200г) берут 1 чайную ложку травы солянки холмовой, добавляют около 1 г. стевии(1/5 чайной ложки) и настаивают в течение 15 минут под крышкой (в заварном чайнике).

Пить медленно, в теплом виде, непосредственно перед ванной, если вы проводите солевую ванну.

В остальные дни, желательно, в промежутке от 19:00 до 21:00.

Таким образом, мы хорошо поможем печени справиться с токсической нагрузкой в условиях активного очищения организма.

Что же такое - обострения?

По-настоящему, это проявление активности восстановительных процессов. Это свидетельство того, что организм получил возможность и начал активно восстанавливаться, началась внутренняя, здоровая перестройка.

Усилия сосредоточены на детоксикации структур, органов, тканей, клеток тела, на восстановлении физиологических норм желудочно-кишечного тракта, собственной микрофлоры, перестройке биохимических процессов, а значит, изменения начались и в структуре обменов. Улучшилась циркуляция крови, особенно в сосудистой периферии, в микрососудах, капиллярах, улучшилось питание клеток, тканей, органов и органных систем. И, как закономерный результат, изменилось состояние нашей иммунной системы. Повысилась активность, сила иммунологических реакций организма. А проявится эта защитная активность в обострениях.

Первые, наиболее часто встречающиеся обострения, связаны с кожей. Всевозможные высыпания, в том числе гнойничковые, герпетические, кокковые. Может появиться подкожный зуд. Могут быть проявления, напоминающие крапивницу, в виде покраснений, «лепёшек», сопровождающихся зудом. Иногда, очень редко, но бывает возникновение фурункулеза.

Не нужно пугаться и кричать «караул».

Отнеситесь к этим обострениям спокойно, как к необходимости. Ведь это так и есть. Потерпите. Как правило, обострения проходят практически бесследно и без особой терапии. Эти обострения длятся максимум 14 дней.

Если трудно переносятся обострения, то можно помочь организму.

Если это гнойничковые высыпания, то можно воспользоваться, к примеру, отваром коры ивы. Кора ивы содержит в себе природные антибиотики, которые, конечно, помогут справиться с этими высыпаниями.

Если подкожный зуд – контрастный душ утром и вечером облегчит ваше состояние.

Если «крапивница», то можно улучшить ситуацию раствором питьевой соды. 1 чайная ложка соды на 0,5 литра теплой воды. Готовым раствором протирать пораженные участки тела.

Второй способ – чай из смеси ромашки лекарственной и череды. 1 чайная ложка ромашки в смеси с 1 чайной ложкой череды завариваются 400 г. крутого кипятка на 30 минут. После процедить, и теплым настоем, аккуратно, протереть пораженные участки тела.

Если же фурункулез, особенно множественный, то нужно применять антибиотики, обязательно проконсультировавшись с врачом.

Часто возникают обострения по желудочно-кишечному тракту.

Первое - учащение и разжижение стула. Ни в коем случае не нужно принимать закрепляющих препаратов.

Это особая форма сброса шлаковых токсинов, застарелых остатков каловых масс. Можно воспользоваться сорбентами, но они не должны вызывать закрепления и задержки стула. Поэтому не используйте активированный уголь и полифепан. Лучше использовать из **сорбентов: пробаланс (см. приложение), альгилоза кальция, энтеросгель, круксхитозан, литовит и др.**

В ситуации обострения язвенного процесса – воспользуйтесь лекарствами.

В этом нет нарушения программы.

Просто, на каком-то этапе, нужно помочь организму справиться с этим обострением.

Помощником тут обязательно будет и Кваша.

Но лучшим помощником станет пищевая добавка с блестящим биологическим комплексом - «**Полифит-М**». Это чистое нерафинированное масло, ферментированное на двадцать одном живом, не высушенном лекарственном растении. Эта пищевая добавка обладает выраженным противовоспалительным и заживляющим действием.

Могут возникнуть, обостриться боли в суставах, костях, при выраженных проблемах опорно-двигательного аппарата. Нуж-

но терпеть. Но при необходимости можно воспользоваться болеутоляющими препаратами. Одно пожелание – препараты не должны быть гормоносодержащими.

В первую очередь хорошо воспользоваться **отваром сухого корня лопуха**.

Готовится он так:

Взять две столовые ложки размолотого сухого корня лопуха, высыпать в эмалированную кастрюльку, налить 0,5 литра холодной воды и поставить на огонь. Довести до кипения и на очень медленном огне, даже не варить, а томить 25 минут.

После снять с огня и дать остыть. Далее отвар процедить и поставить в холодильник.

В отваре корня лопуха намочить хлопчатобумажную ткань и не плотно обернуть больные суставы, должно быть 4-5 слоев. Поверх обернуть шалью или чем-нибудь меховым.

Проводить процедуру на ночь и держать компресс всю ночь. Понадобится 5-6 процедур.

Для кистей рук и стоп можно использовать хлопчатобумажные перчатки или носки. Поверх них надеваются шерстяные. Можно 2-3 пары.

Еще несколько слов по поводу обострений.

Дело все в том, что у нас, у каждого, своя болезнь, даже если диагноз звучит одинаково. И проявления болезни тоже свои, индивидуальные. И обострения свои. И возникают они тоже сугубо индивидуально. Причем, длительность и количество обострений, их острота, тоже разные. То есть, обострения превращают эту программу в сугубо индивидуальную, свойственную только этому конкретному организму и только этому человеку. Именно поэтому общая, казалось бы, программа оздоровления индивидуализируется и поможет при огромном количестве разных симптоматических проявлений.

Тысячи лет считается, что болезнь входит в нас извне. Уходит изнутри наружу. Таков ее путь. А обострения – это ступени, по которым наш организм вытаскивает эту болезнь из нас. И другого пути нет. Все остальное только углубляет болезнь, превращая нас в инвалидов, кроме гомеопатии.

Но и в гомеопатии, в самом естественном терапевтическом методе, опирающемся на силы самого организма, процесс излечения тоже развивается по ступеням обострений. Гомеопатических обострений. Изнутри наружу.

Вот и прошли мы с вами первую часть программы, пережили первые обострения. Закончили курс и переходим к следующему этапу:

ЭКСТРЕННОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И АНТИПАЗИТАРНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Здесь все очень просто. Главное, выполнить этот этап максимально точно. Он длится ровно 15 дней и делится на две части, безусловно, связанные друг с другом.

Первая часть, 7 дней, начинается с очищения организма с помощью соли магнезии – сульфата магния. Соли, а не готового раствора. Эта процедура как бы объединяет все очистительные моменты, начатые нами ранее. Особенно важны первые три дня.

Первый день.

Важно, чтобы Вы весь этот день могли быть дома.

Расписание дня даю условно. Каждый может подстроить его «под себя».

Утром Вы встали, в 9.30, условно, выпили стаканчик чистой воды, почистили зубы, совершили утренний туалет, привели себя в порядок.

Не завтракайте.

Условно в 10:00 (кто-то это будет делать раньше или позже, главное, соблюдать временные интервалы), Вы взяли приготовленные 20 граммов соли магнезии в стакане чистой теплой воды и медленно, несмотря на горечь, выпили.

В 10:15 – выпили стакан чистой воды без соли.

10:30 - выпили стакан чистой воды без соли.

10:45 - выпили стакан чистой воды без соли.

11:00 - выпили стакан чистой воды без соли.

Как правило, к этому времени возникают позывы на освобождение кишечника.

В чем рациональность этой процедуры? Организм стремится освободиться от концентрированного солевого раствора и первое, что он делает, разжижает каловые массы. Для этого он использует и ту воду, что мы пьем, и воду, которая заполняет межклеточное пространство. Собирает воду в кишечник прак-

тически из всех структур тела, из всех его уголков. Происходит этот процесс через сосудистую желудочно-кишечного тракта, тем самым великолепно очищая кровь, унося вместе с водой накопленные шлаки, токсины, продукты белкового распада в полость желудочно-кишечного тракта, и наружу.

Через 3 часа, условно в 13:00, вся процедура повторяется по точно такому же расписанию, что и в 10:00.

Мы, естественно, в это время ничего не едим.

Это ограничение не обязательно для больных диабетом. Чтобы не возникла ситуация гипогликемии, они могут съесть кусочек хлеба, медленно, тщательно пережевывая, съесть что-нибудь из фруктов, например, яблоко или понемногу съесть 100г. кваш. В зависимости от состояния. Сахар крови будет довольно быстро снижаться, и диабетикам необходимо этот момент учитывать.

