

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев

Благодарности.

Книги пишутся быстро, когда есть что сказать. Но хорошего знания предмета мало. Важно окружение, понимающие люди, которые не считают этот труд напрасным. Конечно, на первом месте выступает семья и обстановка дома. Ситуация в семье может как способствовать творчеству, так и убить творчество в корне.

Мне повезло, что моя дорогая супруга Оксана сделала все возможное, чтобы я мог заниматься свободным творчеством. Эта книга – наглядное подтверждение тому, что у нее это получилось. Спасибо, тебе, дорогая!

В сложных вопросах мне на помощь приходят друзья, спортсмены с многолетним стажем: тренер и судья международной категории мастер спорта Чалков Андрей Витальевич, тренер и мастер спорта Боровиков Валерий Михайлович, мастер спорта международного класса Павел Сбоев, тренер по бодибилдингу, призер соревнований разного уровня Александр Сбоев, тренер по фитнесу Олег Вдовин, доктор наук и спортсмен Сергей Фалеев. Спасибо, вам, друзья!

Отдельная благодарность двум выдающимся спортсменам и не менее выдающимся предпринимателям, мастерам спорта Голубеву Виктору Алексеевичу и Дремину Николаю Викторовичу за посильный вклад в развитие детского спорта, за ту поддержку, которую они оказывают начинающим спортсменам. Спасибо, вам, господа!

По материалам моей первой книги было налажено производство липовой золы, и в этом неоценимую роль сыграл Дмитрий Костылев, только благодаря фантастической энергии которого многие люди смогли пропить полный курс липовой золы – народного сибирского средства, убивающего паразитов в печени. Удачи, тебе, дима!

В наш век средств массовой информации и ежеминутных «горячих» новостей как-то незаметно теряется то главное, ради чего и стоит жить. Но есть люди, книги которых отвлекают от повседневной суеты и позволяют поглубже взглянуть на себя. Это прежде всего книги Владимира Мегре (об Анастасии), Юрия Мороза (об идеях ШСД), Дмитрия Верицагина (о ДЭИР), Юрия Сенчукова (о боевых искусствах), Мирзакарима Норбекова (о суфийской школе), Бориса Болотова (о долголетию). Спасибо, вам, философы-практики!

Пользуясь случаем хочу поблагодарить моих родных, маму и папу за то, что они меня родили и воспитали, брата за то, что терпел мои выходки, детей Ирину и Олега за то что они дают мне радость общения с ними. Спасибо, вам, мои родные!

Глава 1. Суть методики.

Дорогие мои читатели и читательницы!

Я понимаю, что очень многие из вас, из тех, кто взял в руки эту книгу, потеряли всякую веру в возможность похудения. Вы испробовали на себе все возможные диеты «от звезд», вы пытались терпеть болючие вакуумные массажи, тратили бешенные деньги на чудо-обертывания и миостимуляторы, вы даже выпили несколько пачек Ксеникала и несколько баночек американских «сжигателей жира».

Но... Эффекта все это не дало.

Некоторым из вас муж прямо в лицо говорит, что вы ужасно выглядите, у некоторых из вас проблемы на работе – вы стесняюсь лишний раз общаться с людьми, у некоторых из вас проблемы с одеждой – в магазинах нет таких больших размером, но самые страшные проблемы – это проблемы с собой. Вы себя разлюбили, вы стали бояться зеркал, вы стараетесь не смотреть на витрины, чтобы случайно не увидеть там свое отражение.

Что-то внутри вас еще говорит, что нельзя сдаваться, что должно же быть какое-нибудь средство, какой-то выход из этого ужасного и ненормального состояния. Поэтому вы кидаетесь к любому новому средству, на котором написано «для похудения», хватаетесь за него, как за соломинку. И в очередной раз оказываетесь у разбитого корыта, истратив кучу денег, вы опять ничего не получили взамен. Никакого ощутимого результата. И вы готовы уже на все, лишь бы

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru подкатывающая к горлу тоска и отчаяние не прорывались наружу. Лишь бы избавиться от этого ненавистного жира, ненавистного целлюлита, лишь бы не видеть этих ненавистных складок на животе.

Сразу скажу – средство есть. Средство очень эффективное. Я об этом средстве коротко рассказывал в своей первой книге «Из толстяков – в Шварценеггеры», которая была посвящена вопросам управления своим весом – похудению и наращиванию мышечной массы.

Это средство придумал не я. Оно уже давно известно спортсменам и именно так они гоняют вес, переходя из одной весовой категории в другую.

Коротко расскажу о себе.

На момент написания книги мне 33 года. Имею два высших образования – техническое и экономическое. Несколько лет назад защитил кандидатскую диссертацию по вопросам космической навигации. Это я пишу для того, чтобы вы поняли, что я привык ничего не принимать на веру, а проверять на практике. Все, что вы увидите в этой книге – опробовано на практике и подтверждено практикой.

Уже 20 лет моя жизнь тесно связана со спортом. Сначала я занимался борьбой, потом увлекся штангой. Стал мастером спорта по пауэрлифтингу (силовое троеборье), неоднократно был призером и чемпионом области по этому виду спорта, работал тренером по фитнесу и силовому троеборью в различных тренажерных залах. Имею разряды по борьбе (вольной, классической, дзю-до) и шахматам.

За 20 лет в спорте я увидел множество примеров набора и сгонки веса и понял, вернее увидел своими глазами, что со своим телом можно сделать все, что угодно. Любой опытный спортсмен с легкостью управляет своим весом. Например, мой тренер по силовому троеборью, когда начал заниматься спортом при росте 175 см весил 70 кг. Несколько лет он выступал в этой весовой категории, потом решил набрать вес и перейти в супертяжи. За год он нарастил свой вес до 135кг и стал выступать в этом супертяжелом весе. После двух лет выступлений, когда недостатки большого веса стали слишком очевидными и никакие спортивные соображения не смогли их перевесить, он согнал за полгода вес до 82 кг и держит это вес уже около 6 –7 лет.

Понимаете? Опытные спортсмены легко скачут через 30–50кг в любую сторону по своему желанию или по заданию тренера. В этом нет ничего такого особенного и фантастического. В спорте это считается нормальным и совершенно обычным. Вы тоже могли не один раз слышать по телевизору, как какая-нибудь фигуристка набирала 20 кг лишнего веса в результате родов или травмы, а потом по заданию тренера при подготовке к соревнованиям за 2 месяца их сбрасывала. И так можно рассказать о любом виде спорта – борцы, боксеры, жокеи, пловцы, фигуристы и т.д. Все они совершенно без усилий умеют сгонять вес. Просто об этих методиках ничего не известно среди большинства обычных людей, никогда спортом не увлекающихся.

Я долгое время не придавал значения этим своим знаниям о правилах сгонки веса, но однажды мы с моим товарищем решили арендовать тренажерный зал и стали вести секцию для мужчин и женщин по фитнесу. К моему удивлению, подавляющее большинство клиентов тренажерного зала – это были женщины, желающие похудеть. Вот тут-то и пригодилось все то, чему меня научил спорт. Результаты были впечатляющими. Женщины теряли по 10 кг за один месяц и никогда снова их не набирали. Похудеть на 2–3 размера – это считалось нормой. И никакой отвисшей кожи и тому подобных выдуманных проблем.

Именно в этот период я впервые засел за компьютер и попытался писать – писал рекламные статьи в местной газете. Мне понравилось писать, моим знакомым понравилось читать. Можно сказать так – помогая другим, я нашел себя.

И именно в этот период я впервые осознал насколько глубока проблема похудения и насколько серьезно все это влияет на судьбы женщин.

И в самом деле, если женщина любит ушами, то мужчина любит глазами, поэтому вид располневших жен испортил многие семейные отношения. Я увидел, что из-за полноты рушатся семьи, рушатся карьеры, рушится самооценка.

А ведь все эти вопросы со своим весом спортсмены легко решают с помощью

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru несложных правил. Ведь для них это на самом деле очень просто – похудеть.

Для этого не требуется никаких специальных диет, никаких специальных упражнений, не требуется многочасовых пробежек и изматывающих голодовок.

Что же это за методика?

Если вы поговорите с человеком, который действительно похудел и больше не имеет проблем с лишним весом, то окажется, что он проделал всего три действия:

- а) почистил толстый кишечник,
- б) почистил печень,
- в) протравил паразитов.

Если добавить сюда то, что входит в понятие здоровый образ жизни, то есть ежедневную физическую нагрузку хотя бы по 15 минут в день, вегетарианское питание и баню один раз в неделю, то эффект будет просто ошеломляющим.

Уже через 2–3 недели окружающие будут интересоваться, как вам удалось так быстро похудеть, а через пару месяцев ваши подруги будут умолять вас рассказать им ваш секрет. А те, кто вас не видел все это время, будут между собой шептаться, что, скорее всего, вы решились на липосакцию, ибо чтобы так сильно похудеть за такой короткий срок им это покажется очень уж невероятным.

А между тем ничего такого тут нет. Простая последовательность трех действий на фоне здорового образа жизни. И ничего более.

Это может каждый. И это поможет каждому. Не так уж это и трудно, тысячи людей через это уже прошли. И фокус в том, что эти простые действия принесут вам не только красивую фигуру, но и здоровье. Вы избавитесь от застарелых шлаков, которые годами отравляли ваш организм, вы облегчите работу печени и расширите желчные протоки. Но самое важное, вы протравите печеночных паразитов, которые являются главным источником всех основных проблем желудочно-кишечного тракта, начиная от простого рефлюкса и гастрита, заканчивая сахарным диабетом и язвенным колитом. Обо всем этом мы поговорим подробнее чуть попозже, в соответствующих главах.

Конечно, все это потребует усилий.

Но задумайтесь, сколько времени мы приносим вред своему организму неправильным питанием, отсутствием физической нагрузки, алкоголем. Ведь не всегда мы были такими, как сейчас. 90% читателей родились и в детстве были совершенно нормальными, здоровыми и активными мальчиками и девочками и не имели никаких проблем с лишним весом, так что же произошло?

Произошло то, что называется постепенное привыкание. Все случилось не сразу, не в один день. Нет, все негативные изменения накапливались годами, незаметно подтачивая наш организм изнутри.

Лягушка, брошенная в кипяток, выпрыгивает, хоть и остается обожженной.

Зато лягушка, погруженная в теплую воду, с наслаждением плавает в кастрюле. Она не замечает, что кастрюлю уже поставили на огонь и вода становится все горячее и горячее. Она так и наслаждается, пока не сварится.

То же самое происходит и с нами, когда мы перестаем следить за своим организмом и плывем по течению. Мы наслаждаемся вот этой булочкой с мясом, вот этим гамбургером, вот этой бутылочкой пива, и не замечаем, как с каждой минутой у нас исчезает бодрость, свежесть и здоровье. Все это гораздо опаснее, чем резкое заболевание, потому что человек привыкает к своему нездоровью, не видит резкой границы между здоровьем и нездоровьем.

Поэтому наша задача сейчас все-таки напрячься и выскочить из этого болота, в которое мы попали благодаря собственной лени. От этого в прямом смысле зависит наше будущее. Мы должны подать пример и своим детям, поэтому и их здоровье и будущее тоже зависят от нас.

Мы должны научиться чиститься, научиться питаться, научиться двигаться.

Конечно, я четко понимаю, что нельзя быть всем для всех. Это никогда и не получится. Обязательно будут недовольные, которым моя методика не понравится. И они найдут ее слишком обременительной. Но это касается любой методики. Невозможно сделать одну методику на всех, и учесть все интересы. В этом случае мы станем похожи на богословов современных США, которые с недавних пор начали переходить на новый, «политически правильный» перевод Библии, из которого, например, было исключено упоминание о том, что Христос был распят иудеями. Был, мол, распят, а кем и почему – неважно. Это сделано для того, что бы устранить из Евангелия «антисемитизм». Чтобы не обидеть феминисток, изменено понятие Бог-отец (он теперь Бог-отец-мать), так что рушиться вся суть Троицы. Со стороны это все выглядит глупо.

Такие попытки быть «всем для всех» ни только не принесут никому блага, но и испортят отношения с теми, кто готов принять и следовать идеям, изложенным в этой книге. Поэтому я никого не буду призывать заняться собой – те, кто хочет быть лягушкой и плавать в горячей кастрюле – пусть будут. В конце концов, это их выбор.

Ну а тем, кто намерен взяться за себя, может быть полезна следующая информация. Сейчас в интернете я веду рассылку на тему похудения. Рассылка называется «Школа своего Тела» и находится по адресу http://subscribe.ru/catalog/sport_news_telo. Рассылка – это что-то похожее на собственную газету. Я пишу статьи на тему похудения, а тысячи людей, которые подписались на мою рассылку, бесплатно их получают по электронной почте. Они читают, пробуют, пишут мне вопросы и свое мнение.

Вы можете тоже подписаться на эту рассылку и поучаствовать в обсуждении, задать мне любые вопросы по электронной почте или написать о ваших результатах. Мой сайт в интернете <http://mybodyflip.ru/>.

Когда я впервые в рассылке опубликовал эту последовательность из трех действий, стали приходить письма, подтверждающие мою правоту. Приведу некоторые выдержки и подобных писем.

«Прежде всего, хочу поддержать высказывание автора о том, что эффективное похудение и его сохранение возможны только при комплексном к этому подходе. Некоторые мои подруги хотят похудеть, ходят на шейпинг, соблюдают диеты... но реального эффекта нет. Я сама, еще в школе, то садилась на диеты, то голодала и тд, пока 15 лет назад, мне не попалась книга неизвестной Семеновой. Вдохновившись этой книгой, я решила с помощью ее методик, поправить свое здоровье (проблемы с сердцем) и снизить свой вес (180-76).

Что я делала:

Комплексное очищение организма;

Раздельное питание

физические нагрузки, для тренировки сердца.

массаж тела.

Эффект – абсолютно плоский живот и 44 размер одежды при росте 180 через 4 месяца с начала занятий. Это было просто здорово!

Причем, после хорошей очистки организма естественно пропадают некоторые вредные привычки в питании, как например, страсть к сладкому. Раньше я просто не могла без тортиков, пирогов и пр. Сейчас мне они стали совершенно безразличны. Я не хочу сладкое. Единственное, когда пью чай, съедаю кусочек конфетки и все. И вот, уже много лет мой вес держится на одном и том же уровне – 55 кг (+-1 кг). В еде себе ни в чем не отказываю и не ограничиваю.:) Раздельным питанием, правда, не занимаюсь, так как мне это трудно (хотя моему мужу нет), но таких вещей, как скажем, пельмени, я стараюсь избегать.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
НО! я совсем не агитирую за методику Семеновой., наоборот, некоторые вещи из ее методов, я считаю совершенно неприемлемыми и вредными для здоровья. К примеру, ее агитация за полный отказ от молочного. Я по молодости-наивности приняла ее книгу за истину в последней инстанции так сказать, и отказалось от молочного. Результат – страшные боли в костях и суставах. Которые, однако, совершенно прошли когда я возобновила есть творог, слив. масло и пр. Так что, все должно быть разумно и в меру – вот вечное золотое правило.Ирина»

«Занимаюсь шейпингом 3 раза в неделю уже полгода, но сбрасывается катастрофически медленно. Поэтому Ваши мысли упали на благодатную почву. Кстати, подошла к девочке, которая ведет у нас шейпинг. Очень умненькая продвинутая молодая женщина. И говорю: Валюша, вот слышала, что занятия дают результат большой, если считать их с чистой организацией. На что она отвечает: конечно! Я только рот раскрыла: а почему не говорила раньше?:))) Екатерина.»

«... два года назад получилось сбросить около 35 кг за полгода, причем началось все с чистки печени от лямблий. Игорь»

Далее, в тексте книги, в конце каждой главы, я решил сделать блок с названием «Вопросы и ответы», куда буду вставлять письма от читателей, посвященные рассматриваемой в главе теме, и мои ответы на них. Надеюсь такое изложение материала будет способствовать более четкому пониманию той методики, которую я предлагаю.

Глава 2. Чистка кишечника.

2.1. Почему именно толстый кишечник мы чистим?

Итак, первым делом мы будем чистить толстый кишечник.

Иногда задают вопрос, почему не чиститься тонкий кишечник, а только толстый? Тонкий кишечник не чистится потому, что по нему пищевая кашица активно передвигается за счет перистальтического сокращения гладкой мускулатуры тонкого кишечника. Быстрое продвижение содержимого тонкого кишечника не позволяет образовываться «накипи» на стенках тонкой кишки. А вот в толстом кишечнике перистальтическая активность резко снижена, во много раз падает скорость движения заполняющих его масс. Кроме того, толстый кишечник образует множество глубоких складок и несколько крутых поворотов, в нем даже есть участок, по которому содержимое толстой кишки вынуждено двигаться вертикально вверх. При этом содержимое толстого кишечника активно обезвоживается, так как практически вся выпитая нами вода не усваивается ни в желудке, ни в тонком кишечнике, и, проходя по верхним отделам желудочно-кишечного тракта, она как бы смывает всю «грязь» на своем пути и несет ее в толстый кишечник, где в верхних его отделах и происходит основной процесс всасывания воды во внутреннюю среду организма. Вода-то всасывается, а вот «грязь» остается, отфильтровываясь на внутренней поверхности стенок толстого кишечника.

Способов чистки кишечника очень много, перечислю их по убыванию эффективности: гидроколонотерапия, клизмы, «шат крии» – йоговские очистительные процедуры, жмыхи, травяные настои, настой льняного семени на масле. Я хочу в этой книге разобрать все эти процедуры и показать их преимущества и недостатки. Есть, конечно, и другие способы очистки кишечника, но они в книгу не вошли, так как являются или продолжением вышеуказанных, или их эффективность вызывает сомнения.

Сразу подчеркну, что можно сочетать между собой некоторые из очисток. Например, для похудения я рекомендую сначала почистить кишечник клизмами, а потом восстановить его жмыхами.

Собственно, даже не важно, какой из способов очистки вы примените и как вы почистите кишечник. Важно, чтобы вы все-таки это сделали.

Вопросы и ответы:

Письмо: Уточните, пожалуйста, Вы рекомендуете делать чистку кишечника всем людям, даже не страдающим от лишнего веса.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
У меня обратная ситуация. При росте 170 см, вес 50-52 кг. Занимаюсь в тренажерном зале со штангой и на тренажерах. Хочу немного подкачаться (для рельефов), набрать вес.

Вопрос первый: не исхудаю ли я окончательно от этих чисток;

Вопрос второй: можно ли делать чистки, если у меня гастрит (с дисбактериозом, метеоризм). Елена.

Ответ: Конечно, чиститься можно и даже нужно. А вот по поводу гастрита и дисбактериоза отвечу немного подробнее... Дело в том, что эти заболевания всегда связаны. Если у вас есть гастрит, то дисбактериоз будет 100%.

Постараюсь объяснить как это происходит.

Пища, попадая в рот, обрабатывается слабощелочной слюной. Затем пищевой комок попадает в желудок, где подвергается обработке сильнокислым желудочным соком, состоящим из соляной кислоты. Далее жидка и полужидкая пищевая кашка подвергается дальнейшему перевариванию под действием кишечного сока, желчи и сока поджелудочной железы, которые имеют уже щелочную реакцию. Под влиянием этих соков в тонком кишечнике происходит окончательное расщепление почти всех пищевых веществ и всасывание продуктов расщепления в кровь и лимфу. Только незначительная их часть, главным образом растительная пища, поступает в толстый кишечник неизменной, поскольку ни сок поджелудочной железы, ни кишечный сок ее переварить не могут. Растительная клетчатка, которая попадает в толстый кишечник, имеет кислую реакцию. И только здесь она уже распадается благодаря жизнедеятельности бактерий, являющихся неотъемлемой составляющей нормальной микрофлоры толстого кишечника.

Я выделил фразу о кислой реакции поступающего в толстый кишечник пищевого комка, потому что только на кислую среду поступающей пищи кишечник реагирует активностью. На щелочную среду он реагирует отдыхом – при щелочной среде кишечник пуст.

Теперь посмотрим, что происходит при гастрите с пониженной кислотностью. В этом случае, кислоты в желудке меньше, чем нужно, в итоге пищевой комок приходит в толстую кишку имея слабощелочную реакцию. Когда толстый кишечник заполняется щелочным содержимым, химического сигнала к окончанию отдыха и началу работы толстый кишечник не получает. И более того, организм по-прежнему считает, что толстый кишечник пуст, а тем временем толстый кишечник продолжает все наполняться и наполняться. Так возникают атонические запоры, дисбактериоз, метеоризм. Запоры провоцируют геморрой и т.п. Цепочка раскручивается.

При гастрите с повышенной кислотностью пищевой комок приходит в толстый кишечник слишком кислым. Высокая закисленность химуса раздражает нервные окончания слизистой оболочки и провоцирует двигательную гиперактивность толстого кишечника. Поэтому гастрит с повышенной кислотностью на первом этапе сопровождается частыми и обильными поносами. Из-за них слизистая оболочка кишечника нарушается, стенки толстого кишечника, соприкасаясь с высококислым содержимым, испытывают химический ожог и спазмируются. Находясь в спастическом состоянии, толстый кишечник не может выполнять свои двигательные функции. Возникают спастические запоры, дисбактериоз, метеоризм. Запоры провоцируют геморрой и т.п. Цепочка опять раскручивается.

Понятно, что нужно лечить прежде всего гастрит. Только какой он у вас – с пониженной кислотностью или с повышенной?

Если вы с удовольствием пьете натощак кислый яблочный сок, если при виде разрезанного лимона вас не передергивает, а, наоборот, возникает желание съесть его целиком даже без сахара, – у вас несомненно пониженная кислотность. А в случае с лимоном, возможно, и нулевая.

Если же после яблочного сока у вас возникает чувство тяжести в желудке, тошноты или боли, от которых вы можете избавиться, выпив раствор питьевой соды (пол-ложки соды на стакан воды), значит, у вас повышенная кислотность.

Но это, конечно, грубо, лучше всего, конечно, сдать анализы, воспользовавшись беззондовым ацидотестом. Такой анализ вам сделают в любой поликлинике.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Правильнее всего будет сходить на прием к гастроэнтерологу и посоветоваться с ним.

И не надо думать, что оно само пройдет, лучше один раз напрячься и навсегда устранить причину, чем оставлять все недолеченным и мучиться всю жизнь.

Кстати, возможно поэтому у вас и вес не растет – пищевой комок ведь идет по кишечному тракту практически необработанным. Вот организм и голодает.

Поэтому, сначала полечите гастрит, потом садитесь на чистку с помощью подсолнечного масла и льняного семени (это как раз избавит вас от дисбактериоза), потом почистите печень, протравите паразитов и порядок. После этого будет нужно только поддерживать свой восстановленный иммунитет.

Письмо: По какому критерию определить, достаточно ли почищен кишечник? Татьяна.

Ответ: Критерий чистого здорового кишечника – хороший, стабильный стул, каждый день. Если питаетесь вегетарианской пищей, то и два раза в день. Нет ни метеоризма, ни поносов, ни запоров, ни дисбактериоза.

Ушло от 1 до 15 кг веса. Настроение, цвет лица, самочувствие – все отличное.

Письмо: Вы говорите о чистке кишечника, печени и вытравлению паразитов. Логически – сначала то, наверное, нужно все-таки потравить, а потом уже чистить, а то смысл в чистке?

Ответ: Нет, вы не правы. Если не прочистить всю дорогу к выходу, то что толку, что вы протравите паразитов? Если вы не прочистили кишечник, то вся эта гадость, трупы погибших паразитов, продукты их распада и метаболизма там так и останется в кишечнике, будет лежать и гнить, отравляя организм. Если вы не почистили печень, не расширили желчевыводящие протоки, не устранили дискинезию желчевыводящих путей, то трупики паразитов могут забить желчевыводящие протоки, что только обострит хронические заболевания и ухудшит ситуацию со здоровьем. Так что, сначала кишечник, потом печень, потом паразитов.

2.2. Гидроколонотерапия.

Гидроколонотерапию еще часто называют душем для кишечника.

Расскажу немного об этой процедуре для тех, кто впервые слышит это слово.

Гидроколонотерапия проходит вполне безболезненно. Вы лежите на кушетке около 40–50 минут, а вам в прямую кишку через трубку, под небольшим давлением, вводится вода примерно температуры тела. Количество воды на одну процедуру колеблется от 12 до 15 литров. Заполняя кишечник, вода выносит каловые массы и шлаки по трубкам, подведенным к централизованному стоку. В конце процедуры обычно пациентам ставят микроклизму, с отварами трав (ромашки и др.), обладающими успокаивающим действием. 2 часа после процедуры нельзя есть.

Показания к применению: экзогенно-конституциональное ожирение I–III степени, хронические колиты различной этиологии, хронические запоры (алиментарный, дискинетический, смешанный), заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (подагра, диабет, диатезы).

Противопоказания: хронический колит в стадии обострения, хронический колит паразитарной этиологии, неспецифический язвенный колит, полипоз, кишечная непроходимость, хронический энтероколит, хронический проктит, выпадение слизистой прямой кишки, геморрой в стадии обострения, послеоперационные спайки в брюшной полости, паховая грыжа, аппендицит.

Считается, что одна процедура заменяет 30 клизм. Стандартный курс лечения – 6–10 процедур с интервалами 5–7 дней. Курс рекомендуется проходить один раз в год.

Теперь взгляд на эту процедуру со стороны пациента.

Эффект от процедуры отличный, влияет она не только на внутренние органы, но

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru часто улучшает внешний вид кожи, волос и ногтей. Правда некоторое время после процедуры чувствуешь себя так своеобразно, то есть немного как бы «пьяный», но вскоре это ощущение проходит.

Что хочется отметить: так как кишечная микрофлора активно вымывается, то неграмотно проведенная процедура может закончиться для пациента весьма печально, например, дисбактериозом, обострением хронического геморроя и даже кишечным кровотечением. Правильное проведение процедуры предполагает «заселение» кишечника нормальной микрофлорой после его очищения. Поэтому советую делать эту процедуру только в медицинских клиниках.

К сожалению, процедура достаточно дорогостоящая, цена полного курса гидроколонотерапии обычно составляет примерно \$100. Поэтому не каждый решится на эту «современную клизму».

Хочу отметить еще один момент – так как эту процедуру стали предлагать в некоторых тренажерных и фитнес залах, то советую все-таки не поддаваться на рекламу и пройти эту процедуру в нормальной клинике. Там где дело касается здоровья лучше всего довериться профессионалам.

От себя могу сказать, что если позволяют средства, то советую почистить толстый кишечник именно этим способом.

Впрочем, по большому счету, я уже это отмечал, не имеет значение способ, которым вы почистите толстый кишечник, главное, все-таки его почистить.

Вопросы и ответы:

Письмо: Здравствуйте! Хочу Вам предложить посмотреть статью о гидроколонотерапии. Статья опровергает ее разрекламированную результативность.

«Рассказывает врач-гастроэнтеролог, член Российской гастроэнтерологической ассоциации Владимир Владимирович Василенко:

Ложь об очистке кишечника

–В чем заключается очистка кишечника? Через прямую кишку в кишечник вводят несколько литров жидкости, куда могут входить кофе, травы, пшеница и другие компоненты. (Во время обычной клизмы объем жидкости гораздо меньше и вливается только в прямую кишку.)

Промывание толстой кишки потенциально опасно. Введение трубки способно вызвать судороги и боль. Если инструменты не очень хорошо стерилизованы, возможна передача через них инфекций. Бывали случаи нарушения электролитного баланса и серьезного поражения из-за чрезмерного всасывания «полоскательных» веществ в кровь.

Мошенники от медицины зарабатывают на ложном мифе как могут. Например, некая Система Оздоровительных Станций (СОС) предлагает глобальное очищение кишечника (ГЛОК). Заметим, что предложений об очистке кишечника множество, разница только в цене и адресах, где ее проводят. За границей процедура стоит от \$ 300 до \$ 1000. Та же СОС проведет ее за 45 (в клинике) или 150–250 у.е. (на дому).

Какие результаты очистки кишечника обещает СОС?

Выведение застарелых каловых масс (от 5 до 25 кг). На самом деле при нормальной работе кишечника пища проходит от ротовой полости до анального отверстия в среднем в течение 36 – 48 часов. Застрячь экскременты попросту не успевают. Кроме того, не совсем ясно, как в 2, 5 – 3 метрах толстой кишки можно поместить 25 кг каловых масс.

Восстановление всасывания из толстого кишечника питательных веществ и витаминов. На самом деле в толстой кишке всасывается лишь вода. Микроэлементы, белки и углеводы – только в незначительных количествах. 95% витаминов и питательных веществ всасываются исключительно в тонкой кишке, куда вода из аппарата проникнуть никак не может, потому что между толстой и тонкой кишкой есть специальная илеоцекальная заслонка. Некоторые необходимые витамины

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru синтезируются микробами, живущими именно в кишке, и промывание их просто удалит.

Выведение токсинов или ядов, продуцируемых патогенной флорой кишечника и продуктами повышенной ферментизации невыведенных каловых масс. На самом деле в процессе пищеварения в кишечнике образуются ядовитые вещества, которые всасываются в кровь и тотчас попадают в печень, где 100% «кишечных ядов» обезвреживается, если только человек не хронический алкоголик и не болен циррозом.

Выведение всех паразитов, живущих в кишечнике, начиная от микроскопических и заканчивая метрочными. На самом деле: какой врач лечит кишечных «паразитов» клизмами?! Ведь некоторые из них имеют крючья, которыми цепляются за стенки кишечника, и их не то что водой не вымоешь, но и руками не оторвешь!

Профилактика многих заболеваний, в частности рака толстого кишечника, дивертикулита, язвенного колита, геморроя. На самом деле эти заболевания никак не связаны с «зашлакованностью». Основная причина рака толстой кишки – неправильный режим и рацион питания. Развитие геморроя клизма не предотвратит, так как его возникновение обусловлено наследственной слабостью соединительной ткани, тяжелой физической нагрузкой, сидячей работой и предпочтением острой пищи. Причина других перечисленных заболеваний – тяжелое расстройство работы иммунной системы и отягощенная наследственность. Если есть дивертикулы (выпячивания кишечной стенки наружу наподобие пальцев перчатки), то, попав в один из них наконечником «инструмента», можно легко его повредить, и как результат – перитонит. Такие случаи бывали.

Прекрасный метод детоксикации при лечении алкоголизма и наркомании. На самом деле очистка кишечника может оказать лишь незначительно выраженный дезинтоксикационный эффект. Любой нарколог или анестезиолог скажет, что суть борьбы с ломкой (синдромом отмены) – вытеснение наркотика из опиоидных рецепторов. С этой целью применяются специальные лекарственные средства и капельницы, но никак не клизмы.

Роковая ошибка древних египтян

Именно древним египтянам мы обязаны идеей, будто все болезни начинаются в кишечнике. Бальзамировщики наблюдали бактериальное гниение, нормальный посмертный процесс внутри кишечника и во время бальзамирования трупа обязательно удаляли желудок и кишки. Бальзамировщики логично связали фекалии с разложением, а разложение – со смертью. Проблемы разложения наложили свой отпечаток на повседневную жизнь древних египтян. По наблюдениям Геродота, «египтяне в течение трех последовательных дней ежемесячно очищают себя, сохраняя здоровье посредством рвотных средств и слабительных, будучи уверенными, что все болезни прибывают в людей из продуктов питания».

Один из семи медицинских папирусов и 81 из 900 известных древнеегипетских медицинских предписаний посвящены заднему проходу. Современная наука доказала бесполезность 700 положений, хотя эффективные слабительные египтяне действительно изобрели.

У нас древнеегипетская затея получила широкое распространение и отчасти трансформировалась в понятие о дисбактериозе. В США очистку кишечника проводят в специальных массажных кабинетах с эротической направленностью. Процедура пользуется большой популярностью среди гомосексуалистов.

Нет кишки – нет проблем

Нобелевский лауреат И. И. Мечников ради поддержания здоровья и обеспечения долголетия предлагал вообще удалять прямую кишку.

Л. Н. Толстой откликнулся на предложение ученого в своем дневнике: «Мечников придумывает, как посредством вырезания кишки, ковыряния в заднице обезвредить старость и смерть. Точно без него и до него никто не думал этого. Только он теперь хватился, что старость и смерть не совсем приятны. Думали прежде вас, г-н Мечников, и думали не такие дети по мысли, как вы, а величайшие умы мира, и решали и решили вопрос о том, как обезвредить старость и смерть, только решали этот вопрос умно, а не так, как вы: искали ответа на вопрос не в заднице, а в духовном существе человека».

Помочь больному человеку может любой метод лечения. Стефан Цвейг писал: «...от начала всякого врачевания страждущее человечество исцелялось благодаря внушению гораздо чаще, чем мы предполагаем и чем склонна допускать врачебная наука. Мировая история показала, что не было еще столь бессмысленного медицинского метода, который бы на время не принес бы облегчения больному, уверовавшему в этот метод.»

Популярность гидроколонотерапии от того, что я выразил свое отношение к ней, заметно не пострадает, пока действует закон, сформулированный Барнумом. Этот богатейший человек, владелец некогда суперпопулярного в США цирка утверждал, что «каждую минуту на планете рождается один простофиля». Александр.

Ответ: Да, хорошая статья. Она, конечно, не опровергает результативность гидроколонотерапии, но заставляет задуматься. В этой статье автор обращает внимание на несуразицы, высказанные в рекламе методов гидроколонотерапии фирмой «Система Оздоровительных Станций (СОС)». Действительно, несурациц в РЕКЛАМЕ много и автор статьи совершенно справедливо обращает на них внимание. Но это никак не уменьшает действенность САМОЙ гидроколонотерапии.

Гидроколонотерапия – это не более, чем современная клизма, просто помощнее. И чего собственно мы ждем от клизмы (гидроколонотерапии)?

Во-первых, она конкременты (каловые камни) удаляет? Да, удаляет. Пусть не 25 кг, как написано в рекламе, а всего 1-5 кг, но удаляет.

Во-вторых, после гидроколонотерапии заселяют кишечник микрофлорой? Да, заселяют, на последнем сеансе.

То есть кишечник вычищен и восстановлен. А большего нам от клизмы (гидроколонотерапии) ничего и не надо.

Другое дело, что если ничего не изменить в питании, образе жизни и привычках, то вскоре все опять будет нарушено, но это уже дело пациента.

Кстати, напомню, что на эту процедуру обычно идут люди, уже имеющие дисбактериоз, запоры и другие проблемы желудочно-кишечного тракта. И эти люди идут именно по направлению от врача – гастроэнтеролога. Таким людям просто нельзя уже сделать хуже, потому что хуже уже некуда, поэтому промывание и восстановление нормальной микрофлоры в кишечнике является для них самым оптимальным лечением.

2.3. Клизмы.

Клизмы – это самое доступное и эффективное средство очистки кишечника. К сожалению побочный эффект клизм также широко известен – запоры после окончания процедур. Поэтому делать клизмы я берусь советовать только тем людям, у кого и так кишечник не в порядке и есть запоры. В этом случае терять просто уже нечего. Здоровым же людям я предлагаю трижды подумать и взвесить тяжесть последствий.

Несколько слов об эффективности клизм. Эффективность клизм недооценивают те люди, которые их не пробовали. Между тем только на клизмах можно потерять до 15 – 20 кг веса. У меня накопилась огромное количество радостных писем, когда люди, начиная курс очисток с клизм, резко начинали худеть.

Перед тем, как приступить к описанию чисток кишечника клизмами, упомяну, что для максимального эффекта питание в дни чисток кишечника должно быть постным (растительным – рыбным – грибным).

Я выделяю две схемы очищения кишечника клизмами – по Н.Семеновой и по Е.Щадилову.

Первая схема (по Н.Семеновой) – гораздо жестче. Зато и эффективнее. По Н.Семеновой клизмы нужно делать в течение двух недель 2 раза в день – утром до завтрака и вечером до ужина или на ночь. Всем, желающим похудеть, я советую чистить кишечник именно по такой схеме.

Для тех, кто боится делать много клизм, но, тем не менее желает почистить свой кишечник существует методика Е.Щадилова, которая гораздо более мягкая и,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru соответственно, менее эффективная (в плане похудения). Е.Щадилов всего рекомендует сделать 11 клизм. Интервал между первой и второй клизмами составит 5 дней, между второй и третьей – 4 дня, между третьей и четвертой – 3 дня, между четвертой и пятой – 2 дня, между пятой и шестой – 1 день. Далее клизмы ставятся каждый день в течение 5 дней.

Теперь общие правила для всех:

1. Берете кружку Эсмарха (это такая двухлитровая резиновая грелка), наливаете туда 1, 5 – 2 литра воды, добавляете 1 столовую ложку поваренной соли и 1 чайную ложку натурального яблочного уксуса или сока лимона.

Внимание! Если у вас спастические запоры (бывают при гастритах с повышенной кислотностью), то вместо сока лимона (или уксуса) добавить 1 чайную ложку пищевой соды.

2. Для того, чтобы стимулировать перистальтику кишечника вода для клизмы берется комнатной температуры, т.е. 12-20 градусов по Цельсию.

Внимание! Если у вас спастические запоры (бывают при гастритах с повышенной кислотностью), то для того, чтобы расслабить гладкую мускулатуру кишечника, нужно использовать воду с температурой 37-42 °С

3. Вода должна быть кипяченой, объем 1, 5 – 2 литра. Это зависит от роста – чем выше рост, тем длиннее кишечник и, следовательно, больше объем клизмы.

4. Клизма значительно легче переносится, если ставить ее, лежа в ванне – в воде любой вес становится легче и нет никаких распирающих ощущений и резей внизу живота.

5. Для женщин отмечу, что клизмы нельзя делать во время месячных. Оптимальное время начала очистительной процедуры – второй день после месячных.

6. После окончания курса клизнения нужно будет начать восстановительные процедуры – заселять кишечник здоровой микрофлорой с помощью препаратов, содержащих бифидобактерии (Биовестин, Бифидобактерин и т.п.) и начать употребление жмыхов или настоя масла с льняным семенем. О жмыхах и настояе масла подробнее будет рассказано чуть попозже. Желательно в течение 3-4 дней после окончания чисток продолжать придерживаться постного питания и если в течение 2-3 дней все-таки не будет стула, нужно принять легкое слабительное – взять 1 столовую ложку коры крушины или листьев сенны на 1 стакан кипятка, настоять минут 20-30 и выпить на ночь. Эффект наступит через 8-10 часов.

7. В целях профилактики геморроя постарайтесь не пользоваться туалетной бумагой. Гораздо гигиеничнее и полезнее подмываться в ванной, если у вас нет биде.

Вопросы и ответы:

Письмо: Расскажите, пожалуйста, что такое «чистка кишечника по Г. Малахову»? С уважением, Дмитриева В.Д.

Ответ: Надо четко различать раннего Малахова и его более поздние труды. Ранний Малахов делал чистки кишечника по методике американского врача Норберта Уокера.

Цитирую по книге Малахов Г. П. Целительные силы. СПб. 1993:

«К двум литрам теплой кипяченой воды добавить столовую ложку лимонного сока (сок пол-лимона как раз будет соответствовать одной столовой ложке). Если нет лимона, то можно его заменить на 4-6-процентный яблочный уксус. Залить все это в кружку Эсмарха. Повесить на высоте 1, 5 м. Наконечник с трубки снять, окунуть его в растительное масло. Принять положение коленно-локтевое, таз находится выше плеч. Трубку постараться ввести в толстый кишечник как можно глубже на 25-50 см. Но, как правило, вначале и 5-10 см вполне достаточно. Дышать ртом, живот расслаблен. Процедуру желательно проводить после акта дефекации или же вечером после работы, перед сном, как удобно.

1-я неделя – ежедневно;

2-я неделя – через день;

3-я неделя – через два дня;

4-я неделя – через три дня;

5-я неделя – раз в неделю.

Данный цикл клизм в течение первого года желательно провести четыре раза. В дальнейшем этот цикл желательно применять раз в год.»

Сразу отметим очевидные ошибки: во-первых, зачем снимать с трубки наконечник, окутать его в масло, а потом вводить в кишечник только трубку, без наконечника, во-вторых, вводит трубку на глубину в 50 см – это просто издевательство: 50 см – это расстояние от кончиков пальцев до локтя. Я сомневаюсь, что кто-нибудь всерьез делал эти рекомендации, потому что, во-первых, наконечник для того и нужен, чтобы облегчить проведение процедуры, во-вторых, так глубоко вводить трубку нет никакого смысла.

Впрочем, поздний Малахов в своих книгах это все исправил, теперь эта процедура выглядит так (цитирую по Малахов Г.П. Как излечить 200 самых распространенных болезней. Донецк, 2003г., стр.17): «Налить 1 – 1, 5 литра урины в кружку Эсмарха (грелку), подвесить ее на высоту не более 1, 5 метра над уровнем пола. Наконечник смазать маслом или вазелином. Пережать трубку, чтобы жидкость не вытекала (если есть краник, то закрыть его). Принять колено-локтевую позу (таз должен быть выше плеч), ввести трубку на глубину 10-25 сантиметров, отпустить пережим и постепенно выпустить жидкость в толстый кишечник».

Главное, что изменилось – состав жидкости для ввода в кишечник стал принципиально другим, наконечник, все-таки активно используется и глубина введения трубки уменьшилась в два раза.

И главный вопрос, который теперь встает перед теми, кто решил очиститься по Малахову – где взять столько урины?:о) Наверное этим людям придется с собой везде носить двухлитровую банку, куда собирать каждую свою драгоценную каплю.:о)

Вообще, у меня такое ощущение, что поздний Малахов совершенно оторвался от реальности в своих изысканиях. Например, чего только стоит его рекомендация при упорных запорах извлекать каловые массы пальцем или чайной ложкой... (там же, стр.162). Лечить бородавки на руках и ногах он предлагает с помощью уриновых клизм и промываний носоглотки свежей уриной (там же, стр.97). Герпес, как вы уже наверняка можете догадаться, тоже лечится уриной – старой уриной надо смазать высыпания герпеса (там же, стр. 130). Представляете, высыпал у вас герпес на губе, вы смазываете его старой уриной и идете на работу...

Впрочем, уриной Малахов лечит все, даже неприятный запах изо рта – при неприятном запахе изо рта нужно свежей уриной полоскать рот по несколько минут 2-3 раза в день (там же, стр. 198). Как вы думаете, эта рекомендация серьезно улучшит запах из вашего рта? Хотя я очень сомневаюсь, что человек в нормальном уме и памяти решится проверить на себе вышеприведенные рекомендации Малахова, потому что все это бред, конечно.

Методика раннего Малахова по очистке кишечника мне нравится, единственный момент, который я бы подкорректировал – это убрал ненужные после основной чистки клизмы на 2-ой, 3-ей, 4-ой, 5-ой неделях. Т.е. мое искреннее убеждение состоит в том, что клизмы надо ставить или ежедневно, или никак. И как только проставили весь курс клизм – сразу от них отказывайтесь и начинайте восстанавливать работу кишечника и его микрофлору.

2.4.«Шат крии» – йоговские очистительные процедуры

Вопрос: А что Вы, как специалист по очистке организма, думаете о шанк пракшалана? Мне кажется, что он более эффективен, ведь чистит весь тракт, а не только толстый кишечник?

Ответ: Очищать надо только толстый кишечник, а не весь кишечник, так как в тонком кишечнике скорость передвижения пищевого комка большая и там негде образовываться и оседать конкрементам (шлакам). В толстом кишечнике скорость

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru движения резко падает и, кроме того, там множество глубоких складок и резких изгибов.

Шанк пракшалану я ни разу не выполнял, поэтому эффекта, к которому она приводит, я не знаю, соответственно, ничего на этот счет сказать не могу.

Собственно, такой ответ я могу дать по поводу любых упражнений из йоги и это связано вообще с моим отношением к йоге. Вернее, к философии и целям йоги.

Посмотрите, как рассуждали древние индусы. Типичное рассуждение йога или буддиста: «То, что любишь, будет потеряно, потому что время неумолимо, все, чего ты достиг, прахом уйдет из ладоней твоих, и тело твое предаст тебя, когда придет время. Потому этот мир и его иллюзии несут в себе только страдания, и его нужно избежать даже ценой десяти тысяч перерождений... Смерть вечна и бесстрашна. Она не заставляет страдать, как жизнь. Она лучше». Земной мир в их понимании – это юдоль скорби, боли и страданий, причем не только для несчастных больных и нищих уродов, но и для богатых здоровых красавцев тоже. Согласно древней индийской философии, разницы между ними нет никакой, потому как по большому счету все страдают одинаково, и никакое богатство или, к примеру, хорошая семья тут не спасают. А поскольку этот мир изначально является злом, то древние индийские философы считали, что любое новое рождение на Земле (а они верили в то, что человек живет на Земле не один раз) – это тоже зло, и его нужно стараться избежать любой ценой. Поэтому они так стремились, да и стремятся к нирване, где свободно и легко обитают чистые души, освободившиеся от земных тягот и проблем; где обитает и сам Бог.

В общем, вывод древними индусами сделан простой: раз земной мир заставляет человека страдать, значит, нужно стараться избежать нового рождения. А для этого нужно просто-напросто освободиться от всех земных чувств, страстей и желаний. На это может уйти много жизней, но это достижимо. Физические упражнения хатха-йоги, телесное изнурение, отшельническая жизнь, проповедуемая джняна-йогой, отказ от желаний действовать и плодов его, к чему призывает карма-йога, – это все не что иное, как пути, преследующие цель избежать следующего рождения.

Знаете, какая высшая цель продвинутого йогина и на что они готовы потратить много лет тренировок? Их цель научиться погружаться в «махасамадхи» – медитацию со смертельным исходом, оканчивающуюся кровоизлиянием в мозг.

На этом месте я останавлиюсь и спрошу вас – а вы считаете свою земную жизнь злом, вы желаете освободиться от всех земных чувств, страстей и желаний?

Я, например, не желаю.

Более того, я убежден, что земная жизнь – это не сплошное зло и что душа человека может и здесь быть свободной и счастливой. За шесть с лишним тысяч лет, прошедших со времени создания «Махабхараты», человеческая природа сильно изменилась. Сейчас у каждого из нас есть реальная возможность реализовать свою истинную сущность в нашем земном мире. Я люблю наш земной мир и вовсе не стремлюсь окончательно и бесповоротно его покинуть, в отличие от древних индусов.

Поэтому я и не хочу заниматься хатха-йогой – цели у нас с ней разные. А раз я не согласен с целями, то как я могу использовать ее упражнения? Ведь я же не знаю, какие из этих упражнений способствуют кровоизлиянию в мозг, а какие нет.

2.5. отруби.

Отруби – это настолько уникальная вещь, что трудно ими не восторгаться. С помощью отрубей можно не только почистить кишечник, но и скинуть лишний вес практически ничем больше не занимаясь, без всякого спорта, диет, банных процедур.

Вообще, отруби (пшеничные, ржаные, соевые) – это побочный продукт мукомольного производства. Отруби состоят из оболочек зерна и неотсортированной муки. Каждый зерновик знает, что при помолу зерна одна его пятая часть превращается в отруби, которые считаются как бы отходами.

И только последнее время стали осознавать, что отруби – ценное питательное сырье. Но, тем не менее, в нашей стране еще не до конца осознали потрясающую

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
ценность этого продукта, поэтому основная часть наших отрубей уходит за рубеж: через Украину в Турцию, Израиль, Ливию, Ливан и т.д.

Главная ценность, которая есть в отрубях – это пищевая клетчатка – нерасщепляемый нерастворимый жесткий и грубый углевод.

Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является питательной средой для нормальной кишечной микрофлоры, поэтому отруби применяются в комплексном лечении дисбактериозов кишечника. Кроме того, кишечные бактерии, употребляя клетчатку, выделяют незаменимые витамины группы В.

Набухая под действием воды, пищевая клетчатка формирует большой объем каловых масс – более рыхлых, что облегчает опорожнение кишечника и избавляет от запоров. Регулярное употребление отрубей может избавить от привычных запоров и предотвратить их появление в будущем, после прекращения приема отрубей (восстановление нормального рефлекса опорожнения кишечника)

Именно клетчатка, а это до 30–40% объема отрубей, используется в борьбе с лишним весом: пища с большим количеством клетчатки медленнее поглощается и дает чувство насыщения на более длительное время, кроме того, усиливается перистальтика кишечника, что уменьшает всасывание питательных веществ и, следовательно, калорийность съеденной пищи.

Входящие в состав отрубей пищевые волокна связывают холестерин, поэтому отруби могут применяться с целью профилактики атеросклероза. Выявлено положительное действие отрубей при сахарном диабете, так как они снижают уровень сахара в крови.

Белково–крахмальная слизь способствует выведению токсинов. Частицы отрубей, благодаря содержанию в них разнообразных волокон, являются универсальным биологическим веществом, связывающим ионы тяжелых металлов, радионуклиды, вредные продукты распада пищевых веществ.

Желчегонный эффект отрубей обеспечивается стимулирующим влиянием их на общую двигательную способность пищеварительного тракта (механическая стимуляция). В виде пищевой добавки отруби эффективны при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, хронических заболеваниях желудка и кишечника – гастритах, гастродуоденитах, энтероколитах в период ремиссии и стихания острого воспалительного процесса (при расширении диеты).

Поэтому прием отрубей показан при дисбактериозах, запорах, для профилактики раковых заболеваний толстой кишки, при ожирении, сахарном диабете, а также рекомендуется для приема в пищу всем людям, заинтересованным в правильном питании.

Современные научные данные говорят, что с недостатком растительных волокон в нашей пище связаны такие заболевания, как: дивертикулез, геморрой, хронические колиты.

Кроме того, в отрубях содержится до 15% протеина, а еще калий, магний и другие микроэлементы.

Калий играет важную роль в обеспечении нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, в выведении жидкости из организма. Магний обладает сосудорасширяющим свойством, именно поэтому продукты, его содержащие, включают в рацион питания при гипертонической болезни.

Помимо белка, отруби богаты полиненасыщенными жирными кислотами, участвующими в энергетическом жировом обмене, в формировании оболочек клеток, в иммунном ответе.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ: отруби не рекомендуется применять в острый период при гастритах, язвенной болезни, колитах и энтеритах инфекционной этиологии. По мере стихания воспалительного процесса можно возобновить прием отрубей, начиная с малых доз.

Обычно отруби употребляются мелко размолотыми в виде муки. За 15–20 минут до каждой еды, т.е. обычно это 3 раза в день, берете по 2 ст. ложки (10 гр) таких

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru размолотых отрубей и съедаете, запивая водой. Отруби надо обязательно запивать водой (1-2 стакана), иначе весь смысл их употребления сводится на нет.

Суточная доза отрубей – не более 30 г. Проявив неумеренность в употреблении казалось бы полезных отрубей мы рискуем нажать обострение заболеваний кишечника, вздутие живота, метеоризм, нарушение функции кишечника, и, как минимум, гиповитаминоз – питательные вещества и витамины будут настолько стремительно покидать наш кишечник, что мало что успеет усвоиться организмом.

Еще раз обращаю ваше внимание – отруби без воды не работают! Те волокнистые пищевые вещества, ради которых мы и едим отруби, имеют смысл только тогда, когда они впитывают в себя воду и разбухают.

Вопросы и ответы.

Письмо: Можно ли употреблять формовые пшеничные отруби с добавками яблок, облепихи, топинамбура, клюквы. И столь ли они эффективны как молотые?

Ответ: Да, конечно, можно. Только не забывайте просто правило – отруби имеют смысл только при употреблении воды. Т.е. отруби надо обязательно запивать 1 – 2 стаканами воды или молока.

2.6 Жмыхи.

Продолжим разговор о полезном и чудесном действии клетчатки. Клетчатка есть не только в отрубях, но и во многих других растительных продуктах. И здесь открываются невообразимые возможности не только для очистки кишечника, восстановления микрофлоры, но и для лечения всевозможных заболеваний. Для того, чтобы выделить клетчатку из растительных продуктов можно использовать такой универсальный прибор, как соковыжималку. Овощ, фрукт или другое растение кладется в соковыжималку, сок отжимается и выпивается или выбрасывается, а вот растительные остатки отжима – жмыхи – мы и будем использовать для чистки кишечника и сопутного лечения некоторых заболеваний.

Впервые на это уникальное свойство жмыхов обратил внимание академик, кандидат техн. наук Б.В.Болотов. Согласно его исследованиям, жмыхи имеют отрицательный потенциал, который сохраняется несколько недель, пока волокнистые вещества жмыхов не втянут ионизированные элементы воздуха.

Свежие жмыхи за счет электропотенциальности на уровне порядка 10-30 эВ способны вытягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также могут убирать канцерогенные вещества и свободные радикалы. Кроме того сами жмыхи сорбируют не только остатки солевых желудочных жидкостей, но и являются важными наполнителями кишечника, способными также восстанавливать эпителий всего кишечного тракта. Помимо этого жмыхи связывают и выводят из кишечника желчные кислоты, образующиеся в печени, и уменьшают гнилостные процессы в кишечнике. Жмыхи связывают и выводят до 25-30% насыщенного жира, попадающего в организм с пищей, снижают общий уровень в крови холестерина и канцерогенов.

Жмыхи рекомендуется есть до еды 2 – 3 раза в день но не более 3 столовых ложек за один раз. Запивать жмыхи не рекомендуется.

Рассмотрим действия жмыхов из различных растений.

Для похудения очень эффективны жмыхи из свеклы. Дело в том, что свекольные жмыхи уменьшают аппетит. Если мы будем съедать некоторое количество жмыхов перед каждой едой, то, во-первых, организм не получит от этих жмыхов никаких калорий, так как клетчатка не переваривается в то время, как желудок будет полным, во-вторых, после приема жмыхов из свеклы пропадает аппетит. Таким образом человек худеет при полном отсутствии желания что-либо кушать. Процедура со свекольными жмыхами названа Б.В.Болотовым «методикой сытого голодания».

Если же мы хотим не просто похудеть, а одновременно вылечиться от некоторых заболеваний, то жмыхи приобретают особое значение.