Нужно помнить еще об одной особенности сульфата магния. Это известный гипотензивный препарат, то есть снижающий артериальное давление. Но если для гипертоника это благо, то для гипотоника наоборот – не благо.

Чтобы избежать резкого снижения давления при гипотонии, нужно за 30 минут до процедуры, и в первом и во втором случае, принять с водой 30-40 капель или экстракта элеутерококка, или экстракта золотого корня. Тем самым мы сможем смягчить гипотонический эффект магнезии.

Через 2 часа после второго приема раствора магнезии (в 15:00) нужно выжать стакан смеси овощных, фруктовых или цитрусовых соков. Что больше по вкусу.

1. сок свеклы – 50г.
сок моркови -50г.
вода чистая некипяченая – 100г.
2. сок одного лимона -50г.
сок одного грейпфрута – 75г
сок одного апельсина – 75г
3. сок сливы – 75г
сок яблок – 75г
сок вишни - 50 г

В 17:00, еще через 2 часа, можно съесть 100г. кваш и, уже до сна, больше ничего не есть, продолжать глотками пить чистую воду.

Перед сном, минут за 30 до сна, можно съесть один стакан кваша с добавлением 1 чайной ложки меда.

В этот день Вы должны приготовить смесь цитрусовых соков для следующего дня (2 дня). В эту смесь входит:

- 400г. – апельсинового сока
- 400г. – грейпфрутового сока
- 200г. – лимонного сока
- 1 литр - чистой воды
- Всего 2 литра соковой смеси.

Эти два литра, глотками, как будто проводим своеобразную капельницу, мы должны выпить всю соковую смесь и приготовить такое же количество соковой смеси на третий день.

Если у Вас присутствует аллергия на цитрусы, можно воспользоваться фруктово-ягодным составом:

- 400г. - сливового сока
- 400г. – яблочного сока
- 200г. – вишневого сока
- 1 литр - чистой воды.

Во второй и третий день, во время приема соков, ничего не есть.

Это ограничение не касается людей, страдающих диабетом.

На 4, 5, 6, 7, мы постепенно возвращаемся к принятому питанию. Начинаем с мягкой пищи - «кваша», манная или овсяная каша, кофе из цикория, спелые фрукты. День от дня, добавляя овощные супы, салаты, заправленные растительным маслом, потом тушеные овощи, рисовую кашу, отварную рыбу.

В эти дни очень важно следить за регулярностью стула. При необходимости воспользоваться микроклизмами объемом 150-200г.. 150г теплой воды, в которую добавляют 50 г. настоя ромашки и столовую ложку растительного масла.

Проводим антипаразитарное очищение. После экстренного очищения очень хорошо провести такую санацию организма. Ничто не будет нам мешать в борьбе с живущими в нас паразитами.

Эту программу нужно провести хотя бы для профилактики. Уже очень много бед, с точки зрения здоровья, они нам могут принести и приносят.

Для проведения антипаразитарной программы можно использовать любые препараты – химические, растительные. Чем сильнее, тем лучше: (Трихопол, Вермокс, состав «Возрождение», и др.)

Нужно отдавать себе отчет в том, что мы боремся с живыми существами. Поэтому и сами обязательно понесем потери в виде токсических реакций.

Я сторонник старого, но очень эффективного способа, в котором используется смесь коньяка и касторового масла.

80гр коньяка смешать с 80 гр касторового масла, тщательно размешать до состояния эмульсии и быстро выпить.

Принимается смесь на ночь, 3 дня подряд. Эффекты происходят на следующий день после приема смеси. Частых позывов не бывает. Все в пределах нормы.

Продолжить эту программу на 11,12,13,14,15,16,17 день нужно биологически активным комплексом: либо артемизин, либо холегон, либо и то и другое принимается 3 раза в день во время еды по 2 таблетки в течение 7 дней.

Закончить антипаразитарную программу нужно, повторив на 15 день очищение с помощью соли магнезии.

Необходимо как следует убрать из организма остатки антипаразитарных соединений.

Можно провести антипаразитарную программу используя препарат «Тодикамп-идеал». Принимать 2 раза в день, утром и вечером, за 1час до еды по 1 чайной ложке в течение 7 дней.

После экстренного очищения и антипаразитарной программы просто необходимо дать своему организму отдохнуть, освоиться с новой ситуацией, адаптироваться к новым условиям.

Целую неделю – 7 дней, мы наш организм не напрягаем. Живем, как хотим. Правда, продолжаем обязательно пить воду, и проведем теплую солевую ванну для внутреннего равновесия. Лучше всего это сделать на 4 день после антипаразитарной программы.

В это время можно позволить себе отварное мясо, рыбу, куриный бульон, но не первый, а второй.

Можно побаловать себя сухим красным вином. Не более 200 граммов в день, разбавленным теплой водой.

За эти 7 дней мы должны насытить свой организм, напитать. Ведь очень много плохого, отработанного из его «запасов» мы убрали, но вместе с плохим мы убрали и много необходимого. И вот это нужное необходимо восполнить для будущей работы, т.к. главное – курс ванн с применением скипидарных

эмульсий по рецепту доктора Залманова - еще впереди. Ох, как нужно нам время, терпение и настойчивость.

Вспомните: клетки крови обновляются практически в течение суток, печень обновляется только за полгода, а соединительные ткани (кости, хрящи, суставные сумки, сухожилия и т.д.) - только за год.

Вот почему мы должны поработать с вами спокойно, методично не менее 3-4 месяцев! Чтобы достичь отличного результата. Для этого нужны силы нашему организму, энергия, вещества, из которых он достраивает себя.

Поэтому – семидневный период адаптации, отдыха и накопления сил.

Мы используем пищевые биологически активные добавки. Но это не должны быть препараты «от» - «от головы» или «от желудка». Это должны быть комплексы, которые способны заменить наше питание, быть питанием для целого организма.

Внимание!

Предлагаемые пищевые добавки отобраны для оздоровительной программы «Путь к самому себе» с учетом более чем трехлетнего наблюдения за эффективностью их применения как в клинических условиях, так и при самостоятельном домашнем проведении программы по физиологическому очищению организма, восстановлению и реабилитации здоровья.

Особое место среди них занимает **«Полифит-М»**.

Это полифитное масло, полученное в результате ферментативного соединения 21 живого, не высушенного растения в чистом растительном нерафинированном масле. Процесс ферментации протекает в естественных условиях, без применения химических катализаторов и температурной обработки. Результат этого процесса – живой продукт, способный обеспечить жизнь целого организма. Противопоказаний не выявлено. По сути «Полифит-М» оказывает благотворное влияние при любой болезни, будучи многофункциональным питанием для любой клетки организма, независимо от ее принадлежности. То есть питает, кормит и клетки мозга и клетки нервной ткани и соединительной. И клетки костей скелета, и клетки печени и т.д.

Это великолепная форма, так называемого «голодного режима». Всего четыре чайных ложки «Полифита-М» могут заменить человеку суточный рацион. Такие «голодные режимы» мо-

гут проводиться несколько раз в течение всей программы в период обострений. Обострения возникают практически всегда, и они характеризуются повышенным выбросом в кровь, в желудочно-кишечный тракт, в подкожную клетчатку, в мочевыводящие пути вредных метаболитов - продуктов клеточного обмена. Нам необходимо помочь организму избавиться от них. Поэтому относительный голод от 3 до 7 дней, обязательно на фоне обильного питья чистой воды, в сопровождении 4 чайных ложек «Полифита М» - очень действенный способ борьбы с обострениями. Особенно, если учесть противовоспалительный и заживляющий эффект «Полифита-М».

В этом случае «Полифит-М» принимается в течение дня 4 раза, через каждые 3 часа.

Учтите, что эта биологически активная пищевая добавка особенно благоприятна по отношению к сосудистой, сердечно-сосудистой системе, желудочно-кишечному тракту, эндокринной системе и печени.

В полифитном масле содержится практически весь необходимый комплекс аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов (А,Е,С, группы В,РР), ферментов и коферментов, микро- и макроэлементов. Именно этим объясняется очень высокий реабилитационный и восстановительный эффект «Полифит-М» по отношению ко всем системам нашего организма, даже в условиях онкозаболеваний, как во время проведения антионкологической терапии (химиотерапия, радиология, оперативное вмешательство), так и в восстановительный период.

«Полифит-М» признан иммуномодулятором, не стимулятором иммунной системы, что не всегда хорошо, а иммуномодулятором. Иммуномодуляторы не подстегивают, напрягают иммунную систему человека, а создают условия для надежной работы ее.