Те же самые жмыхи из свеклы полезны при гипертонии – они уменьшают давление. Давление понижают также жмыхи из листьев липы и малины, цветов и листьев

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
мать-и-мачехи, цветов бузины.

В случае пониженного давления и большой слабости, включая и пониженность температуры тела (особенно конечностей), целесообразно применять жмыхи из капусты, щавеля, подорожника, трифоли, борщевика. Процедуру глотания этих жмыхов продолжать до тех пор, пока тело не разогреется, ноги и руки не перестанут стынуть на холоде, а давление будет эталонным – 120/80.

Если же человек страдает сахарным диабетом, то необходимо принимать жмыхи из листьев водяного перца (горчак), одуванчика, цикория (петровы батоги), горчицы (можно из листьев сурепки), травы ястребинки, листьев осины (можно из листьев тополя), листьев черники, листьев прямостоячей лапчатки, листьев лимонника. Во всех случаях количество жмыха должно быть небольшим, и доза подбирается по ощущениям, но она должна быть не более трех столовых ложек.

Если у человека изжога, то она снимается жмыхами из моркови или яблок.

При легочных заболеваниях лучше употреблять жмыхи из черной редьки. Эти жмыхи также очень полезны при выведении камней из желчного пузыря и его протоков. Примерно такими же свойствами обладают жмыхи из петрушки, листьев мать-и-мачехи, репы, турнепса.

2.7. Семена льна с подсолнечным маслом.

Это народное сибирское средство нормализации деятельности всего желудочно-кишечного тракта. Это даже не столько очистка, сколько именно восстановление.

Рецепт такой: берете 100гр льняного семени, перемалываете его, например, на кофемолке. Заливаете 250гр нерафинированного подсолнечного масла холодного отжима и 7 дней настаиваете, изредка хорошенько встряхивая.

Пить минимум 10 дней по 3 раза в день за 40–60 минут до еды по 1ст. ложке.

Выраженный эффект обычно наступает только с 6-ого дня приема. Но может наступить и позже.

Питание в этот период преимущественно растительное и рыбное. Исключить алкоголь, мучное и растительные сахара (свекольный, тростниковый), т.е. из сладкого можно только фрукты и натуральный мед.

ВНИМАНИЕ! При холециститах принимать только во время еды.

Противопоказания: если у вас обострение хронического панкреатита, гепатита или есть желчнокаменная болезнь, то принимать настойку льняного семени на масле нельзя.

Во всех этих случаях придется обходиться обычным настоем льняного семени на воде: заварить 1 стаканом кипятка 1ч. ложку семян льна (семена не размалывать), дать настояться. В принципе уже через 2 часа настой готов, но будет гораздо лучше, если вы будете держать этот настой в термосе целый день. Принимать на ночь по 1 стакану не процеженного настоя вместе с семенем. Настой пить 2–3 недели.

Пока настаивается масло, рекомендуется профилактически попить настой из четырех трав: зверобой, ромашка, крапива, полынь горькая берутся в пропорции 1: 1: 1: 0, 5 и перемешиваются. Заваривать так: берут 1ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать не менее 1 часа. Выпивать 100гр за 1 час до еды три раза в день в течение 7–10 дней.

Противопоказания: гипертония, повышенная свертываемость крови, атеросклероз, кровотечения, вызванные полипами, кистой или другими опухолями матки и ее придатков, беременность, лактация, энтероколит.

Механизм действия льняного семени и подсолнечного масла таков. Семена льна обладают растворяющим, очищающим, отхаркивающим, смягчающим, обволакивающим, противовоспалительным и легким слабительным действиями. Разбухая и долго не перевариваясь, размолотое семя механически растягивает кишечник, усиливает его сокращение, ускоряет продвижение пищевой массы. Секреторную и моторную функцию

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru желудочно-кишечного тракта усиливает алкалоид линамарин, содержащийся в оболочке семени. Кроме того, размолотые семена льна разбухая выделяют слизь, которая долго удерживается на слизистых оболочках, предохраняя их от раздражения вредными веществами, так как не подвержена влиянию соков желудочно-кишечного тракта. Именно по этому лен используется при лечении гастритов, колитах, воспалениях мочевого пузыря и почек, заболеваниях бронхов, в качестве общеукрепляющего средства. Лен используется для изготовления препарата линетол, применяемого для лечения атеросклероза, химических, термических и лучевых поражений кожи.

Нерафинированное подсолнечное масло – самый лучший источник ненасыщенных жирных кислот, понижает содержание холестерина и повышает концентрацию фосфолипидов в крови, в связи с чем используется в качестве профилактического средства при атеросклерозе. Подсолнечное масло расслабляет гладкую мускулатуру внутренних органов, понижает температуру тела и оказывает отхаркивающие действие.

Теперь представьте, что вы обволокли слизью льняного семени все мелкие язвочки, причем, это же семя, не только закроет эти язвочки от действия ферментов, но и полечит воспалительные процессы. Вы смазали желудочно-кишечный тракт маслом, с помощью которого убрали все спазмы и ввели в организм ненасыщенные жирные кислоты. Теперь, когда в него поступит пища, то она пройдет по нему «как по маслу», больше того, ее прохождению будет помогать льняное семя, которое мягко стимулирует перистальтику и будет слегка подталкивать пищевой комок к выходу. Кроме всего этого, льняное семя еще и впитывает часть вредных веществ, неизбежно поступающих с пищей, чем, хоть немного, но облегчит работу печени.

Таким образом, применяя подсолнечное масло и льняное семя мы нормализуем работу всего желудочно-кишечного тракта.

Так как масло имеет выраженный желчегонный эффект, то применять это средство при обострении желчнокаменной болезни нельзя.

Вопросы и ответы:

Письмо: Насколько я понял кишечник чистить надо если есть проблемы в виде лишнего веса или его нерегулярной работы? У меня например вес нормальный да и здоровье тоже. А худеть чего то не хочется. Вот печень можно почистить.

Ответ: Нет, чистится надо даже не из-за проблем с весом, а для профилактики, хотя бы 1 – 2 раза в год. Чтобы жить долго и не болеть:о) Причем, если вы чистый, то и худеть не будете, т.к. при чистке выйдет только то, что в медицине называют «конкременты» (а в народе – «твердые шлаки»).

Так что, почистите, все-таки кишечник, а уж потом поговорим об остальном – печени, паразитах.

Письмо: Скажите пожалуйста, Вы располагаете информацией о «средней» потере веса при чистке кишечника описанным способом «семя льна+масло». И еще: насколько сильный слабительный эффект оказывает этот масляной настой? Не безопасно ли выходить из дома после приема, успею ли добежать за 1 час до работы-не знаю..
АНТОН

Ответ: Если говорить только о семени льна, настоянном на подсолнечном масле, без применения всех других способов (физическая нагрузка, бани, вегетарианская диета) то эффект обычно от 1 до 4 кг – это масса только тех конкрементов, которые осели в кишечнике.

Если же говорить о том, что вы все делаете в комплексе, то эффект – до 15 кг в месяц.

Семя льна и масло не оказывают сильного слабительного эффекта. Вам совершенно нечего бояться.

Письмо: Вы пишете, что «если нет проблем с поджелудочной, то повредить льняное семя с маслом не может». А если есть проблемы? У меня, например, панкреатит. Как

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
быть в таких случаях?

Ответ: Тогда пейте настой льняного семени, без использования масла. Рецепт такой: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку семян льна, дать настояться. В принципе уже через 2 часа настой готов, но будет гораздо лучше, если вы будете держать этот настой в термосе целый день. Принимать на ночь по 1 стакану непроцеженного настоя вместе с семенем. Настой пить 2-3 недели.

Кстати, этот настой можно давать и детям. Им даже можно добавить в него 1 ч ложку сахара, чтобы вкуснее было.

Но, особо подчеркну (для ленивых, у которых с поджелудочной все нормально), что масляная настойка полезнее – подсолнечное масло облегчает продвижение пищевого комка, вводит в организм жирорастворимые витамины, снимает спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов.

Письмо: Вопросы: Масло настаивать и хранить при комнатной температуре или в холодильнике? Есть после нельзя, а пить простую воду можно? Крупы можно в эти дни есть? Печень. Не опасно её чистить, а если камни, и эти камни застрянут в протоках? Вес. Медики советуют сбрасывать его постепенно, а не резко. Как ты относишься к этому?

Ответ: Масло настаивать при комнатной температуре, в емкости темного цвета, например, темной пластиковой бутылке из-под пива. В темных бутылках витамин F, содержащийся в масле, не разрушается. После того, как масло настоялось можно его хранить в холодильнике.

Есть после приема масла нельзя в течение получаса. Пить можно. А через полчаса можно есть все, что угодно. Но будет намного эффективнее, если в эти дни вы перейдете на вегетарианское питание. Про чистку печени речь еще впереди, сначала надо почистить кишечник.:o) То, что вес будет быстро сбрасываться, это нормально и не вредно, потому что часть потерянного веса придется на твердые конкременты (грубо говоря камни). Т.е. этого бояться не надо. Но чтобы не было проблем с кожей надо делать контрастные обливания: горячее – холодное – горячее.

Письмо: 1. Обязательно ли размалывать льняное семя? Кофемолки у меня нет, попробовала размолоть его на кухонном комбайне – ничего не вышло, все зернышки остались целыми.

2. Пробовала делать упражнения по вашей системе с «пульсом» (вес у меня немного ниже, чем хотелось бы, так что делала не для скидывания веса, а для поддержания хорошей физической формы). Делала пресс, приседания и гантели поднимала. Пресс и гантели – пульс был 120–140, а приседания – всегда выше: 150–180, старалась делать приседания как можно медленнее, но все равно зашкаливает за 140. Не знаю, что мне с этим делать.

3. Ребенку 3, 5 года, дисбактериоз, сухая кожа с диатезом. Хотелось бы дочку тоже

почистить, но вы пишете, что льняное масло пока нельзя. Что бы вы посоветовали, учитывая, что запоров у нее не бывает, наоборот, стул может быть до трех раз в день. Ответ: Семя нужно размалывать обязательно, попросите у подруг или соседней кофемолку на полчаса. Это нужно для того, чтобы вытяжка получилась качественнее.

Пульс нужно держать в диапазоне 100–140 – для похудения. Так как вы худеть не хотите, то вам вообще на пульс внимания можно не обращать. Пусть будет 150–180, это нормально.

Ребенку давайте обычный отвар льняного семени, без масла.

Письмо: Честно говоря, мне жалко, что примерно 2, 5кг льняного семени пропадут зря. Мои семена льна хранятся с июля 1989 года. Может быть их попробовать посадить, и, если взойдут, то использовать?

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Ответ: Обычно семена льна сохраняют свои целебные свойства 3 года. Но вы можете годность семян и сами определить – хорошие семена блестят на свету, как будто налакированные. Если блеска нет, значит семена старые и негодные, а уж если есть плесень, то тем более.

--

Письмо: я 10 дней пил настой трав (ромашка, зверобой, крапива, полынь 1/2), и при этом питался только вегетарианской пищей без сладкого и мучного. Теперь у меня уже готово подсолнечное масло настоенное на льняном семени. Но льняное семя полностью не растворилось в масле – на дне остался осадок (как черные шкурки, так и желтые внутренности семечек). Когда я буду принимать льняное семя, надо ли использовать только масло без осадка, или надо взбалтовать и пить вместе с осадком (из льняных

семечек)?

Надо ли делать перерыв между питьем трав и масла (1 день точно будет перерыв, т.к. масло будет готово только завтра)? Если для следующего шага надо подготавливать какие-нибудь средства заранее, то расскажите, пожалуйста, сейчас, т.к. я бы хотел не делать перерывов. Я за 10 дней похудел ещё на 5 кг. Таким образом, узнав, что мне грозит инфаркт и начав заниматься спортом, я похудел на 4 кг за неделю, потом при столь же интенсивных

занятиях я за месяц похудел всего на 1 кг, и вот сейчас, перейдя на диету (хотя в количестве я себя не ограничиваю, я ем огромное количество каш, овощей и фруктов, орехов и грибов) я похудел ещё на 5 кг.

Правда я всё это время всё активной (для меня) занимаюсь спортом, и теперь я утром 30–40 минут бегаю, потом 15–20 минут зарядка. Вечером примерно 3–4 раза в неделю 15–20 минут зарядка, и по выходным я хожу в бассейн (1 раз в неделю). Может быть для кого-то это будут несерьезные нагрузки, но для меня это почти на пределе.

Ответ: Прекрасный пример комплексного подхода к оздоровлению. Все идет просто отлично, так держать!

Теперь по поводу приема льняного семени – перед употреблением масляную смесь надо взбалтывать и пить вместе с семенем. Перерыв можно сделать, ничего страшного в этом нет. Для следующих этапов ничего готовить заранее не надо.

Письмо: Я хотела спросить, можно ли применять масло с льняным семенем при хроническом холецистите. Кстати, в одном из прошлых выпусков вы посоветовали читательнице лечить гастрит перед очисткой. Как я поняла из высказывания врача, к которому пришла на осмотр, гастрит вообще не лечится. Когда он мне сообщил, что у меня гастрит (кислотность не смогли определить), то при этом радостно добавил, что гастрит сейчас у всех, даже у него, и что в этом ничего страшного нет, все что нужно делать, это соблюдать диету, то есть не есть жирного, острого и т.д.

Следующий мой вопрос насчет холецистита. Как я понимаю, это неправильное функционирование желчевыводящего протока. Может быть, вы знаете какие-нибудь упражнения, которые помогают восстановить его функцию? Вообще, слово «хронический» вызывает у меня дух противоречия, так что я собираюсь так или иначе от всего этого избавиться.

Ответ: Масло с льняным семенем можно и нужно применять при холецистите, оно его как раз лечит. Так же оно лечит и гастриты (особенно с повышенной кислотностью). Единственное условие – при холециститах вы должны пить масляную настойку льняного семени не за 30 минут до еды, а во время еды. Я думаю, полноценная очистка кишечника, печени и протравка паразитов избавит вас от болезней пищеварения.

Письмо: Настоял льняное семя на масле и начал принимать. В субботу вечером выпил одну ложку на голодный желудок. В воскресенье утром выпил одну ложку. А в

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru воскресение днем начался понос, очень частый. Это связано с вытяжкой из льняного семени или нет? Вечером в воскресенье, а так же утром в понедельник не пил, так как опасаясь этого явления на работе:) В понедельник утром стул вроде восстанавливаться стал. С чем это связано?

Ответ: Отложите прием смеси до вечера пятницы, попейте всю эту неделю настоем семян льна: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку семян льна, дать настояться. В принципе уже через 2 часа настой готов, но будет гораздо лучше, если вы будете держать этот настой в термосе целый день. Принимать на ночь по 1 стакану непроцеженного настоя вместе с семенем.

Противопоказания: обострения гепатита, при холециститах применять только во время еды.

Попейте этот настой до пятницы, а с пятницы попробуйте опять перейти на смесь льна и масла. Если поносы опять начнутся, то тогда смесь льна и масла вам пить не нужно. Пропьете тогда еще недельку просто настоем льна.

Вообще, как я уже писал, легкий слабительный эффект будет. Но не до поносов, это точно. Вы действительно можете первые дни ходить по 2-3 раза в день в туалет, но поноса быть не должно – кал должен быть нормальной консистенции, не жидкий, но и не твердый.

Письмо: Чищусь льняным семенем в масле. Четвертые сутки (пылают станицы:))) Можно впечатления?

1. Трое суток, пардон, был бесцветный кал. Это нормально или это та самая механическая желтуха? Сейчас, вроде, нормально все.
2. Минус одно кило.
3. Усилилась лактация на третьи сутки.

Алексей, большая просьба к Вам: помимо всяких острых и хронических больных, уделите внимание беременным и кормящим. Если сейчас среди подписчиц таких немного, то где гарантия, что через годик их не будет тьма? Пожалуйста, пишите отдельной строкой, если при беременности или лактации есть хотя бы малейшие противопоказания.

Ответ: Бесцветный кал – это, конечно, не механическая желтуха. При желтухе кожа, склеры и слизистые оболочки окрашиваются в желтый (оливковый) цвет.

Письмо: у меня возникли вопросы к вам.

1. можно ли очищать организм описанным вами способом беременным и кормящим матерям.
2. почему нельзя принимать настои из коры дуба, крушины, полыни и пижмы беременным.
3. у меня восьмилетний сын. каким способом можно ему очищать организм от паразитов, кроме медикаментов.
4. лишнего веса у меня нет, я стараюсь поддерживать спортивную форму даже во время беременности, но у меня появился целлюлит. смогу ли от него избавиться, используя ваши методики.

Ответ: льняное семя + подсолнечное масло можно и беременным и кормящим матерям.

Полынь и пижму беременным и кормящим нельзя потому что это, во-первых, слабоядовитые растения, горькие на вкус, во-вторых, они могут спровоцировать выкидыш, так как используются для того, чтобы вызывать месячные при патологической аменорее (задержке).

Ребенка лучше всего пролечить от паразитов с помощью липовой золы:

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Найдите место, где растёт липа. У липы срубите топором несколько живых веток. Ветки принесите домой, подсушите в духовке и сожгите. В итоге у вас получится липовая зола. Всего вам понадобится 7 чайных ложек липовой золы на человека.

Первые три дня нужно утром и вечером натошак съедать по одной чайной ложке липовой золы и запивать 0, 5 стакана теплого молока. На четвертый день принять 1 чайную ложку золы и 0, 5 стакана теплого молока только утром.

В дни приема золы нельзя есть ничего сладкого.

С вечера четвертого дня нужно начать пить настойку листа брусники: 1 столовая ложка листа брусники на стакан кипятка, принимать по 0, 5 стакана за 30 минут до еды 2-3 раза в день. Лист брусники нужно пить в течение 2 недель.

Как только пропили лист брусники, начинаем второй точно такой же цикл: опять принимаем за 4 дня 7 чайных ложек золы и опять 2 недели пьем лист брусники.

Противопоказаний нет.

Коротко о целлюлите. Дело в том, что целлюлит, это грубо говоря, плохое питание жировых клеток. От недостатка полноценного питания они теряют эластичность, твердеют, образуя такие, как бы, выпуклости на поверхности кожи. Почему эти клетки плохо питаются? Во-первых, это возможно из-за того, что кровь – переносчик питательных веществ – плохо поступает в эти места, т.е. человек мало двигается, во-вторых, из-за того, что по сосудам течет грязная неочищенная кровь, то есть печень плохо очищает кровь. В этом случае, кровь, хоть и поступает, но не содержит в себе тех питательных веществ, которые нужны клеткам.

Поэтому, чтобы избавиться от целлюлита начинаем двигаться (ежедневно тренироваться), т.е. увеличиваем кровоток, кроме того, для увеличения кровотока нужно каждое утро хлопать проблемные места ладшкой до их покраснения, обязательно ходить в баню и чистить кишечник, печень и протравить паразитов. Т.е. сделать все то, о чем я и говорю. Такой комплексный подход решит не только проблему с целлюлитом, но и вообще со здоровьем.

Письмо: Один небольшой вопрос по поводу семени льна – ведь как я поняла, там масло надо пить. Как это отразится на фигуре? Ведь масло очень калорийное?

Ответ: Подсолнечное масло должно быть нерафинированным, холодного отжима, а это значит оно будет содержать большое количество так необходимых организму ненасыщенных жирных кислот, витамина F. То есть это не калории, с которыми надо бороться. Бороться надо с животными жирами и рафинированным маслом.

Письмо: Вы предупреждали, что на шестые сутки уже будет некий минимальный эффект от чистки. Конечно, кишечник работает лучше, конечно, цвет

лица, лактация и т.п. Но скептики могут возразить, что все эти показатели носят весьма субъективный характер.

А вот у меня результат появился ОЧЕНЬ объективный. По порядку. Питание свое я не корректировала: мяса я и так не ем.

Единственное, что изменилось в моей диете – это добавилось семя льна в масле. Это важно! Запомним этот факт.

Далее. Мой ребенок – страшный аллергик в смысле пищи. Тело покрывалось пятнами, а на щечке – незаживающая язвочка размером с олимпийский рубль. Я осознавала, что продукты я ем в принципе чистые и проблема не в них, а в моем организме. Хотела сделать гидроколлотерапию, но эту процедуру нельзя проходить первые полгода после родов, так что мне отказали во всех центрах, куда я обращалась.

А вот по Вашему методу чистилась – и результат появился у ребенка. На пятые сутки я поняла, что ребенка уже можно не мазать всякой гормональной бякой – он перестал чесаться. На шестые сутки язвочка затянулась нежной розовой кожицей. И я наконец-то смогла дать ребенку первый прикорм – свежавыжатые соки морковный и свекольный, или вместе.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Так вот за полгода жизни малыша врачам не удалось добиться стойкого

заживления ранки на щеке ничем – ни гормональными кремами, ни антигистаминами. А мама взялась за свой организм – и все получилось. Повторяю, что диету свою я никак не меняла. Огромное спасибо за легкий, доступный и вкусный рецепт.

Ответ: Приятно получать такие отзывы. Про вкус масла – мне на самом деле тоже нравится вкус масла. Его надо есть не спеша, перекатывая во рту, тогда не будет никаких неприятных ощущений.

Письмо: Главное что мне понравилось – так это простота, судя по отзывам результат обязательно должен быть (масло уже готовится).

У меня несколько вопросов: 1) Как я слышал на стенках кишечника со временем образуются различные отложения, в т ч. и от каловых масс. Будет ли прием льняного масла способствовать их отслоению и т п. и выводу из организма, если нет, то что порекомендуете?

2) одна столовая ложка льняного масла – это строго ограниченная доза или можно больше?

Ответ: Каловые камни полностью не удаляются даже клизмами. Помнится, как-то на заре очистительного движения, кто-то почистил себе кишечник клизмами, а потом начал чистить печень и у него вышли зелененькие камушки с десяток штук. Ну он и давай хвастаться, говорит, вот что у меня было в печени. На самом деле это были каловые камни. Клизмами он прочистил нисходящий отдел толстого кишечника, а при чистке печени отслоились каловые камни из восходящего отдела.

Масло с льняным семенем, конечно способствует отслоения каловых камней. За этим то мы его и пьем.

Столовая ложка – это примерная дозировка. Реально, например, как это делаю я. У меня в холодильнике стоит темная пластиковая бутылка. В ней эта смесь масла и семени. Я беру бутылку, взбалтываю ее и делаю один глоток этой смеси. И так 3 раза в день.

Письмо: Пью настойку масло+лен уже 13-й день (еще на пару дней осталось) все нормально, чувствуется некоторое облегчение в организме, заметил, что пропали всякие там несварения, т е. все, что съедаю переваривается быстро и выходит нормально. Собираюсь чистить печень. Очень хорошо, что в рассылке поднялся вопрос о том, что кормящим матерям нужно быть осторожным с чисткой печени. У меня как раз жена кормит и как раз собирались чистить печенки вместе.

Вопрос: у жены после родов лишний вес (рост 165 вес 68, до беременности вес 56, ребенку 6 мес.) так вот, она боится, не пропадет ли молоко или еще каких-нибудь проблем с молоком из-за того, например, что она станет гонять вес при помощи махов ногами или других упражнений, т е. ее аргументы это у меня запасы, для того, что б было молоко. Но говорит, если убедишь меня, то я буду заниматься. Знаю, что вы женаты, поделитесь опытом.

Ответ: По поводу чистки печени, вы сами попробуете и убедитесь насколько все безопасно на самом деле. В принципе полгода ничего не значат, а через полгода уже и она может быть решиться.

Гонять вес ей совершенно не опасно. Я думаю, она слегка лукавит:о). Потому что любая кормящая женщина знает как увеличить количество молока – надо пить горячий чай с молоком, держать грудь в тепле (обматывать теплым платком, нагретым на батарее), для жирности молока – кушать кедровые орехи. Так что бояться совершенно нечего:о)

Письмо: 1. Когда Вы публиковали рецепт льняного семени с маслом, Вы особенно настаивали, что масло должно быть с запахом, а теперь пишете, что

масло должно быть из сырых семечек. Но ведь с запахом масло из жареных семечек.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Масло отжатое из сырых семечек почти не пахнет. Когда покупал, специально понюхал и то и другое. Вы уж определитесь, что важнее – запах или сырые семечки. А то масло уже почти настоялось, а оказывается не то...

2. Что бы кедровые орешки легко чистились, залейте их минут на десять тёплой водой – скорлупки размокнут и будут щёлкаться как семечки.

Ответ: Влад, можете ни о чем не беспокоиться, все нормально. Главное условие, чтобы масло было нерафинированное, получено путем холодного прессования. Их же там не полностью обжаривают, все равно само масло выжимают из той части семечек, которая не подверглась обработке. То есть – это условие (жареные семечки или не жаренные) – не существенное.

Письмо: Пьем с мужем масло с льняным семенем 3-ий день. Мне почему то совсем не хочется есть после столовой ложки этой смеси. Поэтому такой вопрос – обязательно ли через полчаса есть?

Моя сестра живет в Канаде, она тоже очень хочет почиститься и семя льня уже нашла. А вот рафинированного подсолнечного масла там нет. Она спрашивает можно ли настаивать на оливковом масле «Extravirgin» – первый холодный отжим, продается в тёмных бутылках. Она даже готова терпеть то, что оно горькое по сравнению с подсолнечным))

Ответ: Да, можете не кушать потом, если не хочется. По поводу масла – часто спрашивают каким маслом можно заменить подсолнечное. Вместо подсолнечного можно пользоваться любым нерафинированным маслом холодного отжима: оливковым, льняным, кедровым.

Письмо: Маслице допиваю. Осталось на 1-2 дня. Итого 250 миллилитров масла хватает на 9 дней при дозе 3 столовые ложки в сутки. Мне кажется, что этого срока маловато, что бы произошли заметные изменения в организме, как Вы считаете? Может быть 500 мл + 200 гр семени льна более оптимальный вариант с точки зрения продолжительности процесса? Один из читателей Вашей рассылки как то упоминал Бубновского в контексте отжиманий. Опубликуйте пожалуйста его ссылку на его сайт: <http://www.bubnovski.ru>. Лично мне сайт очень понравился, и после него практически не остается сомнений в полезности и необходимости силовых тренировок. Для многих может быть это будет важно, что все говорится врачом, кандидатом медицинских наук.

Ответ: Конечно, масло можно и подольше попить, если хочется. Один мой знакомый врач пьет масло уже второй год каждый день по 1ст ложке. Правда он пьет без семени льна, а обычное подсолнечное. Говорит, соображать лучше стал и кости перестали скрипеть.

Письмо: Хочу поделиться своими результатами чистки маслом с семенем льна. Сегодня идет уже 8 день. Раньше я никогда никакие чистки не проводила, особых проблем со здоровьем у меня нет. Возраст 27 лет, рост 160 см, вес 55 кг, месяцев 6 в году получается заниматься со штангой дома (что мне очень нравится) или получать другую физическую нагрузку.

Во время чистки я придерживаюсь вегетарианского питания, не ем сладкое, не употребляю алкоголь. При этом я решила, что напрягать себя не буду и, если мне захочется чего-нибудь запретного съесть, то я это съем. Но почему-то не хочется, не хочется даже когда готовлю запеченное мясо на ужин для своей семьи. Утром я кушаю гречневую кашу, в течение дня между основными приемами пищи перекусываю фруктами, морковкой или зерновыми слайсами (раньше я пила чай со всякими печеньями). К ужину обязательно готовлю салатик или просто зелень. Заметила, что мне захотелось остренького, хотя раньше я как-то не особо его любила. Физической нагрузки я сейчас себе никакой не даю, банька начнется чуть позже, вместе с дачей.

Теперь результаты. Кишечник работает спокойно, как и раньше. Вес уменьшился на 1, 5 кг на 5 день (больше не взвешивалась пока). Обхват талии и бедер уменьшился на 2 см, обхват ноги на 1, 5 см. Кстати, целью похудеть я не задавалась. Заметно улучшилось состояние кожи на лице и заживает кожная болячка на руке, которая у

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru меня несколько раз в году появляется, зудится и шелушится. Болячка эта начала заживать уже на 3 день. В общем я в полном восторге от результатов. Сегодня чистку начинает мой муж. Если интересно, позже расскажу и о его результатах.

И небольшой вопрос. Эффект похудения мне понравился. Как его сохранить? Возможно, что когда я вернусь к не вегетарианскому питанию, то вернусь и к прежнему весу и объемам.

Ответ: Я давно хотел поднять этот вопрос – насчет эффекта похудения.

Как я уже неоднократно говорил – эффект похудения складывается из физических нагрузок, изменения питания и чисток. Чистки делятся на мягкие и жесткие. Возьмем чистку кишечника. Самая жесткая чистка, я считаю – гидроколонотерапия. Это такое промывание толстого кишечника на специальном аппарате. Менее жесткая чистка – двух литровые клизмы два раза в день в течение 2 недель. Еще менее жесткая чистка – отвар шиповника, сенны и изюма. И самая мягкая чистка – льняное семя с маслом. Впрочем, это (семя с маслом) даже не чистка, а нормализация работы кишечного тракта (на 6-ой день приема настоя). Еще раз подчеркну, что чем, мягче чистка, тем она безопаснее для здоровья. Но. Чем мягче чистка, тем менее выражен эффект похудения. То есть это палка о двух концах. Те, кто хочет прежде всего похудеть, тем лучше решиться на клизмы или гидроколонотерапию. Или хотя бы шиповник + сенна + изюм. Только от семени льна похудения ждать не стоит, вернее оно будет небольшим, всего 1 – 4 кг. В этом случае, действительно, похудение наступает прежде всего из-за вегетарианского питания.

Тоже самое касается чистки печени. Самая лучшая чистка – дуоденальное зондирование. Но она же и сама жесткая. Затем идет чистка оливковым маслом, затем чистка свекольным отваром, и самыми мягкими являются дюбажи и желчегонные травы. Эффективность этих чисток так же обратно пропорциональна жесткости.

Я поднял этот вопрос только потому, чтобы у вас не было не оправдано высоких надежд на чистку семенем льна в смысле эффекта похудения. И, тем не менее, я всем ее рекомендую сделать (кроме противопоказаний), так как она очень эффективна в плане нормализации работы всего кишечника. Это как ватно-марлевая повязка на весь кишечник – лечит язвочки и небольшие воспаления, активизирует работу перистальтики, имеет желчегонный эффект. Например, имеет смысл сначала сделать какую-нибудь жесткую чистку кишечника (гидроколонотерапия, клизмы), а потом подлечить кишечник льняным семенем с маслом.

Теперь о том, как сохранить эффект похудения. Во-первых, должна быть физическая нагрузка. Ну никак без нее нельзя обойтись, как бы не было мучительно об этом думать.

Во-вторых, еженедельные бани, желательно контрастные (с холодным обливанием). В-третьих, стараться придерживаться раздельного питания. Ну о питании – это вообще большая тема, я попозже изложу свою точку зрения. Отдельный выпуск сделаю. Но сразу скажу, что то раздельное питание, которое я имею в виду – это не то самое раздельное питание, о котором говорят обычно:о).

Письмо: Не могли бы Вы несколько подробнее пояснить, а именно:

1. Залить перемолотые семена льна маслом (периодически встряхивать):

–перемешивать нужно (можно)?

2. Пить масло:

–только масло (консистенцию)?

–что делать с осадком? Выбросить? Или употреблять все вместе, чтобы ничего не осталось?

Ответ: Да, перемешивать семя и масло нужно.

Пить прямо с семенем, перед употреблением хорошенько размешать, чтобы была однородная масса.

Письмо: Здравствуйте, Алексей! Очень интересная рассылка, спасибо за ценную информацию. Восьмой день пью масло, пристальтика явно улучшилась, свекла закуплена, липовые сучки заказаны. :) Родственники с интересом наблюдают за процессом, соответственно возникли вопросы:

- на период чистки кишечника надо ли кроме животных белков (мясо, рыба, молоко, ...) ограничивать потребление растительной пищи с высоким содержанием белка (горох, фасоль, соя)?
- можно ли пить в перерыве между приемом масла и приемом пищи?
- можно ли золу перед приемом размешать в молоке или нужно именно запивать?
- в дни приема золы что лучше пить - молоко или кисломолочные продукты?
- каков механизм действия брусники и можно ли ее заменить чем-нибудь другим?
- можно ли делать перерыв между чисткой печени и приемом золы и какой?

Ответ: На период чистки питание должно быть как в период поста. Тем, кто соблюдает церковные посты - тот поймет о чем я. Так вот питание в этот период должно быть точно такое же, как в пост. Собственно, двух недельная чистка кишечника - это и есть пост. Поэтому ограничивать или исключать растительную пищу с высоким содержанием белка не надо. Надо убрать мясо, а рыбу, крабов, раков, морепродукты, грибы и растительные белки можно.

Запивать масло + семя льна можно, и пить после приема масла тоже можно.

Вообще, пейте, как только можно. Потому что при норме потребления в день 2, 5 литра воды, реально люди, в основном, не всю эту норму выпивают, а от этого страдают, например, запорами и т.п.

Золу нужно взять в рот, смочить немного слюной и запить молоком. Вместо молока (а людям с пониженной кислотностью желудочного сока молоко не идет - оно у них в желудке не створаживается, поэтому вызывает процессы брожения и т.п. - поэтому они его не любят) можно пить кефир или другие кисломолочные продукты.

Брусника обладает мочегонным, противовоспалительным, седативным, противогнилостным и антисептическим действиями.

Если брусники нет, то ее можно заменить таким огородным растением, как ревень.

Перерыв между чисткой печени и приемом золы делать можно. Интервал перерыва не имеет значение, важно сделать прием золы после чистки печени.

Письмо: Благодаря Вам похудела на 2кг (учитывая, что идет только седьмой день приема масла со льном). При этом без всяких упражнений и ограничений в питании. Но - возник вопрос - почему-то во время приема масла у меня совершенно по другому ощущается чувство голода - оно гораздо стало спокойнее :) и не требует немедленного удовлетворения хотя бы бутербродом (пока готовится суп или салат), как то было ранее. С чем это м.б. связано - неужели с калорийностью масла, но тогда бы я не худела, ведь так? Что Вы думаете об этом? И как бы мне научиться влиять на свое нетерпеливое чувство голода и после чисток? Спасибо за ответ заранее, думаю, что эта проблема не только моя (это чтобы Вы уж точно ответили:)).

Ответ: Да, у многих после масла пропадает аппетит. Кстати, как я уже отмечал, масло можно пить долго. Поэтому можно им же по-прежнему и влиять на чувство голода. Мой знакомый врач пьет его уже 2-ой год. Очень доволен. Кишечник работает как часики, кости перестали хрустеть, простудных заболеваний нет.

Письмо: У меня жена родила в начале апреля. До этого постоянно мучалась запорами. После родов, а ребенок родился крупным (55 см, 4, 5 кг) порвалась очень сильно. Сенаде и крушина ей НИКАК не помогали никогда. А после родов начались постоянные мучения: (

Еще когда она лежала в больнице, я поставил масло со льном. Потом добавил порцию, чтобы вместе с ней пить, хотя у меня никаких таких проблем нет. В общем масло настаивалось дней 10. Начали пить. Я эффект почувствовал на 5 день. У жены результатов не было. Через неделю поставил еще одну порцию масла настаиваться.

Пьем масло две недели – нет результата! Вы в своей рассылке писали, что ДОЛЖНО быть через неделю. Я уговорил жену:), пьем масло третью неделю. Пока же она ставит себе периодически клизмы или мыло засовывает с переменным и незначительным эффектом. И вот в середине третьей недели у жены начал выходить «тромб». Это продолжалось «со скрипом» дня три. Сейчас же (уже тоже дня три) запоры вроде бы прошли. Вчера, например, стул был 4 раза и без проблем!

Т.е. указанная Вами продолжительность курса – 2 недели рассчитана на «средних» людей, не имеющих больших проблем.

Люди, знайте, настойка помогает, только пейте подольше!!!

Ответ: Масло и семя льна, конечно помогают. Но в данном случае главное было не это, а то, что муж смог уговорить жену, пить дальше, в то время, когда не было результатов. А это самый сложный момент. Обычно бывает не так. Чуть не получилось – человек сразу бросает. Иногда доходит до абсурда. Подходит парень на тренировки и говорит: «Скажите как грудь накачать?». Ему отвечаешь: «Жать лежа надо». Он в ответ: «Я попробовал, у меня не качается». Ну что на это можно ответить?! Надо не пробовать, надо делать! Делать и делать. За один день, неделю, две ничего там и не вырастет. Месяца через 3 только появятся устойчивые результаты.

Письмо: Меня заинтересовала прежде всего интересная формой подачи информации – «проверено на себе». Может быть мой вопрос беспокоит не только меня одного – я в принципе довольно спортивный человек, вес у меня оптимальный (70, 177), но в последнее время стал часто болеть, «нашли» небольшую язву, холестерин существенно выше нормы, в последнее время – полная апатия, нормально живу до 8 часов вечера, потом – валяюсь с ног и засыпаю. (принимаю витамины – не помогает). Есть ли смысл проводить чистки – мне 27 лет, вроде не должен был организм сильно засориться.

Ответ: Конечно, смысл проводить чистки есть. Вы думаете, что 27 лет – это мало?! Спешу вас обрадовать, что согласно данным переписи 1897 г., в европейской части России ожидаемая при рождении продолжительность жизни была у русских мужчин 27, 5 года. В 1909 г. в Московской губернии до 20 лет доживали менее трети родившихся. Остальные умирали от плохого питания, пониженного иммунитета и алкоголизма. Так что ваши 27 лет, это совсем не мало. За это время можно очень сильно угробрить организм, если за ним не следить. Тем более, вы сами пишите – язва, холестерин, что характерно именно для запущенного организма.

Письмо: Хочу поделиться своим опытом. В это воскресенье, 16 мая, как раз был седьмой, «кризисный» день чистки кишечника льняным семенем на масле. Накануне стула не было, просто он задержался где-то в дороге. А утром в воскресенье – еле добегал до туалета: случился «выстрел» больших и старых накоплений.

Как начинал – сначала было боязно, вдруг вырвет. Но мужественно глотнул утром большую столовую ложку масла и поехал на работу. Но случайно повезло – я взял с собой «завтрак» – творог и кусок черного хлеба. До работы – 1.5 часа, думаю приеду и сразу позавтракаю. А как развернул завтрак, увидел косочек черного хлеба, так аж слюни потекли – так захотелось съесть. И тут же память подсказала: нам, малышам, в 49 или 50 году, в детском саду обязательно (!), ежедневно давали чайную ложку рыбьего жира с кусочком черного хлеба. В то послевоенное время это было так вкусно!!!!

И вот сейчас – та же ассоциация подсказала решение. Я выливаю в рот столовую ложку масла, слегка погоняю его во рту, пока не почувствую вкус жареных семечек от нерафинированного масла, и потом проглатываю. И тут же, в рот, маленький кусочек черного хлеба. Пожевал и проглотил. По такому количеству хлеба и не скажешь, что ел, но исчезают всякие намеки на позывы к рвоте или неприятным ощущениям. Такая маленькая добавка очень мне помогла в психологическом настрое:

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
«а вдруг вырвет?» Все прошло как по-маслу!

И такой вопрос. Масло должно кончиться в среду. Можно ли сразу, в четверг, начать чистку печени свекольным отваром, но делать это на «ногах», не ложась с грелкой, а совместить чистку печени и присутствие на работе? Работа у меня сидячая, целый день за компьютером или с бумагами. Или все-таки дождаться субботы и провести чистку «по классике»?

Ответ: Насчет сухариков – согласен. Они никак отрицательно повлиять не могут.

А насчет чистки печени, то конечно, лучше сделать все «по классике», т.к. грелку все равно нужно держать. А сидеть на работе с привязанной к поясу грелкой не каждый решится.

Письмо: По поводу питья масла. Очень хороший совет мне дали, я делюсь со всеми: зажмите масло маленьким пластиком соленого огурчика. Эффект поразительный – ни привкуса, ни рвотного рефлекса.

Ответ: Что ж, у кого еще остались запасы соленых огурчиков – пользуйтесь рецептом.

Письмо: Сразу несколько вопросов, что бы ни занимать ваше время:

1. Как вспомогательное средство при приеме настоя семян льна и запорах вы рекомендуете корень крушины, но противопоказанием к ее применению являются спастические запоры, имеющие, к сожалению место. Что вы рекомендуете в этом случае.

2. Нельзя ли поподробнее об очистке сенной + изюм + шиповник. Как приготовить, как принимать и сколько времени. Если с сенной понятно, то объясните действие других ингредиентов.

3. Тяжело переносится постная диета. Есть от семян льна не хочется, но все время хочется колбасы или еще чего-нибудь более «вредного». А по вашему утверждению насиловать себя нельзя.

Ответ: Спастически запоры возникают из-за того, что в толстый кишечник поступает пища слишком кислой. В этом случае, надо а) кушать как можно больше пищи, связывающей в желудке соляную кислоту, а это прежде всего мясо, б) принимать пищу только в теплом виде, в) попить ромашку или тысячелистник, г) греть живот и делать упражнения на расслабления мышц живота.

Сенна + изюм + шиповник готовятся так. Берете 3 литра воды, ставите на огонь, когда вода закипает, бросаете 12ст ложек сенны, 3ст ложки изюма и убираете с огня. Когда все остынет, то процедите и налейте туда 250–300 гр сиропа шиповника. Пить на ночь по 100гр. 7 дней пить, потом 7 дней перерыв и опять 7 дней пить.

Действие: слабительное, желчегонное. Настой очень богат витаминами.

Насчет постной диеты. Вам ее пока нельзя применять. Полечите сначала желудок – скорее всего у вас гастрит с повышенной кислотностью.

Письмо: Поделитесь пожалуйста опытом приготовления льняного семени. После покупки семени обнаружил что его чистота оставляет желать лучшего. Промывка семени водой результат принесла двойственный. С одной стороны оно стало явно чище, а с другой выделилась какая-то слизистая масса. В связи с чем вопрос. Моете ли вы семя перед приготовлением?

Или же просто перемальваете на кофемолке как есть в сухом виде? Уж больно страшно. Попадаются натуральные сухие комочки грязи. Или возможно всё самое ценное я уже смыл?

Ответ: Я покупаю льняное семя в аптеке – там они чистое. Если покупать на базаре, то лучше всего его просеивать, скорее всего. Мыть его не желательно.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Та слизистая масса, которая выделилась при промывке и есть одна из самых больших ценностей льняного семени. Когда эти крошки попадают в желудок, то там под действием воды тоже выделяется такая же слизистая масса и эта масса обвалакивает все воспаления и язвочки – действует как бинт на весь желудок и кишечный тракт.

Но этой слизистой массы должно быть много. Т.е. она так просто так не смывается. Если сомневаетесь – попробуйте немного намочите пару семян – если слизь выделилась, значит все нормально.

Глава 3. Чистка печени.

Печень – это основа основ нашего организма и следить за ней даже важнее, чем следить за сердцем. Поэтому, очистив кишечник от старых свалок и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступить к чистке печени – главному фильтру нашего организма. Вся грязь, которая попадает в кровь, а так же трупки эритроцитов, отслуживших свой век, отфильтровывается в печени и сбрасывается с потоком желчи в 12-перстную кишку.

Если печень не справляется со своей ролью фильтра, то вся грязь, которая должна была быть ей выведена, оседает на сосудах и желчных протоках, частично или полностью закупоривая их. Так возникают камни в желчном пузыре, холестериновые бляшки и биллирубиновые хлопья на стенках желчных протоков и т.д.

Сибирская народная медицина предлагает проводить чистку печени только после того, как полностью освобожден и почищен кишечник. Иначе создается опасность интоксикации крови за счет всасывания шлаков, отходящих из печени.

Чистка печени основана на свекольном отваре. Вообще свекла очень многофункциональный продукт. Клетчатка и органические кислоты, содержащиеся в свекле, стимулируют желудочную секрецию, перистальтику кишечника, что помогает при спастических колитах и запорах. Сочетание большого количества разнообразных витаминов с железом стимулирует процессы кроветворения, поэтому употребление свеклы полезно при анемии, малокровии, атеросклерозе и сопутствующих ему сердечно-сосудистых нарушениях, при ожирении и старении. В общем, свекле можно петь дифирамбы, но петь мы не будем, мы будем использовать ее для очистки печени.

В день чистки печени желательно есть только яблоки, но если нет такой возможности, то придерживайтесь вегетарианского питания, исключите мучные и хлебобулочные изделия, сдобы, макароны.

Взять свеклу размером с хороший мужской кулак или с два женских кулачка. Свеклу не чистить, хвостик не отрезать, а просто помыть и положить в кастрюлю. Залить 1 литром воды. Замерить этот уровень и запомнить. Потом еще долить 2 литра воды. И поставить кипятиться. Кипятить до тех пор (примерно 2 часа), пока вода не испарится до замеренного уровня 1 литр. То есть 2 литра воды должно выкипеть. Снимаем с плитки. После этого достаем эту уже отваренную свеклу и на терке чистим ее в эту же воду, которая осталась. Получается такая свекольная каша. Эту каша должна покипеть еще 20 минут. После этого полученный свекольный отвар надо процедить и разделить на 4 равные части.

Принимаем по одной части каждые 4 часа.

После каждой порции приема отвара ложимся, кладем грелку на правый бок (на область печени) и отдыхаем.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь.

Вопросы и ответы:

Письмо: У меня появился вопрос на счет чистки печени. Во-первых, как узнать нормальная у тебя печень или стоит ее почистить? А во-вторых, я бы хотел бы узнать механизм действия свеклы на печень. В.Мегре в одном из выступлений предлагал следующий рецепт чистки: сначала выпить стакан свежего сока свеклы, которая почистит организм, потом пить мертвую воду (вода которая находится глубоко под землей (минералка)), а потом, чтобы восстановить микрофлору надо пить живую воду (родниковую или ключевую). Так вот этот рецепт, как вы думаете

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru чистит печень или у него другой механизм действия. Еще я хотел спросить знаете ли вы какие-нибудь рецепты для повышения выносливости или общей энергетики.

Ответ: Печень нужно чистить пару раз в год для профилактики. Процедура эта будет только на пользу. После нее печень задышит – такое чувство облегчения будет в правом боку.

Про рецепт В.Мегре я не читал, но думаю, что основа у них одна – издавна лечили и восстанавливали печень свеклой.

Рецепт для энергетики и выносливости – кедровые орешки. Самая лучшая пищевая добавка. Я писал в прошлой рассылке, что я еще делаю бальзам из толченых кедровых орешков, настаиваю их на водке и по 1ч ложке добавляю в чай.

Письмо: Хотела рассказать про свой опыт по чистке печени. Знала бы, что мне будет ТАК плохо, я бы все это не затевала: (Бабушкина знакомая (врач по образованию) посоветовала для улучшения лактации и быстрого похудения после родов почистить печень. Сделала свекольный отвар, выпила сразу (никто ведь не сказал, что надо в 4 приема), легла на грелку. По тому, что произошло со мной трое суток можно снимать фильм ужасов с продолжением. До сих пор удивляюсь, как из меня тогда все внутренности не вылезли. Зато похудела на 15 кг за месяц. Пила только теплый выдохшийся «Боржоми», ела мелко протертое пюре из овощей и фруктов 1 раз в день. Думала – умру от голода: (Но есть нормально не могла – боялась, что все повторится. Молоко первый месяц после чистки шло зеленое, вонючее, жидкое. Потом, правда, все наладилось, но больше я на себе опыты не ставлю. Зато мужу врач порекомендовал почистить печень строго официально. Даже некие таблетки прописал, но эффекта от них ноль. Будем пить свеколку:)

У меня есть к Вам несколько вопросов.

1. Дело вот в чем. Мамина подруга порекомендовала маме купить Гербалайфа, нарасказывала про всякие чудесные результаты похудения, показывала фотографии. Мама всю жизнь мечтает похудеть, сидит на всевозможных диетах, развесила уши, накупила коктейлей с таблетками. Действительно похудела, но! Через полгода употребления всего вот этого ее глаза резко увеличились в объеме. Оказалось – базедова болезнь. Лечиться она приехала в Россию (мама постоянно живет в Германии, но ей здешняя платная медицина нравится больше). И в больнице выяснила, что она уже не первая такая «жертва Гербалайфа». Но химию делать ей совсем не хочется. Пока была на больничном, пила фурасемид каждый день, глаза стали лучше, но после отъезда домой все вернулось, т.к. вышла на работу и не будет же человек на работе каждые 10-15 минут вскакивать и бежать в туалет: (Может, есть что-нибудь натуральное, какой-нибудь сбор трав, чтобы глаза хоть чуть-чуть «ушли»?

2. У моего сына (4 года) обнаружили яйца глист. Ребенок ходит в детский сад, сами знаете, как там все устроено в плане гигиены. Таблетки давать весьма проблематично (у кого дети есть поймет о чем я). Но у меня есть еще дочка (2 года), боюсь, что она заразится. Очень хочется узнать про какие-нибудь травы. Можно ли их попить «для профилактики» дочке? И можно ли в отвар добавлять сахар? Вообще, можно давать детям настои и отвары, если да, то с какого возраста?

3. Сейчас поговаривают, что в детских садах будут в обязательном порядке вводить йодированный хлеб и соль. Знаю, что у детей гиперфункции щитовидной железы не бывает, но не проявится ли этот йод потом? И зачем его так настоятельно рекомендуют всем?

4. Я сейчас на 5 месяце беременности. Врач из ж/к настоятельно рекомендует (даже требует, особо напирая на то, что должна родиться двойня, поэтому им надо много витаминов сразу), чтобы я пила некий комплекс витаминов, иначе родится уродец с кучей отклонений. Ну, про уродца я уже слышала не один раз. Витамины стоят 1500 рублей/пачка, купить их нужно именно у этого врача и не меньше 2 пачек за раз. Всего нужно пропить курс из 6 пачек. Там комплекс витаминов группы В, кальций, цинк, витамины А, D и Р. Я бы купила, мне денег не жалко, но вот только на эти деньги можно купить фруктов и овощей, получают те же самые витамины. Или взять в аптеке полный комплекс всех известных витаминов, а не частичную их выборку. Или я не права? И зачем вообще принимать искусственно сделанные (неизвестно где, кем, как и из чего) комплексы, если есть натуральные (пусть с химикатами, но все

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
же) витамины?

Ответ: Я думаю кормящие матери обратили внимание на строки, что молоко было зеленое, вонючее, жидкое? Ничего подобного не будет, если пить не за один прием, а за 4 с интервалом в 4 часа.

При базедовой болезни на ночь надо делать компресс на горло: 2ст ложки коры дуба заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30-60 минут, процедить. Намоченным настоем платком обвязать на ночь горло. Делать 2-3 недели.

Кроме этого нужно натереть и смешать с сахаром лимон или апельсин с кожурой. Принимать 3 раза в день по 1 ч ложке.

Сразу же про йод и йодированную соль. У нас очень много районов в стране, где в воде и почве мало йода, следовательно йода недостает и в продуктах питания. А это как раз и приводит к увеличению щитовидной железы. Кроме того, хлорирование водопроводной воды ведет как раз к снижению содержания в ней йода.

Зачем нужен йод. В щитовидной железе прогормон Т4 переходит в гормон Т3 с отщеплением неорганического йода, того самого, которым обрабатываются ранки и порезы. Через щитовидную железу за 17 минут проходит весь объем крови, циркулирующий в организме. За это время этот неорганический йод, поступая в кровь, убивает микробов, которые находятся в крови.

Детям для профилактики попробуйте давать такой детский настой – девясил и чистотел смешать в равном количестве. 1ст ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, добавить 50г сахара или меда. Пить с чаем по 1ст ложке 3 раза в день. Пить не больше 1 месяца.

Противопоказания: болезни почек.

Про витамины. Честно говоря, читаю и удивляюсь. С одной стороны, конечно, врачам сейчас деньги не платят, зарплаты очень низкие. Но нельзя же так наглеть. Проверьте его сами, возьмите у него названия этих витаминов, узнайте его цены, посмотрите в интернете, сколько на самом деле стоят эти комплексы и подсчитайте, сколько он хочет на вас заработать. А чтобы быть спокойной подумайте вот о чем. Витамины делятся на синтезированные и натуральные. Если о синтезированных даже и говорить не стоит, потому что они явно вредные, то натуральные делаются как раз и натуральных, живых продуктов.

А натуральные живые продукты намного полезнее любых витаминных комплексов. И дешевле. А чтобы не бояться химии – покупайте у знакомых бабушек. Они, во-первых, не обманут, во-вторых, на химию у них денег не хватит, так что все натуральное.

Письмо: Я завтра заканчиваю пить масло (будет 11-ый день), и вопросы такие:

–Надо ли делать перерыв между чисткой маслом и свеклой?

– сколько точно брать свеклы – 1 штуку, 1 кг?

– можно ли свеклу сварить и приготовить отвар накануне, потому что получается 4 часа варки и готовки, и потом 4 раза пить через 4 часа – у меня как то не вписывается в режим дня.

– кроме диеты в день чистки печени, надо ли диету (и какую, сколько дней) накануне и после чистки?

– в день чистки надо все время лежать?

– Нужны ли клизмы в день или на следующий после очистки печени?

Ответ: Нет, перерыва делать не надо.

Свеклу – 1шт, среднего размера, примерно с большой мужской кулак.

Отвар можно приготовить с вечера, чтобы с утра начать пить.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

В день чистки печени питание вегетарианское, так же в этот день исключить мучные и хлебобулочные изделия, сдобы, макароны, алкоголь.

Лечь по возможности, это связано с тем, что стоя держать грелку в правого бока затруднительно. Лечь можно на любом боку, главное грелку держите у правого подреберья.

Нет, клизмы не нужны – вы же только что прочистили кишечник. Он должен работать как часы. Вообще, в обычной жизни, клизмы не нужны, они нужны только для оперативных чисток, а по жизни можно обходиться корой крушины (она помягче) или листьями сенны (она посильнее).