Еще одно важное свойство «Полифит-М» – гипоаллергенность. Он не вызывает аллергических реакций даже у мажорных аллергиков. Это ценнейшее свойство для такого рода продуктов, особенно в сегодняшних условиях. Когда аллергия в том или ином виде присутствует в жизни чуть ли не каждого третьего человека. Особенно у детей.

Детям аллергикам «Полифит-М» очень облегчает жизнь.

«Полифит-М» помогает детскому организму справиться с проблемами дисбактериоза, особенно после массивного применения антибиотиков и гормональных препаратов, помогает нормализовать обменные процессы, помогает остано-

вить развитие диабета, бронхолегочных патологий, особенно в ситуации при аллергиях.

Дети могут принимать «Полифит-М» от первого года жизни. Помните, лучший способ приема полифитного масла с чистой водой.

Для детей:

От 0,5 до 1 года – по 1 капле на 1 чайную ложку воды 3 раза в день за 15 мин до кормления.

до 2 лет – по 2 капле на 1 чайную ложку воды 3 раза в день

до 3 лет – по 3 капли на 1 десертную ложку воды 3 раза в день

до 4 лет – по 4 капли на 1 десертную ложку воды 3 раза в день

до 5 лет - по 5 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день

до 6 лет - по 6 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день

с 7 лет до 13 лет – по 1 чайной ложке со столовой ложкой воды 2 раза в день за 20 минут до еды.

Далее взрослая доза – 1 чайная ложка масла на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

Смесь «Полифит-М» и воды не должна проглатываться сразу. Нужно подержать во рту смесь около 1 минуты, медленно перемешивая. Через слизистую ротовой полости основное количество биологически активного вещества попадает прямо в кровь. Через минуту оставшаяся смесь проглатывается.

При насморках, особенно аллергического характера, желательно прокапывать «Полифит-М» по 1 капле в каждую ноздрю 2 раза в день. Иногда выделения из носа усиливаются. Не нужно пугаться. Активизируется процесс очищения носовых пазух. Это временное явление. Потерпите, зато лечебный эффект будет устойчивым и долгим.

Помните, «Полифит-М» обладает куммулятивным эффектом. Накапливается организмом, поэтому эффект может быть не сразу. Зато через неделю – 10-12 дней после начала приема - вы почувствуете силу «Полифита-М». Именно поэтому его нужно принимать поначалу не менее 10-12 дней, а потом возможны перерывы до 2-х недель.

На сегодня самую большую группу риска, связанную со здоровьем, составляют люди с сосудистыми и сердечно-сосудистыми проблемами. И вполне оправдано. По мировой статистике именно в этой группе самая высокая смертность и самый высокий процент инвалидности по болезни. Диагнозы - атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, гипертония и т.д. – звучат приговором. К великому сожалению

нию, в медицине все еще спорят о причинах, порождающих эти болезни. До сих пор нет достаточной терапии. Однако физиологи сегодня все чаще утверждают: универсальная причина, и не только этих болезней, - нарушения в мембранах клеток из-за высокого и сверхвысокого образования в организме свободных радикалов. До уровня, когда собственная антиоксидантная защита организма человека становится недостаточной. В этих условиях процессы разрушения мембран, с массивным выбросом холестерина в кровь, приобретают угрожающий характер в структуре обменных процессов, физиологических функций на уровне клеток, тканей, органов и в целом организма. Физиологи считают, что именно эти процессы активно способствуют возникновению многочисленных патологических состояний. Их действительно множество. От бронхиальной астмы, сахарного диабета до болезни Паркинсона.

Учитывая, что уровень свободных радикалов в организме при этих заболеваниях всегда высок, а уровень собственной антиоксидантной защиты резко снижен, необходимо компенсировать этот недостаток. Как это сделать?

Первый путь – очищение организма. Постепенно, методично мы это делаем на протяжении всей оздоровительной программы. В конце концов, мы, безусловно, достигаем этого эффекта, за счет активного применения нерафинированных растительных масел, особенно холодного давления, и за счет «Полифита-М».

Второй путь – повышение резервов антиоксидантной защиты организма с помощью пищевых добавок, имеющих в своем содержании необходимые нам антиоксиданты.

Нам необходимы и первый, и второй пути. Для того, чтобы не только очистить себя от свободных радикалов, но и защитить себя от возможных неприятностей при развитых сердечно-сосудистых патологиях, таких как перенесенные инфаркт или инсульт, стенокардии, ишемическая болезнь сердца, гипертензии. Очень важно с самого начала программы, по крайней мере 20-25 дней, поддерживать себя антиоксидантами.

Лучшими сегодня во всем мире считаются антиоксидантные компоненты на основе продуктов красного винограда. Это полифенолы винограда. Они участвуют в дыхании, росте, определяют устойчивость к неблагоприятным экологическим условиям, в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний.

Эти БАДы (биологически активные питательные добавки) готовятся путем экстракции их кожицы, семян и гребней вино-

града, в которых содержится основное количество полифенолов винограда.

Такой пищевой добавкой, на наш взгляд, является пищевой концентрат полифенолов винограда «ЭНОАНТ», который производится из винограда сорта «Каберне». Аналогичный «Эноанту» отечественный пищевой концентрат «Иммортель». Они обладают всем спектром полифенолов в сочетании с выраженной группой микроэлементов: цинк, медь, марганец, железо... По действию – это антиоксидантный, антибактериальный, антивирусный биологически активный комплекс.

Выраженный положительный эффект от применения «ЭНОАНТа» был получен и доказан в группах больных ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью различной степени, у больных с бронхиальной астмой, с хроническими бронхитами. Отмечается улучшения самочувствия, уменьшения сердечных болей, снижение давления, восстановление сердечного ритма, нормализация сна.

В процессе клинических исследований особо отмечается вызываемое «ЭНОАНТом» снижение СОЭ.

Вспомним, что физиологи считают свободные радикалы чрезвычайно разрушительной силой в жизни нашего организма, и очищение от них, защита от них – одна из наших главных задач. Кроме того «ЭНОАНТ» целиком соответствует основному требованию программы восстановления здоровья. По сути - это продукт, активно способствующий физиологическому восстановлению организма целиком.

Издавна известны антибактериальные и антивирусные средства виноградного вина. Всего через полчаса при контакте с красным виноградным вином теряют свою жизнеспособность болезнетворные бактерии любого типа, теряют инфицирующую способность вирусы. Часто развитие кишечной инфекции (к примеру, дизентерийной) останавливают разбавленным сухим вином. В течение дня дробно выпивается от 0,5 до 1 литра разбавленного красного вина (50×50) и 3-4 раза принимается сорбент. «ЭНОАНТ» в том смысле еще более благоприятен.

Именно антибактериальные и антивирусные свойства, особенно по отношению к патогенной микрофлоре кишечника, безопасность применения этого пищевого комплекса, позволили рекомендовать его при лечении дисбактериоза у детей.

По программе «ЭНОАНТ» рекомендуется использовать в течение 20-25 дней от начала программы всем, имеющим выра-

женные нарушения в сосудистой и сердечно-сосудистой системе (ИБС, стенокардия, постинфарктные и постинсультные состояния, нарушения сердечного ритма, гипертония и т.д.)

Желательно так же сопроводить «ЭНОАНТом» вторую часть программы, с момента проведения ванн с применением скипидарных растворов и эмульсий.

Рекомендуемая суточная доза – 0,25 мл. на 1 кг веса. При весе в 60 кг – 15 мл экстракта «ЭНОАНТ». Эта доза – 15 мл - делится на число приемов пищи.

Если вы едите 3 раза в день, то вы должны принимать «ЭНОАНТ» 3 раза. 1 чайная ложка – в среднем 3 мл. Значит нужно принимать «ЭНОАНТ» 3 раза в день по 1,5 чайной ложки. «ЭНОАНТ» принимается разбавленным в 7-10 раз, то есть на 1-1,5 чайных ложки добавить 10 чайных ложек воды. Принимать всегда через 10 минут после еды. Во время проведения ванн с использованием скипидарных растворов и эмульсий (вторая часть программы) использовать обязательно «ЭНОАНТ» в дни, когда ванн не делаем. Три приема в 1 день.

К сожалению «ЭНОАНТ» в наше время, не всем по карману. Поэтому, если у вас проблемы сердечно-сосудистого характера, советую сопроводить начало программы приемом льняного масла холодного давления, обладающего выраженными антиоксидантными свойствами для снижения уровня свободных радикалов.

По 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Принимать с 1 столовой ложкой воды, помешать во рту и проглотить.

Принимать за 20 минут до еды в течение 20-25 дней.

Во время проведения ванн с применением скипидарных эмульсий и растворов, принимать масло между ваннами.