Письмо: Заканчиваю принимать масло со льном. В двух словах могу сказать так – значительно улучшилась перистальтика. Теперь вопросы: Свекольный отвар принимать однократно или несколько дней?

Ответ: Вегетарианство – только на период чистки льняным семенем и в день чистки печени. Потом просто раздельное питание. Кисломолочное, если хочется, то можно себе позволить.:o)

А вот про очистку печени расскажу еще раз все подробно.

Печень чистить свекольным отваром всего один день.

Берем свеклу размером с кулак здорового крепкого мужчины. Ну или с два кулачка женщины. Т.е. свекла не маленькая, а средних размеров. Свеклу не очищаем! Просто хорошенько моем. Хвостик не отрезаем! Кладем эту свеклу в пустую кастрюльку, замеряем 1 литр воды. Я замеряю деревянной палочкой, вырезаю на ней пометку ножом. Доливаем еще 2 литра и ждем, пока выкипит до замеренного уровня в 1 литр. Снимаем с плиты кастрюлю, вынимаем свеклу, она остывает минут за 5, быстро на терке ее чистим в эту же воду и ставим опять кипятить минут на 20.

Потом эту свекольную кашу снимаем, наливаем себе один стакан (200гр) и выпиваем.

У меня плитка хорошая, обычно на все это уходит 3 часа. Если мы встали в 6 утра, то в 9 утра отвар уже готов и первый стаканчик выпит.

Остальное пусть пока остывает. Как подостынет, то спокойно уже отжимаем холодную свекольную кашу. Так как первую часть мы уже выпили, то оставшуюся часть делим на 3 части (обычно у меня получается по 200 – 250гр) и выпиваем через каждые 3-4 часа.

Эффект от свеклы очень мягкий.

Дело в том, что есть способы очистки печени, которые, грубо говоря, гонят кал и с калом удаляют всю грязь из печени – это оливковым маслом + лимон, или обычные дюбажи.

А свекольный отвар удаляет все это прежде всего через мочу, что намного мягче.

То есть, как только вы почувствовали мочегонный эффект от свекольного отвара, значит подействовало. А слабительного эффекта может у вас и не быть. Не пугайтесь и не расстраивайтесь – это нормально.

На следующий день станет легче в правом подреберье. Никаких ужасов, как было у девушки, выпившей весь отвар сразу, не будет точно.

Письмо: Несмотря на опасения, связанные с моим статусом кормящей матери, я все же решила на чистку печени. Все прошло хорошо, при первых признаках легкой интоксикации («пьяное» состояние) я просто сделала клизму. Это понадобилось 1 раз, после 3-ей порции отвара. На молоке чистка по всей видимости никак не сказалась, во всяком случае ребенок ел с удовольствием и даже чаще, пользуясь тем, что я весь день лежала с грелкой.

Я хочу своим примером обнадежить других кормящих мам. Но, должна отметить, что

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru во-первых я здоровый человек, без лишнего веса, и по жизни печень не чувствую. Во-вторых, мой грудничок уже взрослый – 3 года. До 1-1, 5 лет ребенка я бы не рисковала.

Да, о результатах. Ничего СВЕРХ необычного я не почувствовала на следующий день, то бишь сегодня. Если вчера, во время прогревания, я ощущала тяжесть в боку, и какие то внутренние движения в районе печени и вниз, то сегодня, проснувшись – ощущаю только легкость, как будто печени вообще нет. Но это заметно именно на фоне вчерашней чистки, а в сравнении с обычным ощущением – особых изменений нет, чувствую себя более легко.

Ответ: Так что, как вы видите, кто-то раздумывает, а кто-то действует. Как думаете, кто добьется большего успеха?:о)

Письмо: Мне нравится Ваша рассылка – читаю все время с интересом. Но хочется, чтобы Вы привлекли внимание желающих чистить печень свеклой: свекла хорошо накапливает тяжелые металлы. Гораздо больше, чем морковь, например, при сравнении в одинаковых условиях выращивания. Поэтому для чистки нужно брать свеклу лишь из хорошо проверенного источника.

Ответ: Да, как я уже писал, лучше всего покупать все овощи у знакомых бабушек. Свекла действительно накапливает тяжелые металлы, поэтому в Японии ее считаю грязным продуктом, что-то типа отстойника для грязи. У нас еще территория не загрязнена настолько, насколько в Японии, поэтому свеклу можно использовать. А вот когда будет количество автомашин на 1 квадратный километр столько же, сколько в Японии, то придется и от свеклы отказываться.

Письмо: Имею опыт чистки печени оливковым маслом с лимоном и голодания (10 дней). Почистила по Вашему методу кишечник и печень. Поняла, что потратила мало времени на чистку кишечника (10 дней), в печени что-то «булькнуло» пару раз и остановилось. Ощущения полета нет, хотя чувствую, что процесс пошел. В чистку верю, иначе не начинала бы. У меня вопрос: можно ли повторить чистку кишечника и печени и через какое время. Чувствую, что к уничтожению «живности» переходить еще рано.

Ответ: Чистку печени можно делать раз в 2 недели, т.к. она очень мягкая. Но, чтобы эффект был более ярко выражен, можно сокращать время между приемом частей свекольного отвара. Например, пить не через каждые 4 часа, а через 3 или 2 часа. Если и этого покажется мало, то попробуйте сократить до 1 часа.

А пить льняное семя с маслом можно вообще долгое время – годами или пока не почувствуете эффекта.

Письмо: Сразу перейду к интересующим меня вопросам.

1. Какими методами, кроме свекольного, можно почистить печень. Интересуюсь в связи с тем, что кормлю грудью и требуется более мягкий способ во избежание побочных эффектов. Если с помощью дьюбажа то какого и по какой схеме?

2. Как быстро после кесарева сечения можно приступать к упражнениям для мышц брюшного пресса, к каким лучше упражнениям, а так же как скоро можно заниматься с нагрузкой 100–140 уд/мин?

Ответ: В вашем случае я бы посоветовал для дьюбажа использовать минеральные воды, обладающие желчегонным и стимулирующим действиями. К ним относятся Ессентуки № 4 и № 17, Арзни, Смирновская, Джермук. Минеральная вода применяется комнатной температуры, без углекислого газа. Для этого бутылку с газированной минеральной водой нужно открыть заранее, чтобы за ночь весь углекислый газ из нее вышел.

Утром натощак выпивают приготовленную минеральную воду (1 – 2 стакана), после этого необходимо лечь в постель на 1, 5 часа на правый бок с грелкой на область печени.

Насчет кесарева сечения, то я бы посоветовал начать тренировки не с пресса, а с более спокойных упражнений – самым идеальным был бы, велотренажер. На нем и

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
нагрузку можно плавно увеличивать по самочувствию.

Письмо: С удовольствием читаю Вашу рассылку и нахожу в ней многое, подтверждающее мой личный опыт в области оздоровления. В связи с чем хочу поделиться своей информацией.

Довольно давно, ещё в 80-е годы, в центральных газетах тогдашнего СССР, печатались статьи о кандидате сельскохозяйственных наук Аракеляне, который омолаживал домашних животных (кур, коров, быков) методом длительного голодания (30 дней), продлевая их видовой срок жизни в 2-3 раза. В одном из своих интервью он сказал, что людям, которые голодают раз в квартал по 5-7 дней, чистить печень нет необходимости. Меня это в какой-то мере удивило и озадачило, потому что к тому времени я чистил печень подсолнечным маслом и соком лимона не менее 15 раз и каждый раз что-нибудь она выбрасывала (были «камни» типа пластилиновых размером до боба). Я решил проверить эту мысль – и в течение года проводил голодовки указанной длительности. И действительно – обычно на 3-й день очищается печень.

Причем иногда бывает два выброса с интервалом в несколько часов (до суток). С тех пор я взял себе за правило хотя бы два раза в год проводить такие голодания. Вот и вчера, на третий день голодовки, почистилась печень.

И еще, для тех, у кого нет времени на длительные физические упражнения. В интернете можно найти описание омолаживающей гимнастики тибетских лам «Око возрождения». Там всего 6 простых упражнений, которые выполняются в течение 15 минут. Те из моих приятелей, которые делают эту гимнастику (некоторые уже по 4 года), убедились в её в том числе лечебных свойствах. Мне приходилось читать переводную статью американской журналистки, которая встречалась с большим количеством практикующих эту гимнастику (всего упоминается об 5000 человек, давших свои отзывы о ней). Многие подтверждают ее положительное воздействие в первую очередь на позвоночник (проверил на себе), у кого-то прошли гастриты, язвы, кто-то избавился от стресса.

Ответ: Я с большим уважением отношусь к исследованиям Аракеляна, у которого даже старые куры становились несушками. Так что спасибо вам за ваш опыт по очистке печени. А по поводу гимнастики, то каждый сам себе выбирает, то что ему больше нравится. Надо пробовать, смотреть по ощущениям.

Глава 4. Травим паразитов.

4.1. Статистика.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) паразитарными болезнями в мире заражено более 4, 5 млрд человек. При этом в Европе поражен каждый третий житель. В России суммарная заболеваемость паразитами в 10 раз выше заболеваемости острыми кишечными инфекциями и по своей частоте только сопоставима с показателями заболеваемостью гриппом.

Ежегодно инфекционные и паразитарные болезни уносят 15 – 16 млн. человеческих жизней. По числу больных в мире, заражения кишечными гельминтозами занимают третье место. В целом более половины населения планеты страдает паразитарными инфекциями. Серьезной проблемой для медицинской науки и практического здравоохранения являются гельминтозы человека, на долю которых приходится более 99% всех паразитов (Сергиев В.П., 1991). На территории России из 70 регистрируемых гельминтозов 30 имеют широкое распространение и только 12 подлежат официальной регистрации (Маркин А.В., 1995). В стране ежегодно выявляется 2 млн. больных, однако с учетом поправочных коэффициентов истинное число их может составлять не менее 22, 1 млн. (Сергиев В.П., 1991).

Обратите внимание на последнюю цифру. Вы понимаете, что это значит? Что официальные цифры примерно в 10 раз занижены!

Неофициальные оценки, выполненные как в США (Росс Андерсон), так и у нас (Н.Кравченко) сообщают, что 95 – 99% населения имеет паразитов, но не знает об этом.

Впрочем, любой паразитолог вам это скажет. Но при этом добавит, что это нормально. «Подумаешь, паразиты, да у всех есть паразиты. Они никак не влияют на здоровье», – так они говорят. Интересно, а вы знаете, что это как бы нормально,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru что у вас в кишечнике живут глисты? Складывается впечатление, что где-то нас кидают. Так ли они безопасны?

Взгляд на безвредность паразитов постепенно менялся. Например, раньше считалось, что язва желудка и двенадцатиперстной кишки – это нервное заболевание. Потом, в 1984 г, удалось доказать, что это заболевание вызывает ранее считавшийся безвредным паразит геликобактер.

Потом было выдвинута и подтверждена гипотеза о том, что непроходящие бронхиты, пневмонии и ОРЗ чаще всего являются следствием заселения альвеол легких личинками аскаридов, да и других глистов.

Потом обнаружили, что шизофрения и эпилепсия – страшные болезни, также вызываются личинками самых разных глистов, мигрирующими с кровью липтоспорами, токсоплазмами, в отдельных случаях это могут быть аскариды, группы мелких глистов, заселяющих глазные щели, наконец трихомонада и ее сидячие колонии. Для большинства паразитов наш мозг стал всего-навсего средой обитания, где сыро, темно и есть что поесть. Склонность людей к самоубийствам – следствие заражения мозга червями.

Псориаз, витальго – болезни от заселения кожи глистами (филярии), а подкожной клетчатки трихинами. В дуэте с грибами (трихофитон) они создают картину дефектов кожи и зуда.

Выяснили, что бронхиальная астма всегда начинается с аскаридов, когда их личинки повредят ткань альвеол. После них начинают свое дело грибы. Они глубоко разрушают слизистую легких и ее систему иннервации.

Сахарный диабет – болезнь, порождаемая паразитами в поджелудочной железе.

Черви-паразиты размножаются многочисленно, как лавина. В.И.Вернадский выделил три закона жизни живых организмов, и первый закон звучит так: «Никакой живой организм не может жить без кремния». Поэтому, когда паразиты начинают интенсивно размножаться, то первое, что они поедают из организма человека – это кремний. А кальций – строитель костей – не усваивается при дефиците кремния. Поэтому остеохондроз, радикулит, полиартрит – это болезни дефицита кремния – также имеют паразитарную основу.

Но самые неожиданные открытия в этой области сделаны в 1989 г. – заявка на открытие НК-427 и называется это открытие так: «Свойство трихомонады превращаться в опухолевую клетку».

Оказывается злокачественная опухоль – это совокупность одноклеточных паразитов трихомонады в «сидячем» положении.

Рак – паразитарное заболевание. Начало его – трихомонада.

Атеросклероз – болезнь заселения стенок сосудов трихомонадами.

Трихомонада названа биологическим противником номер один для человека. Уже обнаружено более 300 подвидов трихомонад.

Кишечная трихомонада (открыта в 1926 г.) вызывает заболевание – гемоколит, колит; энтероколит, холецистит, отеки, эрозии, полипы.

Ротовая трихомонада. Мало изучена. Места ее обитания – ротовая полость, дыхательные пути, миндалины, десневые карманы, мокрота, конъюнктивы глаз и кровь. Гнойники на коже, опухоли в легких – часто следствие заражения ротовой трихомонадой.

Опыты показывают, что ротовой трихомониаз может привести к параличу, гастроэнтериту, поражению суставов ног, поражению печени, других органов, бесплодию и выкидышам.

Ротовая трихомонада – самая распространенная. Кариес и пародонтоз – следствие ее жизнедеятельности.

Урогенитальная трихомонада является возбудителем воспалительного заболевания

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru органов половой системы – трихомониаза. Основной метод заражения – половой путь. Венероловое заражение (через постель, предметы туалета и т. п.) встречается редко. Новорожденные могут заразиться от матери, больной трихомониазом. Урогенитальная трихомонада не устойчива к воздействию различных факторов внешней среды и быстро погибает. Болеют мужчины и женщины. У мужчин трихомониаз протекает незаметно.

Однако трихомонада может вызвать воспаление мочеиспускательного канала (уретрит). Появляются незначительные слизистые выделения. Не леченый трихомониаз у мужчины распространяется на придатки яичек (эпидермит). Часто ведет к развитию импотенции и бесплодию.

Трихомонады всех видов, паразитирующих в человеке, трудно диагностируются под микроскопом, так как очень похожи на клеточные элементы крови человека. Их трудно отличить от лимфоцитов, тромбоцитов и др. В закрытом кровяном русле человека, где необходима стерильность, обитает трихомонада. Этот же паразит является единственным, способным существовать в половых органах человека.

Понимаете? Пусковым механизмом всех заболеваний являются именно простейшие, грибки и гельминты, паразитирующие в организме человека.

Получается, вообще-то страшноватая картина – ВСЕ ВНУТРЕННИЕ БОЛЕЗНИ сопровождаются или возникают ОТ ПАЗАРИТОВ!

Причем здесь лишний вес, спросите вы? Ведь от паразитов не толстеют, а худеют. Да, от каких-то паразитов худеют и никак не могут набрать вес, но, как оказалось, что заражение ленточными глистами приводит к лишнему весу.

Для таких людей жир – единственная химическая защита от отравления испражнениями ленточных глистов. Не сгоревший жир используется организмом как растворитель грязи – продуктов жизнедеятельности паразитов и распахивается организмом во все места, округляя тело.

Причем, как выяснилось, на внешность очень влияет вид паразитов, поселившихся в кишечнике. На основании 4-летнего опыта Н.А. Семенова сделала даже классификацию толстяков.

Самый большой вес «нагуливают» зараженные широким лентецом. Ими заражаются обычно любители слабо соленой рыбы. Они очень сильно полнеют. Много шлаков от глистов оседают в районе головы. Она становится круглой. Глаза заплывают жиром, нос обрастает, кожа его краснеет, иногда ноздри увеличиваются, и внизу нос похож на корявую картофелину. На шею провисают мешки, наполненные какой-то жидкой субстанцией, щеки раздвигаются в стороны и из-за них как-то нелепо торчат беспомощные, усыхающие уши с отеками на височных буграх.

Носители широкого лентеца и бычьего цепня – самые толстые люди, с багровым оттенком кожи, с болезнями от понижения иммунитета и обязательно засоренными венами ног. Нередко отмечается аллергия и заболевания эндокринной системы. В характере – необоснованный напор и агрессия.

У носителей карликового цепня на теле очень много папиллом. Часто они прощупываются при поглаживании кожи, как мелкие песчинки на груди, эпигастрии, с боков грудной полости. Это связано с тем, что выделяющиеся яйца карликового цепня быстро прорастают в личинки и сразу же цепляются присосками за кишечную стенку, порождая одну за другой кишечные ворсинки. Это очень тяжелое заболевание, подрывающее жизненные силы миллионами внедряющихся паразитов, да еще и не требующих промежуточного хозяина. Кожа рук и ног влажная. Больных преследует гипотония. Характер нудный. Люди вялые и слабые. Бедра и ноги отекают и полнеют.

Число зараженных карликовым цепнем достаточно велико. На 100 человек 30 – 35 являются носителями карликового цепня. Все они обычно лечились от многих болезней гормонами, антибиотиками, как правило, получали при этом ухудшение здоровья и перешли в разряд неизлечимых.

При заражении свиным цепнем обычно проявляются сильные отеки лица, морщины крупными складками, утверждается гримаса страдания. Часты мигреневые боли. В дуэте с трихомонадами они создают полиартриты и почечную недостаточность. При заражении тела свиным цепнем бурно прорастает токсиплазмоз (глисты мозга),

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
хламидии (паразит в трихомонаде), кандиды и грибки. Особо размножаются сосальщики в печени, они мигрируют в поджелудочную железу и селезенку. Печень не справляется с фильтрацией крови, почки не могут выполнить своих функций.

Носители эхинококкоза полнеют в области живота. У них самые сильные вздутия живота – метеоризмы и самая-самая растянутая брюшная стенка в складку, безобразно провисающая. Странно видеть таких людей – ноги, руки да и все тело у них в целом худое, но живот просто огромный.

Довольно высок процент заражения собачьим цепнем. Эти – добродушные толстячки с мешками на шее, маленькими глазками, губы выпячиваются

А что касается того, откуда все это в нас берется...

Обычно в этом месте говорят: «Ведь я же мою руки перед едой...»

Чаще всего это бывает из-за домашних животных. Кошечки и собачки, хомячки и попугайчики живут в той же квартире, где живем мы, спят на тех же диванах, где спим мы, и даже сидят на тех же унитазах, где сидим мы. И все в человеческом жилище усыпано яйцами глистов, ссыпавшихся с кожи животных через шерсть.

Возьмем кошек. В 1г. их фекалий содержится до 20млн. цист токсоплазм. Восприимчивость к токсоплазмозу детей составляет 100%. Вы ручаетесь, что ваши дети не играют в песочнице, куда уже успела «сходить» какая-то кошечка?

Собачьи блошки переносят яйца глист. А собачка, раскусывая их, заглатывает яйца внутрь и через свое влажное дыхание рассеивает их на расстояние до 5 метров (кошечка до 3 метров). Яйца остриц, упавших с шерсти, сохраняют жизнеспособность до 6 месяцев и через пыль, игрушки, ковры, нательное и постельное белье, руки попадают в рот. Заболевание может длиться десятилетиями.

Яйца аскариды (заболеваемость – 100млн. случаев в год) попадают к нам через плохо мытую клубнику, петрушку, укроп, через грязные руки, разносятся мухами. А шашлык или домашнее сало – 95% заражений трихинеллезом. А соленая рыбка, «строганина» или икра – вот вам и лентец широкий – своеобразная анаконда гельминтов человека. Длина взрослой особи достигает 9-10 метров и живет долго – лет 25.

Можно и дальше перечислять источники опасностей. Важно понять, что их много, и они были всегда!

Поэтому проблема не в них, а в НАС! Наш иммунитет стал таким, что не может справиться с попавшими в организм яйцами глистов.

С помощью чисток, физической нагрузки и бани мы восстанавливаем свой иммунитет, затем протравливаем паразитов и все, больше они нам не страшны.

Конечно, желательно чтобы у вас в квартире не жили домашние животные, хотя бы на период чистки. Ну я-то вообще считаю, что животным в квартире не место. Одно дело, когда вы живете в своем частном доме, где у собаки есть конура, у кошки есть закуток в подполе, вы питаетесь со своего огорода, нагружаетесь физически и еженедельно ходите в баню – то все здоровы и довольны. Но в условиях города заводить в квартире животных – это очень неразумно по отношению к своему здоровью.

Знаю об одном случае, когда одинокая женщина очень любила кошек и постоянно держала в квартире двух или трех. Конечно, питание ее было не очень здоровым, физическими упражнениями она себя не утруждала, да и вообще, собой особо и не занималась, ничего не болит, да и ладно. Короче жила себе и жила, плыла по течению. В итоге заразилась от кошек токсоплазмозом (глисты мозга). Внешне это мало проявлялось – просто иногда болела голова. Все бы ничего, но так получилось, что она вскоре родила ребенка. Ребенок в утробе матери тоже получил свою порцию токсоплазм, они начали бурно развиваться в его мозге, и ребенок родился с диагнозом ДЦП.

Когда безутешной матери врачи все это объяснили, то каково ей было узнать, что из-за кошек ее ребенок родился инвалидом. И что, в общем-то, она сама, своими руками и своим бездействием сделала его таким.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Эх, ребята, ребята. Ну нельзя плыть по течению.. Гораздо проще все это предотвратить, чем потом разгребаться с такими проблемами.

Письмо: ...возник вопрос – А ведь действительно, неплохо бы знать своих паразитов в «лицо»! Подскажите, пожалуйста, какой анализ надо сдать, чтобы узнать, какой иждивенец живет в моем организме?:o))

Ответ: Я бы посоветовал пройти вегетативно-резонансное тестирование по методике кандидата мед. наук О.И.Елисеевой или обследование на каком-нибудь подобном аппаратном комплексе. Там покажут сразу полную картину.

4.2. Липовая зола

Я живу в районе Западной Сибири, возле Новосибирска. И, возможно мало, кто знает, но у нас – в бассейне реки Обь – находится крупнейший в мире очаг описторхоза (паразит, живет в печени). Практически вся речная рыба карповых пород (а это 90% всех рыб) – заражена описторхозом. Это просто бич для местного населения, особенно для рыбаков и их семей. С уверенностью можно сказать, что жизнь в таких условиях была бы просто невозможна, если бы наши предки, проживающие в этих местах, не нашли способ борьбы с описторхозом.

И этот народный способ вытравливания паразитов из печени – липовая зола. Как оказалось, липовая зола действует на всех печеночных паразитов – описторхи, лямблии, токсакароз и др.

Как делать липовую золу. Найдите место, где растет липа. У липы срубите топором несколько веток. Ветки принесите домой, подсушите в духовке и сожгите. В итоге у вас получится липовая зола. Всего вам понадобится 14 чайных ложек липовой золы.

Конечно, сейчас есть множество препаратов, которые протравливают описторхов, лямблии и т.д. по отдельности. Но это протравливание навсегда меняет печень – печень после этого остается увеличенной на всю жизнь. Именно поэтому некоторыми из этих препаратов нельзя пользоваться более 2 раз за всю жизнь, настолько они сильно разрушают печень.

Липовая зола не обладает таким разрушающим действием. Она действует очень мягко и ее можно применять 2 раза в год.

Более того, я считаю, что все жители бассейнов рек Обь, Иртыш, Волга и Кама должны хотя бы раз в год профилактически пить липовую золу. Нажгите ее и употребляйте. Не ленитесь, здоровье дороже.

Способ употребления липовой золы.

Первые три дня нужно утром и вечером съедать по одной чайной ложке липовой золы и запивать 0,5 стакана теплого молока. На четвертый день принять 1 чайную ложку золы и 0,5 стакана теплого молока только утром.

ВНИМАНИЕ! В дни приема золы нельзя есть ничего сладкого. Совсем ничего – ни меда, ни пряников, ни сладких фруктов. Все сладкое ведет к росту числа паразитов!

С вечера четвертого дня нужно начать пить настойку листа брусники: 1 столовая ложка листа брусники на стакан кипятка, принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды 2–3 раза в день. Лист брусники нужно пить в течение 2 недель.

Как только пропили лист брусники, начинаем второй точно такой же цикл: опять принимаем за 4 дня 7 чайных ложек золы и опять 2 недели пьем лист брусники.

Повторно это лечение можно будет провести через полгода.

Итого на весь курс очистки от паразитов требуется на одного человека 14 чайных ложек липовой золы. Брусника свободно продается в аптеках, поэтому вопроса о ней обычно не возникает.

Брусники всего понадобится 150 гр (если употреблять ее 2 раза в день) или 200гр (если пить ее 3 раза в день).

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Если брусника в ваших местах не растет, то ее можно заменить ревнем.

Вопросы и ответы:

Письмо: Здравствуйте, Алексей! Информацию о Вас и Вашей книге прочитал у Мороза. Тема и для меня безусловно жизненная (137 кг при росте 187 см), как и у Сергея, которому Вы дали рецепт с льняным семенем. Хочу подробнее узнать о действии и происхождении рецепта, может и мне подойдет?:)

P.S. Панкреатит вроде как есть, но вроде как и не беспокоит как и множество других «серьезных» болячек:) А еще вопрос есть: правда ли, что от частого употребления алкоголя тоже сильно толстеют?

Ответ:

Дело в том, что жир – это защитная реакция организма на ленточных глистов. Жир растворяет продукты их жизнедеятельности. Поэтому наша задача – просто вытравить этих глистов и все. Тогда жир сам рассосется и очень быстро.

Кстати, алкоголь вызывает размножение глистов, так же как и сладкое, ну а раз глистов стало больше, то и жира становится больше.

Вопрос: Так же непонятно, чему эти паразиты способствуют – похуданию или потолстению. Определиться бы надо. udmart

Ответ: Да, от некоторых паразитов худеют и никак не могут набрать вес. Знаете, есть такие люди, которые сколько бы ни набивали себе желудок самой жирной и калорийной пищей, никак не могут набрать массу? Вот это я про таких.

А есть, наоборот, необъятные толстяки килограмм под 120–150 весом – эти, скорее всего, заражены широким лентецом, либо бычьим цепнем, либо свиным цепнем, либо эхинококком, либо собачьим цепнем. Что бы такие люди ни делали, на какие бы диеты они ни садились, каким бы спортом ни занимались, эффект будет лишь очень кратковременным.

Особо подчеркну, к толстякам я не отношу людей, набравших 5–10 кг из-за своей лени. Их небольшая жировая прослойка легко уйдет при переходе к более активному образу жизни. Таким людям я бы посоветовал для похудения походить в какую-нибудь секцию типа тэхвондо ВТФ (как наиболее безопасного), женской самозащиты и т.п. Там дают много активной работы и ваши 5–10 кг слетят за 3–4 месяца.

Вопрос: Вот вы все пишете о паразитах, а разве можно быть уверенным в их наличии без мед. анализов? а если их нет и масса тела (неважно большая или маленькая) является просто следствием генетической предрасположенности? Елена.

Ответ: Ответ прост – в каждом крупном городе можно сдать тест на гормоны (пролактин, ТТГ, ДЭАС). Если они в норме (а в 99% они в норме), то ваш лишний вес – либо плод вашей лени (если он превышает идеальный вес не более чем на 10, ну от силы 15 кг), либо имеет отношение к паразитозу (если превышает идеальный вес на 15 и более кг), как бы ни противно вам было об этом думать.

Никакие генетические предрасположенности не смогут сделать вас полнее, чем нужно, килограмм на 30 – 50. От силы, килограмм 5 лишнего веса еще можно списать на генетику, но больше – это от лукавого.

Вопрос: В детсаде, детям дали по 1 таблетке пирантел'а, для избавления от паразитов, как Вы считаете, может взрослому достаточно за раз выпить 3–4 таблетки этого пирантела и с паразитами покончено? (для профилактики)

Ответ: Пирантел – это лекарство против остриц. Против других глистов они не действуют. Если у вас есть острицы, то, конечно, попейте, но это не поможет избежать чистки кишечника и печени.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Письмо: Произвела впечатление информация о паразитах. С этой темой знаком с недавнего времени, так как жена врач-гинеколог, и постоянно констатирует факт, что практически 99% женщин больны трихомонозом (г. Иркутск).

Но я хотел спросить про ваш рецепт чистки льняным маслом. Тот рецепт который Вы привели является жестким или могут быть альтернативы? Например, в аптеках продается уже готовое льняное масло. Можно ли применять его вместо того настоя, который Вы советуете? Если нет, то можно заменить подсолнечное масло оливковым, так как к оливковому маслу я немножко привык в результате нескольких чисток печени.

Рецепт чистки настойкой льняных семян применим только к кишечнику? Не подскажите как можно бороться с паразитами проживающими в мочеполовой системе?

Ответ: На самом деле не важно, как вы чистите толстый кишечник – клизмами, как привыкли, или маслом с льняным семенем. Лишь бы почистили. Судя по всему вы привыкли чистить клизмами. Попробуйте маслом, сравните эффект. Чистка маслом хороша тем, что она, во-первых, ни только не нарушает микрофлору, а, наоборот, ее восстанавливает, т.е. лечит дисбактериоз и запоры. Во-вторых, гораздо менее требовательна по времени – после каждой 2-ух литровой клизмы приходится сидеть на горшке целый час, и так два раза в день (если вы чиститесь, например, по Семеновой). А масло – выпил ложечку утром, ложечку вечером. Никаких затрат времени.

Льняное масло из аптек не пойдет – это совершенно не то. Оливковое масло пойдет, если оно нерафинированное и холодного отжима.

Паразиты в мочеполовой системе лечатся настоем дегельминтиков: 1 ч. ложку смеси трав (кора дуба, кора крушины, полынь и пижма – в равных долях) залить 1 ст. кипятка. Когда настоится, этот настой добавить в воду, которой делается спринцевание. Поделать хотя бы в течение 5 дней по утрам.

В эти же дни пить вышеуказанный настой – каждое утро принимать по 100гр.

Эту процедуру лучше всего совместить с очисткой кишечника и печени (т.е. делать ее в те же дни). Тогда получится комплексная подготовка к очистке от паразитов.

Письмо: В рассылке Вы уже упоминали о борьбе с мочеполовыми инфекциями. У меня проблема, нашли хламидии, назначили курс, после лечения всё нормально, через три месяца трихомонады, опять курс и лечение, потом микоплазмы и уреоплазмы. При этом, у меня постоянная партнёрша и последние полгода секс только с презервативом. После очередного курса лечения и трехмесячного перерыва опять нашли хламидии. Бред какой-то, откуда им взяться. Алексей, подскажите, как можно вылечить всех этих паразитов с помощью народных средств.

Ответ: Хламидия – это «паразит в паразите». Хламидия не может жить без трихомонады. Она использует трихомонаду для размножения и для укрытия от антибиотиков. Источники заражения – больной человек, грязные водоемы для купания, кошки, собаки, хомячки, домашние белые крысы.

Эти источники заражения существовали всегда. Вопрос в том, почему ваш организм не смог с ними бороться, то есть почему у него понизился иммунитет.

Я бы предложил вам все-таки проделать полноценную чистку организма по следующей схеме – чистка толстого кишечника, чистка печени, вытравливание паразитов.

А для оперативной помощи можно попробовать сделать вот что: возьмите кора дуба, кора крушины, полынь и пижма. Эти травы смешиваются в равных долях. Затем с вечера готовится настой – 1 ч. ложку смеси заливаем одним стаканом (200 мл) кипятка. Делаем два таких стакана – один будем принимать наружно, второй внутренне.

Утром надо натошак за 30 минут до завтрака выпить 100 мл настоя, то есть

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
полстакана.

Противопоказания к применению этой смеси: беременность, энтероколит.

Настой из второго стакана и остатки из первого используем в виде ванночки для полового члена. Держим половой член в этой ванночке минут 15 каждое утро.

Помимо этого каждый день, утром и вечером съедайте по зубчику чеснока, тщательно разжевывая.

Противопоказания для чеснока: заболевания почек, эпилепсия, панкреатит.

Чтобы устранить потом чесночный запах изо рта, можно пожевать петрушку, укроп или корень аира.

Все это проделываем в течение 10 дней. На этот период исключить алкоголь, ограничить сладкое (мед можно).

А пока вы все это проделываете, как раз настаивается льняное семя с подсолнечным маслом для последующей чистки кишечника.

Письмо: Сначала о рецепте «кора дуба, кора крушины, полынь и пижма» (от паразитов в мочеполовой системе) внутрь+наружно – это просто ЧУДО какое-то! Оказывается, травы дают такой быстрый и сильный эффект! Я еще немного боюсь, что симптомы вернуться – но уже прошло пару недель – все – СУПЕР! А я реально мучился (с обострениями и затишьями) – 10 ЛЕТ!

Зуд, раздражение, а врачи говорили «у тебя ничего нет, лечи голову а не ...!» то ли «молочница». Презервативы, крема... В прошлом году, наконец-то хоть диагноз поставили «уреаплазма, микоплазма».

Да для меня эти четыре горечи теперь – как мед:) Пил после свеклы, пред золой. Кстати – о золе: я нашел в парке сухое дерево, сжег на фольге, собрался есть, и вспомнил, что лучше ветку брать ЖИВУЮ и сушить в духовке. Потом вспомнил про липовые дрова – вроде бы – тоже, можно. Есть разница – живую или сухую?

И еще вопросы:

1) Начало тренировок по Вашей системе – как войти в цикл – перетерпеть боль в мышцах (которая через день приходит), или снизить начальную нагрузку (как?).

2) После третьей тренировки – заболел простудой – как поднять иммунитет (какие травы, питание, приемы закаливания?).

Ответ: Насчет золы – совершенно нет разницы сухую липу вы взяли или живую, ветки это или ствол. Так что переживать вам не надо, вы все сделали правильно.

Насчет тренировок. Т.к. каждое упражнение выполняется 2 раза в неделю – первый раз «тяжелое», а второй просто для разминки, то через боль вам практически не придется заниматься. Ну может быть только 1 – 2 раза.

А снизить начальную нагрузку – это нормально. Этого не нужно бояться, лучше начать с меньшего, потому что вы быстро дойдете до своего предела, буквально за 1, 5 – 2 месяца. А потом уже придется пахать все время на пределе.

Иммунитет хорошо подстегивают контрастные процедуры – после горячего душа обливание холодной водой, а потом опять горячий душ.

Письмо: Вы рассказывали как избавиться от паразитов с помощью липовой золы. В нашей местности липа не растет, есть какая – то альтернатива данному рецепту?

Ответ: Во-первых, теми же самыми свойствами обладает зола осины и способ ее употребления точно такой же. Единственное ее отличие от липовой золы в том, что зола осины горькая.

Во-вторых, можно попробовать следующие средства. Травы полынь горькая, пижма,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
кора дуба, кора крушины берутся в равных долях. 1ч ложка смеси эти трав
заваривается на 1 стакан кипятка. В течение недели каждое утро выпивать по
полстакана этого настоя натощак за 30 минут до завтрака.

В течение недели пить каждое утро полстакана чесночного настоя. Настой
готовиться так – берут головку чеснока, размельчают, заливают прохладной
кипяченой водой и настаивают всю ночь.

Но сразу скажу, что эти способы менее эффективны, чем липовая зола.

Из эффективных я знаю еще такую очистку от паразитов – съедать в день 30 – 100гр
ядер кедровых орешков. Так есть их в течение 2 месяцев. Мясо в этот период есть
нельзя.

Письмо: Я никогда не чистила организм, до недавнего времени не ходила в
спортзал, у меня нет проблем с фигурой, в спортзал пошла скорей за тонусом,
бодростью. О чистки организма узнала от своего тренера, о паразитах от Вас).
Пошла проверится (в шутку)в соседнюю поликлинику и у меня обнаружили лямблии.
Вопросы:

1. Что Вы мне посоветуете чтобы избавится от этого паразита?
2. Вы часто упоминаете про баню. Чем отличается баня от сауны? И хотелось бы
знать, может у Вас есть какие-то секреты или правила эффективного парения.

Ответ: От этого паразита я бы посоветовал пропить липовую золу по рецепту,
указанному в выпуске 20. Кстати, пришло несколько писем, где меня спрашивают по
поводу механизма действия липовой золы, просят его подробно расписать. Дело в
том, что я его не знаю. Я не знаю, почему эта липовая зола выгоняет паразитов.

У нас, в Западной Сибири, в районе Оби, – самый большой в МИРЕ очаг
распространения описторхоза. Почти вся речная рыба заражена им. В других
регионах России, возможно и не слышали о таком заболевании, но тут вымирают
целые поселки, особенно вахтовиков, приезжих, кто не умеет лечить описторхоз.

Так вот, у нас издавна лечат описторхоз липовой золой. Считайте это народным
сибирским методом, передающимся из поколения в поколение.

Впрочем, тоже самое я могу сказать и о льняном семени + масло, и о свекольном
отваре.

После того, как протравите, не спешите идти сдавать кровь повторно на лямблии.
Дело в том, что в крови ищут не сами лямблии, а антитела против них. А эти
антитела могут еще пару месяцев сохраняться в крови, даже если самих лямблий уже
нет. Впрочем, в любом пункте забора крови вам это все расскажут более подробно.

А насчет сравнения сауны и бани, то я могу сказать то, что баня кожу увлажняет,
а сауна подсушивает. В условиях жарких стран и стран, близко расположенных к
морю, сауна лучше, чем баня, там климат и так слишком влажный. А у нас, особенно
зимой, и так воздух слишком пересушен, поэтому в нашем климате баня намного
полезнее.

Письмо: Вопрос про кедровые орешки: Какие лучше покупать и где? (очищенные или
нет) и как определить их свежесть? И про травлю паразитов: Питание в течение
цикла никак не ограничивать, кроме сладкого при потреблении золы? (кстати
сладкие фрукты и сухофрукты сюда входят?) Лист брусники можно покупать в аптеке
или лучше искать самому в лесу? 1 столовая ложка листа молотого или цельного?
Почему именно липовая зола? другую можно?

Ответ: Кедровые орешки самые лучшие, конечно, в смоляных шишках. Потом идет в
скорлупе, а уж потом очищенные. Но, все равно, все они очень полезны. Если есть
возможность покупать любые из них, то покупайте и кушайте.

Да, питание можно уже ничем не ограничивать, только не употреблять алкоголь.

Сладкого вообще ничего нельзя – ни фруктов, ни меда, ни сахара.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Бруснику я покупаю в аптеке уже размельченную.

Несколько слов про липовую золу и паразитов. Конечно, от всех паразитов липовая зола не избавит – только от тех, которые наиболее распространены и живут в печени: лямблии, описторхи, токсокары и т.п. Но одно это уже даст настолько сильный оздоравливающий эффект, и настолько поднимет иммунитет, что с остальными паразитами организм сможет уже бороться сам.

Про золу других видов деревьев. Практически такой же эффект имеет зола из осины, но она горькая на вкус. Поэтому я и рекомендую пить липовую золу. Зола других деревьев и растений такого эффекта не дает.

Письмо: Такой вопрос по золе, ствол годится? И еще: на фазы луны не смотрим? Всякое движение соков и т.д. Времена года без разницы?

Ответ: Да, совершенно ни на что не смотрим. Золу можно делать из веток, из ствола, из старых липовых чурок и поленьев. Можно делать из живых веток или из сухих. Так же не смотрим ни на луну, ни на время года.

Письмо: Кедровые орешки можно как отдельное блюдо есть? Я 100 грамм из пакетика высыпала и ем ложкой... а получается что наедаюсь уже граммами 70! Они очень сытные! Но не вредно ли это? Может их лучше как-нибудь с чем-нибудь приправлять?;-) А лучше их до тренировки или может сразу после кушать?

Ответ: Конечно, можно как отдельное блюдо. 100гр – это доза на день. Не надо пытаться все съесть за один раз. Можно часть перед тренировкой, часть после. Приправлять лучше всего медом.

Письмо: Я вот как раз довольно-таки худой (был всегда сколько себя помню), вес 66-70 кг при росте 184см. и последние пару-тройку лет замечаю снижение тонуса

Как провериться на паразитов? А может просто профилактически пролечиться? По какой методике? Насколько я знаю, официальная медицина лечит паразитов приемом одной таблетки.

Ответ: На паразитов для начала можно сдать анализ крови. Но там особенность – надо сразу говорить на каких паразитов надо искать антитела в крови. Советую начать с лямблий. Но сейчас есть компьютерные методики определения многих заболеваний, в том числе паразитозов, например, установка вегетативно – резонансного тестирования (кандидат мед наук О.И.Елисеева). Это дороже, но зато в целом информативнее.

Паразитозы медицина не лечит одной таблеткой – она травит конкретных паразитов. Есть своя таблетка от лямблий, от описторхов, от остриц и т.д. А от всего сразу таблетки нет.

Профилактически не один врач вам эти таблетки не выпишет, т.к. очень сильно садится печень. Например, если вы пропьете курс от лямблий, то печень останется слегка увеличенной навсегда.

Поэтому профилактически я предлагаю пропить курс липовой золы – он безопасен для организма.

Теперь насчет худобы и тонуса. Тонус – это прямое указание на то, что вы не занимаетесь спортом. Никаким. И это очень плохо, потому что мышцы можно нарастить без проблем, если задаться такой целью. И никакой худобы не будет. Надо заниматься штангой – если начнете то можно наращивать по 2-3 кг за месяц. Всего 10 месяцев – и у вас будет крепкая мощная фигура

Письмо: Хотела бы узнать Ваше мнение об алоэ, Хотя однажды вы немного упомянули о нем. Дело в том, что я работаю в филиале американской фирмы алоэ, знаю о нём много и могу рассказать массу потрясающих историй, когда он действительно помогает в очень сложных и трудных ситуациях. Коротко скажу – свойства алоэ

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru зависят от его сорта, месте его выращивания и технологии сохранения свойств. Все примерно также как в хороших винах – или это просто вино, или это бургундское. Корочке, выращенное на подоконнике и перемолотое с медом – это достаточно примитивно и не всегда дает те эффекты, как алоэ нашей фирмы.

Всё это я пишу, так как задумалась над одним вопросом. Мы объясняем такие результаты благодаря тому, что алоэ обладает как антимикробными, противовоспалительными и очищающими свойствами одновременно. Но может быть у него есть ещё и антипаразитарные свойства? Что Вы думаете по этому поводу? И в связи с этим как было определено, что липовая зола борется с паразитами? А может быть у дубовой золы или березовой тоже есть такой эффект?

Ответ: Вы совершенно правы – любая травка или любой препарат, на котором написано, что он является «общеукрепляющим» – на самом деле является противопаразитным средством. А алоэ в этом смысле очень уникальное растение – он активен в отношении различных групп микробов: стафилококка, стрептококка, кишечной, дифтерийной, дизентерийной и брюшнотифозной палочек. Поэтому он и рекомендуется от совершенно различных болезней: для восстановления волос, при ногтееде, гастритах, энтеритах, эрозии шейки матки, ожогах, невралгиях и еще многих других.

Но у алоэ есть противопоказания. Так как применения препаратов алоэ вызывает прилив крови к органам малого таза, то его нельзя применять при беременности (особенно после 6-ого месяца), при геморроидальных и маточных кровотечениях, цистите, заболеваниях печени и желчного пузыря.

Насчет липовой золы – я, честно говоря, не до конца понимаю механизм ее действия. Вот что я думаю на эту тему. Клетки бывают растительного (живут и развиваются за счет энергии фотонов – фотосинтез) и животного происхождения (живут и развиваются за счет энергии электронов (ионов) – бета-синтез). Растительные клетки не могут жить в кислой среде (именно поэтому надо немного окислять кровь), животные клетки не могут жить в щелочной среде.

Всякая зола – это щелочь. Поэтому, если зола попадет в печень, то паразиты там погибнут. Скорее всего липовая зола каким-то образом попадает в печень, а дубовая и березовая нет. Может быть я не прав, но факт есть факт – липовая и осиновая зола убивает паразитов в печени, а зола других видов – нет.

Письмо: Вопросов у меня несколько:

1. У меня есть дочь. Как только она начала ходить в садик, как водиться, начала болеть простудными заболеваниями, кроме того, заразилась лямблиями в 2 года + дисбактериоз. Выводили лямблии трихополом. Лямблии вывели, вроде как, проверяли различными методами, в том числе и вегетативно-резонансным тестированием. С тех пор у ребенка развилась пищевая аллергия на ряд продуктов. Два раза в год посещаем гастроэнтеролога, находят какие-нибудь паразиты. Сейчас ей 5 лет, соблюдаем диету. Не давно проверяли повторно вегетативно-резонансным тестированием. Опять «засветились» лямблии. С липовой золой – все понятно. Нужно ли провести чистку кишечника, как Вы писали, настоем льняного семени? И как почистить печень у ребенка перед выведением паразитов? Может что-нибудь посоветуете для борьбы с аллергией?

2. С сентября прошлого года начала ребенка закаливать: ежедневно обливаю дочь тазиком с холодной водой (снизили температуру до 13 градусов). Простудных заболеваний с сентября не было совсем. Вы пишете, что если прекратить обливания, то ребенок может сильно заболеть? Как же быть? Сидеть на больничном? Или бояться прекратить обливания? Определенного рода «наркотик» получается? Что посоветуете?

Ответ: Несколько слов насчет липовой золы для детей.

Во-первых, детям до 3 лет давать золу вообще нельзя.

Детям с 4 лет надо уменьшить дозировку и золы и молока в 4 раза, т.е. давать всего 1/4 часть чайной ложки золы.

Детям с 7 лет – уменьшить дозировку в 2 раза, т.е. давать всего 1/2 чайной ложки золы.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

И только лет с 14 можно давать полную дозировку золы и молока.

А насчет закаливания холодной водой. Я сторонник контрастных процедур, т.е. вы так же обливайтесь холодной водой, но немного по-другому: сначала пусть ребенок постоит под теплым душем прогреется, потом обливание холодной водой, а потом опять под теплый душ.

Письмо: Здравствуйте, Алексей! Сегодня 9 день приема масла со льном. Решила взвеситься и обнаружила, что похудела на 1,5 кг. (было 55кг) Причем на фигуре это не отобразилось. до начала приема я себя обмеряла со всех сторон, поэтому могу сказать наверняка. Масло еще осталось, поэтому буду пить и дальше. у меня вопрос: у моего мужа обнаружили токсоплазмоз. можно ли как – нибудь от этого избавиться? (не хочется прибегать к антибиотикам).

Ответ: Да, пока подождите с антибиотиками. Попробуйте протравить липовой золой паразитов в печени. Обычно, после того как лямблии и описторхи протравлены, токсоплазмоз отмирает сам, т.к. организм уже сам может с ним справиться. По крайней мере, такие случаи уже были.

Глава 5. Физическая нагрузка.

Как бы ни хотелось людям проводить побольше времени спокойно лежа на диване, но природа берет свое – отсутствие физической нагрузки быстро сказывается на здоровье. При борьбе с лишним весом физическая нагрузка – обязательное условие для эффективного похудения. Это как фон, на котором постоянно делаются все очистительные процедуры.

Я попробую сейчас объяснить почему физические упражнения так важны.

В человеческом организме все подчинено принципу парности. У нас два глаза, две руки, две ноги – это очевидно.

Но есть и менее очевидные вещи. У нас две кровеносные системы: система красной крови и система голубой крови (лимфы). У нас две системы переваривания пищи с противоположными свойствами: желудок с соляной кислотой и система 12-перстной кишки с щелочными ферментами. У нас две печени: печень и поджелудочная железа.

Но, самое главное – у нас два сердца!

Представьте себе человеческую сердечно-сосудистую систему. Если все сосуды человеческого организма соединить последовательно, то получится трубопровод длиной в десяток тысяч километров. Спрашивается, способно ли наше сердце прокачивать кровь по такой протяженной трубной магистрали, как наша сердечно-сосудистая система? Конечно, такая работа не под силу никакому насосу, в том числе и нашему сердцу.

Тогда каким же образом прокачивается по органам кровь, если сердцу такая работа не по плечу? Ответ, оказывается, заключается в следующем. Кровь по сосудам прокачивается за счет сосудистой перистальтики. Другими словами, кровь перемещается вдоль сосудов за счет движущейся вдоль сосудов волны сжатия и разрежения, подобно той, что существует в кишечнике. Причем одновременно движутся сразу две встречные волны: одна волна гонит артериальную кровь, а другая волна гонит венозную кровь. Зная законы сложения встречнобегающих волн, можно понять, что две волны в сумме для внешнего наблюдателя будут казаться стоячими, т.е., вроде бы, никакого движения. В действительности две встречные волны всегда существуют, нам они представляются в виде пульсации.

Т.е. второе сердце человека – это его мышцы! И эти мышцы должны постоянно работать!

Любое мышечное сокращение неминуемо приводит к перекачке крови сразу в двух направлениях. Точно так же и всякое механическое воздействие на мышцы заставляет кровь сразу двигаться в двух направлениях, т.е. выполнять главную задачу сердца – транспортировать кровь в различные жизненно важные участки.

Понимая все сказанное, можно сделать вывод, что всякие гимнастические упражнения, массажи, гимнастика йогов, всевозможные виды борьбы, бег, плавание,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru игры – все это способствует транспортированию крови во все участки организма. Следовательно, каждый орган будет получать и необходимые для своего питания вещества.

Без физической нагрузки не может быть никакого здоровья просто потому, что мы своим мышечным бездействием убиваем, атрофируем свое второе сердце. В результате нарушается питание всех органов, по капиллярам не поступают никакие питательные вещества, продукты распада не отводятся из клеток, начинаются процессы отмирания, гниения, разложения. Все это выливается в многочисленные болезни.

Кстати, именно поэтому у спортсменов так часто отмечают брадикардию при ЭКГ (т.е. частота сердечных сокращений менее 50 ударов в минуту) – у них сердце имеет возможность работать меньше, а такое сердце меньше изнашивается и дольше живет.

Так что, без физической нагрузки не будет здоровья, это надо понимать четко и однозначно.

Теперь, когда понятно, что физическая нагрузка – вещь совершенно необходимая, осталось только разобраться с тем, как ее сделать наиболее способствующей похудению.

Принцип прост: 20 – 60 минут в день делайте любые физические упражнения в небольшом темпе – хоть махи ногами, хоть на тренажерах занимайтесь, хоть грушу бейте. Все что нравится. Вообще не важно, что вы делаете.

Главное условие при этом – держать пульс в районе 110 – 160 ударов в минуту.

Самое идеальное, конечно, варьировать нагрузку – сначала разогнать пульс до 160 уд/мин, потом скинуть нагрузку и делать упражнение в режиме отдыха с пульсом 110 уд/мин. И так несколько раз.

Письмо: Про физические нагрузки. Понятно, что для похудения можно делать любые упражнения, что их надо делать не меньше 15 минут, и что пульс должен быть больше 110 уд/мин. Но почему он должен быть меньше 160 уд/мин, разве не чем больше пульс, чем больше нагрузка, тем лучше?

Ответ:

Нет, пульс выше 160 – это уже, грубо говоря, другое топливо, не жир горит, а глюкоза в крови, это недолгая мощная нагрузка (анаэробная). А пульс от 110 до 160 – это оптимально для сжигания жира (аэробная нагрузка).

Письмо: Я узнал о вашей методике очень своевременно, так как что стало происходить со мной последние 1.5 года, в следствии сидячей работы, очень огорчает меня. Предпринял первые шаги, сменил сидячий образ работы на командировочный, купил абонемент в тренажерный зал и бассейн. И тут встал вопрос, а что и как делать в тренажерном зале. Ну а для самомотивации сделаю фотоотчет до и после.

Ответ: Прежде всего убедитесь в том, что тренажерный зал подходит под ваши задачи. Т.е. если вы хотите похудеть, то тренажерный зал может быть, конечно, любым, да и вообще можно легко без него обойтись, но вот если вы хотите хорошо накачаться, то тренажерные залы обычно мало что могут предложить. В них обычно очень мало нормальных штанг и очень много не нужных и дорогих тренажеров. Вообще, я заметил эту странную особенность – чем дороже тренажер, тем он бесполезнее.

Идеальный зал для накачки мышц – это пауэрлифтерский или тяжелоатлетический зал, где есть помосты для становой тяги, нормальные широкие стойки для приседаний и жима лежа, классические штанги с замками и побольше блинов.

Я это к чему говорю – обычно тренажерные залы нашпигованы тем что не нужно, а того, что жизненно необходимо для быстрого роста массы и результатов – в них

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru нет. Конечно, вся эта груда тренажеров из хромированного железа приятно смотрится в зале, вкуче с евроремонтом, солярием, сауной и парой кондиционеров. Но все это не имеет к быстрому росту силы и массы никакого отношения. Не попадитесь на эту красоту! Вам нужен скромный зал, где работают настоящие ребята, серьезно и без лишних изысков.

фотоотчет – это здорово. Одна девушка так себя стимулировала на похудении. Повесила на холодильник свою фотографию, когда она была наиболее толстой, и поэтому не пропустила ни одной тренировки и чистку проделывала без всяких колебаний типа, «поможет» – «не поможет», «надо» – «не надо».

Письмо: Решила почистить кишечник по вашему рецепту травами (масло выпить просто физически не смогу). В связи с чем вопрос: насколько жесткие условия относительно соблюдения перерыва между приемом настойки и пищи, обязательно ли пить настой три раза в день или можно перед каждым приемом пищи (если полноценных только 2 в день получается), ну и обязательно ли абсолютно отказываться от мучного, сладкого и алкоголя, если их и так употребляется минимальное количество?

И еще вопрос: что Вы можете посоветовать для формирования талии (в том числе и сжигания жира в этой области), если все остальное в норме? Ведь качать пресс с пульсом 110–140 – это нереально.. Ни одно упражнение на пресс так пульс не повышает, а бегать «дыхалка» не позволяет...