Этой же цели будет служить прием биологических препаратов Селена (Неосилен, Селеновелл, Селен-актив и т.д.)

Если нет ни «ЭНОАНТа», ни масла, ни препаратов Селена, то нужно использовать чай из травы Душица. В этой травке содержится большое количество селена, поэтому она поможет вам относительно решать проблему борьбы со свободными радикалами.

1 чайную ложку травы Душицы на 20 гр. кипятка. Настоять под крышкой 20 минут и, не торопясь, выпить. Этот чай лучше не смешивать с едой. 2 –ой рецепт: столовую ложку перетертой травы душицы засыпать в термос и залить 200 гр

воды температурой не выше 40° (не должно обжигать руку). Оставить на ночь (не менее 8 часов). Утром отцедить и выпить в 2-а приема: утром и вечером перед сном. Не смешивать с едой.

Использовать эти чаи и во время проведения ванн со скипидарными эмульсиями и растворами.

Еще одна биологически активная пищевая добавка, отобранная для оздоровительной программы «Путь к самому себе». Это – **«ФИТОМИКС-40»**.

Она, в первую очередь, как мне кажется, для тех, кто находится в группе риска по онкологии. Причем, нужно иметь в виду то обстоятельство, что любые новообразования, возникающие в организме человека, должны вызывать настороженность, т.к. некоторые доброкачественные новообразования, при определенных условиях, могут перерождаться в злокачественные. Учитывая эту особенность и тот факт, что причинно-следственные механизмы возникновения опухолей до сих пор не ясны, мы должны быть в этих случаях особенно внимательными.

Безусловно, необходима специализированная медицинская врачебная помощь. Даже если специальная терапия (химиотерапия, радиология, оперативное вмешательство, термотерапия) не смогла окончательно излечить нас, она обязательно поможет нам выиграть время, даст возможность бороться с болезнью дальше.

Программа, которую мы обсуждаем с Вами, направлена на восстановление внутренних механизмов саморегуляции. Напомню, что наш организм- саморегулирующаяся система. Причем, все процессы регуляции внутри нас происходят в автоматическом режиме, осуществляя относительное равновесие, постоянство биологических и энергетических составляющих. Здоровье - это состояние, при котором это равновесие или гомеостаз жестко соблюдается.

Болезнь же, какая бы она ни была, всегда результат, какого – либо перекоса внутри нас, когда равновесие нарушено. И только от генетики самого человека зависит, какая это будет болезнь. У кого-то инфаркт, у кого-то артроз или язвенный колит, у кого-то желчекаменная болезнь или сахарный диабет, у кого-то рак.

Еще одно существенное обстоятельство в том, что любая болезнь возникает на фоне иммунодефицита. Рак - тем более. Мы должны понимать с Вами то, что наш организм поддержи-

вает и сохраняет здоровье при помощи иммунной системы. Это его «инструмент здоровья». Через иммунную систему наш мозг координирует и осуществляет весь комплекс мер по сохранению целостности и устойчивости организма. Если принять во внимание то обстоятельство, что арсенал современных средств борьбы с раковыми и пред раковыми заболеваниями (хирургия, химио- и лучевая терапия), как правило, резко снижают иммунологические способности организма, резко повышая уровень аутоинтоксикации (самоотравления), необходимо принимать меры для защиты, поддержания и развития достигнутого положительного эффекта при использовании признанных методов онкотерапии.

Это, в первую очередь, снижение уровня аутоинтоксикации (самоотравления). В этом нам поможет вода (уровень обезвоженности очень высок), сорбенты и организованное питание.

Второе – иммунопрофилактика, то есть использование иммуномодуляторов на основе растительных адаптогенов (женьшень, элеутеракокк, радиола розовая и т.д.). Использование лекарственных растений в онкологии известно очень давно, и во многих случаях они оказывают нашему организму существенную помощь, на долгие годы продлевая жизнь. Но только сейчас, в последние годы, научное общество вплотную занялось изучением механизмов действия лекарственных растений на опухолевый процесс (как злокачественный, так и доброкачественный) в теории и практике.

В Российском научном онкологическом центре имени Н.Н.Блохина РАМН создан отечественный комплексный адаптогенный препарат «Фитомикс 40» для лечебно-профилактического применения при опухолевых процессах.

Натуральный экстракт изготовлен на основе сорока растений, включая женьшень, золотой корень, элеутерококк, чистотел, чагу, можжевельник, березовые почки, калаган, эвкалипт, одуванчик, липу, пустынный, ягоды боярышника, шиповника, черники, клюквы и др.

Является адаптогеном, что подразумевает способность усиливать неспецифическую резистентность организма в условиях стресса или неблагоприятного влияния окружающей среды.

Показан при лечении доброкачественной гиперплазии предстательной железы и лейкоплакии слизистой оболочки полости рта. Можно назначать больным с доброкачественными и злока-

чественными опухолями (в пред- и постоперационные периоды, на фоне химиолучевой терапии, для профилактики рецидивов и метастазов), при воспалительных процессах.

Бальзам является иммуномодулятором широкого спектра действия: повышает сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, активизирует противоопухолевый иммунитет. Проявляет тонизирующее действие в дневное время и нормализует сон ночью, снимает скачки артериального давления и нарушения сердечного ритма. Увеличивает работоспособность при умственном и физическом утомлении. Проявляет геропротекторное (омолаживающее) и антиоксическое действие. Снимает состояние алкогольного опьянения. Усиливает половую функцию.

«Фитомикс 40», при применении его, создает своеобразную «охранную зону». Именно поэтому людям, прошедшим официальную противоопухолевую терапию, крайне важно использование препарата «Фитомикс 40» при проведении оздоровительной программы. В этом случае нужно рассматривать «Фитомикс 40», как препарат выбора. Особенно, если существующие заболевания квалифицируются как предраковые. К примеру, лейкоплакия. Она может встречаться и на слизистой полости рта, носа, пищевода, наружных половых органов, шейки матки и т.д.

«Фитомикс 40» применяется так, как рекомендовано авторами препарата на протяжении всей программы.

Схема применения:

Три чайные ложки ФМ-40 (+1 чайная ложка воды), пить за 15-20 минут до еды 3 раза в день. Перед проглатыванием держать во рту 2-5 минут. Цикл – 1,5 месяца. Курс лечения – 2-4 цикла с недельным перерывом между ними. С каждым последующим циклом дозу ФМ-40 увеличивать на 1 чайную ложку в день.

В этом случае «Фитомикс 40» будет создавать и поддерживать в организме защитные реакции.

Особое внимание на «Фитомикс 40» должны обратить мужчины с аденомой предстательной железы. Результаты клинических испытаний констатируют тот факт, что этот препарат является фитоадаптогенным препаратом геропротекторного дей-

ствия, обладающим иммуно- и гормонотропным, интерферонотропным, антиоксидантным, антимутагенным свойствами. В результате длительного приема «Фитомикс 40» у большинства пациентов достигается положительный клинический эффект, уменьшение размеров гипертрофированного узла и предстательной железы, улучшение уродинамики и нормализации половой активности.

Препарат не вызывает побочных действий.

Применяться «Фитомикс 40» при аденоме предстательной железы должен на протяжении всей оздоровительной программы, особенно во второй ее части.

Сейчас в арсенал средств, применяемых в оздоровительной и профилактической программе «Путь к самому себе», вошел целый спектр скипидарных фитоэкстрактов, созданных московским врачом и химиком-технологом Виктором Анатольевичем Агаповым. Он сам считает, что ему удалось усовершенствовать технологию приготовления скипидарных ванн. Они не только реабилитируют капиллярную микроциркуляцию и сами капилляры, но и оздоравливают внутренние органы. Они оказывают обезболивающее, рассасывающее и антисептическое действие. Все они хорошо влияют на состояние кожи, благодаря увлажняющему эффекту, повышают ее эластичность и упругость. Общее действие ванн со скипидарными фитоэкстрактами В.Агапова объясняется раздражающим действием на рефлексогенные зоны (зоны Захарьина-Геда). Рефлексогенные зоны называются так благодаря скоплению в них огромного числа биологически активных точек. Раздражение этих точек приводит не только к улучшению кровоснабжения кожи, что и приводит к положительному эффекту, но и к улучшению кровоснабжения внутренних органов, так как биологически активная точка, это точка выхода на поверхность нашего тела рефлексотерапевтического, по другим определениям биоэнергетического канала от какого-либо внутреннего органа. И, воздействуя на БАТ, мы можем корректировать состояние внутренних органов. Человек, принимающий ванны со скипидарными фитоэкстрактами, ощущает покалывания в тех местах на теле, которые соответствуют (в области рефлексогенных зон) больным органам. Чем больше покалывание, тем «проблемнее» орган. Постепенное снижение активности реакций – свидетельство постепенной нормализации состояния внутренних органов.

Фитоскипидарные ванны можно проводить через день или каждый день, в зависимости от состояния здоровья.

Фитоскипидарные ванны - великолепное средство для поддержания здоровья и профилактики. Необременительное и весьма экономичное. При проведении комплексной программы фитоскипидарные ванны могут быть использованы во время обострений.

Во время перерывов, отделяющих один курс программы от последующего, скипидарные ванны могут быть использованы для утверждения достигнутых положительных результатов и стабилизации состояния организма. В этом случае их достаточно принимать 1-2 раза в неделю.

Они хороши и как самостоятельное средство поддержания стабильности здоровья.

Какие есть ванны.

«**Живица**» - кроме живичного скипидара, содержит плоды можжевельника, родиолы розовой, эвкалипта, зверобоя, календулы и других растений, применяется для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата (артритов и полиартритов, артрозов, остеохондроза, ревматизма), а так же миозитов, невралгии, невритов, воспалительных заболеваний дыхательных путей, хронических воспалений матки и придатков.

«**Релакс**» - включает корни валерианы, мяту перечную, мелиссу, трилистник, расслабляет нервную систему, снимает спазмы, успокаивает, способствует хорошему сну.

«**Бодрость**» - дает противоположенный, стимулирующий эффект за счет входящих в его состав мараль его корня и ярутки. Эти растения издавна используются народной медициной как средства, тонизирующее нервную систему, кроме того, они положительно влияют на половую потенцию мужчин и женщин. Хорошие результаты дает применение экстракта при гипотонии, усталости, слабости.

«**Омолаживающий**» - содержит полевой хвощ, березовые почки, золототысячник и другие травы, удаляющие из организма шлаки и радионуклиды. Он незаменим при проведении оздоровительного очищения.

«**Стимул**» - скипидарный экстракт травы чистотела. Мягкое, не травмирующее средство борьбы со множественными родинками, в т.ч. висячими, псориазическими высыпаниями.

Хороший способ очищения и нормализации состояния под-кожной клетчатки.

Начальное количество любого экстракта - 10-12 капель на ванну. Постепенно количество экстракта может быть доведено до полного колпачка от бутылки с экстрактом, то есть до 50-60 капель.

Ванны проводятся при стабильной температуре воды. Эта температура должна быть для вас комфортной, и подбирайте ее вы сами по степени комфортности. Замеряйте температуру воды и запоминайте ее. Все последующие ванны с фитоэкстрактами вы будете проводить при этой температуре. Это важно помнить.

Необходимо оговориться, что Виктор Анатольевич Агапов не советует применять их при тяжелых поражениях сердца, печени, почек, онкологических заболеваниях, высоких стадиях гипертонии и в очень пожилом возрасте.

Те, кому *противопоказаны тепловые процедуры*, могут воспользоваться другими природными лечебными средствами, которые производятся предприятием «Травы жизни», например гелями, оказывающими активизирующее действие на кожу и капилляры. По сути, это те же ванны, только «холодные». Их действие аналогично скипидарным ваннам, но без теплового эффекта. В качестве легкого раздражающего средства вместо скипидара и живицы в гелях используется аммиак (нашатырь), который к тому же играет роль антисептика и консерванта. Испаряясь в течение нескольких секунд, аммиак не оставляет никакого запаха после нанесения геля на тело (кроме аромата трав, входящих в гель), зато позволяет воздействовать на кожные покровы, нервные окончания и активизировать капиллярный кровоток при обычной температуре.

Так же, как и фитоскипидарные ванны, гели оказывают разнообразное действие в зависимости от входящих в них трав. Например, «*Фитодон*», изготовленный на основе травы донника, улучшает венозный отток, снимает усталость и отёчность ног, что помогает при тромбофлебите, варикозном расширении вен, подагре, ревматизме. Гель улучшает состояние кожи, трофику тканей, способствует их регенерации, так как хорошо впитывается через кожу. «Фитодон» применяется при ушибах и «сеточках» на ногах. Не случайно его полюбили пожилые люди и те, кто проводит рабочий день на ногах, - парикмахеры, продавцы, учителя. Лучше все-

го применять «Фитодон» перед сном после душа. Если лечить вены на ногах, перед растиранием надо поддерживать ноги в течение 15-20 минут в приподнятом положении, после этого нанести гель от стопы к бедру.

Благодаря тому, что в месте нанесения «Фитодона» значительно улучшается микроциркуляция лимфы, его используют также в хирургической практике для лечения послеоперационных отёков и инфильтратов.

Гель «**Гербамин**» оценили пациентки, имеющие разные женские проблемы. В частности, хороший эффект наблюдается при мастопатии. В периоды болезненных ощущений или перед началом менструального цикла гель наносят на грудные железы (кроме сосков) утром и вечером. И уже через 2-3 дня чувство тяжести, распираия, боли и жжения в молочных железах, характерное для мастопатии, исчезает или ослабляется, а вместо этого появляется ощущение приятной прохлады. «Гербамин» содержит сбор лекарственных трав: почки сосны и берёзы; цветки календулы, ромашки, бессмертника, липы; плоды боярышника, шиповника, фенхеля; травы тысячелистника, золототысячника, душицы, зверобоя, чабреца, череды, сушеницы, полыни, чистотела, пустырника; корни дягиля, одуванчика, валерианы, аира, родиолы; чагу; листья крапивы, шалфея, подорожника мяты перечной, эвкалипта.

Гели облегчают состояние при ОРЗ и гриппе - помогают снизить жар, обладают противовоспалительным, обезболивающим, антисептическим и рассасывающим действиями. Их можно применять в качестве растираний или аппликаций как симптоматическое средство для снижения температуры (вместо укусных примочек). Целебные травы, входящие в состав гелей, умешают интоксикацию, питают ткани полезными веществами, благодаря чему появляется возможность обойтись без жаропонижающих средств.

Если начинает кровоточить и воспаляться слизистая дёсен (симптомы пародонтоза), можно воспользоваться «**Гелем массажным для дёсен**», в состав которого входят вышеупомянутые 30 трав и кора дуба, обработанная по специальной технологии. Эта растительная композиция обладает антибактериальным, противовоспалительным и антисептическим эффектом. И самое главное, снижает кровоточивость рыхлых болезненных дёсен.

Гель применяют, нанося на предварительно вычищенные дёсны. Это могут быть аппликации на 30 минут, гелем можно массировать слизистую. Для пожилых людей, которые носят зубные протезы, это средство оказалось просто спасительным.

Ещё одна разработка предприятия ООО «Травы жизни» - **Крем для тела «Здоровые ноги»**. Вспоминая, что травницы прошлого часто использовали для растирания свежее нутряное сало, а всё новое - это хорошо забытое старое. Были отобраны следующие растения: ромашка, донник, зверобой, череда, полынь, сосна, чистотел, валериана, аир, берёза, пустырник, крапива. Крем помогает при артритах, артрозах, болях при подагре и расширении вен. Для полных людей в рецептуру добавляется ментол, чтобы охладить «гудящие», отёчные, ноги. Для худощавых ментол не добавляется для того, чтобы ноги согревались.

Крем позволяет разминать глубокие мышцы при массаже и не только ног, но и рук, и всего тела. Он просто незаменим для кабинетов массажа в спортивно-оздоровительных учреждениях, профилакториях, санаториях.

Крем можно использовать и как косметическое средство. Он глубоко питает и регулирует липидный обмен сухой кожи, улучшает её упругость, эластичность, обладает укрепляющим и общетонизирующим действием. Крем надо тщательно втирать в кожу. Продолжительность процедуры 10 минут. Остатки крема удалить салфеткой.

Пробаланс™.

«Пробаланс»™ — многокомпонентный, сбалансированный источник растительных пищевых волокон двух типов: растворимых (пектины, арабиногалактан, инулин) и нерастворимых (целлюлоза или клетчатка, гемицеллюлоза).

Пищевые волокна — незаменимые вещества растительного происхождения, роль которых для здоровья человека невозможно переоценить. В среднем человеку необходимо в сутки 25-35 г пищевых волокон.

Пищевые волокна не перевариваются пищеварительными ферментами, не являются пищей для организма, но при этом являются «любимой» пищей для полезной микрофлоры кишечника, благодаря которой она активно растет и размножается.

Многочисленные клинические исследования подтвердили тесную взаимосвязь количества потребляемых с пищей пищевых волокон и функционального состояния жизненно важных систем организма.