Ответ: Если говорится за 30 минут и более до еды, то это значит «натошак». Т.е. в данном случае прием трав никак не связан с приемом пищи. Вы можете вообще не кушать целый день. По поводу диет – попробуйте обойтись без них, если по-другому не можете.

А насчет талии и сжигания жира в проблемных местах, здесь разговор особый...

Понимаете, природа нас так хитро устроила, что сначала жир сжигается в наиболее опасных местах – чем ближе место к сердцу, тем быстрее из него уйдет жир. Т.е. грубо говоря, человек худеет СВЕРХУ ВНИЗ – сначала худеет область груди, потом шеи, потом талии, потом ягодиц, потом бедер.

И вы не сможете изменить эту последовательность. Поэтому вам не обязательно качать пресс, чтобы добиться тонкой талии. Собственно, и все заявления о сжигании жира в проблемных местах – просто выдумка, по большей части. В любом случае вы будете худеть сверху вниз. Поэтому, если у вас нет жировых отложений в верхней части тела, то следующая на очереди – талия. Чтобы вы ни делали – крутили велотренажер, махали ногами, просто сидели в русской бане – главное держать пульс 110–160 – и тонкая талия вам обеспечена. Если не можете этого делать долго, то делайте короткими сериями: разогнали пульс – отдохнули немного – опять разогнали – и т.д.

Вопрос: Вы пишете, что тело худеет сверху-вниз. Что делать с фигурой, когда верх и так худой? Тренажерные залы с новомодными тренажерами, Вы говорите, бесполезны. Значит женщинам тоже идти в зал со штангами?

Что Вы можете посоветовать, чтобы подкорректировать подобную фигуру?

Ответ: Нет, нет, я не говорил, что тренажерные залы бесполезны. Тренажерные залы бесполезны для набора массы. Для сгонки веса тренажерные залы вполне подойдут. Другое дело, что можно и без них обойтись, а заниматься дома.

Такая фигура, когда у женщины верх уже худой, а полный только низ (талиа, бедра и ягодицы) – встречается очень часто. Действительно, такие женщины обычно беспокоятся о том, чтобы их грудь не стала меньше в результате такого похудения. Как всегда, опасения излишни. Ничего с их любимой грудью не происходит, она остается того же размера, что и до похудения. Поэтому ничего в тренировках менять не надо, и вообще, не задумывайтесь на эту тему и не беспокойтесь. Жир будет уходить только оттуда, где он есть, сначала с талии, потом с ягодиц, потом с бедер.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Письмо: У меня вот такой вопрос. При активном занятии спортом и при соблюдении диет, грудь начинает уменьшаться в объемах и отвисать. Посоветуйте какие – нибудь упражнения для девушек.

Ответ: Рекомендаций будет несколько.

Первое – физические упражнения надо делать не на количество, а не больше 12 раз. Лучше раз на 10. Т.е. вес подбирать такой, чтобы больше 10 раз вы сделать не могли.

Самое лучшее – это жим лежа. Сделать не менее 5 подходов по 10 раз.

Кроме жима лежа хорошо помогает отжимание от пола. Кто не может – отжимайтесь от пола, стоя на коленях, так легче. Тоже не менее 5 подходов.

Разводка гантелей лежа. Берете гантели, ложитесь на спину, руки поднимаете вверх – перед грудью. Потом разводите их в стороны. Тоже сделать подходов 5 раз по 10.

Второе – грудь уменьшается и обвисает от обезвоживания. Поэтому каждый день надо стимулировать кровообращение в области груди с помощью водного массажа и контрастного душа. Водный массаж делается так: когда вы принимаете душ, начните мочалкой растирать грудь (ее низ) круговыми движениями, начинаю с низу груди и по дуге, то в стороны, то по направлению к декольте. То есть каждое ваше движение должно как бы приподнимать грудь. После этого побрызгайте на грудь холодной водой или сделайте контрастный душ – поочередно то горячей, то холодной водой.

На ночь смочите грудь или крепким чаем, или настоем ромашки.

Вообще, любая женщина является специалистом по маскам для лица. Вот все те маски, которые вы делаете для омоложения лица (из свежих фруктов, теплого подсолнечного масла, питательными кремами) вы может использовать для борьбы с обезвоживанием груди.

Письмо: Несколько вопросов:

– Сколько взять свеклы для очистки печени? Не написано, или я невнимательная...

– Что же делать тем бедным, у кого все же есть камни в желчном пузыре? Моя сестра очень загорелась вашими рецептами, она же мне и настаивает лен, но у нее самой – камни: ((Что Вы посоветуете?

– Если я со своим лишним весом (рост 160, вес-75) пойду в зал «потаскать железо», то не сделаю ли хуже? Не останутся ли все эти объемы при мне, а просто жир замениться на мышцы? Наверно вопрос наивный, если не глупый, но все же...:))

– У меня дети – мальчики 13 лет, занимаются плаванием, баскетболом. Но каждый день крутятся перед зеркалом и выясняют много ли осталось до «качков». Я когда то слышала, что вес может посадить рост и не разрешаю им работать с гантелями. А вот после Ваших рассылок и сама захотела и им, наверное, можно. Только вот с каким весом можно в таком возрасте работать? В зал ходить у них просто физически времени нет – немного еще школы, немного языков... А вот дома, с гантелями...

Ответ: Свеклу взять одну не очень крупную, примерно размером с мужской кулак.

Камни в желчном – это не шутка. Что точно не повредит, так это снизить в рационе количество жиров и сахара, так как эти продукты и вызывают желчнокаменную болезнь и осложняют ее протекание. И замечу, что считается, что употребление свекольного сока в течение длительного времени постепенно и безболезненно растворяет все камни. Подтвердить этот рецепт я не могу – не проверял.

С вашим весом можно и не ходить в зал, а заниматься дома. Вообще, я считаю, что зал необходим только для набора веса, а для сгонки – без зала можно точно обойтись. Я вот всем советую для сгонки веса делать махи ногами. Дело в том, что на эти махи как раз у вас уйдет минут 15-20, и, во-вторых, пульс будет держаться в диапазоне 110 – 120 уд/минуту, что и есть самое оптимальное.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Возможно, что вы заметите, что ноги первое время немного увеличатся в объемах. Это нормально. Просто мышцы, грубо говоря, начали оживать и полноценно напитываться кровью. Ничего тут страшного нет. Это небольшое увеличение объема пройдет, как только жир начнет уходить. Да, кстати, большинство из вас ничего и не заметит, никакого увеличения.

А про то, что мышцы заменят жир – это миф. Понимаете, женщина так создана, что она никогда не сможет накачать такие же мышцы, как у мужчины, если, конечно, не будет принимать мужских гормонов в огромных дозах. Если у вас 10-20 кг жира, то даю 100% гарантию, что 10-20 кг мышц женщина не накачает никогда.

Ваши парни, занимаясь плаванием и баскетболом никогда не накачаются. Конечно, гантели им уже можно. Но гораздо лучше гантелей будут просто отжимания от пола и подтягивания. На количество. Чтоб они отжмались в итоге, хотя бы по 50-60 раз и подтягивались раз по 20. Тогда и мышцы будут и основа для дальнейшего роста.

А лет с 15-ти уже будет можно идти в зал и полноценно работать со штангами.

Письмо: Мне 20 лет и я не думала об очищении организма и считаю что мне это пока не надо (некоторые советы пригодились моей семье). С фигурой особых проблем нет (так думают мои родные), но мне бы хотелось немного похудеть. При росте 163см мой вес 55кг. Летом прошлого года я похудела с 58кг (раньше это был мой стабильный вес) до 53кг, за зиму я немного набрала. При желании я могу еще немного похудеть, но меня интересует: что можно сделать для того чтобы похудели бедра. Всегда худеет в первую очередь верхняя часть тела, может нужно делать какие-то специальные упражнения? Я по утрам делаю небольшую зарядку и с 7 лет занимаюсь в секции спортивного плавания. Может Вы могли бы что-нибудь мне посоветовать?

Ответ: Если говорить честно, то я считаю, что для вашего роста вам худеть не надо. От излишней худобы тоже ведь болезни могут начинаться, особенно женские. Аменорея, например. Вам это надо?

Я бы вам посоветовал просто держать тело в тонусе и особо не гнаться за цифрами на весах. Дело в том, что сейчас царит какая-то истерия – женщины уже имеющие хорошую фигуру, все равно пытаются похудеть любыми способами и, в итоге, делают себе только хуже. Потому что худее, не значит красивее.

Но ладно, все мы люди взрослые и сами за себя отвечаем. Если вы хотите, чтобы ноги похудели попробуйте приседать на количество, широко расставив ноги, – раз по 50-100, выпрыгивать (прыгать вверх из положения сидя на корточках) раз по 20-30. Можно делать махи ногами – 100 махов вперед, 100 махов в сторону, 100 махов назад. Эти махи можно делать стоя, сидя, и даже лежа. Можно ходить гусиным шагом минуты по 2.

Письмо: Мне 24 года рост 165 вес 55 кг. но он не стабильный, я периодически поправляюсь на 3, 4, 5 кг. это явно отражается на животе и бедрах. в основном на животе канечно, я качаю пресс, хожу в бассейн, и вообще кстати веду спортивный образ жизни, но ничего не помогает, причем я поправляюсь не понятно от чего, т е. я не ем жирного, сладкого, мучного и алкоголь употребляю крайне редко. Но иногда случается так, что я худею от 55 кг до 52, и опять же живот как был так и есть. А я очень хочу похудеть хотя бы до 50...но мечтаю чтобы больше:) может быть Вы мне посоветуете, если вам не трудно конечно, с чего мне начать, и какие делать упражнения.

Ответ: Для формирования талии и уменьшения жира на животе существует много упражнений. Но, раз вы ведете спортивный образ жизни и достаточно подготовлены, то попробуйте такое упражнение – подпрыгивайте, а во время прыжка подтягивайте колени к животу. Делать каждый день, начать можно с 15 раз, довести потом до 30 раз. Делать 2-3 подхода. Очень хорошо убирает жир с бедер и с живота.

Хорошее упражнение для талии – ложитесь на пол на спину. Поднимаете ноги вверх (под 90 градусов к полу). Потом начинаете упражнение – кладете ноги на пол справа, потом на пол слева – должны работать косые мышцы живота и пресс – и так 20-40 раз, 2-3 подхода.

Письмо: Хочу у вас спросить, может вы мне что-нибудь посоветуете применительно к моей конкретной ситуации. Цель у меня не похудеть, а вернуть прежнюю фигуру и вообще стать нормальным здоровым человеком. Вешу я где-то 49 кг на 158 см роста (раньше была 45-46), но цифры как таковые меня не интересуют, потому что вследствие малоподвижного образа жизни и к тому же плохого настроения моя фигура изменилась не в лучшую сторону: намечается довольно заметный двойной подбородок (вообще лицо пополнело) и живот выпячивается. Все это довольно некрасиво плюс к тому что я чувствую себя лет на 100, а не на 26.

Что уже сделано: если раньше мой обычный маршрут был «дом – работа (целый день на стуле) – дом (на диване с книжкой)» то где то с начала марта я стала практически каждый день ходить после работы пешком минут по 30-40, а иногда и больше часа. Фигура от этого не изменилась, но общее самочувствие заметно улучшилось. Попробовала дома 15 минут позаниматься, делала движения, какие бог на душу положит, главное, чтобы удовольствие от них получать. Получилось довольно успешно, если учитывать, что до этого физические упражнения обычно навевали на меня тоску. Единственное, пульс так и не удалось нормально замерить, так как он на середине замера почему-то куда-то пропадал.

Ответ: У меня тоже был такой период, когда я около года жил один. Тоже приезжал с учебы, заваливался на диван – читал книжки. Такая трясина, короче. В общем, помогла вернуться, так сказать в строй, музыка. Выбрал кассеты, которые нравились и заряжали (в то время нравился В.Цой), как только захожу в квартиру – включаю музыку. Под музыку уже и мысли другие – уже переодеться и потренироваться становится намного проще.

Я это вот к чему – вам явно не хватает физической нагрузки. Признаки двойного подбородка в 26 лет на это четко указывают. Надо срочно что-то с этим делать. Используйте музыку. Найдите ту, которая заводит, включайте ее, танцуйте, тренируйтесь.

Что делать из упражнений. Во-первых, насчет двойного подбородка – надо делать повороты туловищем в разные стороны, а голова в это время должна быть неподвижна и смотреть прямо. Этим мы убиваем двух зайцев – формируем талию и убираем подбородок. Можно поделаться вращение головой – медленно, но с силой попытайтесь поворачивать голову влево-вправо и заглянуть за спину.

Для осанки, чтобы животик не выпячивался, хорошо бы стоять каждый день возле дверного косяка навтыжку, минут по 20-30. Вот в этот момент и можно немного почитать.:о)

Письмо: Мне 22 года, я уже который год борюсь с лишним весом:)). Мой рост 168 см, а вес 61 кг. 2 года назад, когда я только начинала свой путь, я весила 74 кг. Потихоньку-понемножку вес и сбрасывается. Все это за счет постоянных аэробных нагрузок в спортзале (4-5 раз в неделю). В последнее время я совсем застопорилась:((уже полгода вес держится). Вроде бы ограничиваю себя в диете, хотя очень-очень люблю сладкое:(. Но иногда просто никак не могу сдержаться и наедаюсь до отвала, а потом бегу в туалет... Как не противно, но два пальца в рот – и желудок чист от калорий. Но это редко, к счастью. У меня несколько вопросов. В данный момент я записалась на бассейн, буду ходить два раза в неделю. Один раз сходила и результата не почувствовала (за данные нам полчаса успела проплыть 0,6 км всего:((. Вопрос: нужна ли эта нагрузка или это просто будет у меня вроде как развлечения? Кстати, реально ли как то уменьшить аппетит? Может есть какие то травки:)? Я пью настойку кукурузных початков (где-то вычитала), сначала помогало, но потом набросилась на сладкое с новой силой:(. Важно ли совсем не есть после 19? Я каждый вечер ем вечером яблоки, фрукты. Совсем ничего не есть никак не могу – желудок просто болит (у меня немного повышенная кислотность).

Ответ: А вы два пальца в рот – это просто из-за того чтобы похудеть или потому что плохо становится? Если чтоб похудеть, то это по-моему через чур сложно. Попробуйте есть до отвала вегетарианскую пищу – от нее вреда не будет. И два пальца в рот не придется делать.

Про бассейн – вы ориентируйтесь по пульсу. Если пульс 110 – 160 уд/минуту, то нагрузка хорошая, как раз для похудения. Если больше – то чрезмерная, там уже не жиры горят, а другой механизм (анаэробная нагрузка). Если меньше 100 – то

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
нагрузка маловата.

Аппетит реально уменьшить можно простым способом – за 10-20 минут до еды выпивайте что-нибудь сладкого – 1 стакан медовой воды, сладкого сока или что-то подобное. Можно было бы стакан воды с 1ч ложкой яблочного уксуса, но у вас повышенная кислотность – вам этого не надо. Аппетит также можно уменьшить свекольными жмыхами – съесть перед едой 1 – 3ст ложки. Или отрубями – съесть отруби за 15-30 минут до еды по 2ст ложки и запить 1-2 стаканами воды.

На ночь нельзя есть тяжелую жирную пищу, а все остальное, тем более фрукты и овощи – только на пользу пойдут.

И попробуйте льняное семя с маслом – это поможет вашему желудку.

Письмо: У меня есть гантели весом по 1кг. Какие упражнения можно делать с ними, чтобы укрепить мышцы спины и груди? Лучше лёжа или стоя? Я их прикрепила к палке и получилась некая штанга. На эту же палку я повесила с двух сторон по пятилитровой бутылке с водой. Можно с её помощью выполнять жим лёжа? Или просто поднимать такую бутылку одной рукой?

Ответ: С вашей оригинальной штангой можно выполнять жим лежа – это на грудные мышцы, можно делать наклоны со штангой на плечах – это для спины. Только при наклонах держите поясницу ровно, не сгибайте ее.

Поднимать стоя вверх ничего не надо – ни гантели, ни эту штангу – это будут работать плечи, а вы ведь не хотите увеличить размеры своих плеч?

Письмо: Не подскажешь ли какие упражнения для ног можно делать из сидячего положения (в инв. коляске), чтобы разработать все мышцы? Ногами двигать пока не могу.

Ответ: Да, этот вопрос может быть интересен многим спортсменам в период реабилитации после травм. Многие знают о Харлампиёве – одном из основоположников борьбы самбо, заслуженном тренере СССР. Самбо вообще травмоопасный вид спорта, как и дзю-до, – хватаешься за куртку, костей противника плотно не чувствуешь, легко можешь травмировать случайно. В этом смысле вольная борьба намного безопаснее. Так вот, наши самбисты накопили немалый опыт быстреего восстановления после самых серьезных травм. Так вот, Харлампиёв обычно рекомендовал для скорейшего выздоровления как можно чаще и интенсивнее МЫСЛЕННО работать поврежденной ногой. Желательно работать реально в этот момент здоровой ногой. В силу парности соответствующих нервов, импульсы идут с одинаковой силой как к здоровой ноге, так и к больной. Так же он рекомендовал лежа с закрытыми глазами МЫСЛЕННО во всех деталях прорабатывать броски. Это оказалось настолько эффективно, что иногда спортсмен, вынужденный из-за травмы прекратить занятия, позже, приступая к тренировкам, удивлял всех новыми приемами. Конечно, это не для ленивых, очень тяжело мысленно работать так, чтобы пропотеть. Но заживление травм идет несравненно быстрее, чем при пассивном лежании и спортивные результаты практически не уменьшаются.

Письмо: Хотела спросить у вас, как можно накачать пресс, как можно быстрее. И какой легче накачать нижний или верхний?

Ответ: Для ясности сразу скажу следующее – накачать мышцы пресса и убрать жир с живота – это две совершенно разные вещи. Мне доводилось видеть спортсменов, у которых брюшной пресс был очень сильно развит – мощный пласт мышц, мог выдержать удар копыта лошади, но сверху этого пресса лежал заметный слой жира.

Допустим, что вам нужно именно пресс накачать. Почему очень многим не нравится качать пресс? Потому что для большинства упражнений на пресс приходится натуживаться, а это довольно неприятно. Именно поэтому считается, что пресс всегда тяжело качается, что верхний, что нижний.

Чтобы исключить или минимизировать натуживание, на пресс я, например, делаю такое упражнение: садимся на пол, руки ставим сзади и опираемся на них. Ноги

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru сгибаем в коленях, подносим колени как можно ближе к груди, пятки не касаются пола. Теперь резким движением выбрасываем пятки вперед, выпрямляем ноги, по-прежнему не касаясь пола. Резким движением возвращаем ноги назад. И так раз 20-50, в зависимости от подготовки. Для начала хватит 2-4 таких подходов. А по мере приобретения опыта, я обычно рекомендую переходить к тому, чтобы за день делать в сумме 500 таких движений.

Если хотите усилить эффект, то не держитесь сзади руками.

Письмо: Накопилось много вопросов по ходу чтения (и не только по ходу, а по жизни в принципе). Но сначала хочу вас немного поправить. Вы писали, что для сжигания жира нужно помахать ногами минут 20 и частота пульса при этом будет около 120 ударов. Это не очень результативно. Как правило, жир начинает гореть только после 30 минут интенсивных нагрузок при пульсе 70% от максимума. Максимум считается как 200 минус возраст. Ставила над собой жестокие эксперименты. На велотренажере доводила пульс до 160 ударов в минуту и крутила педали 30 минут. Жирок на животе толщиной с 2-3 см ушел за 2 недели. При том, что почти часовая аэробика с частотой пульса ок. 110-120 ударов не дала таких результатов даже за месяц. Хотя все это индивидуально. Для желающих убрать жир могу посоветовать «разгонять» пульс теми же маханиями ногами или прыжками на месте, а потом перейти на другие упражнения (например, на пресс), но в таком темпе, чтобы не сбавлять пульс ниже 100 ударов в минуту. Результативность проверена (не на мне, правда, у меня на второй эксперимент уже жира не осталось).

Теперь к вопросам. Начала читать вашу рассылку далеко не с первых выпусков, поэтому очень обидно, что не могу узнать много полезного, что там было написано (в данный момент интернет у меня только по почте). Поэтому прошу еще раз повторить в одном из выпусков метод очищения организма с помощью масла и льняного семени. Предлагаю вам вообще сделать маленькую страничку в интернете и выложить самую важную информацию там. Буду раз в месяц забегать к знакомым и выкачивать. Или выпустить очередной выпуск рассылки (вернее, как раз внеочередной, внеплановый), где была бы сгруппирована вся основная информация по очистке организма, которая появлялась в предыдущих выпусках. И где-то раз в месяц дополнять этот выпуск и высылать его заново. Ну или хотя бы раз в три месяца. Таких подписчиков как я (у которых интернет только по почте), думаю, немало. Так что пойдите к нам навстречу.

Второе. Вы писали «Из эффективных я знаю еще такую очистку от паразитов – съесть в день орешки из трех кедровых шишек. Так есть их в течение 2 месяцев. Мясо в этот период есть нельзя.» Принципиально ли здесь то, чтобы есть орешки из шишек и именно из трех? Я бы не отказалась просто купить орешки килограммом и грызть их постоянно. В трех шишках орешков будет всего с полтора стакана (если не меньше). Т.е. тут дело в количестве или просто в орешках?

Третье. Тут все мучаются вопросом как похудеть, а я – как потолстеть:))). У меня всегда был вес, как у балерины. Т.е. рост минус 120 (при 165 см росту 45-47 кг весу). Сейчас мне почти 19 лет и меня моя худоба устраивать перестала. Да, я вешаю меньше, чем мешок сахара и меня любой мужчина сможет носить на руках. Да вот только это было актуально, пока мои «мужчины» находились в юношеско-зеленом возрасте. В 20 лет можно поднять и чуть больше, чем мешок:))) Конкретно меня не устраивают худые ноги-руки и маленькая грудь. Пыталась кушать более калорийную пищу, но от мучного и сладкого у меня портится кожа, а на кашах и белках, как я уже убедилась, не растолстеешь. Сейчас я вешаю 50 кг, за счет жирка больше поправляться не хочу (а главное – не могу!), поэтому решила качать мышцы. Подкачала руки и получила такой рельеф, что мальчики в тренажерке обзавидовались. С ногами то же самое – 2 см в объеме и торчащие во все стороны мышцы. Мне так не нравится. Грудь качать не стала, т.к. в той же тренажерке меня напугали, что жир груди тает быстрее, чем растут мышцы, поэтому я рискую свои и без того не большие 82 см обнулить насовсем. Подскажите пожалуйста, что делать в такой ситуации.

Ну и последнее. Как вы уже поняли, конституция у меня жилисто-костлявая. Очень выступают все суставы (на пальцах, «косточки» в сочленении предплечья и кисти, колени и т.п.). А ноги еще и кривые (колени сходятся, но смотрят «внутрь», хотя не сильно заметно, если я их напрягу, но они же (колени) сильно выступают, и икры не сходятся (может это и от того, что они худые)). Можно ли это как-то исправить? У меня были очень плохо растянуты мышцы задней поверхности бедра и

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru икры. Когда я их немного растянула, ноги чуть-чуть выровнялись, но больше растянуть не могу. Расскажите, пожалуйста, как грамотно растягивать мышцы, а то, может, я что-то не так делаю? Екатерина

Ответ: Хочу обратить внимание читателей вот на что. Многие спрашивают в письмах о том, какими упражнениями на пресс лучше всего убрать жир с живота. Так вот, жир с живота лучше всего убирать не упражнениями на пресс. А, например, ездой на велотренажере, как эта девушка. Или работой на беговой дорожке. Или танцами перед зеркалом.

Теперь о том, что касается пульса. Самое оптимальное, на мой взгляд, разгонять пульс до 160 уд/минуту, поработать до усталости, как устанете, скиньте нагрузку до 110 уд/минуту, как отдохнете, опять разгоняйте до 160. И так несколько раз. На том же велотренажере в таком режиме можно долго работать – минут 30-40. Занимаясь в таком темпе очень просто скинуть за 2 – 3 недели килограмм 10 – 12. А чтобы их потом не набрать достаточно в это же период почиститься.

Насчет орешков. Получил такое письмо. «Начал есть кедровые орехи из шишек. В шишке около 80 орешков. Сначала чистил от скорлупы, а потом понял что скорлупа не такая жесткая и теперь ем так. Сейчас кажется, что орешки со скорлупой даже вкуснее. Чищенные больше не покупаю.» На самом деле – надо съедать 30-100 гр очищенных ядер кедровых орешков в день.

А чтобы было легко было их чистить, можно орешки предварительно вымачивать.

Для набора массы орешки надо есть обязательно! Они очень эффективны. Насчет 3 шишек – это минимальное количество в день. Можете кушать больше. Покупайте любые орешки, в шишках, в скорлупе, уже очищенные, и кушайте.

И, кстати, вам не надо отказываться от мяса. Просто перейдите на раздельное питание – мясо отдельно от гарнира, этого будет достаточно в вашем случае.

Вообще, конечно, вес нарастить труднее, чем сбросить. Если сбросить 20-30 кг за полгода можно легко, то нарастить, например, 10 кг за этот же период будет труднее.

Конечно, интересно, какие упражнения вы выполняете в тренажерном зале. Возможно, я бы и подкорректировал ваш план тренировок.

Что надо делать обязательно. 1. Приседания со штангой на плечах. 2. Жим лежа со штангой. Делать все на 8-10 раз за подход, в 5 подходах. Делайте отдых между подходами не менее 2 минут, т.е. дожидайтесь восстановления пульса, чтобы не было жиросжигающего эффекта.

Очень важно! Чтобы не было комковатых мышц в конце тренировки растягивайте те мышцы, над которыми вы работали. Если приседали, то растягивайте четырехглавую мышцу бедра, если жали, то грудные мышцы.

Как растягивать. Примите положение, при котором эта мышца растянута. Медленно натяните ее до предела, чтобы стало немного больно и замрите в этом положении на 1 минуту. Без всяких покачиваний и т.п.!

Грудные мышцы надо растягивать так: Встаньте возле дверного косяка, отступите на полшага назад. Поднимите руки на уровень груди, обопритесь локтями о косяки и провалитесь грудью в дверной проем. В тот момент, когда вы почувствуете, что мышцы груди максимально растянулись – замрите и досчитайте до 60.

Четырехглавая мышца бедра растягивается так: Положите колено на скамейку, а другой ногой сделайте широкий шаг вперед. Пальцы той ноги, которая стоит на скамейке, можно обхватить рукой и притянуть немного к себе. Когда мышцы натянута – считайте до 60.

Исключить велотренажеры, шейпинг и т.п. упражнения на похудение.

Для исправления кривизны ног надо накачивать голень, особенно ее внутреннюю часть, это вы правильно заметили.

Но это все, как бы сказать, – обязательный фон. Помимо этого надо обязательно

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru делать очистку кишечника льняным семенем с маслом, чистить печень, травит паразитов в печени.

Письмо: Мне нравится Ваши советы тем что, они практичны и Вы многое прочувствовали лично. Ваши читатели – искрени и активны (по письмам видно). И мне как маме, жене и деловой женщине приятно видеть среди Ваших подписчиков своих «коллег».

Немного о себе (вернее о нас). У нас 2 сыновей (3 года и 1годик). Мой муж всю жизнь занимается спортом (плавание, бокс, тяжелая атлетика), а сейчас ежедневно турник и бег. Я под его влиянием занялась фитнесом (даже по телику показывали) и бегала каждый день. Тогда весила 60–63 кг при росте 172. У меня ближе к толстой кость, поэтому держать этот вес мне нужно ежедневными тренировками. Но не тут – то было: я забеременела, в начале тяжело: запретили чуть ли не любое движение, но потом мы поумнели и во втором триместре махнули на море. Там мне полегчало, но к спорту я уже не вернулась. Потом мы 1.5 года кормились грудью, я забеременела снова и опять никаких особенных нагрузок. То есть я плавала, ходила, занималась растяжками, но и плотненько кушала с другой стороны. Короче в результате 2 класных сынули, 85 кг веса (недовольствие этим и общим состоянием здоровья) и немного ворчливый муж, которому кроме меня как друга, еще и хочется иметь красивую, жизнерадостную, ну, и соответствующе, здоровую жену.

И еще с 9 до 17 ответственная работа, где нужно быть всегда собранной и форме духом и телом (хотя это наверно везде так).

Так вот у меня к Вам пару вопросов и пару внушений для своих «коллег».

Во-первых, правда ли что у кормящих мам никак не получается похудеть из-за каких-то природных причин? А то я пытаюсь, а не получается. Может результат будет после того, как я перестану кормить маняню?

Второй вопрос: Какие упражнения делать, чтобы не болела поясница, и именно справа от копчика? После беременности и родов появилось.

И еще мне тяжело бегать, хотя раньше не было с этим проблем – все трясется в середине и как-то больно.

Но я вот уже вторую неделю хожу за 1 км в лес. Я встаю в 6.00, иду в лес, а по пути думаю, молюсь. Там делаю зарядку для спины, качаю пресс, как Вы говорили (ноги подтягиваю и выбрасываю вперед), делаю махи и по-разному приседаю.

Вы знаете, я заметила существенное улучшение самочувствия: я меньше нервничаю, больше сил для родных, лучше настроение, больше улыбаюсь, у меня появилось больше времени для себя. Я много успеваю на работе. Я вижу как просыпается все вокруг, как поют птицы. На улице – Весна!

И это уже неплохие стимулы для того, чтобы так рано вставать. Фигура особенно не изменилась, но голову я уже держу выше, а спина прямее.

Что еще для меня важно – это отношение моего мужа. Он утром сквозь сон на меня скептически смотрит – думает ненадолго. Но я знаю, что он мною гордится, что ему мое позитивное отношение к спорту нравится, ведь я этим поддерживаю и его хобби.

Некоторые скажут, а и без этого можно жить. «Мой муж не спортсмен!» Да, но сколько мужей уходят, потому что другая – энергичней, моложе, здоровее, а жена ворчит и растолстела. «Мой меня любит! Куда он денется?» Да, конечно, но еще мужчины любят глазами, а ворчливость, это потому что сама себя не любишь, иначе как можно запустить так свое здоровье.

Вот такие дела! Так что я как только перестану малого кормить, я еще на Вашу очистку сяду, и думаю будет еще лучше. С благодарностью, мама Зоя.

Ответ: Нет, никаких особых природных причин нет и вы можете и сейчас похудеть. Да гормональный фон скачет, конечно. Но это не повод расслабляться и ничего не делать. А по поводу мужчин вы думаете совершенно правильно. Особенно, если муж – спортсмен, то он просто органически хочет иметь рядом спортивную подругу.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Теперь по занятиям – надо пока исключить прыжки и бег. Лучше уж быстрый шаг, если хотите на природе позаниматься, но для похудения сейчас вам лучше всего подойдет велотренажер – чтобы корпус был неподвижен и не было движений вверх-вниз корпусом. Приседать тоже старайтесь не очень быстро, чтобы не было эффекта тряски, который у вас вызывает болезненные ощущения. И постараться выполнять упражнения без всякого натуживания.

Очень полезны после родов упражнения Кегеля: сжимать (на 3 сек) и расслаблять (на 3 сек) мышцы тазового дна и ануса. Делать 2 раза в день. Сначала по 10 – 15 раз, а потом довести до 100 раз.

Чтобы не болела поясница нужно делать следующее скручивание: Лежим на полу, ноги выпрямлены. Сгибаем правую ногу в колене, левая остается выпрямленной. Поворачиваем таз влево таким образом, чтобы правая коленка коснулась пола слева от тела. Лопатки и плечи лежат на полу прямо, стараемся ими не шевелить. В этот же момент вытягиваем правую руку вправо и стараемся ей коснуться пол справа от тела. В итоге получается, что тело как-бы перекручивается. В этот момент надо расслабиться и полежать так пару минут, касаясь одновременно слева пола – правой коленкой, справа пола – правой рукой. Тоже самое делаем в другую сторону. Проблемы с поясницей должны исчезнуть.

Письмо: Я недавно купила абонемент в спортцентр, буду ходить 2р/нед в тренажерный зал и 1 раз планирую на фитнес какой-нибудь.

Вопрос такой – на первом занятии в тренажерном зале я вроде чувствовала себя нормально, занятие было персональное с тренером, но в конце мне стало дурно – мушки перед глазами, головокружение и т.п. А потом уже муж мне сказал, что нельзя заниматься силовыми упражнениями во время месячных, и что в этом причина моей такой реакции. Действительно ли это так? Просто в юности я всегда занималась спортом в такие дни, и все было нормально. Спасибо, что вдохновили меня на очистку (кишечник и печень уже, ишу золу) и регулярные занятия в зале.

Ответ: Честно говоря, плохое самочувствие на первых тренировках после длительного перерыва бывает у очень многих, как мужчин, так и женщин. Нагрузка все-таки большая и непривычная для организма. Потихоньку втянетесь в тренировки, научитесь чувствовать нагрузку и тогда все будет нормально – никаких мушек и скачков давления не будет. Так что на первых занятиях старайтесь себя поберечь. Это потом, примерно через месяц, можно будет давать полную нагрузку, а сейчас пока не стоит. Я думаю в этом причина ваших недомоганий.

Письмо: 1. В октябре-ноябре я делал упражнение на бицепс(сидя одной рукой с выкручиванием гантели), 16 кг я выжимал раз 15-16. И когда я делал 14 или 15 повторение зазвонил телефон рука дернулась, я чуть выронил гантеля и чтобы гантеля не грохнулась на пол резко поймал ее но при этом растянул бицепс. Я конечно сделал перерыв, не качал его до недавних пор. Уже прошло 7 месяцев но правый бицепс по сравнению с левым утомляется сильнее. Когда качаю бицепс состояние определенное чувство утомленности у левой руки наступает на 15-16 повторении, а у правой то же чувство на 4-5 повторении. Хотя правой я могу сделать те же 15-16 повторений. Что делать? Как привести его в такой же состояние в котором находится левый?

2. Мне 18 лет, спортом занимаюсь с 14 лет. Начал с турников, потом волейбол, плавание, бодибилдинг (дома с гантелями качался), брейк-дэнс, опять бодибилдинг. Все бы ничего, но когда я занимался брейком травмировал себе спину(из-за этого собственно и бросил) было это в августе. Мне выправили вроде ее (без операции), но сказали что нельзя ее нагружать. Я все это время качался в положении лежа (жим, развод рук с гантелями, пресс, французский жим). Без нагрузки я не могу качать некоторые мышцы: ноги, все дельтовидные, бицепс, широчайшие. Я их все равно качаю эти мышцы но после упражнений иногда болит спина, точнее она не чуть-чуть болит в месте травмы, в зависимости от того как я ее нагружал. Может подскажите что делать? Я много всяких упражнений пересмотрел но везде есть нагрузка на спину большая или маленькая.

Ответ: Начну со второго вопроса, потому что в нем и будет ответ на первый. Плечи (дельтовидные мышцы) качайте лежа! Берете штангу как на жим лежа и опускаете на прямых руках на пояс, потом поднимаете в исходное положение. Ноги придется

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru качать только на тренажере – жим ногами вверх, там спина полностью выключена из работы. А на бицепс и широчайшие – подтягивание на перекладине широким хватом за голову (к затылку). Бицепс качать гантелями не надо. Лучше вешайте на пояс небольшой вес и подтягивайтесь. Большой бицепс перед подходом нужно помазать прогревающими мазями типа «Апизартрон» и т.п.

Письмо: Могли бы Вы рассказать, насколько эффективны в борьбе с лишними килограммами упражнения на статику без отягощений. У меня, например, проблемы с сердцем (пароксизмальная тахикардия), и махать ногами, таскать штангу в такой ситуации не совсем показано, да и просто тяжело. Недавно открыла для себя статическую нагрузку – места для тренировки нужно минимум, пульс разгоняется до требуемых 100–140 ударов, а нагрузку регулировать и вовсе проще простого. Только не очень понятно, как при такой нагрузке дышать – глубоко или поверхностно? Вообще, что делать так называемым сердечникам?

Печень уже почистила, точку топор:)) на липку. От чистки печени молоко не ухудшалось и не пропадало. Может, если сразу после родов да залпом выпить, то и есть какая-то вероятность сбоя со стороны секреции молока, значит, надо осторожно. Я уже не первая кормящая мама, успешно справившаяся с чистой печенью. Кстати, о мамах. Когда в доме маленькие дети, не особо разлежись с грелкой на диване. Так вот. Грелка легко крепится на правом боку радикулитным поясом или бандажем (все продается в аптеке), можно понемногу ходить, заниматься домашними делами. Я даже на прогулку с коляской выходила и полулежала на скамейке на солнышке. И еще вопрос. Если паразиты мигрируют с током крови, то и с током молока они тоже ... распространяются? Просто в случае положительного ответа (который напрашивается) мамам в обязательном порядке надо срочно от паразитов избавляться. А после чистки ребенок будет получать иммунитет от мамы, и никакая зараза его брать не будет?

Ответ: Вообще я к статическим упражнениям отношусь с большим уважением. Целеустремленные люди, выполняющие их, достигали невероятных успехов. Особенность статических упражнений в том, что они не наращивают мышечной массы, что часто бывает важно для женщин. И что самое удивительное – места не надо никакого. Можно выполнять эти упражнения даже в туалетной комнате размером 0,5 x 0,5 метра. Поэтому могу только приветствовать ваш интерес к таким тренировкам. Основные принципы статических тренировок такие: выполнять каждое упражнение с максимальным напряжением, усилие делать после вдоха на выдохе, не задерживая дыхание во время выполнения упражнения. Дышите ритмично – 6 секунд вдох, 6 секунд выдох, без всяких пауз и задержек дыхания. Каждый интервал напряжения продолжается не более 6 секунд. Между упражнениями делайте паузу 30–60 секунд. Напряжение мышц должно нарастать плавно и также плавно сбрасываться. Должно быть исключено малейшее движение мышц, т.е. опора должна быть заведомо неподвижной (стена дома, например).

Насчет паразитов в материнском молоке – честно говоря таких данных я нигде не встречал. Кроме того само молоко имеет выраженные противомикробные свойства, так что, я думаю, переживать о молоке незачем.

Письмо: Большая к Вам просьба подсказать упражнения на растяжку мышц для ног и какие необходимы упражнения для корректировки внутренней части голени?

Ответ: Не очень понятно каких именно мышц ног. Если вы имеете в виду традиционный вопрос – как сесть на шпагат – то согрейтесь в ванной, после ванной попытайтесь сесть на шпагат. Сели немного, почувствовали боль, остановились в этом положении, привыкли к нему (не меньше минуты). Как стало комфортно, так сели еще чуть-чуть ниже, до появления боли. Опять остановились в этом положении, привыкли к нему. И так далее, постепенно, не торопясь. Минут по 15 в день.

Внутренняя часть голени качается так. Берет штангу, кладете ее на спину. И вместе со штангой встаете на носки. Положение носков лучше менять – разводить их под разными углами (в стороны, прямо, навстречу друг другу) и почувствовать в какой момент напрягаются именно внутренняя часть голени.

Письмо: Я бы очень хотела спросить у вас совет. Дело вот в чем. У меня достаточно широкие плечи и худоватые ноги. Какие упражнения, питание вы могли бы

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru посоветовать, что потолстеть в области бедер, сделать ноги потолще, а попу покруглее, но при этом не разъехаться в области плеч, груди и живота. И что, наоборот делать, не надо. Помогите пожалуйста! Уже и не знаю, что делать – аэробика особенно не помогает. А еще есть велотренажер, он может помочь в этом деле? Заранее огромное спасибо! И, кстати, вы писали, что худеют сверху вниз. А к потолстению это тоже относится?

Ответ: При вашей фигуре приседание со штангой на плечах должно стать вашим любимым упражнением. Никакой аэробики и велотренажеров – они же только сделают ваши ноги еще худее и жилистее. Приседание со штангой укрепит и увеличит размеры ягодиц и бедер, сделает ноги толще. Начинайте с малых весов, можно даже с пустым грифом от штанги, освойте технику выполнения упражнения, научитесь наматывать бинты на колени, чтобы их не травмировать. Если рядом нет зала со штангой, попробуйте присесть дома, сначала на обоих ногах, потом постепенно переходить на приседание на одной ноге. При приседании ноги ставить как можно шире – представьте как сидит лягушка, широко расставив ноги. В таком положении будут лучше включаться не только четырехглавые мышцы бедра разгибатели, но и сгибатели бедра, и ягодицы будут намного лучше работать. В результате бедро будет наливаясь округлостью со всех сторон.

Приседать достаточно 2 раза в неделю.

Пока ноги еще слабые, то вместо приседаний можно делать выпрыгивания. Садимся на корточки и из этого положения прыгаем вверх. Но если вы можете выпрыгнуть более 15 раз, то значит это упражнение вам уже будет слабовато, нужно переходить на штангу или на приседания на одной ноге.

Толстеют тоже сначала в самых безопасных для жизнедеятельности местах – т.е. как можно дальше от сердца, и только в последствии жир подбирается все ближе и ближе к сердцу.

Письмо: У меня к Вам такой вопрос. А можно ли как-то совместить занятия в тренажерном зале с игрой в футбол, бегом или, например, боевыми искусствами? Или совмещать не стоит, нужно выбирать что-то одно?

Ответ: Конечно, можно, но только если вы не профессионально занимаетесь. Если профессионально занимаетесь чем-то одним, то нужно все остальное подгонять под свой основной вид спорта.

Например, допустим, вы борец – профессионал. Тогда ваша силовая тренировка будет заключаться в том, чтобы отрабатывать борцовские приемы со все более и более тяжелым мешком (манекеном). Никаких жимов лежа, приседаний, становой тяги и т.п. Кстати, как вы думаете, Александр Карелин делает жим лежа, чтобы быть сильным?:о) Конечно, нет. На спор он, конечно, пожмет много, но на тренировках он этим практически не занимается. Ему и так хватает нагрузок.

Если вы профессионально занимаетесь, например, карате, то ваша силовая тренировка будет заключаться в выполнении ката со все возрастающим утяжелением на руках и ногах. Результаты будут просто феноменальными. Я слышал о ребятах, которые держат йоко-гери (удар ногой такой есть) двухпудовку (гиря 32 кг) на уровне головы и прямым ударом кулака разрывают боксерский мешок.

Письмо: Делюсь своим опытом, он правда небольшой, и как я для себя это объясняю. Если я в чем-то ошибаюсь, прошу поправить.

У обычного человека, в среднем, имеется около пяти литров крови. В спокойном состоянии в работу включено около трех литров. Это та кровь которая активно участвует в кровообращении и несет питательные вещества в клетки. Остальные два литра просто отстаиваются в органах, капиллярах и еще где-то, насыщение ее питательными веществами и перенос их по организму минимальный.

Мышцы начинают расти, когда их кормят. И чем лучше их кормят, тем больше они растут. Как в природе все. Как раз в состоянии покоя они и растут. А увеличение объема при тренировке говорит только о том, что они наполнились кровью. И важно, что бы в таком состоянии они находились подольше. Питание поступает через кровь. Значит задача сводится к следующему:

- 1 Насытить кровь питательными веществами.
- 2 Донести эти пит-е вещества к мышцам и органам как можно полнее и длительней.
- 3 Отвести продукты распада, и очистить кровь и организм от них.
- 4 Оставить мышцы в покое, чтобы они начали расти, не отвлекаясь ни на что другое.
- 5 Свести к минимуму травмирующие воздействия на мышцы.

Мои занятия статической гимнастикой сводились к следующему. Качественное питание. Витамины только натуральные. Немного белковых добавок. Интенсивная разминка, бег, прыжки до появления пота. Цель – включить в работу всю кровь. 10–15 мин. Упражнения на задержку дыхания. Кровь насыщаю CO₂. 15–20 мин. Собственно упражнения. Никаких приспособлений, ни стенок, ни стульев. Только коврик для упражнений лежа. Напряжение интересующих групп мышц, дыхание пассивное. Вообще, глубокое дыхание считаю вредным. Количество подходов и время напряжения подбираю по самочувствию можно, как и в работе с железом, главное в кайф. Контроль пульса: 120–140 уд м. Если падал, опять прыжки, движения, догоняю до 140 После упражнений полное расслабление, полежать 3–5 мин спокойно. Потом душ. Большим опытом похвастаться не могу. К таким занятиям прибегаю по необходимости. Когда хочу подправить фигуру к лету. Сам я считаю себя худощавым, 190–80, когда ничем не занимаюсь. Благодаря регулярным занятиям опыт набора веса 6 кг в месяц. Но эксперимент не чистый. Люблю и железо потаскать в удовольствие. Считаю, что главное здоровье. Увлекаюсь горным туризмом, а здесь в почете выносливость и «жилистость». Практичней «сушить» мышцы, чем наращивать. Убежден еще, что внешний вид сильно зависит от «внутренней» гармонии и красоты. Какие у человека мысли преобладают, так он и выглядит. Рассылку читаю с удовольствием. Со многим согласен, кроме моментов когда стремление к внешней привлекательности идет в ущерб здоровью. Интересует именно опыт.

Ответ: Я тоже считаю, что статические упражнения способствуют похудению и подсушиванию. Они могут быть использованы теми людьми, которые не любят динамических упражнений, теми, у кого нет места для тренировок, теми, кто прикован к постели. Их можно делать даже в транспорте по дороге на работу.

Письмо: Добрый день. Охотно делюсь первыми достижениями.

Напомню, мой вес 120 кг, проблемы со здоровьем и прочие радости жизни. Провела чистку + махала ногами (на большее пока не способна). Результаты таковы:

1. нагрузка, которую могу выдерживать (конечно, это очень мало для стройного человека), выросла в 10 раз ровно (начинала только с 30 махов каждой ногой – больше не могла)
2. безо всяких стимуляторов вдруг научилась понимать свой аппетит. Понимаете, я раньше ВСЕГДА МОГЛА ЕСТЬ. То есть когда подружка отваливалась от стола со стоном «всё, больше не могу», я думала (искренне, поверьте), что это образное выражение. То есть я себя просто не чувствовала. Теперь я ем, надеюсь «пока ещё», много, но много МЕНЬШЕ, чем раньше. Теперь я тоже знаю хочу ещё/не хочу. (Отдельно отмечаю, психических отклонений у меня нет – это была «забитость» жиром до такой степени.)
3. всю жизнь думала, что я очень люблю мясо. Тут вдруг выяснилось, что мясо не люблю (ну то есть в охотку могу шашлык съесть, конечно, или сосиску). А люблю, оказывается, фрукты.
4. Ну и сбросила кг примерно 5 – это не самое главное (при моём общем весе это как скидка в 5 долларов на мерседес).
5. САМОЕ ГЛАВНОЕ. У меня зародилась мысль (я её отгоняю усердно пока), а чего-то ведь очень важного в жизни себя лишают толстяки.

Ответ: Первые результаты они чем хороши – начинаешь верить в себя. И в то, что становишься хозяином своего тела и можешь сделать с ним все, что угодно. А

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
сбросить 5 кг за месяц – это не так и мало, кстати.

Письмо: У меня к Вам такой вопрос: подскажите, пожалуйста, упражнения для (различных) мышц груди, такие чтобы не были задействованы (или хотя бы минимально задействованы) боковые мышцы спины – очень уж не хочется, чтоб они увеличивались. Все-таки девушки с широкой спиной – это не очень красиво.

Ответ: Делайте разводку лежа гантелями. Ложитесь на скамейку, берете гантели в руки и разводите руки в стороны, и так раз 12. Надо сделать 5 подходов. Выберете такой вес, чтобы эти 12 раз выполнялись с трудом. Чтобы накачать верхнюю часть грудных мышц, т.е. чтобы поднять грудь, надо выполнять эту же разводку лежа на наклонной скамейке. Наклон скамейки, примерно 45 градусов. Внимание! Руки должны быть не прямые, а чуть-чуть согнуты в локтях (чтобы не травмироваться).

Письмо: Вопрос про тренировки. Мне 21 год. Конституция тела такая: небольшая грудь и склонность к полноте в области бёдер (с чем успешно борюсь в спортзале). Насчёт груди понятно – раз в неделю проводить тренировку с упражнением «жим лёжа». А вот, что Вы посоветуете для «подсушки» ног и для «попки-кулачок». Причём стаж посещения спортзала у меня большой, и какие-то там «махи ногами» для меня кажутся слишком лёгким упражнением, а бег мне противопоказан (хотя очень любила). Просто я один период бегала, а потом не мола стать на обе ноги, в области щиколоток всё напухло и очень болело. В общем оказалось, что у меня плохо скреплены голеностопные суставы и склонность к плоскостопию (но не ярко выраженное).

Суть такая – хочу красивые «подсушенные» ножки (тем более длина позволяет при росте 180 см), классную попку и нормальную грудь.

Ответ: Совершенно верно, для увеличения груди нужно делать жим лежа. Только лучше его делать 2 раза в неделю: 5 подходов по 8-10 раз.

Насчет подсушить ноги – попробуйте все-таки махи ногами, например, стоя на коленях подносите ногу к локтю. Вы зря так думаете, что это маленькая нагрузка – просто делайте по 300 раз (3 подхода по 100 раз) на каждую ногу и тогда уже вы не скажете, что нагрузка маленькая.

А чтобы увеличить размеры ягодиц, то самое лучшее и неоднократно проверенное – приседание со штангой на плечах. Делать, как и жим лежа, – 2 раза в неделю 5 подходов по 8-10 раз.

Письмо: здравствуйте! делаю упражнение «махи ногами», но возникает вопрос – правильно или нет? я делаю вперед, как будто пытаюсь ударить кого-то, а может надо делать назад или вбок?

Ответ: Да, вы все делаете совершенно правильно. Назовем вещи своими именами – эти именно и есть удары ногой, типа как в карате или тэквондо. Вот именно из таких ударов ногами сделали новый стиль аэробики и называли его тайбо.

Вещь очень полезная для похудения и для мышц ног и ягодиц.

Надо сделать 100 ударов каждой ногой вперед, 100 ударов каждой ногой вбок, 100 ударов каждой ногой назад.

И только если у вас не получаются удары, то делайте простые махи ногами. Т.е. махи ногами – это только подготовительный этап, по мере его освоения нужно переходить к ударам ногами.

Письмо: Посоветуйте пожалуйста. Как накачать пресс не сильно напрягая спину как например, лежа на спине поднимать туловище. У меня с детства слабый пресс, хотя я в юности занималась спортом, но больше 15 раз не могла поднять туловище с положения лежа. С 25 лет не стала сильно заниматься и я потолстела на 12 кг и это видно только по животу.

Ответ: Чтобы сбросить жир с живота совсем не обязательно делать упражнения на

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
пресс – можно делать и любые другие упражнения, лишь бы поддерживался пульс в
районе 110 – 150 уд/мин. Например, можно разогнать пульс на велотренажере –
работают вроде бы ноги, а сгорает жир на животе.

Если же вы хотите проработать именно пресс, но совсем не нагружая спину, то
можно заняться статикой. Там спина вообще не работает. Т.е. садитесь на стул,
прижимаете грудь к коленям и в этом сжатом положении начинаете на выдохе
напрягать мышцы живота. 6 сек – напряжение, 6 сек – расслабление, и так 15 – 40
раз. По самочувствию. Можете потом немного отдохнуть и повторить, т.е. сделать
второй подход.

Письмо: Большое спасибо за ваши рассылки! Худею давно с переменным успехом. С
ноября прошлого года опять «взялась» за себя (разгрузочные дни, физические
упражнения каждый день по полчаса). Причём, если в начале вес падал очень
быстро, то после потери 20 кг он перестал падать даже после голодания раз-два в
неделю по два дня, т.е. практически я ела два дня в неделю+тренировки, а вес не
падал. Хотелось уже всё бросить, так как видимых результатов не было (два месяца
не могла похудеть ни на грамм, но правда и не поправилась). И тут происходит
чудо – появляются ваши рассылки.

Для меня было новостью, что для похудения пульс во время занятий должен быть
100–140 ударов в минуту. Попробовала, похудела ещё на 4кг за два месяца, а
главное появилось направление по которому нужно двигаться и вера в свои силы, я
снова воспряла духом, за что и говорю Вам ОГРОМНОЕ СПАСИБО!!! Это ощущение
радости, необыкновенной лёгкости, когда чувствуешь каждую клеточку своего тела –
оно непередаваемо, его можно понять, только ощутив на себе!

Полностью согласна с Вами, что человек должен заниматься теми физическими
упражнениями, которые ему нравятся. Я выбрала для себя прыжки на скакалке.
Начала с занятий по 30 минут в день и недели через две-три почувствовала, что
хочу, а главное могу заниматься дольше. Перешла на прыжки по 45 минут в день.
Ещё через две-три недели перешла на занятия по 1 часу. Если так пойдёт и дальше,
то надо будет ещё увеличивать время занятий, в связи с этим у меня вопрос, не
вредно ли для сердца поддержание пульса в пределах 100–140 уд/мин длительное
время, может есть какое-то ограничение? Может быть лучше заниматься два раза в
день по 30 минут, чем один раз в течении часа?

На прошлой неделе появилась возможность заниматься на беговой дорожке, сходила
три раза (ходьба со скоростью 5км/ч в течении 45–60 минут, пульс 120–130уд/мин),
причем заметила, что на дорожке я начинаю потеть практически с самого начала
занятий, а прыгая на скакалке только после 30 минут прыжков. Ответьте,
пожалуйста, является ли потоотделение показателем эффективности тренировки или
надо обращать внимание только на пульс?

Пью лист брусники вторую неделю, на выходные начну пить вторую порцию золы.
Самочувствие хорошее. По чистке кишечника результаты отличные, а вот по чистке
печени не знаю, не почувствовала ничего. К чему готовиться дальше? Вы как-то
обещали написать про чистку сосудов. В журнале ЗОЖ был такой рецепт очистки
сердечно-сосудистой системы: ежедневно в течение 3 месяцев перед сном
употреблять 2–3 ложки черной смородины (сока, или свежей, или замороженной –
любой). Как Вы относитесь к такому способу очистки?