Еще в 1969 году английский врач Деннис Баркит, проработавший долгое время в Африке, отметил нечто совершенно необычное. В сельских районах, где ему доводилось практиковать, наблюдалось практически полное отсутствие рака толстой кишки, диабета, сердечных заболеваний, желчнокаменной болезни, запора, варикозной болезни вен. Внимательно изучив диету африканцев, он выяснил, что их пища очень богата растительной клетчаткой.

По мнению диетологов, пищевые волокна являются неотъемлемой частью здоровой диеты. Присутствие в достаточном количестве в рационе пищевых волокон уменьшает риск развития сахарного диабета, эффективно нормализует уровень глюкозы в крови без соответствующего снижения уровня инсулина.

В результате проведенных эпидемиологических исследований было обнаружено, что при достаточном потреблении пищевой клетчатки уровень смертности от нарушений сердечнососудистой деятельности уменьшается на 30% (Pietinen, P., etal., Circulation, 1996).

Важна роль пищевых волокон в связывании и выведении радионуклидов, токсинов, канцерогенов (желчные кислоты, аммиак, индол и др.) - веществ, способствующих развитию хронических воспалений и онкологических заболеваний.

Благодаря способности пищевых волокон связывать воду и набухать, увеличивая объем содержимого желудка и кишечника, их с успехом применяют для снижения аппетита и регуляции массы тела, а также для профилактики запоров и геморроя.

При лечении антибиотиками пищевые волокна предохраняют от негативных последствий антибиотикотерапии, защищают полезную микрофлору кишечника от поражающего действия антибиотиков.

Многокомпонентная формула «Пробаланс»™ разработана с учетом современных исследований в области пребиотических волокон, улучшающих здоровье кишечника, и представляет собой тщательно подобранное сбалансированное сочетание различных источников растительных волокон, витаминов и микроэлементов.

Учеными определен ряд критериев, которым, должны отвечать современные пребиотики.

К их числу относятся:

- относительная устойчивость к ферментативному и кислотному гидролизу в верхних отделах пищеварительного тракта;
- расщепление под воздействием микрофлоры кишечника, благодаря чему происходит сдвиг бактериального состава в пользу бифидо- и лактобактерий;
- отсутствие патогенных и токсичных свойств;
- доказанность оздоравливающего действия и профилактических свойств.

«Пробаланс»™ полностью отвечает установленным критериям и рекомендуется в качестве дополнительного источника пищевых волокон.

Состав: отруби пшеничные экструдированные, порошок топинамбура, порошок моркови, пектин грейпфрута, арабиногалактан, порошок свеклы, лимонная кислота.

«Пробаланс»™:

- адсорбирует и выводит токсичные вещества, радионуклиды и тяжелые металлы.
- стимулирует рост и развитие нормальной микрофлоры кишечника;

- улучшает перистальтику кишечника, способствует его регулярному очищению;
- удерживает влагу, увеличивает объем стула и, тем самым, уменьшает время контакта вредных веществ со слизистой оболочкой кишечника, предупреждая развитие полипов и рака толстой кишки;
- снижает уровень холестерина и сахара в крови;
- значительно усиливает терапевтический эффект при одновременном приеме с пробио-тиками (живыми лакто- и бифидобактериями);
- защищает полезную микрофлору кишечника от поражающего действия антибиотиков;
- укрепляет иммунную систему;
- снижает аппетит и рекомендуется в программах снижения веса.

Горячие грудные обертывания. (техника проведения)

Берете тонкое одеяло и три пары полотенец (одна пара тонких – вафельных и 2 пары махровых) по длине они д.б. достаточны для полного обертывания грудной клетки. Один конец полотенца должен закладываться под одну подмышку – оборачиваться вокруг, а другой конец должен подворачиваться под вторую подмышку.

Процедура проведения такова:

- Приготовить постель, обязательно с теплым одеялом, можно даже два.
- Постелить на постель клеенку, чтобы исключить промокания. Далее приготовить таз с горячей водой (70-80 градусов).
- Каждую пару полотенец сложить вдоль по осевой и свернуть валик, получится 3 валика. Первый тонкий (из вафельных полотенец) и 2 махровых.
- Далее раздеться до пояса и развернуть вокруг груди первый валик из тонких полотенец (вафельных) и закрепить.
- Второй валик погрузить в горячую воду, дать ему промокнуть, достать, быстро отжать (надев перчатки), развернуть и обернуть грудь поверх сухой обертки (поверх вафельных)..
- Быстро поверх влажного горячего развернуть и обернуть 3-ий рулон махровых полотенец.

Лечь и плотно укрыться теплыми одеялами в течение 20 минут.

Через 20 минут полотенца снять, укрыться и полежать в постели еще 30-40 минут под теплым ватным одеялом.

Эта процедура не вызывает никаких нарушений у людей, подверженных аритмии. И это очень важно. Эти грудные обертывания нужно постараться делать каждый вечер. Это очень желательно.

Лучше всего после этого постараться заснуть.

Когда нельзя делать обертывания!

При любых острых моментах ваших заболеваний, особенно если они касаются сердечно-сосудистой системы. Гипертонические кризисы, при резком повышении давления, стенокардии, аритмии. Когда усиливается тахикардия. При открытой форме туберкулеза легких. А при эмфиземе легких – наоборот, очень помогает. Основные противопоказания – это острые состояния ваших заболеваний.

Зоны Захарьина-Геда

Русский врач Г.А. Захарьин впервые обнаружил зоны повышенной чувствительности на коже человека. Чуть позже к такому же открытию пришёл английский врач Г.Гед. Эти участки тела были названы *зонами Захарьина-Геда* (см. рис. зоны Захарьина-Геда, дополненные Огуловым А.Т.). Было доказано, что, воздействуя на них, можно регулировать функции внутренних органов. И, наоборот, по болевым ощущениям на определённом участке кожи можно определить, какой орган неблагополучен. Благодаря раздражению скипидаром рефлексогенных зон, целебные элементы растений воздействуют именно на проблемные участки тела, поскольку эти зоны обладают повышенной чувствительностью. Оказывается, эти лечебные составы сами «выбирают» зоны максимального воздействия. Человек через 5-10 минутного нахождения в ванне чувствует это по лёгкому покалыванию тех участков кожи, на которые приходится проекция его наиболее проблемных органов. При приёме фитоскипидарных ванн надо обращать внимание, какие зоны реагируют на воздействие лечебного раствора жжением и сверзиться по схеме,

какой внутренний орган сигнализирует таким образом о нарушении своих функций.

При приёме фитованн происходит своеобразный массаж именно тех рефлекторных зон, которые в этом больше всего нуждаются. Вот почему врачи, используя ванны со скипидарным фитоэкстрактами, называют их «умными».

Покалывание обычно проходит через 10-15 минут после ванны - это свидетельствует о налаживании капиллярного кровообращения, которое, как уже говорилось способствует оздоровлению внутренних органов. Если жжение сильное или более продолжительное, это может быть в следующих случаях:

- налито слишком много экстракта - надо добавить половину или целый колпачок подходящего экстракта (некоторым этого количества бывает много, и они начинают с 30 капель на ванну). *Двух одинаковых организмов не бывает, и дозу надо подбирать индивидуально.*

- слишком горячая температура воды (39°C - 40°C). Это не гипертермические ванны как залмановские. Из интервала температур (35°C-38°C) должна быть выбрана комфортная температура для проведения ванны, от выбранной температуры будет зависеть дозирование экстрактов. Это очень важно, потому что все фитоскипидарные ванны надо принимать строго при одной температуре. Чтобы не ошибиться, лучше запастись водяным термометром.

- рефлексогенная зона сигнализирует о серьёзном неблагополучии определённого органа - для уменьшения жжения можно направить струю холодного воздуха от вентилятора.

Допустим, что известно количество экстракта и температура воды. Надо наполнить ванну водой (температура должна быть приятной), добавить в неё выбранный экстракт и погрузиться туда на 15-20 минут. Воду надо наливать до такого уровня, чтобы при погружении она вместе с разведённым в ней экстрактом не выплёскивалась через боковое отверстие. Это изменит концентрацию лечебных веществ и ухудшит лечебный эффект процедуры. В течение первых пяти минут появятся покалывания в проблемных местах (с какими органами они связаны, можно определить по прила-

гаемой схеме зон Захарьина- Геда, дополненных АТ. Огуловым). Но ощущения должны быть достаточно приятными - без сильного жжения и чувства дискомфорта. Тело будет «гореть» ещё минут десять после выхода из ванны - так работает экстракт. По мере процесса оздоровления покалывания будут ослабевать. Курс лечения фитоскипидарными ваннами составляет 15-20 процедур. Их можно проводить через день или ежедневно. После 3-4-недельного перерыва лечение повторяют. В лёгких случаях эффект наступает после 2-3 курсов, но при хронических заболеваниях требуется лечиться не менее полугода, а то и год, пока не исчезнут беспокоившие человека боли покалывания после ванны. Если сильного жжения нет, то желательно сразу же лечь в постель и отдохнуть, и дополнительно прогреться.