Ответ: Я заметил, что в отношении физической нагрузки люди, перепробовав кучу
всевозможных упражнений, как правило останавливаются на 2–3 наиболее любимых,
которые они могут потом делать годами. Очень хорошо, что вы нашли такое
упражнение для себя – скакалка. Возможно и беговая дорожка со временем войдет в
ваш постоянный комплекс. Ограничений по времени нет никаких. Но если вам хочется
второй раз потренироваться, что ж это можно только приветствовать. Единственное,
что я бы вам посоветовал – менять нагрузку. Т.е. периодически ускоряться и
доводить пульс до 160 уд/минуту и замедляться и доводить пульс до 100–110
уд/минуту.

Потоотделение является показателем эффективности. При прочих равных условиях
более эффективна та нагрузка, которая сопровождается большим потоотделением.

Ну а самое лучшее было бы чередовать – день скакалка, день беговая дорожка.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Ну и приступаем к очистке организма от минеральных солей по методике академика Б.В.Болотова.

Для растворения солей мы будем использовать сок черной редьки. Сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре, растворяет и другие минеральные соли в суставах, сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре.

Рецепт приготовления сока следующий: берут 10 кг клубней черной редьки, освобождают их от мелких корешков, обмывают и, не очищая от кожуры, приготавливают из них сок. Сока образуется около 3 литров, остальное составляют жмыхи. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) в пропорции: на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, прижатых прессом, чтобы не плесневело.

Сок пьют по одной чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать до одной столовой ложки, затем до двух и в конце концов до 0, 5 стакана.

Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом, поэтому при желчнокаменной болезни следует посоветоваться с врачом.

Иногда при проведении этой процедуры, если в желчных протоках содержится много солей (минералов) и проход желчи затруднен, то человек ощущает боль в области печени. В этом случае, когда боль будет значительной, необходимо на область печени положить водяную грелку, либо принять горячую ванну. Обычно боль ощущается только в начале курса, а потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект выведения солей огромен.

Проводя указанную процедуру, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и кислых продуктов, но только на период употребления сока.

Когда же сок закончится, надо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи применяют во время еды по 1-3 столовых ложки в течение всего времени, пока не закончатся. Эта процедура крайне важна для укрепления организма – особенно для легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью.

А что касается чистки сосудов, то оптимальным на мой взгляд будет употребление уксуса с медом. Берете 2ч ложки натурального яблочного уксуса (6% или 9%) и 2ч ложки меда. Разводите это все в 1 стакане воды и выпиваете 3 раза в день за 30 минут до еды. И делаете так в течение 1 месяца. Делать это можно одновременно с выведением солей.

Противопоказания те же: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью.

В итоге у нас получится полноценная чистка всех сосудов и сердечно-сосудистой системы.

А такого рецепта со смородиной я не слышал, хотя, т.к. в смородине очень большой процент органических кислот – лимонной и яблочной (до 4, 5%), то ваш рецепт вполне можно использовать вместо моего уксуса с медом.

Письмо: Слышал, что черная редька (это ведь из неё делают сироп от кашля?) должна употребляться очень осторожно, так как отрицательно воздействует на сердце. Так ли это?

Ответ: Это частично так. Она не воздействует отрицательно на сердце, но при сердечных заболеваниях ее надо употреблять осторожно. Но я там так и указал – начать с 1 ч ложки. А потом увеличивать дозировку, если все нормально. А от 1ч ложки в любом случае отрицательного эффекта на сердце не будет, даже если оно больное.

Письмо: Сначала хочу обрисовать свою ситуацию. Первоначально (где-то год назад)
Страница 60

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru я весил около 110 килограммов при росте 188 см. С января все-таки решил заняться собой. Я резко сократил количество потребляемой пищи: ел два раза в день (завтрак и обед часов в 6) небольшими порциями. Нельзя сказать, что я сидел на какой-то диете, но уменьшил количество съедаемой еды достаточно сильно. Поселок, в котором живу, небольшой и нормального спортзала поблизости не было. Поэтому я занимался дома: делал каждый день три серии отжиманий (сейчас каждая серия по 30 раз), три серии пресса (по 60) и три серии подтягиваний (по 10). Весной к этому добавились ежедневные пробежки по стадиону.

Сейчас мой вес составляет уже 83–85 кг, но некоторый слой жирка еще остается на животе и спине. Все это хорошо, но сильно похудело лицо и руки (стали сильно выделяться вены на кистях и тыльных сторонах ладоней). Что Вы мне можете посоветовать сделать? Если резко уменьшу физические нагрузки и увеличу количество пищи, то боюсь, что процесс пойдет в обратном направлении. Чем надо заниматься, чтобы все-таки окончательно убрать лишний жир, подкачать спину и при этом не превратиться в ходячий скелет? Каким должно быть энергопотребление в нашей средней полосе России при преимущественно умственном характере труда? Мне 21 год, и я студент дневного отделения ВУЗа. Заранее благодарен за ответы.

Ответ: Ваш пример очень показателен. С одной стороны сбросить 30 кг за год – это не так и много, если разобраться, и кто-то, возможно, подумает, ну это примерно 2 кг в месяц, т. е. 0, 5 кг в неделю. Я тоже так бы смог (смогла)... Но в том-то и дело. Кто-то скинув 2 кг в месяц считает, что это очень мало и останавливается, а вы не остановились и так работали целый год! Короче, поздравляю с заслуженным результатом!

Меня удивляют люди, которые почему-то не верят в возможность достижения результата. Хотя единственное, что для этого нужно – начать физически двигаться. По любой программе. Немного изменить питание и не ждать быстрого результата. Главное, наращивать физическую нагрузку, пусть очень медленно, но наращивать. Например, начали подтягиваться с 10 раз. Через неделю перейти на 11 раз. Еще через неделю на 12 раз. И так во всех упражнениях.

Кстати, на счет подтягиваний. Мой первый тренер (мастер спорта по вольной борьбе) говорил, что мужчина должен подтягиваться столько раз, сколько ему лет. Я это услышал в 15 лет и с тех пор следую этой рекомендации.

Сейчас я бы вам посоветовал питаться так же, как вы и питаетесь, но добавить кедровые орехи (или семечки). И часть нагрузки перенести не на сгонку жира, а на накачку мышц. Например, начать поднимать пудовую (16кг) гирию на количество двумя руками. В гиревом спорте есть два упражнения – толчок и рывок. В обоих из них, а особенно в рывке, спина играет важнейшую роль. Поэтому спина очень сильно закачается, если вы будете делать это упражнение. А т. к. это все-таки работа на количество, то жир будет по-прежнему уходить. Кстати, у всех гиревиков очень сильные кисти рук, я видел гиревиков, которые пальцами гнули железные рубли в трубочки всего через 2–3 года тренировок.

Помимо всего этого, я бы посоветовал вам почиститься – кишечник, печень, протравить паразитов в печени липовой золой. Тогда эффект похудения будет устойчивым.

А на счет энергопотребления, то надо ориентироваться на 2 – 2, 5 тыс. ккал. Но я не уверен, что вообще стоит обращать внимание на эти цифры и подсчитывать каждую съеденную корочку хлеба.

Глава 6. Питание

Начну издали. Исследования проблем долгожительства в Советском Союзе показали, что на первом месте по долгожительству у нас были горцы Абхазии, на третьем месте горцы Дагестана. Этот факт широкоизвестен и легко обосновывается логически – неспешный труд на свежем воздухе, нарзаны, субтропический климат, барашек с зеленью на праздники, выдержанные не крепкие вина и т. п.

Ну, а кто же на втором месте? Скорее всего горцы Ингушетии, Осетии или Алату, – подумаете вы.

Нет, не горцы.

На втором месте – коренные жители Таймыра. Представляете, вечная мерзлота,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru тундра, кустарники. Морозами под минус 50 по Цельсию никого не удивишь, ветер 30 метров в секунду – обычное дело. В году десять месяцев зимы, а весна, лето и осень проходят за два месяца. Никаких фруктов, зелени и овощей. Главный продукт питания – жир (тюлений, рыбий, медвежий), оленина и рыба. Жир не только едят, им обмазываются и ходят так месяцами, не смывая его с кожи – никакой гигиены.

А живут долго. Парадокс. В чем тут дело? А дело, конечно, в питании.

Сейчас появилось множество книг, посвященных правилам питания, множество «учителей жизни» обещают идеальное здоровье приверженцам того или иного метода, некоторые продукты питания объявляются врагами номер один всего человечества (соль, молоко, животные жиры и т.д.), а некоторые – спасителями (пророщенная пшеница, перепелиные яйца). Действительно, кому-то эти системы помогают (чаще всего именно создателям, которые интуитивно подбирают продукты питания под свои заболевания), но большинству, они приносят только вред. Как во всем этом разобраться? Чему следовать? Какой книжке поверить – Мантеньяку? питаться по группе крови? по Аткинсу?

Нет и еще раз нет! НИКОГДА НИКОМУ НЕ ВЕРЬТЕ!!! Все что написали, пишут и будут писать всевозможные гуру от питания никогда не принимайте на веру! Верить можно только ОПЫТУ и ТРАДИЦИЯМ своих предков. Они вас не обманут. Именно они кровно заинтересованы в вашем здоровье. А заокеанские «учителя» имеют только одну цель – набить свой карман зелеными бумажками. За ваш счет, конечно.

Был такой период в моей жизни, когда я, учась в аспирантуре, перевелся на заочное обучение, и пошел работать в милицию, чтобы прокормить семью. Знаете, чему в первую очередь обучают новичков, проходящих в уголовный розыск? Обучают никому не верить. Потому что среди «контингента» есть такие мастера врать, что просто диву даешься. Станиславский бы им аплодировал стоя. Смотрит на тебя такой человек проникновенными глазами, грустным голосом рассказывает о своей честной, но тяжелой жизни и говорит так складно, логично и правдоподобно, что что-то в твоей душе меняется, и ты смотришь на него с участием, уже поддерживаешь его и пытаешься ему помочь, ведь ясно же, что он тут не причем. И ты уже готов отпустить его, ну и что, что он вор – рецидивист и отсидел 3 раза, но сейчас-то он ни в чем не виноват. Ведь вот он, весь как на ладони перед тобой, простой и честный парень с печальными глазами праведника. Просто на него плохо подумали. Нечаянно.

НО. Во ВСЕХ подобных случаях чуть попозже вина доказывалась 100%. Без всяких неясностей и недомолвок, а подтверждалась ЕГО же показаниями. И тогда это правило – НИКОМУ НЕ ВЕРЬ – входит в твою жизнь с новой стороны – как неотвратимая реальность.

Поэтому, правило ПЕРВОЕ и ГЛАВНОЕ. Если вы здоровы – питайтесь преимущественно так, как питались ваши предки, живущие в этой же местности.

Традиции же питания у разных народов разные, и складывались они на протяжении многих столетий. Поэтому, если механически перенести даже самые лучшие особенности питания одного народа на другой, здоровья это не прибавит, поскольку потребуются достаточно много времени, чтобы желудочно-кишечный тракт человека приспособился и воспринял непривычную пищу как родную.

Повсеместно установлено, что долгожители самых различных регионов мира ведут привычный им с детства активный образ жизни. В частности, много ходят в любое время года и в любую погоду. Характерно также в подавляющем большинстве случаев их прочное семейное и общественное положение. У долгожителей, у их родных и близких высоко развито чувство целостности семьи и преемственности поколений. Идеальная пища – это пища родного дома, родного очага, которая основывается на рецептах, передаваемых от бабушки к дочери и внучке, на семейных традициях, на традициях данной местности, данного народа, данной национальности. Это и будет идеальным питанием здорового человека.

Гениальный ученый, академик Б.В.Болотов предложил вспомнить несколько простых правил, которыми традиционно пользовались русские люди. Исполнение этих правил будет способствовать поддержанию идеального здоровья:

а) после еды, через 5–30 минут, положить на язык несколько крупинок соли, растворить их в слюне, а слюну проглотить, или можно съесть слегка подсоленный

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
кусочек хлеба, или кусочек соленой рыбы;

б) постоянно пить квасы, особенно квасы на травах;

в) в чай добавлять горечисодержащие травы – щепотку полыни горькой, тысячелистника, девясила и т.п. Добавлять в малых дозах, чтобы вкус чая не испортился, а стал более выразительным и сочным.

г) горчица должна всегда стоять на столе и применяться практически во всех вторых блюдах;

д) три основных приема пищи состоят преимущественно из кислых аминокислот (т.е. состоят из продуктов, содержащих мясо), между которыми (через 2-3 часа после основного приема пищи) делаются небольшие перекусы, во время которых нужно ввести в организм щелочные аминокислоты (т.е. перекусы делаются из растительных продуктов). Это и есть в какой-то мере раздельное питание, но совершенно не то, о котором говорят обычно, разделяя прием белков и углеводов. Это раздельный прием в пищу аминокислот различного состава.

Все это вроде бы логично и понятно, но тогда почему появилось такое множество систем питания – вегетарианство, раздельное питание, рекомендация пережевывать пищу 33 раза, категорический отказ от молока и т.д. Дело в том, что это все – виды диетического питания. Они показаны только при определенных заболеваниях и то, только временно. По мере излечения, надо от них отказываться и переходить на традиционное питание своей местности, потому что здоровому человеку все эти виды питания не принесут ничего, кроме болезни!

Чтобы не было сомнений давайте рассмотрим все эти виды питания с точки зрения беспристрастной логики, отбросив всевозможные манипуляции типа «нельзя есть трупы» и «мясоедение – пережиток варварства».

Итак, ВЕГЕТАРИАНСТВО, т.е. полный или частичный отказ (яйца и молоко – можно) от белков животного происхождения. Но, в любом случае, отказ от мяса.

Давайте коротко рассмотрим физиологию работы кишечного тракта при приеме мяса и особо обратим внимание на кислотно-щелочное состояние характеристики ферментов.

Напомним, что кислотно-щелочное состояние внутренней среды оценивают водородным показателем pH, диапазон изменений которого составляет 14 единиц.

Водородный показатель для химически чистой воды при 22 °C равен 7 (pH 7). Такое состояние среды является химически нейтральным. Значения pH ниже 7 соответствуют кислой реакции, при этом закисленность среды будет тем сильнее (выше), чем ниже pH.

Значение pH больше 7 говорит о щелочной реакции среды, при этом чем выше показатель pH, тем сильнее ее защелоченность.

Сначала пища разжевывается во рту, где подвергается существенным физическим и лишь частично химическим изменениям. Физические изменения заключаются в измельчении и перетирании пищи зубами, а химические происходят под влиянием биологических катализаторов, или ферментов слюны: пtyалина, мальтазы и амилазы. Они воздействуют на сахар и крахмал и активны только в щелочной среде. Реакция же слюны слабощелочная (pH 8, 0), что и создает благоприятные условия для действия этих ферментов, в кислой среде их действие прекращается.

Далее пищевой комок попадает в желудок, где задерживается на несколько часов и претерпевает весьма существенные изменения. Желудочный сок с высокой кислотностью (pH 1, 0-1, 5) обладает свойством переваривать пищу благодаря наличию в нем соляной кислоты и ферментов. В частности, он содержит пepsин – фермент, расщепляющий белок до аминокислот. Пepsин вырабатывается и действует только в кислой среде.

В желудке пища переваривается, но не усваивается.

Пища, содержащая большое количество белков, имеющих выраженную щелочную реакцию, требует значительного расхода соляной кислоты и поэтому задерживается в желудке дольше, чем углеводная; еще дольше остается в желудке жирная пища.

Жидкая или полужидкая пищевая каша, имеющая резко выраженную кислую реакцию, переходит из желудка в тонкий кишечник, где подвергается дальнейшему перевариванию под действием кишечного сока, желчи и сока поджелудочной железы, которые имеют уже щелочную реакцию (рН 8, 5 – 9, 0).

Под влиянием этих соков в тонком кишечнике происходит окончательное расщепление почти всех пищевых веществ и всасывание продуктов расщепления в кровь и лимфу. Только незначительная их часть, главным образом растительная пища, поступает в толстый кишечник неизменной, поскольку ни сок поджелудочной железы, ни кишечный сок ее переварить не могут. Растительная клетчатка, которая попадает в толстый кишечник, имеет кислую реакцию – рН 4, 5–5, 0. И только здесь она уже распадается благодаря жизнедеятельности бактерий, являющихся неотъемлемой составляющей нормальной микрофлоры толстого кишечника. Освобождающиеся при этом вещества подвергаются перевариванию под влиянием ферментов кишечного сока и всасываются.

В толстом кишечнике происходит всасывание воды, жидкая пищевая каша становится все более плотной и формируется в виде кала.

В норме состояние среды пустой толстой кишки – слабощелочное. Поэтому она и начинает реагировать перистальтикой только на слабокислую реакцию поступающего в него пищевого комка, в итоге выведенные из организма экскременты имеют слабокислую или нейтральную реакцию (рН 5, 0–7, 0).

НО... Установлено, что каждый второй человек в возрасте от 15 до 80 лет имеет гастрит, то есть воспаление слизистой желудка, сопровождающееся изменением секреторных функций желудка.

Сначала рассмотрим случай гипоцидного гастрита, то есть воспаления слизистой со снижением уровня кислотности желудочного сока. В этом случае пищевая каша, поступающая из желудка в тонкий кишечник, будет уже не столь кислой, как в случае нормальной кислотности. А далее на всем протяжении кишечника возможно только последовательное защелачивание пищевого комка, поэтому пищевой комок оказывается не до конца обработан антибактериальным желудочным соком, и занесенные с пищей болезнетворные и гнилостные микробы оказываются не уничтоженными. Этот пищевой комок, имеющий слабощелочную реакцию попадает в толстый кишечник, имеющий так же слабощелочную реакцию. А как мы выяснили, у толстого кишечника глаз нет и он определяет что что-то в него поступило только по повышению кислотности. Так как повышения кислотности не происходит, то кишечник считает, что он пуст, и постепенно продолжает наполняться содержимым. Гнилостные бактерии, не уничтоженные желудочным соком, начинают развиваться и размножаться, начинается метеоризм, дисбактериоз.

Белки разлагаются на такие токсичные и биологически активные вещества, как амины, сероводород и метан, оказывающие отравляющее действие на весь организм человека. Следствием этой ненормальной ситуации становятся запоры, колиты, энтероколиты и т. д. Запоры, в свою очередь, порождают геморрой, а геморрой провоцирует запоры.

Конечно, люди чувствуют все это очень явно. Они четко привязывают свое состояние к приему мясных блюд, и это совершенно правильно.

Таким образом вышеприведенная картина четко показывает, что людям с пониженной или нулевой секрецией желудочного сока (гипоцидного или анацидного гастрит) мясо есть действительно нельзя, и, до излечения своего заболевания, необходимо перейти преимущественно на вегетарианскую диету.

Теперь рассмотрим случай гиперацидного гастрита. При повышенной кислотности желудочного сока соляной кислоты вырабатывается значительно больше, чем при нормальной, поэтому съеденная обычная пища не может полностью нейтрализовать выделившуюся кислоту. Следовательно, после эвакуации пищи из желудка в нем по-прежнему остается какое-то количество соляной кислоты. И пусть это количество не столь велико для того, чтобы полностью разрушить слизистый покров внутренней стенки желудка, но ее вполне достаточно, чтобы вызвать либо воспаление слизистой оболочки – гастрит, либо локальное разрушение слизистой оболочки, а в дальнейшем изъязвление обнажившегося мышечного слоя желудка.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru В этом случае прием мясных блюд, а мясо имеет резкую щелочную реакцию, существенно нейтрализует соляную кислоту. Более того, мясо задерживается в желудке значительно дольше другой пищи, предохраняя таким образом слизистую оболочку желудка от изъязвления. Разумеется, человек, имеющий гиперацидный гастрит, чувствует это – при приеме растительной пищи появляются тупые боли (кислота изъязвляет слизистую), которые пропадают после приема мяса. Заставить такого человека отказаться от мяса и сесть на вегетарианскую диету невозможно, и это, действительно, для него смерти подобно.

Таким образом мы видим четкое деление на явных вегетарианцев и явных мясоедов. Одни нападают на других и не понимают, что правы и те и другие, просто они имеют различные патологии желудочно-кишечного тракта. Для анацидников растительная пища – это лекарство, для гиперацидников – яд.

Здоровому же человеку питаться надо разнообразно. Но на короткие периоды времени вегетарианство оправдано. Именно этим объясняются церковные посты, которых в году 4. Чем же полезны посты?

Во время поста создается прекрасная возможность расширить ассортимент плодов, овощей, трав, кореньев, грибов и ягод в своем повседневном меню. В этот период организм «отдыхает» от жирных блюд, копченостей, мяса, соленой рыбы и т. п. Пост – это профилактика нарушений обмена веществ, ожирения, подагры, атеросклероза и других болезней. Кроме того, посты очень хорошо выверены по временам года. Посты проводятся в то время года, когда обычная крестьянская семья отдыхает от тяжелых сельскохозяйственных работ, и совершенно логично, что отдых физический сопровождается отдыхом желудочно-кишечного тракта.

Заканчивая разговор о вегетарианстве хочу обратить внимание, что переход на растительное питание не рекомендуется в детском и юношеском возрасте (во время интенсивного роста еще не окрепшего организма). Не рекомендуется прибегать к вегетарианству и во время беременности и кормления грудью.

И, самое последнее предупреждение для вегетарианцев – не забывайте употреблять жирные продукты или масла. Дело в том, что замечено (Р.С.Минвалеев, канд. биол. наук), что вегетарианцы очень часто, исключая мясные блюда, забывают добавлять жирные блюда в свою диету. А поскольку желчный пузырь полностью опорожняется только при поступлении в 12-перстную кишку достаточного количества жира, то при обезжиренном питании возникает застой желчи, который постепенно приводит к образованию камней в желчном пузыре. Поэтому, если вы все-таки решитесь на вегетарианскую диету, то обязательно включайте в свое меню жирные продукты: орехи и масла.

Давайте теперь поговорим о раздельном питании, тем более, что я и сам, было время, попал под влияние этой системы.

Суть системы раздельного питания можно выразить такой фразой: одни продукты полностью усваиваются только в кислой среде, другие – в щелочной, поэтому надо принимать эти продукты раздельно.

Например, белковые продукты (переваривается кислотой) нельзя принимать вместе с крахмалами (переваривается щелочами). Помидоры (содержат много кислот) нельзя есть вместе с картофелем (содержит много крахмалов). Нельзя смешивать различные белковые продукты, например, нельзя есть одновременно яйца и мясо (на них вырабатываются различные ферменты). Жир замедляет усвоение белков, поэтому нельзя есть, например, жирное мясо с сыром. Сахар нельзя мешать с крахмалами, это значит, что нельзя есть каши с сахаром (джемом, вареньем). Молоко лучше не пить вообще или пить отдельно от всякого приема пищи.

Исходя из всех этих рекомендаций главным правилом правильного сочетания продуктов должно быть: разная пища в разные приемы.

Соблюдение описанных выше правил раздельного потребления пищевых продуктов позволяет без вреда для здоровья есть свежее мясо (постную баранину), но только один раз в неделю (на ужин). Вообще классики раздельного питания, например, американский диетолог Герберт Шелтон, советуют отвыкнуть от мясного рациона постепенно, последовательно переходя от обожания к привязанности, от привязанности к равнодушию, от равнодушия к отвращению. На первых порах допускается замена мясных продуктов рыбой. Рыбный белок равноценен мясному,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru однако в рыбе значительно меньше холестерина, она более постная, менее калорийная, в рыбьем жире больше ненасыщенных жирных кислот.

Давайте теперь разберемся, насколько рациональны все эти рекомендации.

Начну с банального утверждения о том, что в природе не существует чистых белков, жиров или углеводов. Большинство продуктов питания содержат несколько компонентов. Может, это кому-то покажется удивительным, но в мясе, которое считается важным источником белка, последний составляет менее пятой части. Жира в нем намного больше, чем белка. В злаковых растениях много углеводов, но немало и протеинов. Так что трудно доставить организму с пищей белки или углеводы в чистом виде. Поэтому, хотим мы этого или не хотим, но во время еды в желудок поступают одновременно и белки, и жиры, и углеводы.

Переваривание и всасывание пищи происходит в основном не в желудке, а в кишечнике. Пищеварительные соки содержат набор разных ферментов и готовы к перевариванию многокомпонентной пищи. Одновременное поступление в кровь аминокислот, жирных кислот и глюкозы облегчает, а во многих случаях делает возможным синтез собственных белков, жиров и углеводов. Конечно, смешанная пища переваривается дольше. Но для организма это и целесообразно, и приемлемо, и оптимально, так как всосавшиеся вещества поступают в кровь постепенно. При раздельном питании какой-то пищевой фактор, например глюкоза, поступает в кровь быстро и в большом количестве, что затрудняет его усвоение, способствует перегрузке ферментных систем, ответственных за данный процесс – происходит удар по поджелудочной железе!

Кроме того, пища в желудке задерживается по меньшей мере на несколько часов. Поэтому плюс-минус 30 минут никакого значения не имеют, и неважно, съели ли вы вначале белки, а в конце обеда углеводы, или все было сделано наоборот. Это, как говорится, в пределах погрешности эксперимента. В желудке под влиянием перистальтики все содержимое – и пища, и желудочный сок – основательно перемешивается, а перевариваться в нем начнут лишь белки. За короткое время в кислой среде желудка не может начаться гниение углеводов, тем более, что гниение происходит не в кислой, а в щелочной среде.

Практически все рекомендации раздельного питания противоречат традиционному народному питанию. Поэтому можно с уверенностью сказать, что здоровый человек, который перейдет на этот вид питания, вскоре станет больным!

Я, в недавнем прошлом, тоже советовал питаться преимущественно раздельно, пока сам не ощутил на себе все недостатки подобного питания. К счастью, должен сообщить, что для русского человека нелегко отказаться от своих родных пельменей со сметаной, картошки с грибами, макарон с котлетами, кислых щей со свиной и картошкой. Традиции народной кухни в нас заложены очень прочно. И это очень хорошо! Отказываться от всего этого наследия нам не надо, это принесет очень большой вред. Единственное, что надо сделать – несколько увеличить объем физической нагрузки, чтобы она стала сравнима с физической нагрузкой наших дедов.

Но возможно есть заболевания, при которых раздельное питание станет лечебным?

Да, есть. Чтобы разобраться в этом, давайте опять вспомним о нарушениях в работе желудка, которые встречаются у каждого второго взрослого человека.

Итак, предположим, что человек страдает от гастрита с пониженной кислотностью.

Хочу уточнить, что крахмалистые продукты при контакте с поверхностью слизистой оболочки желудка подавляют работу обкладочных клеток, продуцирующих соляную кислоту. Поэтому у гипоацидников и анацидников, у которых желудок и так выделяет мало кислоты столь необходимой для переваривания белков, прием одновременно с белками крахмалистой пищи будет только усложнять процесс пищеварения.

Зато у гиперацидников, у которых кислоты в желудке выделяется избыточно много, такое сочетание пищи будет дополнительно угнетать выработку соляной кислоты, поэтому являться лекарством.

Запрет употреблять кислые продукты одновременно с крахмалами (например, кислые щи с картошкой, рассольник с перловой крупой, квашеная капуста с яблоками) более

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru строг. При пониженной кислотности эти продукты вызывают повышенное газообразование, при повышенной – приводят к сильной и устойчивой изжоге. Поэтому употреблять такие продукты следует только людям с нормальной секрецией желудочного сока. То же самое касается употреблению сахаров вместе с крахмалами – это могут себе позволить только здоровые люди.

Так как употребление различных белковых продуктов вообще не приветствуется при гастрите с пониженной или нулевой кислотностью, то для таких людей будет оправдано ограничение на совмещение жиров вместе с мясом, или различных видов белков за один прием пищи. Точно также, как людям с повышенной кислотностью, будут эти рекомендации приносить только вред.

Отдельно поговорим о молоке, так как этот продукт объявлялся врагом номер один человечества, а Надежда Семенова даже называет его «самый обвиняемый продукт».

Первое, что происходит с молоком, когда оно попадает в желудок, – это его створаживание, иными словами, под действием кислой составляющей желудочного сока молоко свертывается, и из него выпадают рыхлые хлопья коагулировавшего белка и жира. Чем сильнее кислотность желудочного сока, тем быстрее протекает процесс створаживания и тем крупнее и плотнее образуются выпадающие хлопья. При этом в желудке происходит расслоение свернувшегося молока на творог и сыворотку, также имеющую кислый характер.

Если в это время в желудке находятся частички какой-либо другой твердой пищи, то хлопья творога, выпадающие из свернувшегося молока, обволакивают их, надолго изолируя от действия желудочного сока, что, несомненно, препятствует их перевариванию. Оно не возобновится до тех пор, пока не переварится белковый слой, покрывающий их.

Давайте попытаемся разобраться, что плохого или хорошего кроется в этом для тех, у кого желудок не очень здоров.

Если кислотность желудочного сока повышена, то молоко при створаживании оттягивает на себя большую часть свободной кислоты, находящейся в желудке. Таким образом, общая кислотность желудочного сока понижается. Это знает каждый «язвенник», снимающий приступ боли, вызванный гиперсекрецией соляной кислоты, посредством молока или сливок, и закусывая это молоко сухариками из белого хлеба.

Теперь рассмотрим ситуацию, когда кислотность желудочного сока понижена или соляная кислота вовсе отсутствует. Вот тогда-то молоко в желудке не створаживается. Из желудка, где молоко должно было бы пройти первичную обработку, чтобы в дальнейшем усвоиться в кишечнике, оно в неизменном виде поступает в кишечник, где даже в принципе не может пойти нормальный процесс створаживания. Это значит, что при нулевой кислотности молоко может только разрушаться гнилостной микрофлорой кишечника, следствием чего является сильное газообразование, отрыжка с привкусом тухлого яйца и ухудшение функций каждого из отделов пищеварительной системы.

Таким образом, чем ниже кислотность желудочного сока, тем категоричнее противопоказано потребление цельного молока. А вместо молока целесообразнее принимать уже створоженные кисломолочные продукты, а в случае их отсутствия молоко следует пить вприкуску с кислыми овощами и фруктами, вызывающими его мгновенное створаживание практически еще во рту.

А вот введение кисломолочных продуктов очень полезно для кишечника – это помогает устранить дисбактериоз, подавить гнилостную патогенную микрофлору, улучшить двигательную функцию кишечника.

В некоторых учениях о питании, будь то европейские или восточные, количеству жевательных движений, приходящихся на одно глотательное, придается большое значение. И в этом плане имеются серьезные расхождения в оценке их количества: 15, 20, 33, 50, 100, 150.

Давайте попробуем разобраться, а где же тут истина, которая, как известно, одна.

Что происходит при жевании? Во время нахождения пищи во рту с ней происходит следующее: во-первых, ее измельчение и перетирание и, во-вторых, выделение

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru слюны, орошающей пищу. Как известно, пища может быть углеводистой, белковой и жирной. Одинаково ли количество жевательных движений надо совершать в случае преобладания той или иной компоненты? Какой из видов пищи нуждается в большем количестве жевательных движений на одно глотательное и почему?

Как показывает Евгений Щадилов в своей книге «Идеальное питание», при нормальной кислотности желудочного сока большего количества движений челюстями потребует крахмалистая (углеводная) пища. Почему? Потому, что для ее расщепления требуется фермент пتيالлин, содержащийся в слюне. А для белковой пищи фермент пتيالлин не только не нужен, поскольку он не участвует в переваривании белков, но и вреден, так как на его нейтрализацию в желудке будет расходоваться определенное количество соляной кислоты.

Продукты, содержащие избыток углеводов, может быть, и стоит пережевывать от 50 до 100 раз, но если вы питаетесь обычной смешанной пищей, то 15-20 жевательных движений на одно глотательное – вполне достаточно.

Когда вы страдаете пониженной или нулевой кислотностью, рост числа жевательных движений до 50 и больше может рассматриваться как благо. И вот почему. У гипациидности из-за отсутствия соляной кислоты нормального переваривания пищи в желудке не происходит, поэтому целесообразно, чтобы злаковые продукты в ротовой полости как можно дольше подвергались бы воздействию энзимов слюны.

Есть еще одно достоинство долгого жевания при пониженной секреции, заключающийся в рефлекторном воздействии коры головного мозга на работу обкладочных клеток слизистой желудка. В этом случае, чем дольше мы жуем, тем больше выделяется пищеварительных соков.

Рассмотрим ситуацию с повышенной секреторной функцией желудка. В этом случае как только мы начинаем жевать, так сразу по рефлекторной дуге, через кору головного мозга, включается на полную силу механизм продуцирования желудочного сока. Если мы питаемся углеводной (злаковой) пищей, рассчитанной на долгое жевание и на пониженную кислотность, мы вдвойне, а может быть, и в квадрате, ухудшаем процесс пищеварения и состояние слизистой желудка.

Дело в том, что растительная пища не требует такого количества соляной кислоты для переработки, тем более такого ее избытка, который возникает в желудке гиперацидников из-за сверхдлительного жевания. Таким образом, избыточная соляная кислота, химически разрушая слизистую желудка, приводит к ее воспалению и приступу острого гастрита.

Я уже говорил об этом, но еще раз повторю: самым идеальным питанием для здорового человека является питание, которого придерживались его предки. Наглядным подтверждением «от противного» является ситуация со здоровьем и питанием в США. Это молодая страна, состоящая из эмигрантов, зачастую оторвавшихся от родины и забывших всякие национальные традиции. Своих традиций Америка не имеет. И именно поэтому там столько больных с нарушением обмена веществ. Это самая богатая страна мира, но это и страна самых жирных и больных людей! И совершенно логично, что большинство новомодных диет и теорий питания появляется в Америки – они просто не знают к какой традиции прибегнуть, часто выхватывают различные места из различных традиций, получая в итоге совершенно не перевариваемый результат.

Поэтому, важным этапом оздоровления своего организма для нас будет возвращение преимущественно к национальной кухне.

В связи с этим я бы хотел напомнить те особенности национального русского стола, которые достались нам в наследство, и, применяя которые, мы гарантируем себя от возникновения различных патологий желудочно-кишечного тракта.

История древнерусской кухни четко прослеживается начиная с IX века.

В целом русская кухня характеризуется следующими чертами: чрезвычайным постоянством состава блюд и их вкусовой гаммы, строгими канонами приготовления. Истоки русской кулинарии начинаются с создания зерновых каш, – в первую очередь полбяной, овсяной, ржаной (так называемая «зеленая каша») и национального русского квасного (то есть кислого) хлеба из ржаной муки. Уже в середине IX века появился тот черный, ржаной, ноздреватый и духовитый хлеб на квасной закваске,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru без которого вообще немыслимо русское меню. Вслед за ним были созданы и другие виды национальных хлебных и мучных изделий: дежни, караваи, сочни, блины, пироги, оладьи, баранки, сайки, пышки. Последние три категории – почти на столетие позже, после появления пшеничной муки.

Приверженность к квасному, кислому отразилась и в создании собственно квасов, ассортимент которых достигал двух-трех десятков видов, сильно отличавшихся друг от друга вкусом, а также в изобретении исконных русских киселей – овсяного, ржаного, пшеничного, появившихся почти на 900 лет ранее современных ягодно – крахмальных киселей.

В самом начале древнерусского периода сложились и все основные напитки, помимо квасов: всевозможные перевары (сбитни), представлявшие собой комбинацию отваров различных лесных трав с медом и пряностями, а также меда и медки, то есть натуральный мед, сброженный с ягодным соком или просто разведенный соками и водой до различной консистенции. Хотя рецептура медов, медков и квасов усложнялась и дополнялась на протяжении последующих веков, сами по себе эти изделия стойко оставались на русском столе вплоть до XVIII века.

Каша хотя и была по принципам своего изготовления пресными, но иногда подкислялись кислым молоком. Они также отличались разнообразием, подразделяясь по видам зерна (полба, рожь, овес, ячмень, гречиха, просо, пшеница), по видам дробления зерна или его обкатки (например, ячмень давал три крупы: ячневую, голландку, перловку; гречиха – четыре: ядрицу, велигорку, смоленскую, продел; пшеница – тоже три: целик, коркот, манную и т. д.), и, наконец, по виду консистенции, ибо каша делилась на рассыпчатые, размазни и кашицы (совсем жиденькие). Все это давало возможность варьировать из 6-7 видов зерна и трех видов бобовых (горох, бобы, чечевица) несколько десятков различных каш. Кроме того, из муки этих культур делали разнообразные мучные изделия. Вся эта хлебная, преимущественно мучная пища разнообразилась в основном рыбой, грибами, лесными ягодами, овощами и репе – молоком и мясом.

Уже в раннее средневековье возникло четкое, а точнее, резкое разделение русского стола на постный (растительно – рыбно – грибной) и скоромный (молочно – мясо – яичный). При этом постный стол включал в себя далеко не все растительные продукты. Так, из него были исключены свекла, морковь и сахар, также причислявшиеся к скоромной пище. Проведение резкой грани между скоромным и постным столом, отгораживание друг от друга непроходимой стеной продуктов различного происхождения и строгое недопущение их смешения, естественно, привело к созданию оригинальных блюд, например, различных видов ухи, блинов, кундюмов (грибных пельменей).

Тот факт, что большинство дней в году – от 192 до 216 – в разные годы – были постными, вызвало вполне естественное стремление к разнообразию постного стола. Отсюда обилие в русской национальной кухне грибных и рыбных блюд, склонность к использованию различного растительного сырья – от зерна (каш) до лесных ягод и трав (сныти, крапивы, щавеля, лебеды, дудника и др.). На первых порах попытки разнообразить постный стол выражались в том, что каждый вид овощей, грибов или рыбы готовился отдельно. Так, капуста, репа, редька, горох, огурцы (овощи, известные с X века) приготавливались и елись сырыми, солеными (квашеными), пареными, вареными или печеными – отдельно одно от другого. Салаты и особенно винегреты не были в ту пору свойственны русской кухне и появились в России лишь в середине XIX века. Но и они первоначально делались преимущественно с одним овощем, отчего и носили названия салат огуречный, салат свекольный, салат картофельный и т. п. Еще большей дифференциации подвергались грибные блюда. Каждый вид грибов – грузди, рыжики, опята, белые, сморчки и печерицы (шампиньоны) и т. д. – не только солился, но и варился совершенно отдельно. Точно так же обстояло дело и с рыбой, употребляемой в отварном, вяленом, соленом, запеченном и репе в жареном виде. Сиговина, тайменина, щучина, палтусина, сомовина, лососина, осетрина, севрюжина, белужина и другие считались каждая в отдельности особым, иным блюдом, а не просто «рыбой». Поэтому и уха могла быть окуневой, ершовой, налишьей или стерляжьей.

Таким образом, количество блюд по названиям было огромно, но технологические отличия между ними были невелики.

Вкусовое разнообразие таких однородных блюд достигалось двояким способом: с одной стороны, различием в тепловой и холодной обработке, а также за счет

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru применения различных масел, преимущественно растительных – конопляного, орехового, макавого, деревянного (оливкового) и значительно позднее – подсолнечного, а с другой – употреблением пряностей. Из последних чаще употреблялись лук и чеснок, причем в весьма больших количествах, а также петрушка, горчица, анис, кориандр, лавровый лист, черный перец и гвоздика, появившиеся на Руси уже с XI века. Позднее, в XI – начале XII века их дополнили имбирем, кардамоном, корицей, аиром (ирным корнем) и шафраном.

В древний период русской кухни появляются и жидкие горячие блюда, получившие общее название «хлебова». Особенное распространение приобретают такие виды хлебова, как щи, похлебки, основанные на растительном сырье, а также различные затирухи, заверихи, болтушки, солوماتы и другие разновидности мучных супов, которые отличались друг от друга лишь консистенцией и состояли из трех элементов – воды, муки и жира, к которым порой (но не всегда) прибавлялся, лук, чеснок или петрушка. Обработка мясных и молочных продуктов не отличалась особой сложностью. Мясо, как правило, варили в щах и кашах, молоко пили сырое, но чаще топленое и очень редко – скисшее. Кислым молоком чаще заправляли кашицы и щи (забеливали их). Выделявали также сметану и творог (по тогдашней терминологии – сыр). Производство же сливок и масла оставалось до XIV века неизвестным, а в XIV–XV веках эти продукты готовились редко и были на первых порах плохого качества. Масло из-за несовершенных способов сбивания, очистки и хранения быстро горкло.

Национальный сладкий стол состоял из ягодно – мучных и ягодно – медовых или медово-мучных изделий. Это пряники и разные виды непеченого, сырого, но соложенного особым образом теста (калужское тесто, солодуха, кулаги), в котором тонкий вкусовой эффект достигался длительной, терпеливой и трудоемкой обработкой.

Мне хочется отдельно отметить историю употребления алкогольных напитков на Руси, так как почему-то считается, что русские люди всегда пили много крепких спиртных напитков, а водка вообще возводится в ранг национальной русской гордости. Это ни только не соответствует истине, но и противоположно ей!

На Руси издавна пили только слабоалкогольные напитки – квасинцы, хмельной мед, пиво и ягодное вино крепостью 2 – 6 градусов. Причем пили только на больших праздниках.

Водка впервые появилась на Руси в начале 15 века, когда послы из Генуи преподнесли ее в подарок Василию Темному. И применяли ее отнюдь не внутрь, а наружно как лекарство («в рану пуцати»).

И только через 150 лет, в середине 16 века, во время правления Ивана Грозного водка «пошла в народ». Уж очень экономически выгодным оказалось производство водки. В покоренной Казани Иван Грозный впервые увидел то, что называлось позже «кабак» – место, где приезжие люди собираются выпить крепкие спиртные напитки и закусить. В то время ничего подобного на Руси не было. Т.к. было принято пить спиртные напитки только по праздникам, то и готовила их каждая русская семья заранее и сами для себя.

Но, после завоевания Казанского ханства, вся Сибирь лежала перед Иваном Грозным. Чтобы присоединить к Руси такие огромные пространства требовались огромные средства на строительство застав, острогов, дорог, переправ, содержание казачьих пограничных отрядов, жалование государственным служащим и т.п. Да тут еще и война с Ливонией. Нужно было строить крепости, делать пушки и пищали.

Денег в казне не было. Были придуманы и введены множество новых налогов, но желаемого эффекта это не принесло, а из-за введения новых налогов в народе то и дело вспыхивали бунты, которые немедленно жестоко подавлялись.

Тогда Иван Грозный сделал то, что можно называть массовым спаиванием народа под угрозой смертной казни.

Он запретил производить в домашних условиях спиртные напитки, т.е. впервые в русской истории ввел государственную монополию на алкоголь. За самовольное варение пива, вина, медовухи и т.п. полагалось одно наказание – смертная казнь.

Одновременно с этим он открыл «царевы кабаки». Причем эти кабаки существенно отличались от увиденных им в Казани – в них было можно только пить и пить только

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru водку. Закусывать было запрещено! И нельзя было покупать спиртное на вынос! Были проведены показательные массовые казни тех, кого мы сейчас бы назвали «самогонщиками».

Представляете в какие условия попали люди? Допустим вам надо справить свадьбу своей дочери. Теперь вы можете только всей толпой гостей прийти в кабак и там выпить водки, после чего уйти домой и закусить.

Цены в царских кабаках были не малые, поэтому желающих выпить было не много. Народ предпочитал скорее совсем не пить, чем пить дорогую водку. Тогда Иван Грозный каждому кабаку назначил план сбыта спиртного. Если план не выполнялся – приказчика кабака казнили. Чтобы выполнить план приказчикам приходилось избивать людей, затаскивать их в кабак силой, чтобы они выпили водку. Конечно, были бунты, народные восстания и даже гражданская война. Например, крестьянская война под предводительством Ивана Болотникова, вспыхнувшая вскоре после смерти Ивана Грозного и длившаяся 2 года, была поднята в том числе и против государственной монополии на алкогольную продукцию. Бунт был подавлен, Болотников казнен. И народ стал привыкать напиваться впрок. Люди работали месяцами, чтобы накопить сумму, достаточную для похода в кабак, но когда уж они туда добирались, то пропивали последнюю рубаху.

Методы принуждения подействовали, доходы от кабаков стали составлять существенную часть бюджета. Сибирь была покорена, но за это быстрое расширение границ России мы расплачиваемся до сих пор.

От Ивана Грозного и до сегодняшних дней государственная монополия на производство и продажу спиртных напитков сохранялась неизменной. Доход от продажи спиртных напитков стабильно составлял треть бюджета. Государству всегда было выгодно пьющее население и оно всяческими путями поощряло питье алкогольных напитков. Доходило до таких случаев – мало кто знает, что в 19 веке существовали целые губернии, которые отказывались от употребления спиртного – вводили у себя «сухой закон». Так как доходы в бюджет от таких решений существенно падали, то правительство в отношении этих губерний вводило жесткие карательные меры, вплоть до смены губернатора и резкого удешевления водки. Монополию отменили всего несколько лет назад, и то это был скорее чисто популистский шаг демократов, только что пришедших к власти. Но последствия этого шага огромны – впервые в истории России в 2003 году отмечено снижение употребления чистого алкоголя на душу населения. В России стали меньше пить!

Вред от водки просто огромен! Я не долго отработал в милиции – всего 3 года. Но то, что я увидел, ясно мне показало, что 95% преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Больше того, даже старики умирают не от старости а от водки. Типична такая сцена – умер, например, старик 80 лет. Бабка вызывает «скорую помощь», «скорая помощь» констатирует смерть и вызывает милицию – у нас так положено – милиция выезжает на любой труп, как «криминальный», так и «бытовой». От милиции приезжает или участковый инспектор, или инспектор «по разбору». Он описывает труп, его положение в комнате и опрашивает как и что произошло. Так вот, в 95% случаев выясняется, что вчера было какое-нибудь празднество и «дед принял всего чуть-чуть – 100 грамм». А утром не проснулся.

Короче, я сделал для себя совершенно однозначный вывод – у нас народ помирает прежде всего от водки! И все несчастья – прежде всего от водки! Искалеченные судьбы – от водки!

Запрет водки будет огромным благом для России и нашего будущего. Я не против вина, пива, медовух и прочих слабоалкогольных напитков – они входят в нашу традицию и не смогут принести вреда, а вот водка – это наш ВРАГ номер ОДИН на протяжении нескольких столетий.

Как избавиться от пристрастия к водке? Многим в этом вопросе помог спорт. Но для этого человек должен сам захотеть от водки отказаться и иметь железную волю.

Часто спрашивают, как сделать так, чтобы муж перестал пить.

Я знаю один народный рецепт для таких случаев, но сам его не проверял.

Нужно поймать 20–25 лесных клопов (они обычно водятся на кустах малины). Втайне от пьющего залиты всех этих клопов 0, 5 литра водки. Настоять в течение недели и

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru давать ему пить по 50 грамм.

Конечно, лучше все это делать не втайне, а по согласию сторон, так как я подозреваю, что запах у настоя будет очень особенным и выпить его сможет действительно только алкоголик.

Для тех, кто не хочет придерживаться традиционной русской кухни можно порекомендовать два простых правила, выполняя которые можно себя застраховать от проблем с неправильным питанием.

Первое – на завтрак стараться есть кашу и, в первую очередь, гречневую кашу. Иногда ее, конечно, заменять другой кашей, но стараться именно гречневую. Эта каша рекомендуется при ожирении, как лечебное средство. Эта же каша рекомендуется в качестве лечебного средства при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и нервной систем, почек, при сахарном диабете. Но с другой стороны она рекомендована для людей, занимающихся физическим трудом, для людей, перенесших тяжелую операцию, как общеукрепляющее средство.

Короче, это лекарство, и надо относиться к каше как к очень ценному целебному средству, со всем уважением.

То есть на каждый завтрак вы съедаете тарелку лекарства – гречневую кашу.

Как ее (да и любую другую кашу) готовить? Фокус в том, что ее готовить не надо, он готовится сама.

Вечером берете термос, засыпаете туда гречневой крупы, наливаете кипятка в пропорции 1:3. Утром каша готова. Посолить и добавить масла по вкусу можно прямо в тарелку. Я вас уверяю, что самая вкусная гречневая каша может быть приготовлена только таким путем.

Второе важное правило питания – кушайте кедровые орешки. Много приходит вопросов по поводу БАД (пищевых добавок). Люди готовы тратить по 300–1000 рублей в месяц, чтобы пропить какой-нибудь очередной волшебный курс. А ведь все гораздо проще. Каждая часть кедрового орешка обладает очень высокой фитонцидностью. За сутки 1 Га кедрового леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы. Б.П.Токин в своих работах утверждает, что в кедровых лесах воздух практически стерилен – 200–300 бактериальных клеток в 1 куб м. Тогда как по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается в 1 куб м. воздуха 500–1000 непатогенных микробов.

Внимание, пауэрлифтеры и качки! В 100г ядер кедровых орешков содержится суточная доза аминокислот для взрослого человека. Теперь, понятно, как надо набирать массу? Съедаете хотя бы по 40–50г ядер кедровых орешков в день – и масса поперет, почти как на анаболиках.

Это же касается и всех тех, кто считает себя очень худым, как мужчин, так и женщин.

Тем, же кто хочет похудеть нужно принимать хотя бы по 10г ядер кедровых орешков в день и принимать настойку из кедровых орешков со скорлупой.

Настойка делается так – толченые орешки вместе со скорлупой заливают водкой (водка должна покрывать орешки на 5–6 см), настаивают 7 дней, отжимают и процеживают. Принимают по 1ст ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Впрочем, тем, кто хочет набрать массу, эта настойка тоже поможет – она лечит нарушения обмена веществ, так же полезна при суставном ревматизме, подагре, авитаминозе.

В заключение этой главы хочу поделиться одним физиологическим методом похудения, основанном на грамотном питании. Этот метод активно использовался нашими предками и именно на его основе была разработана система 1–2 постов в неделю.

Проводились эксперименты на курсантах (просто у курсантов можно было легко измерить и калорийность пищи, и уровень истраченных калорий). Ученые,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru проводившие эксперимент (Теппермен Дж, Теппермен Х.), пришли к неожиданному выводу: оказывает затраты энергии восполняются организмом не день в день, а только через сутки. Т.е. например, курсант в понедельник хорошо поработал, истратил много энергии. В этот день он не испытывает потребности восполнить эту энергию. Собственно, он может вообще весь день не есть и ничего страшного не произойдет. На следующий день (во вторник) он тоже не испытывает потребности восстановить запасы энергии, потраченной в понедельник. А вот в среду (т.е. через сутки) – он съедает именно столько пищи, сколько было потрачено энергии ПОЗАВЧЕРА.

Это как раз и объясняет наличие постов в среду: как известно «понедельник – день тяжелый». И если истратить много энергии в понедельник, то восстанавливать ее надо будет именно в среду.

Но, если в среду не пополнить запасы энергии, а сделать постный день, то человек будет худеть, даже если питается от души, т.е. кушает пельмени, сало и т.п.

Т.е. пост в среду – это явная защита от ожирения, явная защита от набора излишней массы тела, причем при том условии, что питаться все остальные дни можно будет как угодно.

Замечу, что это очень важно тем, кто тренируется. Например, женщина лет 40 захотела сбросить вес. Для этого она пошла в тренажерный зал и позанималась. Так вот – этого совершенно не достаточно для похудения!!! Важно понять эти трехдневные циклы восстановления.

Если на третий день после тренировки она будет есть сколько же калорий, сколько затратила, то эффекта похудения не будет, сколько бы она не упыхивалась в тренажерном зале!!!

Эффект похудения будет только в том случае, если она на третий день (т.е. через сутки) снизит калорийность питания и не даст организму столько энергии, сколько он потратил ПОЗАВЧЕРА.

Если же, наоборот, она в этот третий день поест хорошо и превысит потраченные позавчера калории, то он будет набирать массу, а не терять ее. Кстати – это на заметку всем тем, кто хочет нарастить массу тела – если в понедельник хорошенько позанимались, то в среду надо покушать немного больше, чем хочется.

Вот на этом эффект и основаны все однодневные посты. Причем, хочу отметить, посты – это не полное голодание. Это просто снижение калорийности питания в этот день.

Т.е. например, вы хотите похудеть и хорошенько позанимались в понедельник.

В этом случае в сам понедельник и вторник не нужно ограничивать себя в питании, питайтесь, как обычно.

А вот в среду – надо обязательно устроить постный день. Т.е. желательно с утра и в обед вообще ничего не кушать, а только пить кофе или чай (они снижают аппетит – кофеин запускает процесс расщепления гликогена, в результате чего повышается уровень сахара в крови и аппетит пропадает), пока действительно не захочется поесть. А когда захочется есть (это будет уже ближе к вечеру), можно поесть тушеных овощей, или другую малокалорийную пищу.

Вторая тренировка, допустим, была в четверг. В этом случае, в четверг и пятницу питание не изменяется, но в субботу делается точно такой же постный (т.е. малокалорийный) день.

Это самая простая и легкая стратегия сгонки веса – всего 2 тренировки в неделю и 2 дня в неделю с пониженной калорийностью питания.

Ну и еще раз подчеркну – чем глубже мы будем понимать питание наших предков, чем полнее мы сохраним традиции, тем здоровее будем и мы, и наши дети.

Вопросы и ответы:

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Письмо: Здравствуйте! Замечательная каша получилась по Вашему рецепту!:-)
Поделитесь еще рецептами быстрого и здорового питания! Уж очень гречка быстрая
получилась и вкусная:~)!

Ответ: Да, каша вкусная. Я и вся моя семья тоже только эту кашу на завтрак едим.
И главное, что никто у плиты не стоит, не готовит.

Хорошо, еще несколько рецептов...

Салат, очень вкусный, делается за 5 минут: одно яблоко и одну луковицу порезать
мелкими кубиками (не на терке!), заправить 1ст ложкой майонеза, размешать.