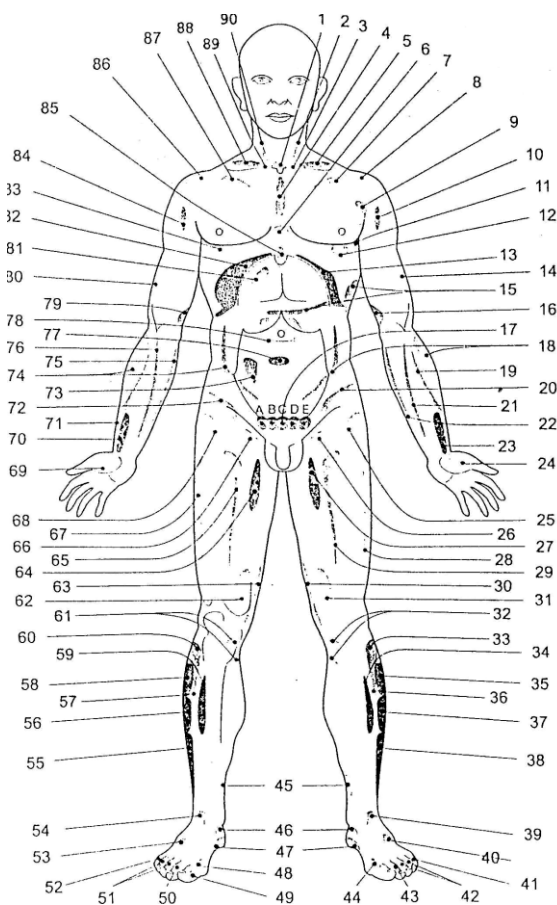
Надо сказать, что фитоскипидарные ванны - средство весьма сильное, поэтому показания и противопоказания для них такие же, как у классических залмановских.

То, что при приёме ванн с фитоскипидарными экстрактами усиливается микроциркуляция крови, было подтверждено многими клиническими испытаниями. По результатам одного из последних, скорость кровотока в сосудах кожи после принятых ванн у всех испытуемых увеличивалась на 75-81%. Одновременно было отмечено снижение в коже содержание липидов (жиров) на 0,5 %, а очищение подкожной клетчатки от жиров способствует *снижению веса*. Кроме того, фитоскипидарные ванны хорошо увлажняют кожу: через пять минут после приёма ванны содержание воды в коже возрастало на 21,4%, и дополнительная влага удерживалась в ней на протяжении четырёх с половиной часов. Как известно, *удержание влаги* предотвращает старение кожи и даёт омолаживающий эффект.

Все пять ванн имеют в своём составе очищенный скипидар высшего сорта и экстракт из сбора целебных трав (почки сосны, берёзы; цветки календулы, ромашки, бессмертника, липы; плоды боярышника, фенхеля, шиповника; травы золототысячника, душицы, зверобоя, чабреца, череды, сушеницы, полыни, тысячелистника, чистотела, пустырника; чаги,

корни дягиля, одуванчика, валерианы, аира, родиолы; листья крапивы, шалфея, подорожника, мяты перечной, эвкалипта).

Диагностические проекционные зоны внутренних органов на теле.
Схемы запатентованы и являются интеллектуальной собственностью
А.Т. Огулова



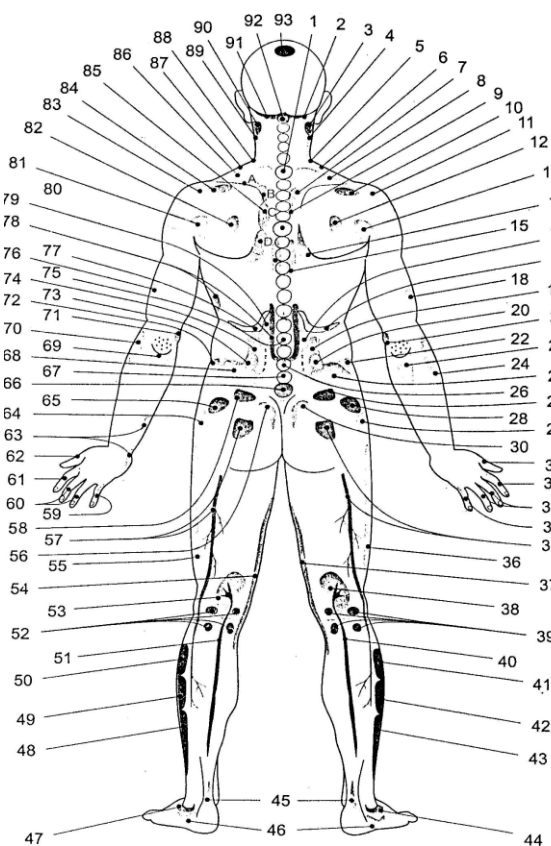
1. Нарушения щитовидной железы.
2. Желудок (большая кривизна).
3. Луковица двенадцатиперстной кишки.
4. Стенокардический синдром.
5. Поджелудочная железа.
6. Снижение иммунитета.
7. Сердечная недостаточность.
8. Капсула селезенки, плече-лопаточный периартрит.
9. Клапанные нарушения сердца.
10. Нарушение кровоснабжения плечевого сустава.
11. Ишемия сердца.
12. Ритм сердца.
13. Паренхима селезенки.
14. Желудок.
15. Поджелудочная железа.
16. Левая почка.
17. Зоны: А,Е-яичники, В,Д-трубы, С-матка (Ж.); А,Е-яички, В,С,Д-простата (М.).
18. Нисходящая толстая кишка.
19. Лучевой нерв (шейный остеохондроз).
20. Паренхима левой почки.
21. Срединный нерв (шейный остеохондроз).
22. Лучевой нерв (шейный остеохондроз).
23. Участок функционального ослабления органов.
24. Левое легкое.
25. Артроз левого тазобедренного сустава.
26. Матка, простата.
27. Нарушение кро-

вообращения левой ноги, артроз тазобедренного сустава. 28. Артроз левого тазобедренного сустава. 29. Сексуальные расстройства. 30. Артроз левого коленного сустава. 31. Хвостовая часть и тело поджелудочной железы. 32. Артроз левого коленного сустава. 33. Желудок (большая кривизна). 34. Нарушение кровоснабжения левой ноги. 35. Дно желчного пузыря. 36. Луковица двенадцатиперстной кишки. 37. Тело желчного пузыря. 38. Проток желчного пузыря. 39. Артроз левого голеностопного сустава. 40. Расстройство левой почки. 41. Мочевой пузырь. 42. Желчный пузырь. 43. Желудок (большая кривизна). 44. Поджелудочная железа. 45. Половые органы. 46. Артроз голеностопного сустава. 47. Мочевой пузырь. 48. Печень. 49. Натопыш (камень в желчном пузыре). 50. Желудок (малая кривизна) 51. Желчный пузырь. 52. Правая половина мочевого пузыря. 53. Правая почка. 54. Артроз правого голеностопного сустава. 55. Желчевыводящие протоки. 56. Тело желчного пузыря. 57. Луковица двенадцатиперстной кишки. 58. Дно желчного пузыря. 59. Кровообращение правой голени. 60. Желудок (малая кривизна). 61. Артроз правого коленного сустава. 62. Головка и тело поджелудочной железы. 63. Артроз правого коленного сустава. 64. Нарушение кровообращения правой ноги, артроз тазобедренного сустава. 65. Сексуальные расстройства. 66. Матка, простата. 67,68. Артроз правого тазобедренного сустава. 69. Правое легкое. 70. Участок функционального ослабления органов. 71. Лучевой нерв (корешковая ишемия шейного отдела). 72. Паренхима правой почки. 73,74. Восходящая толстая кишка. 75. Локтевой нерв (корешковая ишемия шейного отдела). 76. Срединный нерв (корешковая ишемия шейного отдела). 77. Нарушение кровообращения малого таза. 78. Тонкий кишечник. 9. Расстройства правой почки. 80. Желудок (малая кривизна). 81. Желчный пузырь. 82. Паренхима печени. 83. Автоматия дыхания. 84. Нарушение кровообращения правого плечевого сустава. 85. Гастрит, желудок. 86. Капсула печени. 87. Дыхательная недостаточность. 88. Желчный пузырь. 89. Луковица двенадцатиперстной кишки. 90. Желудок (малая кривизна).

Диагностические проекционные зоны внутренних органов на теле.

Схемы запатентованы и являются интеллектуальной собственностью

А.Т. Огулова



1. Нарушения в костной системе.
2. Головка поджелудочной железы.
3. Базилярная недостаточность.
4. Верхний полюс правой почки.
5. Нижний полюс правой почки.
6. Мочеточник правой почки.
7. Дно желчного пузыря.
8. Правая часть поперечно-ободочной кишки.
9. Проток желчного пузыря.
10. Представительство правой молочной железы.
11. Капсула печени, плечелопаточный периартрит.
- 12.

Энергетический дисбаланс в легком.

13. Правая почка с мочевым пузырем.
14. Правая доля печени.
- 15,16. Правая почка.
17. Правый надпочечник.
18. Нарушение кровообращения тазовых органов справа.
19. Восходящая толстая кишка.
20. Тонкий кишечник справа.
21. Воспаление локтевого сустава.
22. Паренхима пр. почки.
23. Головка и тело поджелудочной железы.
24. Восходящая толстая кишка.
25. Мочевой пузырь (правая половина).
26. Тонкий кишечник.
27. Тонкий кишечник (правая сторона).
28. Правый яичник у женщин и правое яичко у

мужчин. 29. Связки правого тазобедренного сустава. 30. Половой орган (правая часть). 31. Правое легкое. 32. Восходящая толстая кишка. 33. Нервная система. 34. Тонкий кишечник. 35. Ущемление седалищного нерва. 36. Артроз правого тазобедренного сустава. 37. Артроз правого коленного сустава. 38. Правая почка. 39. Связочный аппарат правого коленного сустава. 40. Правый мочеточник. 41. Дно желчного пузыря. 42. Тело желчного пузыря. 43. Протоки желчного пузыря. 44. Связки правого голеностопного сустава. 45. Тендовагинит. 46. Толстый кишечник. 47. Связки левого голеностопного сустава. 48. Проток желчного пузыря. 49. Тело желчного пузыря. 50. Дно желчного пузыря. 51. Мочеточник левой почки. 52. Связочный аппарат левого коленного сустава. 53. Левая почка. 54. Артроз левого коленного сустава. 55. Артроз левого тазобедренного сустава. 56. Половой орган (левая часть). 57. Ущемление седалищного нерва. 58. Тонкий кишечник (левая сторона). 59. Сердце, тонкий кишечник. 60. Нервная система. 61. Нисходящая толстая кишка. 62. Левое легкое. 63. Сердечные расстройства. 64. Связки левого тазобедренного сустава. 65. Левый яичник у женщин и левое яичко у мужчин. 66. Расстройство половых органов. 67. Тонкий кишечник. 68. Левая половина мочевого пузыря. 69. Тело и хвостовая часть поджелудочной железы. 70. Нисходящая толстая кишка. 71. Сердечные расстройства. 72. Паренхима левой почки. 73. Тонкий кишечник слева. 74. Толстая кишка слева. 75. Желудок. 76. Нарушение кровообращения тазовых органов слева. 77. Левый надпочечник. 78. Поджелудочная железа. 79,80. Левая почка. 81. Левая почка с мочевым пузырем. 82. Энергетический центр сердца. 83. Капсула селезенки, плече-лопаточный периартрит. 84. Молочная железа. 85. А-сердечная недостаточность, В- клапанные нарушения сердца, С- ишемия, стенокардия сердца, D- нарушение ритма сердца. 86. Левая часть толстой ободочной кишки. 87. Левый мочеточник. 88. Нижний полюс левой почки. 89. Верхний полюс левой почки. 90. Базилярная недостаточность. 91. Хвостовая часть и тело поджелудочной железы. 92.

Подвывих в основании черепа. 93. Лимфатический и почечный дисбаланс.

Примерный план-схема прохождения оздоровительной программы.

1. 1 этап – вход в программу (до трёх недель)

а) потребление воды – вход в режим питья воды в зависимости от веса (стр.10 ч.1)

б) горячие грудные обертывания – 10 процедур через 1 день, по 20 минут (стр.61 ч.1)

в) Ипликатор игольчатый– ежедневно

г) Курс очищения организма сорбентами (Пробаланс, Энтаросгель, Альгилоза Кальция, Литовит, Токсфайтер, Крусхитозан (при повышенном весе), Лиферан, Полифепан (в отсутствии запоров) и т.д.)

7 дней – сорбент. Прием 1 раз в день за час до еды или через 1,5 часа после еды с 200-300 гр. воды, в полуторной дозе.

7 дней – перерыв

7 дней – сорбент.

2. Экстренное очищение (3-х дневное, с.34. ч.1)

1 день – соль магнезии

2 и 3 день – соки и вода

3. Относительный голод (400-500 грамм еды в течение дня)

Относительный голод (14 дней или 21, или 28, или 35, или 42).

Примечание: 35 и 42 – при доброкачественных новообразованиях. Этап относительного голода следует проходить под наблюдением врача людям с заболеваниями сахарного диабета, истощенным., группа риска

Во время относительного голода ежедневно:

1. Один стакан воды + 1 чайная ложка рапы.

2. Один стакан воды + 1 чайная ложка сока петрушки (можно использовать сублимированную) – при отёках.
3. Ипликатор игольчатый (рекомендуется перед сном).
4. Прием БАД «Полифит М» - 3 раза в день по чайной ложке со столовой ложкой воды, перед приемом подержать во рту 1-2 минуты.
5. Прием БАД «Колострум-лакто» - 1-2 капсулы в день во время еды.
6. Курс солевых ванн – 12 процедур с перерывами в 1 день, от 1 до 3 кг морской соли на ванну, 20 минут, температура воды от 36 до 38,5 градусов (постепенно в течение 20 минут).
7. Горячие грудные обертывания в дни перерывов между ваннами.

Особенности прохождения этапа относительного голода в 35 дней или 42 дня.

Через 14 дней относительного голода проводим 5-ти дневный кефирно-яблочный курс.

15 день – кефир от полутора до 3 литров в течение дня.

16 день – яблочный (смесь яблочного сока с водой в пропорции 1:1) от полутора до трёх литров в течение дня.

17 день – повтор 15 дня.

18 день – повтор 16 дня.

19 день – повтор 15 дня

20-42 день – продолжение относительного голода

4. Повтор экстренного очищения

5. Постепенный выход из относительного голода и **отдых** 1 месяц. Во время отдыха поддержать организм, используя антиоксидантные препараты, адаптогены (Лавиокард, Эноант, Полифит-М, Литолизин, Фитомикс, Тодикамп, Маристим – выбрать в соответствии с вашим диагнозом)

6. Курс скипидарных ванн (часть 2)

На этом первая часть, оздоровительно-восстановительной программы «Помоги себе сам» заканчивается. Продолжение во второй главе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, Т.С. Кузьменко. «Анти-стрессорные реакции и активационная терапия». (реакции активации, как путь к здоровью, через процессы самоорганизации) Москва, «Имедис», 1998г.
2. Б.Б. Першин «Стресс. Вторичные иммунодефициты и заболеваемость» Москва, Центр «Иммунопрофилактика», 1994г.
3. Ю.М. Левин. «Защитимся травмами». Москва, 1990г.
4. И.П. Неумывакин, Л.С. Неумывакина «Эндозкология здоровья» Москва. Санкт-Петербург. «Диля». 2003г.
5. А.С. Залманов «Гайная мудрость человеческого организма» Москва. «Молодая гвардия» 1991г.
6. Ю.Я. Каменев «А.С. Залманов. Капилляротерапия и натуротерапия болезней». Санкт-Петербург. 2004г.
7. Х.М. Алиев «Защита от стресса» Москва «Мартин», «Полина». 1996г
8. В.А. Агапов «Новые методики применения скипидарных ванн А.С. Залманова с учетом зон Захарьина-Геда. Москва. 2006 г.

Для писем:
127642 Москва, А/Я 29
ООО «Флайтекс»
www.tv-pss.ru
e-mail: tv-pss@mail.ru
Телефон для справок в Москве:
(495) 514-44-23; 514-44-83

**Подписано в печать 25.04.2010 Формат 60x88^{1/16}
Бумага офисная. Печать офсетная.
Гарнитура Times New Roman Печ. л. 4,0 Заказ 35**

**Отпечатано с оригинал-макета в типографии
НП «Всемирная ассоциация психологов, врачей,
народной медицины (целительства)»**