Еще один салат: свежий огурец и свежую капусту пошинковать, добавить зеленый или
репчатый лук. Заправить соусом: майонез + кетчуп (1:1).

Вкусный суп, готовится за 15 минут. На 3 литра воды – 5 картофелин, 2 плавленых
сырка (не сладких), 1ст ложку овощной приправы типа «Sporr», специи по вкусу –
укроп, петрушка, сельдерей, черный перец, 2ст ложка растительного масла.

Готовится так: в кипящую воду бросаем 1ст ложку овощной приправы, соломкой
порезанный картофель. Пока картофель варится, режем кубиками плавленый сыр,
когда картофель сварился этот сыр высыпаем в воду, засыпаем специи, наливаем
растительное масло. 3 минуты суп томится, потом суп готов.

Письмо: Я с семьей больше года живу во Вьетнаме. Муж работает здесь по
контракту. У всех русских, находящихся здесь, одна общая проблема: значительная
прибавка в весе и объёме (тело в буквальном смысле становится рыхлым). Мы
работаем в Вунгтау, это тропики, 11 градусов северной широты. Жарко, повышенная
влажность, недостаток кислорода в воздухе (на 30% ниже, чем в нашей средней
полосе). На адаптацию наши врачи отводят 3 месяца, детям на это время даже дают
освобождение от уроков физкультуры. В этот период пятнадцатилетняя дочь плакала:
очень возрос аппетит (только у неё), понимала, что ест много, но голод был
зверский. Через два месяца аппетит вернулся в норму. Мы играем в теннис 2-3 часа
в неделю, дочь – фитнесом 3 часа в неделю, катаемся на велосипеде. Ничего
жареного не употребляем, либо вареное, либо тушеное. От мяса организм стал
отказываться сам: просто не хочется, и всё. Переключился на рыбу, морепродукты и
рис:-) Это как раз традиционная местная пища. Никакого картофеля, макарон, хлеб
– минимум, когда очень хочется бутербродов и кто-нибудь с Родины передаст родную
колбасу или сыр:-) В основном овощи (цветная капуста, брокколи, фасоль,
баклажаны) и вдоволь фруктов (папайя, манго, маракуйя, арбузы, апельсины,
немного ананасов). Тем не менее вес набирается. За год я прибавила около 8 кг,
дочь тоже. Друзья, которые не давали себе нагрузку, набрали до 12 кг. Что Вы
посоветуете нам делать в этой ситуации? Как похудеть? Я грешу на недостаток
кислорода в воздухе и замедление обмена веществ в связи с этим. При активных
занятиях спортом – беге, например, я начинаю задыхаться. Ощущение, как будто
втягиваешь в себя воздух, а его нет, одна пустота. Может, есть какие-то
специальные упражнения, которые бы помогли в наших условиях и не сказались на
сердце? Наши терапевты советуют быть очень осторожными с нагрузками. Но
спортивных врачей здесь нет, поэтому мы нуждаемся в квалифицированном совете.

Ответ: Что греха таить, я думаю, что дело в паразитах, к которым наши российские
организмы не приучены. Посоветуйтесь с местными медиками, какие из экзотических
паразитов могли к вам попасть и вызвать полноту, у них наверняка уже целая
статистика есть. Вообще, экзотические страны очень опасны с этой точки зрения.
Чтобы не быть голословным, приведу выдержку из статьи кандидата мед. наук Ольги
Елисеевой (г.Москва), правда она не о рыхлости тела, а кожных заболеваниях, но
суть то та же – экзотические заболевания: «...в наш Центр обратилась пациентка с
сильнейшей экземой почти всей поверхности кожи, с расчесами, язвами, грубой
коркой на коже. Мы ей задали единственный вопрос: «В какой стране вы были в
последний раз? » Вопрос ее очень удивил, и с некоторой растерянностью в голосе
она ответила: „А при чем тут это? Ну, во Вьетнаме“. Мы ей посоветовали попросить
друзей из Вьетнама прислать мазь, которая там лечит соответствующую болезнь.
Мазь была получена, эффект был быстрый, положительный, кожа очистилась, но стали
появляться растущие черные точки. По нашей рекомендации она бритвой соскоблила
эти черненькие росточки и отнесла на анализ в лабораторию Института
паразитологии. Придя за ответом, получила совет – идти лечиться в „психушку“. А
вместо конкретного результата анализа услышала: «Вы наловили мух, оторвали у них

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru лапки и принесли на анализ! " Смешно? Нет, ужасно. Значит, во Вьетнаме уже есть мутанты-насекомые, откладывающие яйца и развивающиеся под кожей человека...»

И тем не менее, чем вам заниматься... Я бы посоветовал чем-нибудь именно местным, каким-нибудь традиционным вьетнамским видом спорта. Не секрет, что в каждой местности распространены как раз те виды спорта, которые помогают адаптироваться организму к конкретной местности. Перенимайте опыт у вьетнамцев. Я бы на вашем месте попробовал заняться вьетнамским вин-чунь или чем-нибудь подобным. Нагрузка там растёт плавно и ее легко можно варьировать.

Но спорт – это просто фон. Обязательно сделайте очистку кишечника, например клизмами, потом почистите печень.

Обязательно поешьте морской капусты (ламинария), каждый день минимум 2ст ложки – она очищает кровь, удаляет токсичные вещества, нормализует деятельность кишечного тракта.

Письмо: Большое спасибо за информацию. Очень нравится Ваша рассылка. Хочу сказать несколько слов о вегетарианстве. Я была 10 лет вегетарианкой, не ела мясо, рыбу, яиц. Не голословно, а из своего личного опыта могу сказать, что вегетарианство это насилие и истощение организма. Кто хочет стать вегетарианцем, обратите на мои слова внимание. У меня были проблемы со здоровьем в связи с этим. Не повторяйте ошибок других! Есть нужно, как Вы правильно сказали в прошлом выпуске, то, что ели наши предки, и что естественно для территории проживания, где мы родились и выросли. В Индии, откуда в основном идут идеи вегетарианства, – и климат другой, и продукты другие, и сильное религиозное влияние. У нас же все по другому. Попробовали бы жители Таймыра перейти на овощи, да они бы просто не выжили.

А теперь несколько вопросов, если позволите:)

1. В книге небезызвестной Семеновой она описывает как чистилась где то на Кавказе от паразитов в глазах. Говорит, что у всех они есть. Но метод не дает, какой то их травой обкуривали и паразиты вместе со слезами выходили. Вы случаем не знаете, что это?

2. Является ли чай и соки той жидкостью, те 2 литра которой нужно выпивать в день? Одни говорят все жидкости пойдут, другие – только вода. Никто же не объясняет почему. Расскажите нам, что Вы думаете об этом.

3. Ходила на у-шу, от сильных растяжек, как думаю, повредила себе связки в правом тазобедренном суставе. Ходить и все прочее могу, но это место постоянно болит. Ходила к врачу, она сказала, что постепенно пройдет, но не проходит. Уже 2 года. Что можно делать? грела, не помогает. Или это уже навсегда?

Ответ: Семенова имела в виду филярии, переносчик заболевания – обычные мошки, комары, слепни. Считается, что те, кого часто кусали мошки, заражены филяриями. Филярии селятся не только в глазах, но и под кожей. Кожа становится бесцветной, бледной, пятнистой, незагорающей, иногда зудится. Что там за дым и от какой он травы, я не знаю, знаю только то, что Семенова ездит к шапсугам – одной из коренных национальностей Кавказа. Может у кого-нибудь там есть знакомые – тогда не сочтите за труд, напишите, что это за трава такая, дымом от которой изгоняют червей из глаз. Скорее всего трава сильнойядовитая, поэтому Семенова не опубликовала ее названия.

И вот еще что – честно говоря, не знаю как на счет всех людей, но считается, что филярии распространены только в тропическом и субтропическом климате. А официальная медицина лечение проводит дитразином.

Чай и соки входят в те 2, 5 литра, которые нужно выпивать. Вообще входит любая жидкость – даже супы. Но, хочу заметить, что это 2, 5 литра – это минимум. Больше то можно, если у вас жаркий климат или много физической работы (тренировок).

Насчет растяжек на у-шу. Что-то вам там не правильно давали. Так быть не должно.

Попробуйте на это место поделать в течение дня горячие молочные компрессы,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru которые необходимо менять по мере остывания.

Иногда помогает детское мыло – намыливают детским мылом бинт густо, как сметану, сверху завязывают шерстяным шарфом (без клеенок) и держат так всю ночь. Утром обычно боль уже проходит.

Письмо: Меня зовут Людмила. Ваша тема про питание взболотила меня оканчательно!!! Даже не знаю, хорошо это или плохо:)), но вы выбили у меня из под ног почву, на которой я стояла и за которую уже было достаточно крепко держалась:)) – это раздельное питание.

Благодаря ему я практически никогда не чувствовала тяжести после еды, сохранялась хорошая фигура, а главное, была вера в то, что ты ешь самым лучшим и здоровым образом:))) Но всегда было напряжение из-за "опасности" съесть что-то "не то", боязнь, как бы ребёнок не ухватил ложку риса после куска рыбы. С мужем обычно хорошие отношения тоже сразу напрягаются, как только он садится есть свою «нераздельную» пищу, а маленький сын, которого я усердно берегу от этой «гадости» клянчит у него что-нибудь. От этого устаёшь. Устаёшь постоянно думать о еде. Я чувствую, что всё должно быть проще и естественней. Но не знаю пока как. Как у Анастасии – что почувствовал, то съел? Но где такое взять у нас во дворе на асфальте? Поэтому, хоть я и немного в шоке от ваших последних рассылок и не склонна сотворять нового кумира:)), чувствую, что вы в чём-то правы. Хотя вопросов только прибавилось:))). Хочу некоторые задать вам, а может и поделиться кое-какими находками:

1 Почему, при том, что большинство у нас кушает традиционную картошку и пироги так много больных и толстых людей и почему при таком питании всё-таки необходимы чистки?

2 Что вы думаете про традиционный (магазинный на страшных термо-дрожжах) хлеб и проросшую пшеницу?

3 Как вы питаетесь сами?

4 Что будет являться лучшей едой, если я сейчас живу в США – традиционная пища индейцев?:))) или исторически сложившиеся гамбургеры?:))). Кстати, по-моему, американцев здоровых вообще нет:(((

Ответ: Раздельное питание оправдано тогда, когда оно вам приносит комфорт. Это значит, что оно для вас является лечебным, диетическим. Но это же и значит, что у вас, скорее всего, есть какая-то патология желудочно-кишечного тракта, которую это питание нивелирует, обходит. Короче, если лично вам комфортно так питаться – конечно так и питайтесь. Если вашим домашним так не комфортно, то не заставляйте их.

Что я думаю про картошку и пироги. А то, что это не часть нашей традиции. Картошку вообще у нас выращивают всего 150 – 200 лет, а до этого не было такого продукта в широком распространении. А пироги с мясом допустимы только в скоромные дни (напомню, что таких дней в году меньше, чем постных). А у нас их как едят слишком много – ведь обычно каждый день едят что-нибудь мясное. А надо как раз больше на рыбе сидеть, да на грибах, а не на мясе.

Про дрожжи. А что такое дрожжи? Это та самая микрофлора кишечника и есть. Только не человеческого. Дрожжевые бактерии извлекают из кишечника растительноядных животных, например, овцы, козы, коровы, зебры, сайгака, оленя, дикого кабана, лося, изюбра и других. Различные дрожжевые бактерии способны перерабатывать растительные белки растений. Так, например, всем известные пекарные дрожжи, о которых вы и говорите, хорошо перерабатывают белки пшеницы и некоторых других злаковых растений, и берут дрожжевые бактерии из кишечника овец, которые преимущественно этой пшеницей и питаются.

А например, кабан питается желудями, каштанами и кукурузой, поэтому для переработки кукурузы и получения из нее хлеба берут кабаньи дрожжевые бактерии.

Так что без дрожжей вы никак хлеб не получите – пшеничная мука не сквасится. Надо просто сочетать приготовленную на разных дрожжах пищу.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Например, в кишечнике лошади содержится дрожжевая бактерия, хорошо расщепляющая белки таких растений, как овес, овсюг и др. Если извлечь из кишечника эти дрожжевые бактерии и замесить на них овсяное тесто (мука овса или овсюга), то через один-два дня тесто будет переработано и превращено дрожжевыми бактериями в аминокислотную структуру. Такое тесто можно употреблять и в сыром виде, подсолив или подсластив, и в печеном виде – булки, хлеб, печения и т. п. Хлеб на овсе, полученный с применением дрожжей кишечника лошади, является прекрасным продуктом питания, укрепляющим здоровье человека.

А хлеб из белой муки вреден потому, что из него удалена клетчатка – отруби, поэтому он не питает нашу внутреннюю микрофлору и не вызывает сокращений перистальтики.

Проросшая пшеница – это конечно хорошо, но это не более чем полноценная пища. Но вот о том, что говорили раньше, что в ней содержится растительный гормон роста и этот гормон очень полезен для человека – эти данные не подтвердились. Короче, можете ее кушать, а можете обычный отрубной хлеб – разницы никакой.

Я сам стараюсь питаться согласно русской традиционной кухне.

Для американцев лучше всего будет придерживаться той пищи, которой придерживались их предки. Например, для эмигрантов из России – оптимальной будет русская кухня, для эмигрантов из Италии – итальянская и т. д. Но никак, конечно, не гамбургеры и чизбургеры с «Пепси-Колой».

Письмо: Алексей, Вы пишете: «Поэтому можно с уверенностью сказать, что здоровый человек, который перейдет на этот вид питания, вскоре станет больным!» Хочу Вам возразить. Я (и вся моя семья в том числе) перешла на раздельное питание 14 лет назад и до сих пор я здоровый человек. А вот большинство моих знакомых со смешанным питанием давно поудаляли себе желчные пузыри и сейчас находятся далеко не в лучшей форме.

Ответ: Ребята, раздельное питание всего лишь вопрос вашего комфорта, если вам комфортно так питаться, то это классно. Вы выбрали для себя то, что нужно и это очень хорошо.

Но заставлять других так питаться и уверять, что это самое лучшее питание для всех – это не верно! Хотя бы потому, что у всех разные заболевания. Например, при диабете раздельное питание можно применять? Категорически нельзя. Он расшатывает здоровье и постепенно убьет даже неинсулинозависимого диабетика, а при необходимости компенсации этого заболевания инсулином – такой больной окажется в коме через несколько недель.

Письмо: Хотела рассказать о своем опыте «правильного» питания. Сразу скажу, что «правильное» питание, это когда надо поплотнее завтракать, обязательно обедать, а вот ужинать никак не позже 19:00. Обязательно есть первое, второе и компот.:-) Так вот. Мой организм пищу с утра принимать отказывается, а если заставлять насильно, то через 20-30 минут начинается кошмар – тошнота, тяжесть, укачивает даже в лифте и т. д. по нарастающей. До 13:00 (время установлено опытным путем) могу только чай теплый попить без сахара или просто теплую водичку. Обед у меня около 3-4 часов дня, совсем не плотный – или только суп, или только второе. Все вместе слишком много. А вот ужинаю я где-то в 8-9 часов вечера. Обожаю на ужин пельмени, сладкое и сало (с чесночком молодым, с картошечкой...:-)) Обязательно овощи и фрукты. Зато в остальное время спокойно обхожусь без перекусов и чаепитий. О лишнем весе и речи нету – рост 158, вес – 46.

И такой момент. После родов врачи упорно запрещали заниматься спортом. Но мне так хотелось. Пошла для начала в бассейн, потом стала бегать, тренажеры, итог – профессия – инструктор по детскому фитнесу. И никаких страшных и ужасных последствий не было. Так что не заморачивайтесь. Лучше живите так, как просит организм. И не слушайте всяких «доброжелателей» и «целителей». Особенно толстых, больных и бездетных.:-)

Ответ: Подбирать питание нужно прежде всего под свои болезни, здесь вашим советчиком должен быть «Справочник диетолога» и ваше самочувствие. Только одно замечание – диета, это всего лишь способ законсервировать болезнь, но не

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru вылечить! Диета не может продолжаться долго. Надо лечить организм и только на период лечения диета имеет смысл. Но после лечения продолжать диетическое питание – это значит ставить себе якорь на пути к здоровью.

А спорт полезен всегда. Даже если у вас инфаркт или болезнь Бехтерева, то выйти даже из этого тяжелейшего состояния поможет именно легкая дозированная физическая нагрузка. Абсолютных запретов на движение быть не может.

Письмо: Вы писали, что жарить можно и нужно на воде, без использования растительного масла. Расскажите, пожалуйста, поподробнее – как?

Ответ: Допустим жарим мясо, свинину. Режете кубиками 2 x 2 x 2 см. Наливаете воду, так, чтобы мясо было закрыто, примерно, на половину. Кидаете сразу соль, специи. Ставите на огонь и плотно закрываете крышкой. Минут 15 вода кипит, как почти вся выкипит – мясо готово. Можно лучку порезать побольше.

Рыба жарится быстрее. Так же заливаем ее наполовину водой, бросаем специи, соль и крышку плотно закрываем. Как вода закипит – смотрим, как глаза побелели – рыба готова.

Ни в том, ни в другом случае – растительного масла не надо – и мясо и рыба даст достаточно своего жира.

Письмо: Прочитал у Вас про посты два раза в неделю и сразу возник вопрос: если имеешь режим тренировок понедельник, среда, пятница, то соответственно как соблюдать такие посты: среда, пятница, воскресенье?

И если да, то достаточно в качестве поста будет просто перейти на морковь(люблю я ее)

Ответ: Дело в том, что допускать в один и тот же день и малокалорийное питание (пост) и физическую тренировку, крайне не желательно. Т.к. это может привести к той самой метаболической паники организма, которую и я упомянул чуть выше.

Дело тут вот в чем. Наступление периода голода, еще и связанное с большой физической активностью запускает особый механизм экономии. Это для него подобно тому, что вы как бы побегали целый день за мамонтом, но его не поймали и поэтому остались голодными. Организм впадает в панику – скоро еды не будет вообще! По научному это называется активация липопролеинлипазы.

Начинаются своеобразные энергетические качели – да, во время такой ситуации (поработал и не поел) вы, конечно, теряете жировые запасы, но вследствие активации липопролеинлипазы, при малейшей возможности, организм будет наращивать жировые клетки в максимально возможном объеме.

Именно с этим и сталкиваются большинство клиентов секций шейпинга, которые ходят на тренировки, в этот же день голодают, а в итоге не только не худеют, но и набирают вес.

Поэтому, очень важно развести по времени день поста и день с физической нагрузкой. В этом случае не будет метаболической паники. Вообще, в день поста надо как можно меньше тратить энергии – не тренироваться, не нервничать, не суетиться. Лучше всего просто полежать, почитать книжку.

Как я уже писал – надо развести дни поста и физической нагрузки на 2 дня. Т.е. в понедельник позанимался, в среду – пост.

Мне приходилось неоднократно видеть в тренажерных залах аэробические таблицы, где указывалось сколько надо побегать или попрыгать, чтобы истратить полученные с едой калории.

Т.е. грубо говоря, нас призывают делать так: съел пирожное – одевайся и будь добр иди в зал и отработай это пирожное 30-ти минутным бегом.

Но это совершенно не правильно. Съеденная пища не мгновенно становится нашим организмом. Например, углеводы становятся нашими клетка только через 8 часов

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru после приема пищи. А белки и жиры – только через 1, 5 – 2 суток (36-40 часов).

Именно этим и объясняется необходимость перерыва в сутки между нагрузкой и постом.

Т.е. в вашем случае, если у вас тренировка в понедельник, среду и пятницу, то малокалорийное питание можно сделать только в воскресенье. Все остальные дни недели нужно питаться нормально.

Но, честно говоря, я бы предложил немного изменить ваш график тренировок и сделать в среду перерыв. Тогда будет 2 тренировки в неделю и два поста в неделю. Это оптимально для похудения.

А морковка – очень хорошо, конечно можно. Любое питание можно, лишь бы понизить калорийность.

Глава 7. Баня.

Баня – это уникальное средство оздоровления. В бане мощно активизируется кровообращение и обмен веществ. А это первый этап борьбы с лишним весом и особенно с целлюлитом. Ведь целлюлит – это прежде всего нарушение тока крови и лимфы в соединительной ткани возле жировых клеток, и как следствие отвердевание этой соединительной ткани, утолщение соединительнотканых перегородок. В бане, при воздействии горячего сырого воздуха и активного массажа березовым веником, питание клеток восстанавливается, кровь начинает проникать в те места организма, которые были ранее не доступны, соединительная ткань размягчается и целлюлит понемногу начинает отступать.

Кстати, отмечу, что желающие похудеть должны приходить в баню голодными, а желающие набрать вес, наоборот, должны немного перекусить примерно за 1 час до бани.

Баня невероятно полезна при заболеваниях суставов, особенно деформирующих артритах. Тепло, пощипывания веником, перераспределение крови и лимфы в организме способствуют притоку кислорода и питательных веществ, что усиливает восстановительные процессы в суставах и костной ткани.

Кроме того, через поры разогретой кожи выделяется 0, 5 – 1, 5 литра пота, а вместе с ним выводятся соли, молочная кислота, мочевина и другие продукты распада органических веществ. Из-за этого облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен.

Противопоказана баня при эпилепсии, туберкулезе легких, новообразованиях, сердечной недостаточности, стенокардии. Запрещается пользоваться баней в острой стадии заболеваний. Баня не рекомендуется детям до 3 лет и беременным женщинам.

Кратко расскажу о том, что и как нужно делать в бане.

1. Перед тем, как зайти в парилку, замочите веник в холодной воде, на голову лучше всего одеть какую-нибудь шерстяную шапочку, а на ноги – легкие шлепанцы.

2. Первый заход – прогревание. Сначала посидите минуты 2-3 внизу, и только потом перебирайтесь вверх. Время прогревания при первом заходе 5-10 мин, а для новичков лучше будет минуты 3.

В общем, правило такое – сидите, пока вам приятно, не надо ни на кого смотреть и думать «я выйду только после того, как вон тот мужик уйдет из парилки», не надо пытаться пересидеть кого-то. Так можно испортить весь эффект от банной процедуры и вместо пользы получить только вред.

3. Выходим, отдыхаем, наслаждаемся прохладным воздухом.

4. Идем париться. Веник опускаем в горячую воду, или поддаем пару и держим веник возле этого пара, чтобы он нагрелся. Парить сначала надо тело (туловище), потом руки и ноги.

Я не советую делать более 3 – 4 заходов в парилку, суммарное время нахождения в парилке не должно быть более 15-25 минут.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Оптимальная температура в парилке 60–70 градусов Цельсия, в сауне – не более 90 градусов. Более высокая температура будет обжигать гортань, и увеличивает риск заболевания раком горла.

В бане категорически запрещается пить алкогольные напитки. Всегда помните, что этим способом отправили на тот свет не мало неугодных чиновников и даже императоров – парили их в бане, а потом предлагали выпить. Больное сердце не выдерживает такой нагрузки.

Лучше выпить сок, травяной чай или минеральной воды.

Баню идеально посещать 1 раз в неделю. Более редкое посещение снижает эффективность, а более часто оправдано лишь на очень короткий период, т.к. ведет к большой потере микроэлементов с потом.

Очень часто баня используется как средство для сгонки веса. Обычно этим средством пользуются опытные спортсмены. За один сеанс в бане как правило сбрасывается примерно 2 кг веса. Для того чтобы достичь такого эффекта нужно стимулировать обильное потоотделение, обычно для этого прибегают к одному из двух способов – натирают тело или медом с солью, или 76-градусным спиртом.

Соль смешивается с медом и этой смесью, как вазелином, натирают еще до бани сухое тело, и только потом заходят в парилку.

Спиртом же натираются уже на банном полке, иначе можно обжечь тело, а в условиях влажной и жаркой парной процедура натирания спиртом проходит безболезненно.

Эти оба средства вызывают обильно потоотделение, продолжающееся и после выхода из парилки. И именно поэтому после парилки нельзя охлаждаться, так как это остановит потоотделение, поэтому тот кто хочет похудеть, должен перетерпеть и не должен прыгать в бассейн или бежать под душ. Нельзя охлаждаться! Можно только облиться горячей соленой водой. Потом надо пройти в раздевалку (предбанник), там завернуться в простынь, теплый халат или одеяло и сидеть (а лучше лежать) и потеть. Надо переждать пока не закончится потоотделение, а это примерно 30 минут. Пить тоже много нельзя – всего один глоток воды или дольку лимона.

Когда 30 минут прошло и потение прекратилось, надо идти под теплый душ – смыть пот и соль. Потом надо вытереться досуха и опять идти париться.

И так несколько раз. С каждым заходом в баню выделяется все меньше и меньше пота – вот тогда и можно выпить полстакана воды, чтобы усилить потоотделение.

Замечу еще такую вещь – чем толще жир, тем больше надо работать веником – жир обладает низкой теплопроводностью и если жира много, то его надо как можно больше разогревать веником или массажем.

Кстати, долго сидеть в парилке нельзя – это иллюзия, что чем больше высидишь, тем больше «выплавиться» жира. Надо сделать серию кратковременных, минут по 8, заходов и как можно дольше потеть между ними в предбаннике.

Если вам гонять вес не требуется, то париться надо немного иначе – надо обязательно включать холодные процедуры, то есть обливания холодной водой, холодный душ или плавание в бассейне с холодной водой. Это существенно подстегнет и укрепит ваш иммунитет. Про простудные заболевания вы забудете совершенно. Схема холодных процедур такая: горячее – холодное – горячее. Т.е. любую холодную процедуру надо заканчивать горячим прогреванием. Это связано вот с чем. Когда клетка быстро охлаждается, то для того, чтобы поддержать температуру клетки на необходимом уровне, клетка вынуждена быстро сжигать большое количество внутриклеточного сахара. Образуется большое количество продуктов метаболизма. А так как сосуды сжаты от холода, то их отток затруднен. Поэтому для того, чтобы облегчить вывод из клетки продуктов распада, необходимо опять нагреть организм. Поэтому, сразу после парилки смело обливайтесь ледяной водой, а после этого опять идите в парилку. И еще раз напомним – всегда заканчивайте холодное обливание горячим.

Напоследок, я бы хотел немного поговорить о применении бани в народной медицине, а точнее о том, как баню можно использовать для восстановления клеток в больных органах.

Например, с помощью бани можно восстановить почки. Если у человека часть клеток почек погибла, например, из-за обморожения или неправильного питания, то оставшиеся клетки почек не могут обеспечить гомеостаз крови. Человек начинает страдать от повышенного давления, головных болей, начинаются перебои в сердце. Часть выделительных функций вынуждена взять на себя кожа, в результате человек начинает обильно и чрезмерно потеть.

Так вот, с помощью бани можно нарастить клеточный объем в почках. Для этого за час до посещения парилки или финской бани необходимо скушать граммов 50-100 сваренной почки животного, а за 10-15 минут до входа в парилку необходимо выпить от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса. Если кожа все-таки плохо потеет, то ее следует обтирать чаем из багульника.

Потогонный квас готовят так: на 3 литра воды кладут 1-2 стакана малины (можно малинового варенья), 1 стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Все содержится в тепле и бродит с доступом кислорода в течение 10-15 дней.

Потогонный чай готовят так: в стакане воды 1-3 минуты кипятят одну столовую ложку корней багульника или две столовые ложки листьев березы. Для этой цели можно также использовать цветы липы или бузины.

Дело в том, что при хорошем потении кожи почки частично отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, так как в крови содержится достаточное количество питательных для почек веществ.

Из вышесказанного следует, что чрезмерную потливость излечивают через еще более сильную потогонную процедуру. Как бы клин вышибают клином, а в данном примере сильная потливость устраняется усиленным потением. В действительности, сильным потением мы добиваемся освобождения почек от работы и даем им немного отрасти в режиме отдыха. Если каждую неделю будут проводиться подобные процедуры, то вскоре почки отрастут до такого размера, что вышеперечисленные симптомы исчезнут, а это значит, что почки полностью восстановились.

В дополнение к сказанному отмечу, что и в этом случае в бане нежелательно пользоваться душем для мытья тела или холодным бассейном, так как при этом теряется свойство потения. Душем можно пользоваться только перед окончанием потогонных процедур. Во время потения можно пользоваться березовым веником, но нельзя быстро охлаждаться, так как может наступить всасывание грязных элементов, имеющихся на коже.

С помощью бани можно нарастить клетки в печени. Например, при циррозе печени клетки перерождаются и фактически становятся недееспособными. Чтобы нарастить утраченные колонии печеночных клеток нужно воспользоваться баней. Последовательность действий при этом должна быть такой. За час до посещения парилки нужно съесть 50-100г вареной печени животного, для того, чтобы ввести в организм в достаточном количестве необходимые для роста печени микроэлементы.

Далее с помощью бани и потогонных чаев добиваются сильного потения кожи. После окончания потения кожа будет всасывать все, что находится на ее поверхности. Если в этот момент кожу обтереть молочной сывороткой, смешанной с мелом или рыбьим жиром (можно натереться и просто очищенной селедкой), то все вещества, находящиеся на коже, немедленно впитаются. В этом случае печень частично отдыхает, а организм питается уже не через печень, а через кожу. Подобная процедура позволяет нарастить клеточные ткани печени. После процедуры подкормки организма через кожу ее следует обмыть или обтереть уксусом.

В банях можно лечить и болезни сердца – одышка, учащенное сердцебиение. Если человек страдает от того, что ему трудно подниматься по лестнице, в гору или просто на небольшую возвышенность, трудно физически работать или заниматься спортивными упражнениями, то с помощью бани это все можно исправить с помощью процедур, направленных на увеличение мощности сердца.

За час до посещения бани надо съесть 50-100 г вареного сердца животного. За 15 минут до входа в парилку пьют сердечный квас, который готовят так.

Берут 3 литра воды (можно брать воду из крана и не кипяченую), 1 стакан растения серого желтушника, или адониса, или ландыша, наперстянки, строфанта, шалфея,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru купены, добавляют один стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель в теплом помещении (можно около отопительной батареи). Розовая доза кваса – около 0, 5 стакана.

После паровой процедуры необходимо провести массаж тела с целью улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Во время массажа сердце отдыхает частично, так как большую нагрузку по движению крови берет на себя массажист. Наличие микроэлементов, поступивших от небольшой порции сердца животного, помогает быстрому наращиванию сердечной ткани. Десять-двадцать подобных процедур значительно улучшат сердечную деятельность. Практически, можно добиться, что вышеуказанные нарушения сердца будут полностью устранены вне зависимости от возраста.

Однако крайне желательно, чтобы в дополнение к баннам процедурам человек начал ежедневно употреблять горечи, например, каждый день съедать 0, 1 г размолотой травы серого желтушника. Горечи стимулирует работу поджелудочной железы по выработке инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахара, обеспечивает питание сердцу.

Глава 8. Различные диеты, добавки и системы.

По поводу питания я уже высказал свое мнение – питаться надо традиционной для вашего региона пищей. Но, постоянно в письмах ко мне возникают различные вопросы о всевозможных диетах и добавках.

О добавках я выскажусь сразу определенно и категорично. Ни один вид добавок или сжигающих таблеток не приносит желаемого эффекта. Никогда! Даже не задумывайтесь на тему, «а вдруг может мне поможет эта суперсистема ШЕСТЬ», «а вдруг может мне помогут эти жиросжигающие таблетки LadyFitness».

Не помогут, а только навредят! Не тратьте деньги на эти глюки, не гоняйтесь за призраками.

Давайте я вам приведу несколько примеров.

На Дальнем Востоке широко распространены «тайские таблетки» производства Китая. Основа этих таблеток – фенфлюрамин. Это – препарат запрещенный к обращению на территории России. Фенфлюрамин включен в «Список №1 сильнодействующих веществ», утвержденный Постоянным комитетом по контролю наркотиков, протокол №1/76-2000 от 06.03.2000 с дополнением №1, утвержденным 01.10.1999г протокол №5/74-99г. Фенфлюрамин оказывает неконтролируемое действие на Центральную нервную систему, и приводит к разрушению печени.

То есть, во-первых, длительный прием этих таблеток «сносит крышу», а, во-вторых, они серьезно садят печень, вплоть до печеночной недостаточности.

Да, человек худеет. На какое-то время. Но потом у него разваливается печень, выпадают волосы и крошатся ногти и зубы. После этого человек лечится долгие годы. И это в лучшем случае. Чаще всего разрушается семья, так как кому нужна пусть и худая, но лысая и желтушная женщина с неприятным гнилым запахом изо рта, и у которой с головой маленько «не того»...

Причем только за хранение этих таблеток вас могут привлечь к уголовной ответственности. А за продажу статья будет гораздо серьезнее, так как все эти таблетки попадают в Россию контрабандой (от 3 до 7 лет лишения свободы).

Поэтому, дорогие женщины, НЕ РИСКУЙТЕ! Ни здоровьем, ни свободой!

Или Ксеникал. Считается, что это самое безопасное средство для похудения. «Просто не дает усваиваться жирам». Ха-ха. Вы знаете, что это «безопасное средство» вызывает обильные поносы и дисбактериоз, может напрочь убить иммунную систему и обмен веществ? А потом вы будете болеть и болеть и никто не понимает, а почему на вас болячки цепляются одна за одной... И периодические головокружения и слабость. А участковый врач поставит странный диагноз «синдром вегетососудистой недостаточности» – любимый диагноз участковых терапевтов, когда картина заболевания неясна. Вам это надо?! А все потому, что те куски жира, которые не усвоились организмом начали скапливаться в кишечнике, они образуют там корку, этот жир начинает гнить и отравлять организм, препятствует всасыванию воды и разрушает нормальную микрофлору кишечника. А вычистить этот жир может только

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
гидроколонтерапия.

И ведь все в глубине души ПОНИМАЮТ, что таблетки – это халява. Что не может быть все так просто – выпил и похудел. Понимают, но заставляют голос своего рассудка заткнуться. Тоже самое касается штанов, поясов для похудения, миостимуляторов и прочей халявы.

Вы заплатите большие деньги за эти товары или услуги, но это принесет вам только еще большие проблемы. После чего вы уже будете думать не о похудении, а о ВЫЖИВАНИИ!

Вопросы и ответы:

Письмо: А вопрос к Вам у меня возник следующий – моя жена купила некое волшебное средство – «Морозник в клетчатке». Подскажите, пожалуйста, если Вам знакомо такое средство, имеет ли смысл ей продолжать принимать его, или это наш удар по Гербалайфу? Кроме этого и других средств, они предлагают также особые, лечебные папиросы. (Сам я не курю уже 5 лет, и по поводу сигарет, которыми можно отучить от сигарет:) имею собственное мнение.

Ответ: Честно говоря, морозник – очень ядовитое растение, причем его яды накапливаются в организме и употреблять его нужно крайне осторожно. Но я думаю, если добавку выпустили, то она прошла контроль, хотя бы минимально.

Морозник усиливает сократительные свойства миокарда, оказывает успокаивающее действие и снижает аппетит. Из-за чрезвычайной ядовитости его применение оправдано только при тяжелых формах ожирения, серьезных нарушениях кровообращения – хронической недостаточности сердца.

В общем, смотрите сами. Морозник надо применять осторожно.

Письмо: Мне 33 года, рост 169 см, вес (о, ужас!) 76 кг. Сейчас как раз после зимы заставила себя опять после долгого перерыва (5 мес.) заниматься в спортзале (степ-аэробика), резко уменьшила количество потребляемого жира, очистку тоже начала с помощью Полифепана (лекарство по типу активированного угля, только, как пишут, эффективнее – Ваше мнение?).

В принципе, со многим у Вас согласна. Только уж очень страшная картина с паразитами получается. Пожалуйста, подскажите какие-то хотя бы элементарные рецепты по игнанию этих «кровенядных тварей». Зубчик чеснока – из этой серии? Да, и надо ли его разжевывать или достаточно просто проглотить и запить? И натощак? А вечером на ночь? После еды через сколько часов?

Рецепт с маслом взяла на вооружение, попробую начать.

Да, насколько я поняла Вы не против различных коктейлей – что Вы думаете насчет «Доктор Слим» и методики похудения Михаила Гинзбурга? Начала следовать – за неделю минус 4 кг. А дальше опять стоит вес.

Ответ: Ну что ж, так держать. Степ-аэробика, это то, что нужно. Только особо не перебарщивайте, чтобы не появилось отвращение. Если станет скучно, запишитесь в какую-нибудь другую секцию – танцев, тенниса и т.п. Только не прекращайте двигаться. А ваши 10 кг лишнего веса слетят за 2 – 3 недели, если вы решитесь почистить кишечник. На самом деле способ очистки значение не имеет, хоть маслом с льняным семенем, хоть клизмами. А лучше и тем и другим:о)

2 недели клизмами, а потом маслом. Вот тогда эффект будет 100%. Даже 105%.:о) и никакого дисбактериоза. Как раз, пока делаете клизмы – масло настоится.

Полифепам – он же не очищает толстый кишечник, он только помогает удалять из организма всякие яды. Если хотите – пейте, хотите – нет. Я бы пил его только при отравлениях или после приема алкоголя (частичный случай отравления), например.

Зубчик чеснока – если решитесь на полноценную чистку, то можно его пока и не пить. Почистите кишечник, потом я напишу как чистить печень и травить паразитов. И чеснок будет не нужен.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

С удовольствием почитал статьи про М.Гинзбурга и его «Доктор Слим». Но, опять, таки, «Доктор Слим» – не почистит ваш организм. Как бы вы не ограничивали себя в жирной пище – эффекта будет мало, пока вы не почиститесь. Это касается вообще любой диеты.

Письмо: Вы наверное слышали о диете Р. Аткинсона ее суть в максимальном снижении в потребляемой пищи углеводов (по себе знаю работает она очень не плохо, я за два месяца похудел с 110 кг до 90кг (мой рост 180см)). Хотелось бы узнать Ваше мнение о этой диете, а также как мне поступить с применением настойки с семенами льна если мое питание состоит почти исключительно из продуктов животноводства:), а вегетарианская пища это в основном углеводы. То бишь я хочу спросить возможно ли потребления моей традиционной пищи и настойки, будет ли при этом эффект или нет, потому что уж больно не хочется ходить с глистами:).

Ответ: Во-первых, должен признаться, что я очень скептически отношусь к тому, что приходит из Америки – будь то таблетки (ксеникал, «сжигатели жира») или диеты. Это страна самых жирных людей в мире и если бы было какое-нибудь чудо-лекарство, то американцы первые бы похудели. Пока что этого не происходит.

Поэтому, если вы видите на товаре для похудения надпись «Made in USA» или слышите о том, что товар (услуга, способ, диета) был опробован в США, знайте – это полная лажа. Это значит, что миллионы американцев это уже испробовали, у них ничего не получилось, а товар-то (услуга, способ, диету) продавать надо, вот его вам и впаривают.

Во-вторых, любая диета, может дать лишь временное похудение. После окончания диеты потерянные килограммы обычно возвращаются на место. По крайней мере, за свою жизнь примеров устойчивого похудения на диетах я не видел.

Мое мнение – пока вы не почиститесь, устойчивого похудения не достигнете.

Теперь по поводу чистки. Конечно, при вашей диете можно пить масло с льняным семенем. Ведь в нем практически нет углеводов. Но можно и не пить. Можно почистить кишечник клизмами. Не важно как вы его почистите (маслом или клизмами), главное, все-таки почистить:о)

Письмо: И еще интересно ваше мнение насчет БАД фирмы Тяньши. Дело в том что я чувствую что организму чего-то не хватает но что есть конкретно не могу решить, от врачей же к сожалению толку мало – нет болезни нет и диагноза.

Ответ: Теперь по поводу биодобавок, в том числе Тяньши. Все это, конечно, хорошо. Но мы же с вами понимаем, что ничто не может заменить живой продукт. В такие моменты, о которых вы пишете, когда ощущается острая нехватка витаминов, мне помогает два действия: во-первых, я обычно съедаю луковицу (или половину) с солью, во-вторых, стараюсь все-таки позагорать на солнце. Например, сегодня у нас (-10) градусов мороза, но солнечно, и на солнце все равно можно побыть по пояс обнаженным хотя бы минут 15-20. Надо просто выбрать место, где нет ветра. Ну и самой лучшей биодобавкой я считаю кедровые орешки.

Письмо: И еще один вопрос – система оздоровления: Витагор, Шамбала, Ковчег. Каждая баночка этих БАД содержит по 60 капсул. Стоит около 300 рублей. Витагор от паразитов – я уже не знаю чему и вообще кому верить. Столько информации. Но я посмотрел по составу – решился и купил. Пропил сегодня вот был последний день курса Витагора. Думаю, стоит ли продолжать пить дальше – то есть Шамбала и Ковчег. Посоветуйте, пожалуйста!

Ответ: Я посмотрел материалы по этим добавкам, состав в них, конечно, хороший. Только те же самые травы вы можете в аптеке купить за 40 – 50 рублей. Если не хотите связываться с самостоятельным запариванием травок, то можно и попить первые две БАД. Третья – Ковчег – не нужна. Но, честно говоря, я бы, конечно, не стал тратить на все эти БАД деньги.

Письмо: И еще... вот у Малахова да и у различных методик (я на курсы ходил по

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru методике Бон-По, нам там тоже про это парили), что древние мудрецы вывели несколько типов конституции людей Ватта, Капха, Питта... И что есть болезни Ветра, болезни Желчи, болезни уже не помню еще чего. И если уж ты по конституции Желчь, то и питаться для полного здоровья надо как Желчь... (да не забывать что разные фазы есть у этой желчи и летом ей малина, например, а зимой ей каторга). Так вот... как-то так архимудренно это все, что сколько раз не перечитываю, все-равно до конца врубиться не могу. Другое дело у Вас – семенем льна... как говорится, истина проста. Что Вы думаете по поводу Капха Ватта Желчи Ветра и т.д.?) Очень буду ждать ответа!

Ответ: По поводу Ватта, Питта, Капха. Не мудрствуя лукаво, заменим эти слова на русские «худой», «нормальный», «толстый». Вы согласны, что именно с такими типами телосложения ассоциируются эти понятия?

Теперь пример из жизни. Приходит к нам в секцию парень, длинный и худой, при росте 190 его вес 60 кг. Типичный «ветер» (Ватта), правда? Через 5 лет напряженных тренировок этот парень делает мастера спорта по пауэрлифтингу. Его вес уже 95 кг. Типичная «желчь» (Питта), верно? Через 5 лет, он уже бизнесмен, тренируется не часто и не особо усердно, но питается как и раньше, по привычке. Он поправился, появился небольшой слой жира, который его не портит, а, наоборот, из-за которого он выглядит мощнее. Он уже 110 кг. Согласитесь, что это уже скорее «слизь» (Капха)?

Вот вам и ответ на ваш вопрос – со своим телом можно сделать все, что угодно. Под действием физических нагрузок и тяжелых штанг меняется даже ширина кости. А уж придерживаться каких-то правил питания и свойственных какому-то из типов и не обращать внимание на наличие у вас каких-то заболеваний – это вообще глупость. Допустим, вы «ветер» (Ватта), но у вас панкреатит. По конституции вам рекомендуют маслянистую (т.е. жирную) пищу, от которой вас выворачивает. К чему это приведет? Только к обострению и проблемам. Поэтому питание должно исходить прежде всего из ваших заболеваний и ваших целей на будущее.

Кроме того, есть некоторые общие принципы питания, одинаково важные и нужные для всех.

Меня много спрашивают о том, как правильно питаться при тренировках для набора массы; при ожирении, чтобы похудеть.

Есть два общих правила, одинаково важные для всех людей. Что самое интересное, ведь многие обо всем этом знают, но мало кто делает на практике.

Первое – на завтрак стараться есть кашу и, в первую очередь, гречневую кашу. Иногда ее, конечно, заменять другой кашей, но стараться именно гречневую. Эта каша рекомендуется при ожирении, как лечебное средство. Эта же каша рекомендуется в качестве лечебного средства при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и нервной систем, почек, при сахарном диабете. Но с другой стороны она рекомендована для людей, занимающихся физическим трудом, для людей, перенесших тяжелую операцию, как общеукрепляющее средство.

Короче, это лекарство, и надо относиться к каше как к очень ценному целебному средству, со всем уважением.

То есть на каждый завтрак вы съедаете тарелку лекарства – гречневую кашу.

Как ее (да и любую другую кашу) готовить? Фокус в том, что ее готовить не надо, он готовится сама.

Вечером берете термос, засыпаете туда гречневой крупы, наливаете кипятка в пропорции 1:3. Утром каша готова. Посолить и добавить масла по вкусу можно прямо в тарелку. Я вас уверяю, что самая вкусная гречневая каша может быть приготовлена только таким путем.

Второе важное правило питания – кушайте кедровые орешки. Много приходит вопросов по поводу БАД (пищевых добавок). Люди готовы тратить по 300–1000 рублей в месяц, чтобы пропить какой-нибудь очередной волшебный курс. А ведь все гораздо проще. Каждая часть кедра обладает очень высокой фитонцидностью. За сутки 1 Га кедрового леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы. Б.П.Токин в своих работах утверждает, что в кедровых лесах воздух практически стерилен – 200–300 бактериальных клеток в 1 куб м. Тогда как по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается в 1 куб м. воздуха 500–1000 непатогенных микробов.

Внимание, пауэрлифтеры и качки! В 100г ядер кедровых орешков содержится суточная доза аминокислот для взрослого человека. Теперь, понятно, как надо набирать массу? Съедаете хотя бы по 40–50г ядер кедровых орешков в день – и масса попрут, почти как на анаболиках.

Это же касается и всех тех, кто считает себя очень худым, как мужчин, так и женщин.

Тем, же кто хочет похудеть нужно принимать хотя бы по 10г ядер кедровых орешков в день и принимать настойку из кедровых орешков со скорлупой.

Настойка делается так – толченые орешки вместе со скорлупой заливают водкой (водка должна покрывать орешки на 5–6 см), настаивают 7 дней, отжимают и процеживают. Принимают по 1ст ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Впрочем, тем, кто хочет набрать массу, эта настойка тоже поможет – она лечит нарушения обмена веществ, так же полезна при суставном ревматизме, подагре, авитаминозе.

Письмо: Я узнала много интересного, соответственно появился вопрос: скажите какие упражнения вы можете посоветовать чтобы убрать живот, и как вы относитесь к питанию по группе крови?

Ответ: Дело в том, что похудеть в отдельно взятом месте вам не удастся. Организм так устроен, что худеть вы будете сверху вниз. Если у вас вверху (спина, грудь, плечи, шея) уже жира не осталось, то следующий на очереди – живот. Причем, совершенно не важно какие вы упражнения будете делать, можете прыгать на скакалке, бегать по стадиону, крутить педали на велотренажере, танцевать под видеокассету или просто делать махи ногами – все равно у вас будет худеть именно живот.

Несколько слов о питании по группам крови. Раз вы увлеклись этим вопросом, то вы уже, скорее всего, знаете, что подавляющее большинство славян имеет первую группу крови, так же как подавляющее большинство европейцев имеет вторую, а подавляющее большинство северо – азиатских народов имеет третью группы крови.

Итак, посмотрим, а что же запрещено есть при первой группе крови, т е. подавляющему большинству славян: сыры, кефир, творог, подсолнечное масло, картофель, огурцы, лук-порей, пшеничная мука и хлеб, пиво и т д. Не рекомендуются – все крупы, помидоры, редька, чеснок и т д.

Вам не кажется, что в этот список входит как раз то, что выращивается ежегодно на приусадебных участках и без чего не возможно современное питание среднестатистического россиянина? И что если эти продукты исключить, то большинство россиян просто умрет с голода?

Кстати, кто-нибудь сможет объяснить, почему оливки категорически нельзя, а оливковое масло – практически единственное из масел, которое можно...

Ладно, а что можно кушать славянину – оказывается можно кушать только мясо и рыбу. Тут я вам напомню, что все реки у нас заражены и рыба там плавает на 90% больная, так что речная рыба отпадает, остается только морская.

Но это все, так. Как информация к размышлению. Это я о том, что даже если бы и была эта теория верна, то в наших условиях она совершенно не применима.

Но я беру на себя смелость утверждать, что вся эта шумиха с питанием по группам крови, похудением по группам крови, физическими нагрузками по группам крови – это просто желание подзаработать на очередной панацее от всех бед, на очередном чуде. А на самом деле, все это чушь, конечно.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru Вы мне скажете, а как же тысячи американцев, которым эта волшебная система помогла? Вот-вот, именно только американцам она и может помочь. Дело в том, что американцы питаются преимущественно фаст-фудом: гамбургеры, чизбургеры, биг-маки. Короче, здоровой пищи в магазине там не найдешь. Большинство продуктов там получены искусственно, и с этим пришлось столкнуться очень многим нашим соотечественникам, поехавшим туда на заработки. Пища, красивая на вид, но не имеющая ни вкуса, ни запаха, ни пользы.

И вот, представьте, человеку, который питался всю жизнь такой пищей, говорят – тебе нельзя есть свежую морковь, но можно есть свежую капусту. Да после той пищи ему, что морковь, что капуста будет одинаково полезна. Вот люди и едят потом письма с благодарностями и восхваляют эту чудо систему. А на самом деле, они может быть впервые в жизни попробовали вкус настоящей живой пищи.

А в наших условиях, когда мы привыкли питаться со своих огородов свежей зеленью, все эти искусственные ограничения будут только во вред.

Письмо: Скажите, пожалуйста: «У нас в аптеках продается порошок из сушеной морской капусты. Его можно использовать для очищения организма, принимая по 1 ч л. утром и на ночь и запивая водой. Это простое и недорогое средство очень эффективно.»

Как Вы относитесь к морской капусте для очищения организма (кишечника)? Я очень люблю гергулесовую кашу на молоке (и смешанную из 4-х видов зерновых: ржаные, ячменные, пшеничные и овсяные хлопья фирмы финской Нордик). А с недавнего времени мне говорят, что молоко – это клейковина жуткая! А если еще с кашей, то вообще абзац! А это мое любимое блюдо! Мне после него классно становится! Что Вы думаете по этому поводу – клейковина не клейковина? И, если что сразу спрошу – какой жирности лучше брать молоко для приготовления каши? 1% или там 8%? Я сам 190/68, хочу набрать массу! Влияет ли эта жирность на нагрузку на почки, печень? Можно ли в кашу добавлять изюм или это будет несварение?;) Можно ли есть творог, добавляя туда приличное количество изюма? И можно ли упомянутую Вами гречку есть с натертым сыром? не будет ли опять гниения какого? И очень хотелось бы услышать Ваше слово по поводу совместимого и несовместимого в одной тарелке! Какой методики придерживаться? Спасибо! Михаил.

Ответ: Морскую капусту я люблю и уважаю. Только зачем ее есть в сушеном виде, лучше купить свежую и поесть в виде салатиков. Как и любая другая свежая зелень, она будет очень полезна для кишечника.

По поводу клейковины вас обманули. Клейковина – это растительный белок, содержится в зерне пшеницы и других злаковых. У нас в детстве была поговорка «пусть мне плюнут в глаз, если я вру». Так что вы можете плюнуть в глаз тому, кто это вам сказал про клейковину.:o) И кушайте спокойно ваши каши с молоком. Только молоко берите обычной жирности, оно меньше всего обработано. Вообще, чем меньше продукт обработан человеком, тем лучше, поэтому самое идеальное молоко – деревенское парное молоко. А то ведь сейчас практически все молоко в магазине делается из порошка.

По поводу совместимости – я сторонник раздельного питания, в том смысле, что белки есть отдельно от углеводов. И побольше зелени. То есть, если хочется вам мяса, сходите с друзьями на природу, сделайте там шашлычок с зеленью, или дома потушите кусочки говядины вместе с луком в сковородке. Но без картошки или другого углеводного гарнира. Захотели картошечку – пожарьте ее с салатиками. Но без мяса. В общем, разделите приемы мяса и углеводов, никаких пельменей, беляшей, плова с мясом и т.п.

Поэтому каша или творог с изюмом – это отлично, гречка с натертым сыром – в принципе тоже пойдет.

Письмо: Если можно я бы хотела узнать о яблочном уксусе, что это как действует, и если это можно употреблять, то лучше в таблетках или жидкий.

Ответ: Яблочный уксус – это продукт сбраживания яблок. Яблоки перемалывают на мясорубке, заливают водой и сахаром, кидают немного дрожжей. А потом все это настаивается в темном месте недели две.

Сразу скажу, что я не считаю яблочный уксус заслуживающим внимания средством для похудения. Да и пить его надо внимательно – уксус разъедает эмаль зубов так же, как и любая другая кислота. Поэтому, если пьете, сразу потом прополощите рот водой.

По поводу результатов применения яблочного уксуса для похудения мнения противоречивые: одни его настоятельно рекомендуют, другие утверждают, что от него толку никакого. С помощью яблочного уксуса некоторые женщины сбрасывали по несколько кг за месяц: разумеется при условии разумного калоража и исключения сдобы и жирного мяса. У некоторых даже после пары недель приема яблочного уксуса очень улучшалась кожа лица. Но есть женщины, выпившие его литров десять – и безрезультатно.

Есть и такой отзыв: «С уверенностью могу сказать (на собственном опыте), что уксус можно заменить яблочным соком (свежевыжатым или консервированным без сахара, в трехлитровых банках продается). Эффект тот же.»

Между тем, яблочный уксус широко используется именно для лечения – пьют при лихорадке, расстройствах пищеварения, при отравлениях и т.д. Он же (с добавлением меда) используется для очищения сосудов.

Т.е. я всем рекомендую попить яблочный уксус но не для похудения, а для здоровья. На 1 стакан воды берете 2 ч ложки уксуса и 2 ч ложки меда. Пить натощак – за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 2 – 4 недель.

Противопоказания: гастрит и повышенная кислотность желудочного сока.

Причем, должен подчеркнуть, что это должен быть натуральный яблочный уксус (6% или 9%), полученный сбраживанием яблок, а не его химическая подделка.

Письмо: Скажите пожалуйста, какие продукты препятствуют усвоению жиров. В частности ананасы, халва.

Ответ: Самый эффективный препарат, который препятствует усвоению жиров – Ксеникал (Орлистат). Но, что плохо. Во-первых, вместе с жирами не усваиваются и все жирорастворимые витамины. А это значит, автоматически начинается употребление большего количества еды и проблемы с выпадением волос, ломкой ногтей и т.д. Во-вторых, все эти жиры, которые не усвоились, частично выводятся вместе с калом, а частично остаются в толстом кишечнике гнить, что ведет к метеоризму, дисбактериозу и т.д. Если вы поговорите с врачами, которые делают гидроколонотерапию, то они вам скажут, что у пациентов, принимавших Ксеникал – из кишечника застарелые жиры выходят целыми пластами. Обычно выводится от 0, 2 – 0, 5 кг застарелого жира. А эффект от Ксеникала очень временный и очень незначительный. Поэтому никому не рекомендую без назначения врача принимать специально вещества, препараты или следовать специальной диете, препятствующей усвоению жиров. Просто надо кушать полезные жиры – нерафинированные растительные масла. И исключить животные жиры.

Единственное, что я могу посоветовать по возможности включать в пищу красный перец (паприка). В нем содержится вещество капсаицин, от которого кровь в венах «закипает», в результате в клетках сгорают все излишки жира. Если нет красного перца, используйте другую острую пищу.

Письмо: 1. Вы уверены в воздействии Ксеникала? Дело в том, что я принимала этот препарат по назначению врача эндокринолога – потому что после удаления опухоли на щитовидной железе я за короткий промежуток времени резко поправилась на 25 кг. Хочу поделиться своим впечатлением. Мне, например, не хотелось употреблять больше, чем обычно, какой-либо еды. Какое-то время наблюдался метеоризм...и ногти стали более ломкими, но думаю не только из-за приема Ксеникала...и вес действительно сбросила на 15 кг. за 2, 5 м-ца. И только потому, что этот препарат все таки дорогой для меня – я его не могу принимать постоянно. У моей дочери наблюдается такой же эффект на этот препарат – она худеет (щитовидка у нее в норме) быстрее меня, но и у нее нет тяги к большому употреблению пищи.

2. «Если вы поговорите с врачами, которые делают гидроколонотерапию, то они вам

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru скажут, что у пациентов, принимавших Ксеникал – из кишечника застарелые жиры выходят целыми пластами. " Вы имели в виду, что этот препарат блокирует прежние жиры, выводя вновь поступающие? Тогда за счет чего мы все-таки худели? Откуда эти застарелые жиры возьмутся, если даже тот который еще остался на мне, имеет уже совсем другую консистенцию даже на ощупь кожи?

3. Мы решили провести чистку своих бранных тел вашим методом, поверив вам настолько, насколько могут только наши люди:)) Все для этого уже заготовили, все законспектировали...:)

4. Метеоризм и запор – признаки дисбактериоза?

5. Искали в аптеках чагу – увы... Что посоветуете? Где купить, или где и когда, или как собирать?

Ответ: Ксеникал не дает усваиваться 30% жирам, поступившим с пищей, оставшиеся 70% все-таки усваиваются. Больше он ничего не делает. Поэтому его и рекомендуют принимать только после приема жирной пищи. Если вы кушаете только овощи и фрукты, например, то Ксеникал совершенно никак не будет работать.

Причем, принимая Ксеникал, вы все время видите, что у вас кал жирный. Выходят куски жира, того, который вы съели, но который не переварился. А часть этого жира не выходит, а остается в складках толстого кишечника. И именно его вымывают при гидроколонотерапии. Вы не так поняли мои слова. Это не жир с вашего тела. Это жир, поступивший вместе с пищей, и не переваренный, остается на стенках кишечника.

Конечно, по назначению врача эндокринолога Ксеникал надо принимать, но надо иметь в виду, что потом придется чистить кишечник. Гидроколонотерапией, все остальное не поможет. А вот пить его просто так – это мне кажется безрассудством. Есть гораздо более простые способы похудеть. Мягкие чистки кишечника, протравление паразитов, физическая нагрузка, бани.

И то, что вы собираетесь почиститься – это хорошо, конечно. Только вот не надо никому верить.:o) Даже мне:o) Гораздо лучше будет, если вы убедитесь сами, что что-то там в вас ползает и мешает нормально жить. Тогда и подход к чисткам будет гораздо более серьезный. Сдайте анализы на лямблии, хламидии, описторхоз.

Метеоризм и запоры – признаки дисбактериоза. Если есть эти признаки, то чистку кишечника лучше всего сделать клизмами, или той же гидроколонотерапией. Если позволяют средства, то последнее особенно рекомендую, так как вы принимали Ксеникал. А уже после клизм можно переходить к льняному семени, чистке печени и т д.

Чага – это такой черный нарост на березах, это болезнь для березы и поэтому чаще всего чага появляется на старых березах. Лучше всего собирать весной и осенью. Спилите этот гриб, сразу же рассекаете на куски по 3-6 см, сушите на чердаке или в сушилке при температуре не выше 60 градусов, желательнее проветривать. Хранить в плотно закрытой стеклянной банке не более 2 лет.

Письмо: Интуитивно чувствуем, что многие ваши рекомендации – стоящие:) И естественно возникающие вопросы, постепенно уходили от выпуска к выпуску. Постепенно выстроилась цельная картина последовательных действий по очистке организма. Люди, у которых есть проблемы с весом (похудеть/поправиться), как правило имеют свои наборы проблем со здоровьем – у кого что... У меня – большой вес(115кг, рост 170) и к ней гипертония (240 на 130 или 120 – не всегда, конечно, но в последнее время держится достаточно долго) на фоне резекции щитовидной железы 5 лет назад (мне 50 лет) – пью L-тироксин 100;

– а у подруги, наоборот – маленький вес (рост 175, вес 65) и гипотония(100 на 55) – потому и подруги:o))! шутка! Но мы твердо решили – начнем ваш способ чистки...:o) Масло настаивается...травы закупили, кедровые орехи также настаиваются, свекла дожидается своей очереди:o)... Ну и на всякий случай хотелось бы услышать (если наш пример будет полезен кому-то еще) от вас какие-то дополнительные рекомендации в нашем случае. Есть вопросы:

1. Появились в зеленой аптеке: – полифепан – природный энтеросорбент, состоящий

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru из продукта гидролиза компонентов древесины – полимера лигнина, структурными элементами которого являются производные фенилпропана и гидроцеллюлоза. Можно подробно прочесть на вкладыше.

– рекицен – РД, который способствует нормализации микрофлоры ЖКТ и пр. замечательные свойства.

– фервитал – натуральный биокомплекс тоже улучшает функциональное состояние ЖКТ и микрофлору толстой кишки.

А также бифидобактерии; «Хилак-форте» – все эти замечательные средства могут быть применимы в нашем случае? после чистки или во время – как дополнительные вспомогательные ср-ва?

Другая моя подруга покупает Активию (от Данон) и сама дома сквашивает молоко – пьют всей семьей. Им нравится...:о) ... экономия.

2. В некоторых системах предлагают по утрам натощак пить горячую воду, в других холодную – что в каком случае – непонятно! Если вы можете – прокомментируйте, пожалуйста.

3. Каким образом можно подготовить организм (в моем случае), что принимать в этот период, пока настаивается масло на семена льна – м.б. настои какие-то другие.

Ответ: Все, перечисленное в пункте 1 – это помощь вашему кишечнику. Если после приема льняного семени и масла вашему кишечнику будет нужна помощь, то конечно, нужно будет принимать эти препараты. Только я думаю, что все это уже не потребуется. Так что пока деньги не тратьте напрасно. Только потом, в случае необходимости.

Кстати, отдельно выскажусь насчет Активии и т.п. йогуртов. Я очень сомневаюсь, что в них находится действительно что-то ценное. Если там и были когда-то живые микроорганизмы, то к моменту покупки от них остались только трупки и отходы жизнедеятельности – все что можно было убито консервантами. А вот сквашенное молоко – это намного полезнее и дешевле, чем любой йогурт. Это можно только приветствовать.

Насчет горячей и холодной воды по утрам. Дело вот в чем. Вода нужна, чтобы запустить работу кишечника – это всем понятно. Но обычно эта процедура требуется тем, у кого запоры или склонность к запорам. Запоры бывают спастические (мышцы кишечника спазмированы, поэтому не могут продвигать пищу), а бывают атонические (мышцы кишечника вялые). Так вот, если у вас спастические запоры, то надо пить теплую воду – она расслабит мышцы кишечника и он включится в работу, и клизмы надо ставить тоже из теплой воды. Если у вас атонические запоры, то пить надо прохладную воду и клизмы делать из прохладной воды – эта вода возбуждает перистальтику кишечника.

Пока масло настаивается, я бы вам порекомендовал, если у вас есть запоры, почистить кишечник клизмами, если позволяют средства, то гидроколонтерапией. Если средств нет, а на клизмы садиться не хочется, то попробуйте отруби. Это конечно, труднее, зато намного полезнее. Купите на мельнице, а они есть в любом городе, настоящие отруби и заваривайте каждый день с утра себе на ужин и с вечера на завтрак.

У меня есть товарищ, он в ранней юности работал в кочегарке с углем. Сейчас ему около 40 лет. Недавно он сел на эти отруби, ел их и утром и вечером в течение 2 месяцев. Он очень удивился, когда на исходе второго месяца у него из кишечника стала выходить угольная пыль, которой он нахвтался еще в юности. Все эти годы она там спокойно лежала в залежах кала, а вот от отрубей вышла. Но здесь нужна сила воли, надо заставлять себя два раза в день не забывать готовить эту кашу из отрубей (на воде, кстати) и заставлять себя съедать ее. Про силу воли я уже писал – кому будет тяжело самостоятельно все это делать – пишите мне, будем работать вместе, индивидуально.

Письмо: Здравствуйте, Алексей! Вот что пишет Болотов: " ... Растительные жиры легко окисляются как на воздухе, так и в организме, превращаясь в олифу. Олифа

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru же является ядом не только для почек и печени, но и всей сердечно-сосудистой системы. Помните, что олифа хороша для растворения красок, но не для питания или жарки рыбы, картофеля, пирожков, пончиков, кукурузы и т.п. Все блюда можно жарить на свином сале или топленом масле, хорошо подсоленном... " (с.53) Т.е. Болотов не разделяет растительное масло на рафинированное или нерафинированное. Всякое вредно. Получается, что мы сначала загрязняем печень и почки олифой, потом кладем грелку и «чистимся». Льняное семя размолот и настаиваю на нерафинированном масле. Буду пробовать. Пахнет вкусно. Но если эффект не будет особенным, отличным от кислотного, заканчивать не буду. Буду пробовать рецепты без масла...

Фролов очень не рекомендует глубоко дышать. А как при занятиях со штангой связаны пульс и дыхание? Можно ли разогнать пульс неглубоко дыша? Или пульс 100–140 – для похудения? Фролову я верю. Как все учесть?

Считаю, что система питания индивидуальна. И рекомендации типа «...ешьте кедровые орешки – и будет вам счастье...» неправильны. Вот Болотов рекомендует есть кильку и пить квасы (разные), а Фролов рекомендует физические упражнения заменять дыханием на тренажере. Волков связывает питание с сезонными изменениями качества солнечного света. Что тоже по-своему логично.

Где же истина, которая одна?

Однако ни килька, ни дыхание (личный рекорд – 1 час выдоха на микровдохах, потом надоело... и сильно мерзну:-() не помогли мне набрать вес. Поэтому ещё в поиске. Но хочется без жертв.

Ответ: Да... Ну начнем. Сначала про Б.В.Болотова. Во-первых, Болотов сам активно использует оливковое масло для очищения кишечника (слабительный эффект) и печени (желчегонный эффект). Если вы откроете книгу «Жизнь по Болотову» авторы, супруги Погожины, кажется, то там это все подробно расписано. Более того, растительное масло им рекомендуется как лечебный препарат при некоторых заболеваниях. Во-вторых, вы пишете, что растительные жиры легко окисляются на воздухе и превращаются в олифу. Ну давайте проведем эксперимент. Поставьте литр подсолнечного масла на стол и засекайте через какой промежуток времени оно превратится в олифу. Мне почему-то думается, что и через неделю, и через месяц масло все так же останется подсолнечным маслом. А между тем Болотов говорил прежде всего про вред жарки на масле, а не про само масло. Тут я согласен – жарить экологичнее всего на воде, а масло добавлять в уже готовый, остывший продукт.

Теперь про Фролова и его тренажер. Понятно, что всю медицинскую часть Фролов просто позаимствовал у Бутейко, который говорил о вреде глубокого дыхания еще с 60-ых годов. Бутейко – это врач и представитель официальной медицины. Официальной, значит доказательной. Т.е. каждое свое утверждение нужно доказывать на опытах, и каждый потом может это доказательство повторить. Бутейко доказал, что волевое уменьшение глубины дыхания излечивает ряд болезней. Фролов упростил этот процесс тренировок с помощью того, что, грубо говоря, трубкой увеличил длину трахеи. И все. Никакой научной новизны этот аппарат в себе не несет. Его спокойно можно заменить, например, целлофановым мешочком. Дышите в мешок и все. Вот вам и тренажер Фролова. Результат тот же, а стоит раз в 1000 дешевле. Но тренажер же надо продавать, вот Фролов, а вернее менеджмент завода-изготовителя, и изгаляется.

И то, что его тренажер заменяет физическую нагрузку – это же просто чушь! Хотя, возможно лет в 80 эта рекомендация и сгодится, да и то только тем, кто уже совсем разучился двигаться и кому хоть как-то надо закислять организм. Хотите дышать на тренажере – дышите минут по 20–30 в день, но физическая нагрузка, по тому же Болотову, которого вы так уважаете – это основа основ. Вообще вся система Болотова основана на трех китах – движение, очищение, питание – именно в такой последовательности. Физическая нагрузка – это и есть то самое закисление, о котором он говорит (молочная кислота, углекислота). Физическая нагрузка и есть то самое омоложение клеток, о котором он говорит (мощный ток крови). Физическая нагрузка и есть тот самый вывод солей, о котором он говорит (потоотделение).

И, кстати, я с Болотовым совершенно согласен, а вот вы его систему, похоже понимаете как-то наизусть. Такое ощущение, что из всей системы Болотова вы обратили внимание только на масло, кильку и квасы. Квасы – это, конечно, вещь

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru очень нужная, но в системе Болотова гораздо большее место занимает прием соли после еды.

Теперь про пульс. Пульс 110–150 – это аэробная нагрузка, оптимальная для похудения. Для вас, если вы хотите набрать вес, нужна анаэробная нагрузка – качать мышцы штангой, например.

Если вы хотите набрать вес, то кедровые орешки – это идеальная добавка к вашему обычному рациону. Это добавка, это не рацион! Ешьте, как ели, но добавьте в рацион немного кедровых орехов, хотя бы грамм 30–50 ежедневно. Масса потихоньку пойдет вверх.

Если вам так противны кедровые орешки, сделайте проще. Вы же кушаете суп с хлебом? Допустим вы съедаете вместе с тарелкой супа 2 кусочка хлеба.

Еженедельно увеличивайте это количество на 1 кусочек. Сначала 3 кусочка, через неделю 4 кусочка и т.д. Пока не почувствуете, что масса пошла. Как пошла, так то количество кусочков можете оставить.

Но кедровые орешки лучше, чем хлеб. Для здоровья, прежде всего.

И не надо никому верить. Проверяйте на практике. Я вот говорю, что основная причина маленького веса – паразиты в печени. Для эксперимента сходите в поликлинику и сдайте анализы на лямблии (или описторхи, если вы живете в районе Оби-Иртыша или Камы) и все станет ясно.

Письмо: Здравствуйте Алексей! Замечательная у Вас рассылка, она очень помогает собраться с мыслями и с духом!

У меня тоже масло уже настаивается! Хотя у меня уже был опыт по очищению организма по Малахову с применением уринотерапии в 1995 и 1999 годах. В первый раз я как раз сидела в декрете с замечательной своей спокойной дочкой, которая спала с роддома с 12:00 ночи до 6:00 утра, ела через 3–4 часа, не капризничала – в общем давала мне возможность заниматься оздоровлением себя в течение дня пока муж был на работе, а старший сын в садике. Похудела очень хорошо с 85 до 73 кг., стала гибче. Но при выходе на работу я не смогла продолжать вести этот режим, потом переезд, всякие стрессы и я опять начала поправляться, причем начало болеть правое колено периодически и особенно в дороге. Делала всякие физ процедуры, но помогла только еще одна чистка печени. Хотя со временем все труднее было выносить эту процедуру с применением лимона и масла (после процедуры год не могу смотреть ни на лимон, ни на масло). В 1999г. я решила еще раз попробовать и чистку, и раздельное питание, и зарядку по утрам, и питание «по-Монтиняку» (кстати Вы ни разу не писали про гипергликемию, инсулин и т.д. как факторы ожирения). Я похудела на 23 кг. с 96 до 73 кг. за полгода, перестали болеть колени, но у меня так обострился мой псориаз, который я до этого считала неприятной, но легкой болячкой (2–3 бляшки на животе), обсыпав меня всю с ног до головы (не тронутыми остались только кисти, лицо, стопы), что пришлось принимать экстраординарные меры (гормональная Депо-провера медика, растирания нутряным бычим жиром высушенном в мочевом пузыре быка и грязью мертвого моря, пиявки, Эссенциале-форте). В результате псориаз спрятался, но я опять поправилась за 3 года до 100 кг. Сделала липосакцию в области живота, рук, ног в прошлом году, но это не остановило медленного набора веса, хотя пропорции конечно лучше. Какой-то замкнутый круг, мне тяжело ходить, у меня с прошлого года сильно отекают ноги.

Теперь вопросы:

1) Сталкивались ли Вы с подобными обострениями хроники в процессе чистки по вашей методике или она все-таки мягче и более щадит организм?

2) Недавно с соседкой задумали походить на шейпинг и тренажеры. Предварительно сходили к гинекологу, и не одной из нас он не разрешил туда ходить. У соседки миома увеличилась и необходимо было пройти обследование, а у меня опущение шейки матки и врач сказал, что предварительно не подкачав внутреннюю мускулатуру нельзя заниматься в зале. Назначил мне сжимание ягодич с подтягиванием ануса до 10 раз в день по минуте на счет и раз, и два, и три 10 раз в день в течение месяца с последующим посещением. Все верно, это действительно правильный подход?

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
3) Если вес большой с чего (или как) вообще надо начинать заниматься спортом, чтобы не навредить? Тренер по шейпингу (если я выберу индивидуальные занятия) должен и нагрузку подобрать, и диету порекомендовать да? Как отличить хорошего тренера от плохого, какие критерии, какие вопросы задать и какие ответы получить?

Немного сумбурно, но это очень важно для меня, потому что спорт для меня совершенно непознанный мир (и, видимо, последний шанс), и я немного боюсь.

Ответ: Несколько слов про Мантиньяка (низкоуглеводные диеты), и про то, почему я про него ничего не говорю. Дело в том, что и сам Мантиньяк и его последователи во всех своих книгах подчеркивают, что если поджелудочная железа функционирует нормально, то на поступившие углеводы выделяется нормальное количество инсулина и жир образовываться не будет. И только, в том случае, когда поджелудочная имеет нарушение и выделяет ненормальное количество инсулина, его низкоуглеводная диета дает эффект.

На вопрос же, а почему это поджелудочная железа перестает нормально работать, он отвечает что это мол из-за того, что она поистрепалась за всю жизнь от неправильного питания.

Короче, метод Мантиньяка – это диетическое питание на фоне ненормальной работы поджелудочной железы.

Внимание, вопрос: что лучше, всю жизнь сидеть на диетическом питании или все-таки наладить работу этой поджелудочной железы?

Так почему все-таки поджелудочная начинает работать неправильно? Ну я думаю, читатели уже знают ответ – из-за паразитов, которые частенько поселяются в поджелудочной железе и ее протоках и не дают ей нормально функционировать. Ведь туда может забраться всякая гадость, например, альвеококки, описторхи, *Clonorchis sinensis* да и множество других глистов-сосальщиков (трематод).

Поэтому, протравливая паразитов и этим налаживая работу поджелудочной железы, мы автоматически можем даже не вспоминать про такие сложности как гликемические индексы углеводов и уровень инсулина.

В процессе чисток, которые я рекомендую, никаких подобных реакций не будет. Они действительно очень мягкие.

В тренажерном зале вам действительно пока лучше не заниматься. Вообще надо исключить всякое натуживание и прыжки. Самое оптимальное для вас – крутить педали на велотренажере – корпус двигается мало, натуживания нет, а жир горит.

Как отличить хорошего тренера от плохого... Ну как минимум он должен знать, что сгорание жира зависит от пульса. И что, не чем больше пульс, тем больше сгорает, а что при пульсе 170 уд/минуту и выше сгорание жира практически прекращается и организм переходит на анаэробный режим работы.

А насчет последнего шанса – это даже звучит немного нелепо, если честно. Таких шансов вокруг множество. Лечат вообще такие заболевания, о которых даже подумать страшно, саркому, например, или болезнь Бехтерева. А у вас всего лишь вес немного больше нормы и ноги затекают. Все это преодолимо и решаемо: чистки, физ нагрузка, баня, питание – и через 3-4 месяца у вас нет 10-20 кг. А если поднатужиться, и упереться, то и 40кг. Это ведь всего лишь вопрос вашей воли. Не надо обращать внимание на то, что поначалу мало что получается. Сначала и не будет никакого особенного результата, результат будет нарастать со временем. Поэтому надо просто делать и делать, делать и делать. И так 4 месяца. Упереться и не обращать внимание на первоначальное отсутствие результатов. Как спортсмены упираются, когда надо подготовиться за 2 месяца к соревнованиям. Тренировки по 5 раз в неделю, с полной отдачей до изнеможения. А у них-то прогресс еще менее заметен. Что такое пробежать 100 метровку на сотую долю секунды быстрее? Это же такой мизер, о котором даже говорить смешно, а они пашут годами. Так что, настраивайтесь на каждодневную работу над собой – и вперед.

Письмо: Проблем со здоровьем, лишним весом и т.д., я считаю, что у меня нет. Рост 158. Объем талии 69 (ну никогда не отличалась осиной талией), объем бедер

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
90. Однако толстой себя не считаю. Придет лето, много овощей и фруктов, тогда я перехожу полностью на питание сырыми овощами и фруктами и все само автоматически убирается лишние кг, см и жир в проблемных местах. Вот так просто. Однако физ упражнения делаю регулярно. Очень понравились махи и все остальные Ваши упражнения. Допиваю масло со льном. Ничего не заметила. Ну да не у всех же проблемы. Есть люди и здоровые. Однако, для себя считаю полезно почиститься хотя бы 1 раз в год. И в этом году следую Вашим советам. Но одна проблема у меня появилась таки. Это «Шубоши». Тому кто знаем об этом приборе рассказывать не надо. А тот кто не знаем – китайский электронный прибор вроде как для здоровья. И так меня уговаривают его купить. Если послушать продавцов, то это действительно нужно для восстановления здоровья. Но мне бы хотелось послушать покупателей, а не рекламу. Огромная просьба, Алексей. Может кто откликнется. Хотя бы немного информации об этом массажере.

Ответ: Конкретно об этом приборе я ничего не слышал. Да и вообще... Со своим телом проще научиться самому разбираться, без всякой электроники. Из электроники я еще могу понять физиопроцедуры, когда током вводят вещества глубоко под кожу, а вот всякие био-, магнито-, вибро-, мио – и т.д. приборы я, честно говоря, просто боюсь использовать.

Широко известны опыты с магнитной водой, когда растения, которые поливали омагниченной водой, действительно намного быстрее давали цвет, и обильнее плодоносили, но они и завяли намного быстрее обычных растений. Короче, как там закон рычага в физике – «выигрывая в силе, проигрываешь в расстоянии»? Так и здесь. Да, здоровья прибавиться, но за счет чего? Не за счет ли будущих лет жизни?

И пришел отзыв по поводу аппарата «Шубоши»: По поводу аппарата Шубоши я полностью согласна с Вашим мнением. Более того, я общалась с профессиональными массажистами на эту тему – они категорически против. Одну и ту же точку на теле в один период лунного цикла надо стимулировать, а в другой – успокаивать, причем подбор основывается на проблеме человека. Аппарат Шубоши этого не делает, он всего лишь аппарат. А если честно, то это сетевая пирамида, абсолютно некорректное использование такого чистого бизнеса, как сетевой маркетинг. Если нужны будут подробности, с удовольствием отвечу. С уважением, Елена.

Письмо: Хочу спросить, как вы относитесь к купаниям в холодной воде? Я увлеклась этим, и результаты, в принципе, мне нравятся. После купания появляется прилив сил, необыкновенная бодрость, даже эйфория. Кожа становится гладкой и шелковистой. В прошлом году купалась почти ежедневно до декабря месяца. Похудела на 8 кг, хотя не ставила перед собой такую цель (может это будет интересно желающим похудеть). Но есть отрицательные моменты: появляются несильные, но неприятные боли в груди. Симптомов простуды нет – насморка, температуры. Чувствую себя хорошо. Флюорография и врачебный осмотр никакой патологии не выявили. Может быть кто-то поделится своим опытом, у кого он есть.

Ответ: Я, честно говоря, не сторонник постоянных экстремальных нагрузок и системы Порфирия Иванова. И холодную нагрузку считаю оправданной только на распаренное тело. Именно в этом случае есть конкретная цель и мощный положительный эффект. Т.е. должен быть контраст: горячее – холодное – горячее. Что происходит в этом случае: если хорошенько нагреть тело в парилке, а потом резко охладить, то клетки быстро сжигают межклеточный сахар, чтобы поддержать постоянную температуру тела. Сахар быстро сгорает, но чтобы вывести из организма образовавшиеся при охлаждении щелочи, надо вновь пойти в парилку и хорошо разогреться – разогнать кровь. Несколько таких процедур могут, например, понизить сахар в крови у диабетиков. Но и вообще они очень полезны, особенно при лишнем весе.

Письмо: Спасибо за интересную и полезную информацию. Представляюсь: Вадим, программист, к т.н., 28 лет, г. Кострома, синий пояс кекусинкай-карате (правда, давно:-)). Вопрос по содержанию рассылки:

У жены подозрение на панкреатит. Как я понял, с маслом и льняным семенем лучше не рисковать. Где-то в первых выпусках Вы говорили про настои трав? Какие лучше всего?

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Можно ли их кормящим матерям?

Далее. Что Вы скажете про витаминные комплексы? Разумеется, лучше всего просто есть много свежих овощей и фруктов, но насколько это реально...: (Так что приходится «травиться химией»). Есть ли существенная разница между дорогими «Центрумами» и отечественными витаминами? Насколько вообще эффективны такие витаминные комплексы? Я читал про малую усваиваемость таких витаминов.

И последний вопрос. Многие годы я занимался закаливанием (холодный душ). Но вот как-то пропустил месяц, и тут же свалился с тяжелой простудой. Видимо, организм «подсаживается» на стрессовые методики повышения иммунитета, и без обливания организм становится беззащитным... А потом я прочитал, что такие стрессовые методы (холодные обливания, голодание и пр) вообще чреваты раковыми заболеваниями...

Что Вы скажете на этот счет? Думаю, эти вопросы интересны не только мне.

Ответ: Да, при панкреатите масло пить нельзя, но а травы, содержащие полынь, тоже нельзя, если она кормит грудью. В вашем случае, я бы порекомендовал просто настой льняного семени на воде.

Про витаминные комплексы – их нужно принимать только вместе с пищей, содержащей аналогичные витамины, иначе они не усваиваются. Например, если вы принимаете витамин А, то нужно принимать его только вместе с продуктом, содержащим витамин А, например, с морковкой, витамин С, например, с персиками и т.д. Только я не сторонник искусственно синтезированных витаминов, уж очень у них много побочных эффектов. А витамины, получаемые из натуральных продуктов стоят слишком дорого. Я бы сказал неоправданно дорого, проще закупить зелени на базаре.

Насчет обливаний. Любая стрессовая нагрузка не должна быть постоянной. Нельзя к ней приучать организм. Я так считаю, что просто обливаться холодной водой можно, но всего один раз в неделю, как и ходить в баню. При таком режиме организм не будет привыкать к стрессам, а поддерживать иммунитет будет на должном уровне. Но было бы лучше, если вы делали контрастные процедуры, т.е. сначала горячее обливание, потом холодное, а потом опять горячее.

Письмо: Хочу поделиться своими изысками, может будут интересны Вам в плане рассылки, и, конечно, хотелось бы узнать Ваше мнение.

1. В простудное время применяю 2 вида питья Первое-жидкий кисель (клюква, брусника, концентраты-полуфабрикаты), добавляю витамин С (1 грамм на 3-4 литра) и в холодном виде по потребности, приходится приносить на работу в 1, 5 литровых бутылках, Второе – сироп из плодов шиповника развожу минеральной водой. Первое употребляю в основном на работе, второе дома – по техническим причинам. Летом – некипяченая вода с восстановительным потенциалом (очищенная водоочистителем «Изумруд»)

2. Воду уже два года использую особенную, из водоочистителя «Изумруд», может быть знаете о таком. Чай употребляю зеленый, без сахара, но с изюмом (люблю сладкое:о) Вопрос: почему не применяете готовое льняное масло, стоит ли возиться с настаиванием семени. Если в Вашей местности его нет, могу выслать, у нас оно свободно и в неограниченном количестве. Всего доброго, успехов!

Ответ:Кисели и квасы – это то, что действительно полезно. Почему-то мало об этом говорят, но киселями и квасами можно лечиться. Например, если делать квасы из трав, помогающих при ваших заболеваниях, то это будет и вкусно, и полезно.

Квасы из трав делают так. В 3-ех литровую банку насыпаете 1 стакан сахара, наливаете воды из под крана, туда же кладете 1 ч ложку сметаны и все это перемешиваете.

Затем берете 1 стакан травы, заворачиваете в марлю, завязываете и погружаете на дно (я это делаю с помощью длинного тонкого стакана, им же этот мешочек и прижимаю чтобы он не всплывал) этой 3-ех литровой банки.

Настаивается минимум 2 недели, потом пить по 0, 5 стакана за 20-30 минут до еды. После того, как немного отпили, долить воды и добавить сахару (1-2ст ложки на стакан воды).

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Я обычно ставлю квас из шалфея. Вообще квасы из шалфея, серого желтушника, адониса, ландыша, наперстянки, строфанта, купены – для сердечно-сосудистой системы, поэтому для всех людей, занимающихся тяжелой физической работой, а также всем спортсменам я бы советовал именно этот квас. Кроме того, этот квас очищает сосуды.

Квасы из девясила, фиалки трехцветной, эвкалипта, сосновой хвои – для желудочно-кишечного тракта.

Квасы из каштана лечит заболевания эндокринной системы, поднимает иммунитет и помогает при гриппах.

Можно ставить квас на чистотеле (1 стакан сухой травы на 3 литра воды + 1 стакан сахара и 1 ч ложка сметаны). Кстати, в этом рецепте сметану лучше брать из козьего молока, если есть такая возможность. Квас из чистотела полезен при холецистите, восстанавливает эпителиальные поверхности как желудка, так и всего кишечника, очищает все полые поверхности тела и внутренних органов – носоглоточные, ушные, легочные пространства, задерживает рост опухолей, полезен при гипертонии, при заболеваниях кожи.

И т.д., те, кто заинтересуется этой методикой народного лечения, без труда подберут для себя необходимые им травы.

Насчет водоочистителя «Изумруд». Т.к. там вода получается слабощелочной, то пить такую воду во время еды или перед едой я бы не советовал. Зато ее очень полезно пить часа через 2 после еды – когда соляной кислоты в желудке нет.

Про льняное семя – дело в том, что оно тоже нужно. Частилки размолотого семени набухают в желудке, обволакивают язвочки и ранки. Поэтому просто заменить масло с размолотым семенем льна на льняное масло – это совсем не то.

Письмо: Третий год я занимаюсь практикой Норбекова – «зарядка» суставов и аутотренинг и практикой «Око возрождения». Полгода назад стала заниматься прибором Фролова. При моей тяжелой и «нервной» работе, находясь в возрасте когда многие люди начинают задумываться о своем здоровье – его сохранении или восстановлении, это дает очень хорошие результаты. Вопрос: есть ли у Вас опыт в названных практиках и каковы результаты? Как они соотносятся с Вашей системой?

Ответ: К суставной гимнастике Норбекова я отношусь как к зарядке для ослабленных и пенсионеров. Потому что именно в этом и было ее назначение – дать почувствовать вкус движения людям, которые никогда спортом не занимались. Аутотренинг мне у Норбекова понравился. Но в целом, я считаю его систему только первым шагом. В этом плане, система ДЭИР (а зародилась она, кстати, в Новосибирске) мне кажется гораздо более целостной и перспективной.

Тренажер Фролова вещь, безусловно полезная. Если есть возможность, то пользуйтесь им. Только одно замечание – того же эффекта вы достигнете, если будете дышать в целлофановый мешочек. Поэтому, если вы еще тренажер Фролова не купили, то попробуйте начать с мешочка – это дешевле.

Глава 9. Быстрая сгонка веса.

Эта глава посвящена спортсменам, которым надо согнать вес перед соревнованиями.

Первый способ – скакалка. Надеваем зимнюю одежду – шубу (дубленку, пуховик), шапку, зимние теплые штаны. На тело наденьте что-нибудь из хлопка, чтобы впитывало пот. Берем скакалку и прыгаем 2 минуты. На следующий день увеличиваем время на 30 секунд и прыгаем уже 2 минуты 30 секунд. И так изо дня в день увеличиваем время прыгания на 30 секунд. Таким образом, если вы прыгаете без перерывов каждый день, то меньше чем через 1 месяц вы дойдете до 15 минут. На этих 15 минутах останавливаемся и прыгаем так еще 1 месяц. Минимум 5 дней в неделю, а лучше всего каждый день. Итого у вас ушло на это 2 месяца. Гарантирую, что только после этого вы будете носить одежду минимум на два размера меньше, чем до тренировок. А если перед этим почиститься как написано выше, то вы просто превратитесь в юную молодую красавицу. Даже если вам сейчас 50 лет. Те, кто хочет побыстрее, могут начать с 3 минут и увеличивать время по 1 минуте в день. Так же доходим до 15 минут и прыгаем так 1 месяц. Но, сразу предупреждаю, что

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
это будет намного тяжелее.

Второй способ – бег по ступенькам. Идите в ближайшую девятиэтажку. Выберите подъезд почище, поднимитесь пешком до 9-ого этажа и спуститесь назад тоже пешком. На следующий день сделайте тоже самое. И так одну неделю. То есть у вас получится 7 тренировок в неделю по одному подъему в день. На второй неделе делаем 2 подъема и спуска. Вы стесняетесь? А представьте, как заставлял нас делать тренер – сажаешь на плечи партнера и поднимаешься на последний этаж. Потом партнер сажает тебя на плечи и поднимается на последний этаж. Тут уж не до стеснения, не упасть бы... Но, ладно, если стесняетесь ходить по одному подъезду туда-сюда, то выполняйте первый подъем и спуск в первом подъезде, второй подъем и спуск во втором подъезде. На второй неделе увеличивайте количество подъемов-спусков до 3, на четвертой неделе до 4. И так ходите каждый день в течении 1 месяца. Но способ, конечно, не очень хороший – не гигиеничный. В наших 9-ти-этажках настолько все провоняло мусором, что просто диву даешься, а как же там живут люди? Но вот спортсмены все равно так тренируются. Если ни на что другое ума не хватает. И результат, кстати, есть.

Третий способ – боксерская груша. Мне он нравится больше всех остальных. Вы наверно замечали, что практически в каждом качковском зале весит боксерская груша? Работа с боксерской грушей – одно из самых эффективным упражнением для похудения. Вы когда-нибудь видели жирного боксера? Таких боксеров не бывает. Поэтому, если вы мужчина и хотите похудеть, то вам прямая дорога к боксерской груше. Лупите ее по 30 минут в день, отрабатывайте разные удары, руками и ногами. Женщинам психологически тяжело на это решиться. Это не принято. Но если вы решитесь, то одевайте боксерские перчатки и вперед. Результат вас поразит. При этом навыки боевого искусства вам могут пригодиться и в жизни. Именно поэтому сейчас так мощно развиваются всевозможные виды аэробики на основе боевых искусств – каратэробика, тайбо-аэробика и т.п. Ну что ж. Там, конечно, не бьют по груше, но хоть как-то двигаются. Это лучше, чем ничего и стоит только приветствовать.

Четвертый способ – холод. Можно худеть даже и во сне. Перед тем как лечь спать хорошенько проветривайте комнату и ложитесь спать под тонким одеялом. Вы очень быстро привыкнете к прохладному одеялу. И будете каждый месяц скидывать примерно по 0, 5 кг. Это связано с тем, что организму для поддержания тепла в теле, а, как вы знаете, внутренняя температура тела 36, 6 градусов, постоянно нужно, грубо говоря, топливо. И этим топливом является жир. Чем холоднее окружающее пространство, тем больше жира будет расходоваться на обогревание тела. Не думайте, это не шутка. Взрослый человек, даже не производя никакой работы, выделяет столько же тепла, сколько 50-ваттная лампочка. Если же начать отводить тепло от организма, то на обогревание будет тратиться еще больше энергии. Поэтому этим способом пользуются многие именитые спортсмены даже международного уровня. И, кстати, они говорят, что у этого способа есть приятный побочный эффект – этот способ существенно улучшил их семейную жизнь.:o) Когда холодно, одеяло тонкое, то волей-неволей пододвигаешься к супругу(-ге) поближе, обнимаешься. Даже если и ссорились до этого целый день.

Пятый способ – баня. Баню имеет смысл задействовать, если до соревнований осталось не менее 0, 5 – 1 месяца. В этом случае приятная парная процедура не превращается в экзекуцию. Тогда, теряя по 1 – 2 кг в неделю за 2-4 недели можно скинуть до 3-8 кг.

Но отмечу, что не следует сгонять значительный вес чаще 2-3 раз в год. И между этими сгонками веса должен быть промежуток не менее полтора-два месяца, иначе это может обернуться вредом для здоровья.

И надо помнить, что начинать большую сгонку веса (более 4 кг) менее чем за полмесяца до соревнований – опасно. К соревнованиям не останется сил, не будет свежести.

А молодым спортсменам я бы вообще не рекомендовал сгонять вес. В этом возрасте жировая прослойка не большая, и потеря веса будет идти прежде всего за счет мышечной массы. А это приведет к потере как скоростных, так и силовых качеств спортсмена.

Вопросы и ответы:

Письмо: Здравствуйте Алексей. У меня вопрос: у меня на днях соревнования (я боксер), и мне очень нужно согнать за пару дней хотя бы кило 4,5, реально ли это сделать и как? Кроме голодовок.

Ответ: Вообще-то время осталось очень мало, немного бы пораньше на полмесяца, было бы проще. Давайте попробуйте сделать так:

1. Прыгаете на скакалке в зимней одежде в теплом помещении – минут 10.
2. Залезаете в теплую ванную, по пояс. Верхнюю часть тела не мочить. Включаете горячую воду, доводите до максимально горячей, которую можно терпеть. И сидите. На груди, лице и т.д. появляются крупные капли пота. Короче, это типа баня в домашних условиях. Но, если есть возможность – можно сходить и в обычную баню.
3. 2 раза в день делаете 2-ух литровые клизмы (вода + 1ст. ложка соли) – утром и вечером. Если будете это делать, то учтите, что для восстановления микрофлоры придется кушать по зубчику чеснока утром и вечером.
4. Спите под прохладным одеялом.
5. Если сгоните, хотя бы 3 – 3, 5 кг, то еще 1 кг может уйти от мандража перед соревнованиями.
6. Если будете чувствовать усталость накануне выступления, то можно сделать один укол АТФ, который подзарядит вас энергией, но лучше спросить об этом у тренера.

Глава 10. Как заставлять себя.

Главная проблема, с которой сталкиваются люди, приступающие к занятиям – лень. Они уже все знают, прочитали все книжки, расписали методику, а заниматься лень. Лень готовить настои для чисток и лечения, лень их принимать, лень переодеться и потренироваться. Все вышеизложенное требует дисциплины.

А здесь мы уже вступаем в область психологии – нужно найти для себя стимул, самонастрой. Если вы не научитесь настраиваться на тренировки и занятия, то в итоге ничего и не получится. Каждый настраивается как может – кому-то нужен внешний стимул, кому-то достаточно посмотреться в зеркало и здраво оценить свою фигуру, кому-то достаточно помечтать о перспективах.

Мне часто приходилось слышать такое выражение: «Если ты сам (сама) себя не изнасилуешь, то тебя или изнасилуют другие, или изнасилует жизнь». И это правда. Тренировка и оздоровление – это дозированное насилие над собой и в наших силах сделать его приятным и необременительным. Если этого не делать, а плыть по течению, то физическое здоровье будет стремительно ухудшаться. Уже в 35 лет появятся проблемы с сердцем, сосудами, камни в желчном пузыре и почках, кожа начнет покрываться старческими пятнами, а тело начнет неприятно пахнуть и обильно потеть.

Конечно, кому-то проще плюнуть на свое здоровье и завалиться на диван с баночкой пива посмотреть очередной боевик. Так собственно и делают многие, быстро превращаясь в бочкообразные тушки или, наоборот, в тощих дистрофиков. У них внутри, в кишках и печени начинает накапливаться всякая дрянь, в которой поселяются глисты и черви. Глисты – это ведь санитары. Они могут жить только в грязи и питаться грязью. Они поедают только то, что не нужно. Так и живет такой человек, ходит себе на работу, а состояние-то ухудшается постепенно, поэтому и не заметно. Только мелкие штрихи могут позволить оценить все нарастающие проблемы – голова стала часто побаливать, поясница не сгибается, варикоз на ногах появился, темные пятна на теле, одышка при подъеме на ступеньках, пот стал неприятно пахнуть и т.д. Когда масса паразитов переваливает за 40% от массы органа – орган отмирает, наступает смерть. В морге вскрытие покажет, что у человека в кишечнике накопилось 15-20 кг засохшего кала и весь кишечник нашпигован червями. Кстати, ради интереса сходите в морг, поговорите с патологоанатомом насчет паразитов в организме. Я думаю, что это будет одно из самых ярких впечатлений в вашей жизни. И тогда к вопросам собственного здоровья вы будете подходить неизмеримо более серьезно. И всякие отговорки вы уже просто в расчет брать не будете. Потому что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Я бы мог, кстати, поместить здесь несколько фотографий со вскрытий, где показана

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
толстая кишка, заполненная каловыми массами и аскаридами. Но, честно, говоря, это уже будет «чернуха». Потому что – это страшно.

Я это вот к чему говорю. Есть вещь, которая важнее всего на свете – работы, денег, славы, власти и т.п. Это здоровье. Это абсолютная ценность, которую нельзя купить за деньги. Поэтому, тот, что говорит, «у меня нет времени заниматься собой» – выглядит очень глупо со стороны. А почему нет времени? Что ты делаешь? Зарабатываешь деньги? Все больше и больше? Хочешь купить себе «Мерседес», виллу в Средиземном море, четырехэтажный коттедж? Т.е. ты меняешь свою жизнь на деньги, машины и недвижимость, да еще и гордишься этим? Глупо. Потому что в вопросах здоровья все остальные доводы должны быть отодвинуты в сторону и забыты. Здоровье – первоочередная цель. А на здоровье придется пахать самому.

Вопросы и ответы.

Письмо: Здравствуйте, Алексей. Вы пишете много интересного и полезного о снижении веса и приведении тела в тонус. Со многим я согласна, поскольку сама давно и серьезно занимаюсь изучением этого вопроса. Проанализировала все возможные подходы к сокращению избытка массы тела. Но вот психологический аспект остается для меня загадкой и главной помехой в достижении цели.

Вкратце: я с детства борюсь за нормальный вес, поскольку имею склонность к полноте (скажете, не существует такого понятия, как конституция???) . Сейчас мне почти 24. Около 3 лет назад я развелась с мужем. Переживала. И начала быстрее полнеть. В какой-то момент времени я почувствовала приближение катастрофы и обратилась... к магу.

Не хочу углубляться в суть вопроса – возможно, он был обыкновенным психологом. Однако факт: с помощью кодирования в предгипнотическом состоянии я похудела на 10кг за 1 месяц. Делала по его совету физ. упражнения и соблюдала жесткую диету. Прежде мне никогда не удавалось доводить себя до столь потрясающих результатов. Я была счастлива в своей новой форме и продержалась в достигнутом весе (54кг) 8 месяцев. Потом поправилась на пару килограммов и так держалась еще около полугода. Потом пропустила критический момент – и понеслось. Последующие 2 года я безуспешно боролась за форму. Еще не раз обращалась к этому же человеку – было уже бестолку.

Удавалось продержаться на жесткой диете до 5 недель (что тоже для меня самой – недостижимо), однако организм почему-то от веса избавляться категорически не хотел.

Максимум 4кг за такой немалый срок. После всего этого я пришла к выводу, что моему организму теперь уже требуется более длительный срок, чтобы избавиться от лишнего накопления. И потом важно больше не запускать себя. Вывела четкую систему питания, которой мне нужно придерживаться и комплекс упражнений.

НО. Психология. Или отсутствие силы воли, как говорится. Мешают. И не сказала бы, чтобы у меня не было этой силы воли в том, что касается остальных жизненных аспектов. А вот на похудении свет клином сошелся. Я не могу чувствовать себя полностью комфортно никогда – постоянно оцениваю себя со стороны, убеждаюсь, что далека от идеала и тихо комплекую внутри себя, стараясь снаружи казаться невозмутимой и даже подшучивать над собой. Но я НЕ ХОЧУ быть такой. Сейчас я вешу порядка 75кг при росте 164. Это кошмар. Не могу наладить личную жизнь. Не могу устроиться на лучшую работу. Не могу заниматься тем, что нравится и общаться с теми, с кем хотелось бы.

И каждый божий день говорю себе – всё: прямо сейчас прекращаю есть, вечером бегу на пробежку. И... вечером благополучно добираюсь до телевизора, делаю пару бутербродов, пельмени или что там еще... И, понимая, что совершаю преступление, от души кушаю.

От этого плохо сплю, плохо просыпаюсь утром, началась одышка, болят ноги, увеличились вены, тяжело ходить на каблуках (а к плоской подошве моя ступня не

приспособлена – больно), портится кожа и ногти, развивается целлюлит, побаливает печень (холецистит в любой момент может обостриться). Казалось бы, всё в

комплексе должно вселить в меня уверенность для того, чтобы вернуть свое здоровье.

Нет. И я начинаю себя ненавидеть. За то, что медленно убиваю. И мне стыдно за себя перед друзьями и коллегами. Ингда я отказываюсь от мероприятия, которое очень хотела бы посетить, потому что буду отвратительна сама себе на фоне стройных фигур подруг.

Что это? Как себя побороть? Что сделать, чтобы направить психологию в конструктивное русло и начать наконец долгий и тяжелый, но так необходимый процесс похудения? Как не бросить, не получив быстрых результатов? Я думала о медитации – возможно, так я могла бы себя настроить на правильные действия. Потому что мне однажды уже помогло внушение. Даже купила и прочла от корки до корки книгу с подробными инструкциями по медитации. Но так и не начала занятия. Во-первых, потому что некому показать мне, как это делается, на практике. Во-вторых, живу я с родителями, в квартире ремонт, условия для жизни – никакие. И продолжающаяся уже около 3 лет депрессия перешла в хроническую. Я даже где-то смирилась с таким своим состоянием.

Скажите – психолог? Была. Прошла курс 2.5 месяца. В чем-то стало лучше. Ненадолго. Она утверждала, что курс нужен не менее полугодом. У меня нет таких денег. Кроме того, доктор стала копать слишком глубоко в моем прошлом и моих текущих отношениях с окружающим таким образом, что я перестала понимать, что мне, собственно, дают эти сеансы и что я сама хочу получить. Запуталась и перестала ходить. Разочаровалась.

Теперь жду одного – когда же всё-таки возьмусь за себя. Жду уже давно. Сколько еще?

Вот такое длинное получилось письмо. А резюме простое: что может помочь в достижении цели? Каким образом переломить себя и обратиться к своей глубоко сидящей силе воли? Как подтолкнуть себя к процессу похудения хотя бы ради здоровья? Как не свернуть с пути, однажды начав? Буду благодарна за ваши комментарии.

Ответ: Ваша история очень типична, кстати. Я бы даже сказал, что это главная проблема любого спортсмена и тренера – как заставить себя тренироваться. Парадокс в том, что это очень напоминает занятие со скрипкой – вот решили мама с папой, что их деточка должен обязательно обучиться играть на скрипке – и они волокут его в музыкальную школу, где он начинает играть гаммы, изучать сольфеджио, а сам с тоской смотрит, как пацаны с соседнего двора играют в футбол. Через полгода он будет ненавидеть и скрипку, и классическую музыку, и даже родителей.

Ни в коем случае нельзя себя заставлять! Ничего нельзя делать насильно. Все что вы делаете насильно рано или поздно нанесет вам огромный вред.

В тренировках еще очень важно просто войти в колею, привыкнуть каждый день идти в зал или переодеваться и заниматься дома. Даже, если вам нездоровиться, то потренируйтесь, но нагрузки сделайте число символические. А когда сформируется устойчивая привычка, то будет намного легче.

Очень важную роль играет творчество, надо придумывать что-то свое. Например, вы любите танцевать? Наверняка у вас дома есть большое зеркало, попросите, чтобы вам не мешали, включайте музыку погромче и танцуйте перед ним, придумывайте новые движения. В общем, надо найти что-то свое. То, что будет нравиться, что-то такое, что когда вы будете это делать, каждая частичка вашей души будет испытывать наслаждение. Короче, вам надо сесть и подумать – какой вид движения вам приносит удовольствие.

По поводу еды. Вы достаёте и варите пельмени только потому, что они под рукой. Если бы там стоял салат из свежих огурцов, то вы бы достали и покушали его. То есть, то что нужно съесть – должно всегда быть под рукой. Готовьте все заранее.

Никогда себе не ругайте. Вы видели когда-нибудь, как дрессируют животных? Их не бьют палками, их гладят и дают сахар. Вас возможно это удивит, но человек дрессируется намного быстрее, чем любое животное. Поэтому никогда себя не

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru ругайте, себя можно только хвалить.

Как только вы сделали что-то хорошее – погладьте себя по голове, скажите, «Какая ты у меня хорошая!», купите себе что-нибудь приятно, красивый лак для ногтей, например. Серьезно. Это очень важно – награждать себя за поступки!

Когда вы сделали что-то, что вам не нравится, поступайте, как поступают дрессировщики – сделайте вид, что не заметили этого.

Итак, что мы делаем сначала. Во-первых, садимся на вегетарианскую диету – исключаем все мясное. Во-вторых, покупаете в аптеке семя льна с подсолнечным маслом, семя перемалываем и начинаем настаивать. В-третьих, пока семя настаивается, пьем настои из трав: зверобой, ромашка, крапива, полынь горькая берутся в пропорции 1: 1: 1: 0, 5 и перемешиваются. 1ст ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать не менее 1 часа. Выпивать 100гр за 1 час до еды три раза в день в течение 7-10 дней.

Противопоказания: гипертония, повышенная свертываемость крови, атеросклероз, кровотечения, вызванные полипами, кистой или другими опухолями матки и ее придатков, беременность, лактация, энтероколит.

Ну и начинаем тренироваться. Попробуйте дома перед зеркалом, попробуйте сходить в тренажерный зал, попробуйте сходить в секцию аэробики. В общем, ищите, что вам понравится. После каждой тренировки гладьте себя по голове и хвалите.

И не забывайте один раз в неделю ходить в баню, уговорите подругу или маму и сходите с ней – попарьтесь, расслабьтесь, снимите усталость.

Помимо всего этого, ведите дневник тренировок. Каждый день туда записывайте что и как вы делали для достижения вашей цели. А потом этот дневник перешлите мне. В электронном виде, конечно:о)

Письмо: Добрый день, Алексей, спасибо за Ваши труды. Думаю, многие к моему мнению

присоединятся. Хочу поделиться своим маленьким «секретом» (может, кого-то это «сдвинет» на подвиг во имя собственного тела:))) и задать пару вопросов.

О себе: 34 года, рост 162 см, вес 64 кг. Веду борьбу с собой с переменным успехом. По моему искреннему убеждению, большинство проблем с телом идут именно от собственной лени: лень делать зарядку, заниматься спортом, лень отказывать себе во вкусной еде. Потому что нет постоянно действующего стимула, кроме внутреннего желания.

я около 3 лет назад похудела на 15 кг (покольку после рождения ребенка очень сильно поправилась). Как? Ограничения в питании: почти без сладкого, жирного и

мучного; не ела после 18 часов вечера, чередовала бег и калланетику по вечерам. Когда стала более пристойно выглядеть, начала ходить в шейпинг. НО! Все это я бы не смогла сделать без ВНЕШНЕГО стимула (думаю, есть люди, которые со мной согласятся). Для меня таким стимулом стали чувства. Попросту – я влюбилась, и, чтобы понравиться мужчине, все эти издевательства:)) над собой проделывала. Если быть честной – ничего у нас с ним не получилось, но результат (ему помогли и сердечные переживания) – результат остался очень надолго.

Теперь у меня наступила спокойная семейная жизнь, что очень расслабляет (+5 кг за 2 года). Муж утверждает, что любит меня в любом обличье, хоть одна, хоть три складки на животе:)), потому внешние стимуляторы отсутствуют.

Но собралась-таки с силами и следую Вашим советам. Льняное семя достаивает последние дни. Отказалась от мясного, баня, зарядка (махи ногами). Сегодня прочла

про клизмы, и вот вопросы:

1. Если у меня есть запоры, можно ли чиститься клизмами (с солью и лимоном) параллельно с льняным семенем или это надо делать по очереди?

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

2. После интенсивных махов (пульс 120, 10-12 минут, из положения стоя и лежа на полу) я похудела на 1 кг за неделю, но в бедрах поправилась на 1, 5 см. Хотя талия стала тоньше. Это не радует. Возможно, я что-то делаю не так? С уважением, Наталья.

Ответ: Насчет внешнего стимула – согласен. Он нужен очень многим женщинам. Поэтому в зале и надо создавать такую обстановку, типа клуба – где все всех знают, приходят не только потренироваться, но и пообщаться. Вместе праздники отмечать и т.п. Ну это я уже как тренер, говорю, скорее для владельцев тренажерных залов.

В какой-то степени, я рассчитываю, что и эта книга станет для кого-то внешним стимулом.

У мужиков, кстати, все немного иначе – им же с детства внушается мысль, что надо быть сильным, поэтому стимул у них как правило уже есть внутри.

По поводу ног. Это временно и не стоит на это обращать внимания. Немного выросли мышцы, которые ранее бездействовали. Вы все делаете правильно. Так держать.

А с клизмами – решать вам. Если будете делать клизмы, то сначала сидите на клизмах неделю – две, а потом начинаете пить семя льна.

Письмо: Я родила двоих детей с маленькой разнице в возрасте, на фигуре это отразилось. При росте 164 см – 60 кг веса. После первых родов я худела до своих родовых 54 кило в течение 2 лет. По методике Гинзбурга (это отказ от жиров) плюс шейпинг по часу через день. Самочувствие было не очень – видимо, не хватало витаминов.

После вторых родов я худела по Вашей методике. Вернее, даже не худела. Просто занялась своим здоровьем. Почистилась по алгоритму и делала зарядку 15 минут в день – или чуть больше, если было в удовольствие. Похуделось как-то само. «Расстояние» в 5 кило с 60 до нынешних 55 – за два месяца. Самочувствие великолепное.

«Балуюсь» гирями и штангой мужа, таскаю на себе детей, энергии – три товарных состава!!! При этом я еще кормлю младшего грудью, и молока у меня – обратите внимание – прибавилось.

О самой же большой моей радости я уже писала: у моего грудного ребенка прошел диатез. Какое это облегчение для молодой мамы, поймет, вероятно, только такая же молодая мама.

Я окрепла, стала чувствовать себя увереннее. И эта уверенность передается окружающим – например, предпринимателям, с которыми я встречаюсь в рамках обучения в Школе Своего Дела Ю.Мороза.

Честное слово, у меня сейчас потрясающе интересный совместный проект с одним бизнесменом. Он поверил в меня, в мой энтузиазм, в мою кипучую энергию. Убедила мужа взять на несколько часов в день няню – раньше супруг был КАТЕГОРИЧЕСКИ против как няни, так и моих проектов. А теперь он мной гордится!

Люди!!! Делайте выводы!

Ответ: Так что, друзья, кто-то ленится, а кто-то делает.

Глава 11. Курение и алкоголь.

Меня часто спрашивают в письмах – можно ли во время чисток курить или употреблять алкоголь. Не повлияет ли это на эффективность чисток. Честно говоря, даже смешно слышать такие вопросы, потому что авторы, я в этом уверен, и сами знают правильный ответ.

Подобные вопросы вызывают такую ассоциацию. Представьте, что вы владеете офисом и наняли уборщика для ежедневной уборки помещения. И вот, вы приходите утром, а уборщик вам отчитывается: «Я пол помыл, ковер почистил, пыль со столов вытер. Тока я эта... покакал там по середине комнаты. Ничего, можно?»

Точно так же алкоголь и никотин во время чисток. Конечно, нельзя! Какой смысл чистить и тут же гадить?

Про алкоголь я бы хотел рассказать подробнее, потому что, к сожалению, мало кто представляет механизм его действия. Я буду опираться на данные, изложенные на страницах сайта концептуальной Партии «Единение» (www.kpe.ru).

Дело в том, что при поступлении в кровь алкоголь начинает взаимодействовать с эритроцитами (красными кровяными клетками), которые переносят кислород от лёгких к тканям, а углекислый газ – в обратном направлении.

Спирт, как известно, используют для обезжиривания поверхности. В обычном состоянии внешняя поверхность эритроцитов покрыта как бы тонким слоем смазки, которая при трении о стенки сосудов электризуется. Каждый из эритроцитов несёт на себе однополярный отрицательный заряд, а поэтому они имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга.

Спиртосодержащая жидкость удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение. При этом красные кровяные клетки приобретают новое свойство: они начинают слипаться друг с другом, образуя более крупные по размерам шарики. Процесс идёт в режиме снежных комков, размер которых нарастает с количеством выпитого. Диаметр капилляров в отдельных частях тела (мозг, сетчатка глаза) иногда настолько мал, что эритроциты буквально «протискиваются» по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капилляров. Поэтому ясно, что образование, содержащее несколько эритроцитов, не способно двигаться по капиллярам. Двигаясь по ветвящимся артериям, а затем по артериолам всё меньшего калибра, он достигает в конце концов артериолы, имеющей диаметр, меньший диаметра сгустка, и перекрывает её, полностью прекращая кровоток в ней, следовательно кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается. Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200–500 эритроцитов, средний их размер равен 60 микрон. Встречаются отдельные сгустки, содержащие тысячи эритроцитов. Разумеется, тромбы таких размеров перекрывают артериолы не самого мелкого калибра. Происходит «онемение», а потом и отмирание участков головного мозга, вследствие гипоксии или кислородного голодания, которое и воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения.

Заметим, что «сон», наступающий в результате сильного опьянения, это не сон в обычном физиологическом смысле. Это – именно потеря сознания вследствие нейрохимических нарушений, вызванных алкогольной гипоксией мозга – алкогольная кома. Другими словами, во время кислородного голодания бодрствующий организм не может дышать и, чтобы облегчить дыхание (дабы человек не погиб), происходит защитная реакция организма – «сон», дабы снизить скорость обмена веществ в нём.

Необратимая гибель нейронов в результате тромбоза и микроинсультов в коре головного мозга приводит к утрате части информации и к нарушениям кратковременной памяти (в ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ГИБНУТ КЛЕТКИ ГОЛОВНОГО МОЗГА, отвечающие за память, поэтому «слегка» перебравшие ничего не помнят на следующее утро). При этом затрудняются процессы переработки текущей информации, которые ведут к закреплению наиболее существенной её части в нейронных структурах, обеспечивающих долговременную память.

Импульсы давления, распространяющегося по кровяному руслу вместе с сокращениями артерий и артериол (пульс) встречаясь с преградой – тромбом, вызывают сильное расширение сосудов в непосредственной близости от тромба. Иногда его расширение оказывается необратимым; появляется вздутие артериолы – микроаневризма. В отдельных случаях стенки артериол не выдерживают повышенного давления, возникают кровоизлияния – микроинсульты.

Эти микроинсульты можно наблюдать у человека в виде покрасневшего носа, ушей, шеи и других частях тела. Отсюда и выражение «у пьяницы нос красный». Появление сосудистой сетки с определённой свидетельствует для такого наблюдателя, что происходит нарушение кровеносной системы носа. Немного подумав, наш наблюдатель может сделать и следующее умозаключение (которое обычно как-то не приходит в голову): точно такие же нарушения кровеносной системы происходят и во всех внутренних органах, особенно в наиболее интенсивно кровоснабжаемых в силу их жизненной важности. Гипоксия (кислородное голодание) и алкогольная эйфория. Состояние возбуждения – эйфорию, возникающие при приёме спиртных изделий, многие

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru исследователи приписывают всё той же гипоксии. Для определённой стадии кислородного голодания характерно состояние возбуждения. Напомним трагическую историю аэростата «Зенит», разыгравшуюся более ста лет тому назад 15 апреля 1875 года. Экипаж аэростата состоял из трёх человек. На высоте 7 километров командир экипажа Тиссанье посоветовался со спутниками, продолжать ли подъём. Они согласились. Тиссанье сбросил несколько мешков с песком, аэростат быстро заскользил вверх. Самочувствие у всех было приподнятое, радостное. «Мне никогда не было так хорошо», – рассказывал потом Тиссанье.

– Я ощущал, что погружаюсь в сон: лёгкий, приятный, без сновидений». В последний момент необычность ощущений всё-таки обеспокоила опытного аэронавта и, уже теряя сознание, он открыл клапан своего кислородного прибора.

Очнувшись Тиссанье через час с головной болью. Он попытался двинуться. Тело не подчинялось ему, он с трудом поднял руку. С громадными усилиями он добрался до своих спутников, оба были без сознания, на безжизненно белых лицах застыла странная улыбка. Кислородные приборы были не тронуты. Эта застывшая радость повергла в ужас даже смелого аэронавта Тиссанье.

Ему всё-таки удалось посадить аэростат. Энергичные меры врачей спасли ему жизнь. Остальные двое участников полёта погибли, не придя в сознание.

Трагическая история «Зенита» казалась загадочной современникам полёта. Теперь, когда высотные полёты стали делом обычным, эта история понятна. Аэронавты были уверены, что почувствуют недостаток кислорода и успеют включить кислородные подушки. В этом и была их ошибка.

Сейчас хорошо изучено изменение состояния человеческого организма и субъективные ощущения человека на различной высоте. На высоте четырёх километров человек чувствует слабость, головокружение. Быстро утомляет даже несложная работа. Далее с ростом высоты неприятные ощущения исчезают. Человек чувствует себя хорошо, он весел, возбуждён. Однако достаточно небольшого усилия, одного резкого движения – и человек теряет сознание. О высоте 8 километров в справочниках говорится коротко: «грозит смерть». Как удалось установить, Тиссанье и его товарищи достигли высоты 8600 метров. Остальное не требует пояснений.

Интересно, что сам человек обычно не замечает нарушений нормальной деятельности организма, вызванных высотой. Более того, чем слабее становится сознание, тем спокойнее, увереннее он себя чувствует. Если ему сказать, что он плохо соображает, он будет утверждать противное.

Мы видим, что состояние при кислородном голодании очень напоминает алкогольное опьянение. Та же переоценка своих сил («море по колено»), то же радостное, возбуждённое состояние, та же неспособность критически оценивать свои действия. Всё так же, только гипоксия алкогольного происхождения вызвана не недостатком кислорода в воздухе, а затруднением его доставки к клеткам тканей в результате нарушения кровообращения.

Итак, веселье, связанное с приёмом алкоголя, имеет в основе гипоксию. А гипоксия, в этом случае, как мы видим, обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах. Значит, чтобы почувствовать удовольствие от выпитого, надо обязательно вызвать тромбоз сосудов. А тромбоз сосудов – это всегда отмирание каких-то тканей. Мы приходим, таким образом, к важному выводу, что БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕТ В ПРИНЦИПЕ. Если бы такая доза даже и существовала, то она никого не интересовала бы, потому что никаких веселящих действий с ней не было бы связано. Восстановление обратимых последствий от применения бутылочки пива (500 граммов), праздничного фужера шампанского (200–250 граммов), водки (100 граммов) может наступить при благоприятных обстоятельствах в течение 2–3 лет!

Синдром похмелья – не что иное, как процесс, связанный с удалением из головного мозга погибших из-за отсутствия кровоснабжения нейронов. Организм отторгает погибшие клетки, с этим и связаны утренние головные боли.

Для удаления погибших клеток в коре головного мозга создается повышенное давление за счёт усиленного притока жидкости и фактически прямого физиологического «промывания» головного мозга. Именно с этим и связана мучающая утром жажда – потребность в дополнительном объёме жидкости. Принимавший алкоголь

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru накануне на следующее утро в буквальном смысле слова «мочится своими собственными мозгами». Специалисты-медики подчёркивают точность этой классической терминологии посвящённых. Таким образом, любое, даже однократное применение алкоголя меняет возможности головного мозга и, прежде всего, его тонких структур, отвечающих за сознание и интуитивные прозрения, формируемые на уровне подсознания.

Не случайно Всемирная организация здравоохранения классифицирует алкоголь как одну из разновидностей наркотика.

Заметим, что описанные поражения кровеносных сосудов под воздействием алкоголя имеют универсальный характер. Они происходят в тканях всех органов. Число отмирающих клеток зависит от количества принятого алкогольного изделия и его крепости, их тем больше, чем больше поступило в организм этилового спирта. Изменения, происходящие в организме человека под воздействием алкоголя, похожи на нарушения, связанные с травмой.

Синяк, полученный при ушибе, тоже представляет собой многочисленные кровоизлияния; нарушения кровообращения в повреждённой области также приводит к гибели части тканей. Человек, «пропустивший» рюмку спиртного, представляет собой что-то вроде большого, во весь человеческий рост, равномерно распределённого синяка: те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани, заменяемые соединительной тканью – мельчайшими рубцами, остающимися вместо клеток, выполняющих разнообразные функции. И «заживление» этого «человека – синяка», выздоровление после травмы, нанесённой ему этой рюмкой, длится приблизительно те же три недели, что и в случае синяка, полученного при ушибе.

Впрочем, в каком смысле можно говорить о «выздоровлении» после принятой дозы алкоголя? Только в том смысле, что погибшие клетки либо полностью рассосались, либо заменены рубцами – соединительной тканью. Но сами клетки погибли, и многие из них уже не будут заменены новыми. В частности, безвозвратно гибнут нейроны. Т.е. после каждой рюмки вина или стопки водки, фужера шампанского или кружки пива, словом, после каждой, поступившей в организм дозы алкоголя, человек обязательно становится необратимо глупее. Здесь следует заметить, что процесс происходит постепенно и незаметно для самого человека. Ведь какая-то информация оказалась утраченной в связи с гибелью нейронов, человек не может этой информацией оперировать. Поэтому он обычно не замечает своей деградации. Зато рано или поздно её приходится заметить другим – родственникам, сослуживцам, соученикам, врачам, наконец.

Самыми общественно-опасными разновидностями алкогольных ядов являются пиво и шампанское. Именно с них начинается, как правило, движение по наклонной плоскости. Без них было бы практически невозможно втягивание в пьянство женщин и детей. Самыми общественно-опасными типами пьющих являются «культурно пьющие».

Именно они несут в общество установку на позитивное отношение к алкоголю, программу наркотизации последующего поколения.

Коварство алкоголя усиливается ещё тем, что организм молодого человека обладает значительным, приблизительно 10-кратным запасом капилляров. То есть, в каждый момент функционирует лишь около 10% всех капилляров. Поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия проявляются в молодости не столь явно, как в более поздние годы. Однако со временем «запас» капилляров постепенно исчерпывается, и последствия отравления алкоголем становятся всё более ощутимыми. При современном уровне употребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30 лет. Чаще всего – это болезни желудка, печени, сердечно-сосудистой системы. Неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь, действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

Не все знают, что поверхность головного мозга алкоголика, по свидетельству патологоанатомов, напоминает войлочную поверхность, начисто иссечённую молью.

Многим женщинам, чьи мужчины пьют, следует задуматься и над той особенностью, что алкоголь и многие другие наркотики возбуждают именно те участки коры головного мозга, которые нормально возбуждаются при отработке организмом программ полового поведения. Но наркотики возбуждают эти участки в обход

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru нормальных информационных путей при обработке организмом инстинктивных программ полового поведения. То есть алкоголь – для многих мужчин средство, которое выводит их из подчинения инстинктивно обусловленному деспотизму женщин – по существу не любящих их женщин, а их хозяек-работавладелиц, которые подчас и сами невольницы своих же инстинктов – половых, охраны территории или заложенных программ поведения, выраженных в фразе «хочу не хуже, чем у людей». То обстоятельство, что наркотики впоследствии вызывают зависимость от них ещё более тяжкую, чем подчинённость женщине через половые инстинкты, играет сопутствующую роль, о которой на первой стадии мало кто задумывается, обращаясь к ним в бездумном стремлении освободиться (хотя бы на краткое время действия наркотика) от угнетения женским деспотизмом их психики через инстинктивные взаимосвязи.

К пьянству ведёт и укоренившийся обычай каждое «событие», каждый выходящий из ряда других случаев сопровождать возлиянием. Постепенно человек начинает выискивать и измышлять поводы для выпивки.

Очень наглядные результаты получили американские учёные, наблюдавшие результаты непосредственного воздействия алкоголя на стенки желудка человека. На группе лиц со здоровым желудком было проведено гастроскопическое исследование. Каждый испытуемый заглядывал миниатюрное устройство типа иконоскопа, с которого с помощью телевизора передавалось изображение стенок желудка. Каждый из девятнадцати участников выпивал натошак 200 граммов виски (без содовой воды, что для американцев очень необычно). Через несколько минут после приёма виски наблюдалась припухлость и покраснение слизистой оболочки, через час можно было видеть многочисленные кровотокающие язвочки, через несколько часов по слизистой желудка тянулись гнойные полосы. Самое поразительное в этом опыте, пожалуй то, что картина у всех девятнадцати испытуемых оказалась практически одинаковой, почти никаких индивидуальных отличий не было (!). Это означает, что подобная картина имеет место у каждого человека, принявшего крепкое спиртное изделие в неразбавленном виде и на голодный желудок.

Особенно тяжкие последствия имеет алкогольное отравление для растущего организма.

Во-первых, основное травмирующее действие алкоголя – тромбоз сосудов и гибель всех органов от кислородного голодания в развивающемся организме ребёнка или подростка сильнее, чем у взрослого человека, потому что защитные системы у ребёнка ещё не сформировались, и выведение алкоголя происходит значительно медленнее.

Во-вторых, организм подростка, ребёнка или плода находится в развитии. Клетки многих тканей ещё размножаются делением, и, следовательно, гибель их части означает, что из утраченных клеток не сформируются какие-то клеточные структуры, которые были генетически запрограммированы. Очевидно, что последствия алкогольной травмы тем серьезнее, чем на более ранней стадии развития эта травма нанесена. Наиболее тяжелы эти последствия для зародыша человека в первые дни и месяцы его существования, когда идут интенсивные процессы закладки и формирования важнейших органов и систем.

Гибель двух-трёх клеток в начале развития зародыша может обернуться в дальнейшем недоразвитием, а то и отсутствием какого-нибудь органа.

Отклонения от нормального развития плода в случае, если женщина даже очень умеренно употребляет спиртное во время беременности, имеют место обязательно. Иногда эти отклонения приводят к отсутствию жизненно важных органов, тогда плод погибает (выкидыш) или рождается нежизнеспособный ребёнок. В других случаях они проявляются в различных врождённых дефектах развития, объединяемых общим медицинским термином – алкогольный синдром плода: косоглазие, врождённая глухота (глухонемые дети), резкая асимметрия и другие дефекты лица (лицевая дистрофия), врождённые пороки сердца, уменьшенные размеры головы и объёма черепной коробки, а, следовательно, и уменьшенный объём головного мозга (микроцефалия), умственная отсталость, врождённые психические болезни, недоразвитие (уменьшенные размеры) конечностей, плохое срастание черепных костей (кости черепа нередко остаются настолько тонкими, что могут быть проломлены даже при небольшом механическом воздействии), более медленный рост после рождения, отставание от сверстников в двигательной активности и т. д.

Алкогольный синдром плода включает и различные тяжёлые уродства, например,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru образование мозговой грыжи, в результате медленного срастания костей черепа, расщепление позвоночника с выпирающей под кожу в виде грыжи частью спинного мозга, неполное число пальцев или их сращивание, резкое недоразвитие, почти полное отсутствие отдельных частей скелета. При некоторых видах уродств дети могут жить лишь короткое время. Таковы отсутствие головного мозга или одного из его полушарий, водянка головного мозга, волчья пасть и многие другие дефекты.

Не следует представлять себе дело так, что алкогольные дефекты всегда настолько очевидны, что по внешнему виду ребёнка можно сразу определить, есть оно или нет. Например, микроцефалия – недоразвитие коры головного мозга – может проявляться в самой различной степени: от весьма умеренного отклонения от нормы до полного отсутствия коры полушарий головного мозга.

Приведён здесь результат лишь одного из многочисленных медицинских исследований влияния алкоголя на развитие человека на разных стадиях. Американские исследователи проводили наблюдение за протеканием беременности у 130 женщин и последующим развитием рождённых детей. Тринадцать из них, т. е. 10 % от всей группы, были пьющими, остальные не употребляли спиртные изделия. В остальном условия протекания беременности были одинаковыми (правильное питание, режим движения, врачебное наблюдение). Физическое и психическое состояние детей непьющих женщин, развитие различных органов, систем и функций их организма можно было считать за норму и сравнивать с этой нормой состояние тех детей, которые в процессе эмбрионального развития подвергались воздействию алкоголя. Оказалось, что развитие всех детей, рождённых женщинами, употребляющими спиртные изделия, существенно отклонялось от нормального. Все они имели меньший рост и вес при рождении, более слабое развитие конечностей, они медленнее росли, отставали в двигательной активности, имели более или менее выраженные дефекты развития типа алкогольного синдрома плода.

Пьющие и курящие матери и повзрослевшие дочери некогда куривших матерей значительно чаще рожают недоношенных младенцев, в их потомстве значительно чаще встречаются такие недуги, как детский церебральный паралич и рассеянный склероз, очень плохо поддающиеся лечению средствами нынешней традиционной медицины.

Мне странно видеть, многие женщины, зная о такого рода воздействии алкоголя и табака, надеются, что их детей подобная беда минует, даже если они будут продолжать употреблять «в меру» слабоалкогольные напитки или курить в период жизни перед зачатием и во время беременности. Но на моей памяти ни одну не миновала. Вот и складывается в обществе статистика рождений детей с патологией, обусловленной пристрастиями родителей к курению и выпивке.

Тщательные сравнительные наблюдения последующих лет не позволили установить ни одного случая рождения вполне нормального ребёнка женщиной, систематически употребляющей алкоголь.

Если при прочтении вышеизложенного кто-то поймёт всё сказанное так, что женщины во всём виноваты, а мужчины здесь ни при чём, то в действительности он ничего не понял.

Влияние пьянства на здоровье потомства было известно ещё древним грекам. В последние годы накоплена обширная информация, действительно свидетельствующая о том, что систематическое употребление спиртных изделий мужчинами, вызывает значительные дефекты физического и психического развития их детей. Приведём здесь наблюдения опытного врача – педиатра, В.А. Дульнева, изучавшего 64 ребёнка, родившихся от отцов, в течение 4–5 лет систематически употреблявших спиртные изделия. Были обнаружены признаки умственной отсталости у всех без исключения детей, даже у тех, которые хорошо развивались физически. Французские врачи, анализируя развитие детей, отцы которых различное время воздерживались от употребления спиртных изделий, пришли к довольно-таки оптимистичному выводу, что для производства полноценного потомства мужчина должен не пить в течение 2–3 лет (это касается и женщин). Поражает степень неосведомлённости молодых родителей о последствиях употребления алкоголя на здоровье их детей. Группа советских социологов и врачей, опросившая 800 родителей, дети которых имели серьёзные врождённые дефекты типа «алкогольного синдрома плода», выяснили, что ни один из них не подозревал о степени опасности алкоголя для потомства. Большинство опрошенных молодых родителей вообще не знали о существовании какой-либо связи между алкоголем и здоровьем детей.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
В табачной рекламе есть убийственное молчание: реклама сопровождается надписью о том, что «Минздрав предупреждает: курение опасно для Вашего здоровья», но молчит о том, что курение опасно для здоровья ваших потомков, и оно – в отличие от вашего – не является вашей собственностью. КУРЯ И ВЫПИВАЯ, ВЫ РАЗРУШАЕТЕ ТО, ЧТО ВАМ НЕ ПРИНАДЛЕЖИТ.

Здесь надо сказать несколько слов про табак. К сожалению, многие в ущерб своему здоровью относятся с пренебрежением к истине о вреде курения. Его действие аналогично действию алкоголя. С дымом сигареты в организм человека попадает до 20 ядовитых веществ. Мозговые процессы на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся. Далее происходит сужение сосудов, некий аналог тромбам и кислородное голодание клеток (гипоксия), с последующим их умиранием. Курение мужчин – беда, курение женщин – дважды беда, ибо это угроза и для курильщицы и для её ребёнка. С курением матери связаны многие болезни во время беременности, родов, детские заболевания. Яды табака особенно опасны для мозга плода, он защищён от них. Мёртворождения, умственная и физическая отсталость детей, их преждевременное появление на свет – жестокая плата за пристрастие матери к курению. Некурящие парни, ответственно относящиеся к созданию семьи, не берут в жёны курящих особ.

Очень опасно пассивное курение, когда некурящие находятся в прокуренном помещении. Каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни... (а подъём по ступенькам – каждая ступенька +5 секунд жизни).

Наркотическое опьянение извращает и разрушает интеллект, как естественный генетически предопределённый процесс, поэтому, если кто-то в борьбе со «стрессом» или в поисках удовольствий встаёт на путь «сильной» или «слабой» наркомании, то по существу тем самым он делает заявление о том, что РАЗУМ ДЛЯ НЕГО ИЗБЫТОЧЕН И МЕШАЕТ ЖИТЬ, а ему было бы ПРИЯТНЕЕ СУЩЕСТВОВАТЬ НЕРАЗУМНОЙ хорошо ухоженной декоративной (а не рабочей, рабочей он также не захотел быть, ступив на путь наркомании) СКОТИНОЙ, живущей на всём готовом в своё удовольствие. Тем самым он изобличает себя в КАЧЕСТВЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОГО НЕДОЛЮДКА.

Медицинское лечение наркомании в подавляющем большинстве случаев оказывается неэффективным, поскольку уход в наркоманию от «стресса» или в поисках наслаждения – выражение нравственной порочности или иного ущерба психики. Поэтому, если в процессе лечения нравственность и строй психики не становятся человеческими – а это требует усилий прежде всего от пациента, но не от медицины, – то прошедший курс лечения останется травмированным и запуганным недолюдком.

Угнетение собственной нервной системы курением и алкоголем – снижение собственного интеллектуального потенциала и создание повышенной опасности для окружающих за счёт увеличения вероятности разного рода ошибок в своей деятельности. Это касается всех видов деятельности, но наше общество признало только неприемлемость вождения транспортных средств под хмельком, а всем остальным – от пьяной лирики до управления государством – якобы можно заниматься и под «газом».

Кроме того, ОПАСНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СКРЫТАЯ РЕКЛАМА, которая активно насаждает «культурное» употребление алкогольных (и прежде всего слабоалкогольных) напитков и курения: редкий фильм начиная с конца 1930-х годов обходился без показа праздничных застолий с участием пьющих и курящих положительных героев, которые становились образцами для массового подражания молодёжи.

Есть атрибуты культуры, которые представляются невинными, в отличии плохо проверенных медицинских снадобий, алкоголя, табака и прочих наркотиков, хотя также способны оказать поражающее массовое воздействие на организмы матери и плода. Это, прежде всего, косметика. Последствия повседневного применения косметических снадобий, впитывающихся через кожу в организм женщины, в условиях нынешней техносферы во многих случаях не предсказуемы. Ошибка косметической фирмы или умышленное вредительство со стороны маньяка-химика из состава её персонала может иметь последствия ещё более тяжкие. Сюда же следует отнести и многие пищевые консерванты и наполнители: их обилие и разнообразие в принципе способно привести к тому, что даже безопасные в отдельности сами по себе, они в организме человека в каких-то сочетаниях будут оказывать мутагенное или угнетающее воздействие на генетический механизм, что будет иметь неблагоприятные последствия для потомства.

Настоящее противостояние наркотическому геноциду предполагает категорическое

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru исключение потребления любых видов наркотиков и прежде всего самых распространенных из них – алкоголя и табака. Отказ от алкоголя возможен, однако только на МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКОМ уровне, осознающим алкоголь тончайшим инструментом глобального управления, подрыва генетического потенциала нарождающегося поколения.

Но, честно говоря, мне кажется, что очень скоро современные алкогольные привычки и традиции будут изжиты, подобно множеству обычаев, ушедших навсегда в прошлое. И этот процесс уже идет. Все больше и больше молодежи начинает принимать для себя здоровый образ жизни. И это очень правильно. Гораздо выгоднее с юности заложить фундамент для здоровья, чем в 40 – 50 лет начинать судорожно искать пути оздоровления напрочь разрушенного организма.

Вопросы и ответы.

Письмо: Здравствуйте Алексей У ВАС очень интересные рассылки. У меня к ВАМ вопрос. Рост мой 190см. вес 100кг. 33года. Началось варикозное расширение вен меня это очень беспокоит. Курю много иногда появляются боли в ногах. Стас.

Ответ: Я давно хотел поднять эту тему о курении, но как-то случая не было. А это письмо меня просто, если честно, возмутило. Ну как можно так со своим организмом, а? Ведь он же один у вас, другого не будет...

Да тут еще я с удивлением услышал мнение о том, что курение помогает сбросить вес. Это глубоко ошибочное мнение, поэтому я бы и хотел поговорить о курении подробнее.

Сразу начну с фактов. Исследованиями установлено, что у человека, выкуривающего 10 сигарет в день, в первые два года в организме остается около 2 кг зольных остатков. К 10 годам курения их уже скапливается 4 кг, а к 20 годам – около 6 кг. Все это надо где-то разместить. Забиваются все каналы в организме: сосуды, нервы, мышцы, мембраны клеток. Это все увеличивает сопротивление потоку крови, что приводит к гипертонии, и затрудняет эвакуацию отработанных продуктов, что приводит к нарушению обмена веществ и, соответственно, ожирению.

Представьте себе, что вы держите в руках 6 кг весенней жирной мокрой грязи. В какое место вашего организма вы бы ее поместили? В сосуды? в печень? легкие? Или вам не хочется ее помещать внутрь себя? Так вот, она уже там. Пусть не 6 кг, а всего 4. Или даже один. И что после этого говорить о том, что «я же мою руки перед едой, откуда у меня возьмутся паразиты...» Грязь уже есть. У курильщика она уже там, внутри.

Ладно продолжим перечисление всех опасных последствий.

Хотите узнать что входит в эти «зольные остатки», которые хранятся в организме десятилетиями? При выкуривании 1 пачки сигарет средней крепости образуется 0, 0012г синильной кислоты, 0, 0013г сероводорода, 0, 22г пиридиновых оснований, 0, 18г никотина, 0, 64г аммиака, 0, 92г оксида углерода, 1г табачного дегтя.

Оксид углерода и никотин, поступающие из сигарет, повышают содержание холестерина в крови, вызывают развитие атеросклероза, вызывают различные поражения сосудов, чаще всего артерий ног. Просвет в артериях сужается и зарастает, питание тканей ног нарушается, что в перспективе может привести к гангрене. Без прекращения курения лечение будет безрезультатным.

Синильная кислота, проникающая в кровь, снижает способность клеток воспринимать кислород из протекающей крови, в результате чего возникает кислородное голодание, от которого прежде всего страдают нервные клетки. Так что, закулив, и почувствовав легкое успокоение, знайте – синильная кислота начала действовать.

Воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей курильщик субъективно ощущает как освежающий приток сил.

Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный центр, а это приводит к падению давления, во второй фазе – угнетает его, это приводит к повышению давления и сужению периферических сосудов. Итогом этого может быть приступ панической атаки, вегето-сосудистой недостаточности, головной боли, шума

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
в ушах и т.п.

Так стоит ли сначала отравлять себя, а потом бегать по врачам в поисках волшебной пилюли, платить бешеные деньги за, по большей части, безрезультатное лечение (если вы так и не бросили курение)?

Про рак легких, даже и говорит не буду – это и так всем понятно.

Скажу еще вот о чем. Курение является основной причиной старческого слабоумия. Видели стариков, которые бродят по улицам, забыв застегнуть ширинку на мятых брюках, распространяя вокруг себя запах мочи и кала, матерясь на каждом шагу? От них шарахаются люди, родственники их стесняются и стараются видеть как можно реже, а дети во дворе кидают в них комки грязи. Не очень приятная старость, верно? А ведь это только начальная стадия слабоумия. Потом такие старики просто лежат, ни на что не реагируют, пучат глаза и что-то мычат.

А причина только в табаке. Пожилых женщин, страдающих слабоумием, кстати, очень мало. Потому что в те времена среди женщин не было принято курить. Зато теперь... Судя по всему лет через 30-40 слабоумных старух станет на порядок больше, и возможно даже больше, чем слабоумных стариков. А вы ведь не хотите попасть в их число? Так позаботьтесь о своем будущем сейчас. Не ждите, когда гром грянет. А то ведь, он и в самом деле грянет.

Ну а для молодых женщин курение опасно еще и тем, что может отразиться на будущем ребенке. У курящих женщин выкидыши и мертворожденные дети случаются на 200-300% чаще, чем у некурящих. Так что, если не хотите думать о себе, то подумайте хотя бы о ребенке. Он-то в чем виноват? Если провести статистику детей, рожденных с ДЦП и умственно отсталых, то окажется, что матери в 99% случаев – курили. И мучаются потом матери с такими детьми всю жизнь, и готовы от отчаяния себе руку отгрызть, которой поджигали и засовывали себе в рот сигарету, да поздно уже.

Как избавиться от этой привычки. Есть несколько рецептов.

1. При появлении желания покурить пожевать немного свежий или сухой корень аира. Противопоказания: гастриты и язвы желудка с повышенной секрецией желудочного сока.

2. Настоем аира и мяты (в пропорции 3: 2 – 1ст ложка смеси на стакан кипятка) можно полоскать рот при желании покурить.

3. Заварить стаканом кипятка 2ст ложки овса, довести до кипения, снять с огня. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4-5 раз в день в течение 3-4 недель.

Способы есть и еще. Но, например, мой знакомый просто посчитал своим долгом бросить курить в тот день, когда у него родилась дочка. К тому моменту стаж курения у него составлял 15 лет. Уже 20 лет он не курит.

Ну а для тех, кто не рассчитывает на свою силу воли, есть замечательная методика Тимура Мамедова – www.stopsmoke.ru.

Это способ бросить курить, не требующий силы воли. Аналогов этому способу в мире пока нет. Это единственный работающий на 100% способ. Нужно только делать все так, как рекомендуют авторы, без всякой отсебятины.

Тимур сам был в прошлом заядлый курильщик. Неоднократно пытался бросить курить, но вскоре начинал снова. Однажды он привлек к этой проблеме своего товарища – врача, сотрудника Московского Института Мозга. Когда они отказались от подхода «почему курение вредно» и стали рассматривать курение с точки зрения, а чем курение полезно, то и родилась эта методика избавления от курения.

Уже в процессе разработки системы Тимур бросил курить сам, а затем бросили курить его друзья и родственники. Так как методика оказалась очень эффективной, то теперь Тимур обучает этой методике всех желающих. При этом он дает пожизненную гарантию, что вы курить после этого курса никогда не начнете. Бросают курить и те, кто курил всего один год и те, кто курил более 50 лет. Поэтому, если у вас есть эта вредная привычка и вы твердо решили от нее

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru избавиться, то смело обращайтесь к Тимуру.

Так вот, Стас. Нужно срочно бросать курить, иначе никакого лечения толку не даст. Нужно почистить кишечник, печень, протравить паразитов в печени липовой золой. Заняться умеренной физической нагрузкой, например, отжиматься от пола на количество, грушу побить, короче надо начинать кровь гонять по телу. Когда бросите курить, мажьте вены на ногах кедровым маслом, задирайте ноги вверх и по часу лежите дома после работы с поднятыми ногами. Можете заодно пресс покачать.

Письмо: Как можно почистить организм после того как бросил курить? Я сейчас прохожу курс у Тимура. У него все бросают:-) Но бкг грязи внутри – впечатляет!!! Это надо как-то из себя вытряхнуть. Кишечник маслом и льняным семенем почистил. Вполне доволен. На выходные планирую провести чистку печени.

Ответ: Да, все правильно. Потом еще протравим паразитов в печени, почистим суставы и почки. А вот легкие лучше всего восстанавливать барсучьим жиром.

Барсучий жир оказывает мощное бактерицидное и очищающее действие на легкие и лечит такие тяжёлые болезни, как туберкулез легких, хронические бронхиты у курильщиков, затемнение на легких, общее истощение организма независимо от факторов, некоторые виды астмы, атеросклероза, начальные стадии силикоза, язва желудка и двенадцатиперстной кишки (в старину барсука на Руси называли «язвенник»), нормализует гемоглобин, деятельность кишечника и т.д. Рекомендуются запивать барсучий жир отваром (настоем) плодов шиповника или цветов зверобоя. При отсутствии аллергии на мед, барсучий жир желателно смешать (жидкое состояние) с липовым пчелиным медом в соотношении объемов 3 к 1, т.е. 3 части барсучьего жира и 1 часть меда. Или в таком же соотношении можно барсучий жир смешать с вареньем черной смородины. Особенно для приема детям, которым рекомендуется запивать барсучий жир теплым молоком.

Прием барсучьего жира желателно начинать трехразовый на протяжении двух недель за 30–40 мин до еды по столовой ложке с последующим переходом на двухразовый прием – утром за 30–40 мин до завтрака и на ночь через 2–3 часа после ужина (Здесь важно, что бы желудок был не полным, барсучий жир рассасывался не в пищу, а в кровь, в организм).

Детям можно на ночь растереть грудь, лопатки, втереть в стопы ног при любых простудных заболеваниях. При соблюдении рекомендаций успех выздоровления при лечении барсучьим жиром обеспечен.

Хранить барсучий жир в холодильнике при t 0–5 С. Срок хранения 18 месяцев.

Вместо барсучьего можно использовать жир сурка или медведя.

Если нет жира, то придется использовать сок и жмыхи черной посевной редьки. Делается это так. Берут 10 кг клубней черной редьки, освобождают их от мелких корешков, обмывают и, не очищая от кожуры, приготавливают из них сок.

Сока образуется около 3 литров, а остальное составляют жмыхи. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) в пропорции: на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, прижатых прессом, чтобы не плесневело.

Сок пьют по одной чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаются не будут, то дозу можно постепенно увеличивать до одной столовой ложки, затем до двух и в конце концов до 0, 5 стакана.

Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом, поэтому при желчнокаменной болезни следует посоветоваться с врачом.

Иногда при проведении этой процедуры, если в желчных протоках содержится много солей (минералов) и проход желчи затруднен, то человек ощущает боль в области печени. В этом случае, когда боль будет значительной, необходимо на область печени положить водяную грелку, либо принять горячую ванну. Обычно боль ощущается только в начале курса, а потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект выведения солей огромен.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Проводя указанную процедуру, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и кислых продуктов, но только на период употребления сока.

Когда же сок закончится, надо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи применяют во время еды по 1-3 столовых ложки в течение всего времени, пока не закончатся. Эта процедура крайне важна для укрепления организма – особенно для легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью. Очень осторожно применять при заболеваниях сердца.

Письмо: Мне нравится Ваша рассылка, я с женой уже начал пить масло. С этим у меня пока вопросов нет:-)

У Вас недавно в рассылке возник вопрос о чистке легких для курильщиков, так есть один дедовский способ: требуется взять свежих листьев алое, измельчить их и настаивать на меде (пропорция: 1:1) 7 дней в темном теплом месте, периодически перемешивать. Пить нужно по 1ст л. за 1 час до еды 3 раза в день в течении 2-3 месяцев. Помогает выводить с мокротой всю гадость, которая накопилась в легких. Да, это не только курильщикам помогает, но и шахтерам и тем у кого запыление легких. Противопоказаний извините не знаю:-).

Еще у Вас постоянно подымается вопрос о эффективности бани, так в бане полезно и вкусно пить травяные чаи, только не сладкие. Вот один состав: Цветы липы, цветы чабреца, зверобой, мята. Взять в равных частях, измельчить и можно употреблять, приблизительно 1 ст л. на 1л кипятка. Пейте на здоровье, вкусно и полезно:-).

Ответ: Насчет алоэ для чистки легких, все правильно, только я хочу еще привести противопоказания к вашему рецепту. Применять алоэ не рекомендуется при заболеваниях печени, желчного пузыря, маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

Глава 12. Разные письма.

Письмо: Добрый день, Алексей! У меня есть одно предложение для Вашей книги. Дело в том, что, приводя процент девушек и женщин, недовольных своим весом, Вы, на мой взгляд, оперируете субъективными данными. Ну, допустим, 60% девушек и женщин недовольны. Так ведь в эту группу попадают 13-летние школьницы, которые весят 46, а не 44 кг, как их любимая Барби, и поэтому недовольны, и не попадает баба Клава, которая весит хорошо за центнер, и это ее устраивает, потому что она может занимать сразу два сиденья в троллейбусе. В диспансерах, где проходят стационарное лечение от анорексии, девушки все до единой недовольны своим весом, аж пока не станут 26 кг весить при росте 170 см. И они не просто недовольны, они все делают, чтобы снизить вес, некоторые даже умирают от истощения. Но в группу довольных так и не переходят. К сожалению, подросткам навязаны некие неестественные нормы веса и телосложения. Именно эти неестественные нормы являются критерием довольства/недовольства собой у девушек.

Может быть, было бы разумнее оперировать некими более объективными статистическими данными? Например: 40% россиянок в возрастной категории от 18 до 35 лет имеет индекс массы тела свыше 26, что вызывает тревогу медиков. У 60% россиян старше 35 лет уровень холестерина в крови в 2 раза превышает норму. (Данные взяла из головы, извините). Грубо говоря, в категорию довольных/недовольных легко попадают люди с явными психическими отклонениями. А сухие цифры статистики дают возможность беспристрастно оценить ситуацию.

Хотя, если честно, обязательно нужно принимать во внимание, довольна ли сама женщина тем весом, который с точки зрения медицины, нормален. Нравиться себе – это так здорово!

Ответ: По поводу статистики я еще подумаю, как сделать ее более красочной и, возможно, приведу другую, но скорее всего, оставлю как есть. Ведь корень – то всех проблем, как раз в субъективном взгляде девушки на себя.

Мужики обычно не представляют себе насколько это важно для девушек и молодых женщин. Я знаю многих девушек, которые выглядят на все 100, имеют прекрасную фигуру (при росте 168 см – вес 64 кг) и выразительную внешность, и в тоже время ни разу в жизни не встречались с парнями, хотя им уже по 19 – 20 лет. А все дело

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru в том, что они считают себя уродливыми. Они находят у себя мнимые недостатки, боятся одного только внимательного мужского взгляда – стесняются и стараются побыстрее уйти, а по ночам плачут в подушку от одиночества. Самое интересное, что эти девушки нравятся парням! Но они в это не верят, они парней избегают и боятся с ними даже поговорить. Им в детстве внушили, из лучших побуждений, кстати, что они уродины. Ведь когда мама ребенку говорит: «Посмотри на себя, какая ты стала толстая», то мама-то имеет в виду – «доченька, перестань кушать столько пирожных», а вот дочь понимает ее по-другому. Дочь только слышит, что ее ругают за что-то, начинает думать, что она не такая как все, что она хуже других и в итоге возникает комплекс. И сколько бы она потом не худела, все равно комплекс живет.

Короче, я очень много раз убеждался, что пока женщина не понравится сама себе, она не сможет создать нормальную и счастливую семью. И скорее всего будет жить одна. Причем ее настоящая внешность не имеет значение. Имеют значение только ЕЕ СОБСТВЕННЫЕ мысли насчет СОБСТВЕННОЙ внешности! От этого, в прямом смысле, зависит вся ее будущая жизнь.

Хотите пример из жизни?

Жила была девочка лет 7. Пошла девочка в школу. У девочки был врожденный недостаток – кривые ноги, формы (). Но у девочки были очень умные родители. Они всегда говорили, что она самая красивая, красивее всех других девочек, настолько красива, насколько только может быть красив человек.

Поэтому девочка очень любила носить короткие юбки и всем показывать свои некрасивые ноги. Когда ей подруги говорили: «Ты что делаешь? У тебя же ноги ужасные...» Она крутила пальцем у виска и укоризненно им говорила «Де-е-е-вочки. Да у меня самые красивые ноги в мире! Вы что, завидуете? Не завидуйте, ведь мы же подруги» Короче, через несколько лет весь класс смотрел на ее ноги как на эталон женских ножек. Вполне серьезно. Она смогла всех в этом убедить.

К концу 10-ого класса девочка стала девушкой. Не очень красивой, курносой, лопухой и рыжей. Да еще и с кривыми ногами. Только такое ощущение, что этого никто не видел, все находились как под каким-то гипнозом и считали ее очень даже ничего, вполне нормальной и даже хорошенькой.

Была в ее классе еще и признанная красавица, выигравшая городской конкурс красоты. И эта красавица дружила с парнем из параллельного класса – высоким, стройным, сильным футболистом – мечтой всех девчонок школы. Не трудно догадаться, что нашей героине этот мальчик тоже понравился, и решила она его отбить у признанной красавицы.

Нашу героиню опять пытались удержать подруги (ох уж, эти подруги...), говорили: «Да ты что! Как ты будешь тягаться в красоте с этой чемпионшей!» Девочка плевала на мнение всех подруг вместе взятых и уже через каких-то 3-4 месяца, на выпускном балу, этот мальчик объявил, что приглашает скоро всех на свадьбу – его и этой девочки, нашей героини.

Прошло 20 лет. Вечер встречи выпускников школы, бывшие одноклассники и одноклассники собираются все вместе в ресторане. У наших героев все нормально – двое детей, счастливая семья, достаток, кстати, ресторан, в котором отмечалась встреча – это их ресторан. В разгар праздника встает этот мужчина и поднимает тост: «За самую красивую женщину, которая есть на Земле – за мою жену!»

Мне эту историю рассказывала женщина – участник событий и подруга той девочки – говорит: «Я не видела свою подругу много лет и за это время гипноз от общения с ней как бы рассеялся. Впервые со школьных лет я увидела свою подругу такой, какая она есть – она такая страшненькая, просто ужас. Но надо же как она смогла нас всех околдовать в классе, а ее муж и до сих пор уверен, что женился на красавице...»

Письмо: И несколько вопросов:

1) можно ли вернуть грудь (женскую) на 'историческую родину' без хирургического вмешательства?

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
2) можно ли на тренировках заработать геморрой, и соответственно избавиться без хирургического вмешательства?

4) а как узнать, пульс в пределах 100–140? Вы чем его измеряете?

Ответ: 1) Поднять грудь можно. Суть такая – надо усиленно закачивать грудные мышцы и принимать трехфазные противозачаточные средства, типа ТРИРЕГОЛА. Закачка грудных мышц нужна для усиления тока крови в этой области, и, если в этот период принимать эти таблетки, то в области груди будет повышенное содержание женских гормонов. Грудь станет молодой и упругой, и поднимется.

Закачивать грудные мышцы можно либо лежа разводкой гантелей в стороны, либо на тренажере «бабочка». Вес надо ставить небольшой и делать на количество – чем больше, тем лучше. Если нет возможности ходить в тренажерный зал и нет гантелей, то можно вместо гантелей использовать бутылки с водой, либо отжиматься от стены (подоконника). В общем, кто захочет, тот сделает.

Конечно, это средство подойдет только тем, кто уже так или иначе принимает такие таблетки. Принимать таблетки только для того, чтобы поднять грудь – я бы не стал советовать.

Из народных рецептов подойдет такой продукт пчеловодства, как маточное молочко. Его надо намазать на палец, а затем палец сосать, как конфету. Это поможет немного повысить гормональный фон, и на этом фоне нужно обеспечить усиленный кровоток в области груди – физической нагрузкой, массажем или вакуумными процедурами.

2) Можно заработать геморрой, если пытаться делать «проходки» или поднимать вес, к которому явно не готов. Излечить его иногда бывает просто – например, некоторым достаточно поделаться в течение пары месяцев три несложные вещи: а) после туалета постараться не пользоваться туалетной бумагой, а подмываться в ванной (или в биде, у кого оно есть), слегка массируя анус круговыми движениями, б) после подмывания два-три раза ладошкой быстро плеснуть холодную воду на анус (контрастный душ для ануса), в) после ванной не вытирать анус полотенцем, а промакивать его.

3) Пирантел – это лекарство против остриц. Против других глистов они не действуют. Если у вас есть острицы, то, конечно, попейте, но это не поможет избежать чистки кишечника и печени.:о)

4) Пульс я измеряю себе сам, на запястье, измеряю за 30 секунд и умножаю на 2. Пульс придется измерять только первое время, постепенно вы сами научитесь чувствовать свою оптимальную нагрузку.

Письмо: Здравствуйте, Алексей.

В дополнение к способам лечения геморроя, перечисленных Вами, еще очень действенны упражнения Кегеля. Применительно к данной проблеме – это сознательное сокращение и расслабление мышц промежности и ануса. Я именно таким образом (подмывания прохладной водой после туалета + упражнения) вылечила геморрой после родов, и многим моим знакомым этот совет помог.

Вопрос по очищению маслом: можно ли и в какой дозе давать масло с льняным семенем 3-хлетнему ребенку (у него запоры)? Татьяна.

Ответ: Татьяна, спасибо за уточнение. Масло пока давать не стоит. Только лет с 10, не раньше. А пока попробуйте «Биовестин».

Письмо: Алексей, спасибо за рассылку и все Ваши советы.

По поводу окисления организма. Т.е. закисления с помощью дыхательных упражнений. Много лет назад в моду вошли манекенщицы. Ну, я, как Эллочка-людоедочка, устроила с ними соревнование:--)). Я тоже буду такой стройной, элегантаной и красивой. Дело в том, что диета не поможет, если нет движений. Вставала в 5.30, бегала, делала упражнения со жгутом, скакалкой. «Пыталась» всех, кто какие упражнения знает на разные группы мышц.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

Спортзалы не люблю: надо специально время выделять, опять-таки одежда нужна, лишние взгляды, общественные душевые меня не воодушевляют. Делала все дома и на спортивной площадке соседней школы. Так что, цена на абонемент и т.д. и т.п. – это отговорки, чтобы ничего не делать. Случайно нашла упражнения для выработки походки манекенщиц. Да, делала. Помогает для грациозности. Но ходить так по улице и всегда?! Это же не я буду.

Диета. Подсчет каллориев. Повесила таблицу на кухне над столом. И мелко резала, и по одному дню голодала, и кишечника работу восстановила волевым усилием.

Хронический гайморит вылечили дома смазыванием внутренних пазов носа следующим раствором: чесночный сок+растительное масло. Не очень приятно, но зато эффективно. Вдобавок солевые промывки. Это когда втягиваем носом, зажимая одну ноздрю (если я правильно выражаюсь), выплевываем изо рта. Больно, но тоже эффективно.

Увлеклась я упражнениями из йоги (не философией!). Делала дыхательные упражнения, они идут в комплексе с физическими. Поняла и почувствовала удовольствие от здоровья. От возможности поднять ноги и руки, сделать растяжку хорошую.

Результат. Догнала я манекенщиц, даже самой предлагали:-)))

Так вот, после Вашей рассылки о паразитах:-))) поняла, что я закисляла тогда свой организм, поэтому стройнела быстрее, спала хорошо, уравновешенной была. И история с чесноком опять-таки. Или нет?

Теперь снова всей семьей бросимся на борьбу с паразитами. Опыт очищения и оздоровления большой. Помнится, вдохновила всю родню прочиститься по Малахову:-))) Помогло всем. Потом забросили, правда. Но кто мешает снова встать на тропу здоровья?!:-)))

Поэтому, товарищи женщины:-)))! Ваше тело – в Ваших руках!

И дети к Вам примкнут, когда не на словах, а на деле. Я подтверждаю слова Алексея. И не обязательно только папин пример нужен. Я бы не была столь категоричной. Можно и мамин.

Ответ: Спасибо, за письмо, могу подписаться под каждым словом.:o) Действительно, для похудения тренажерный зал совершенно не нужен. Можно и дома заниматься или на работе найти время в обеденный перерыв. Многие сейчас используют свои обеденные перерывы на благо своему здоровью. Находят ближайший к работе любой спортзалчик – пусть даже детский, договариваются и ходят туда каждый рабочий день минут на 20-30. Не обязательно ведь пахать до изнеможения, достаточно просто приучить организм к небольшой ежедневной нагрузке. Например, в фирме, где я работал, девчонки на обеде ходили на тэвондо ВТФ. Я то сам не поклонник тэвондо ВТФ (в смысле его боевых качеств), но эффект в плане похудения был налицо. Там есть все для быстрого похудения – махи ногами, прыжки, активная работа корпусом.

Ну это я так, для примера. Главное, суть в том, что никакого ведь оборудования и денежных затрат для этого не нужно – ни дорогостоящих тренажеров, ни обертываний в косметических кабинетах, ни вакуумного массажа с антицеллюлитными кремами. Разве трудно каждый вечер в течение 15 – 20 минут махать ногами дома? Махать ногами можно стоя, можно лежа на животе, спине или боку, можно сидя, можно стоя на коленях. Вы проработаете все мышцы ног, спины, ягодиц, пресса, косые мышцы живота. А что еще надо чтобы стать женщиной с красивой фигурой?:o)

--

Письмо: Здравствуйте, Алексей! Спасибо за ваш ответ через рассылку, по поводу межпозвоноковых грыж. Вы пишете, что

1 – вам придется растягивать мышцы ног,

2 – Старайтесь ходить «по-зековски ».

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Скажите, пожалуйста, заниматься физическими упражнениями по приведенной вами схеме допустимо, чтобы как-то укрепить мышцы спины и ослабить действие грыжи? Или лучше практиковать какие-то другие виды спорта или упражнения? Спасибо.

Ответ: Дело в том, что межпозвоночная грыжа может вовсе и не быть грыжей, а просто так называться.

Когда оболочка межпозвоночного диска разрушилась и его содержимое (ядро), как паста из тюбика, вышло в спинномозговой канал, придавив при этом спинномозговые корешки, а то и спинной мозг, тогда врачи констатируют образование истинной грыжи. Но таких случаев всего 2-3% из общего числа диагнозов «межпозвоночная грыжа».

Все другие грыжи, хоть и тоже называются межпозвоночными грыжами, грыжами не являются, т.к. целостность оболочки диска не нарушена, а отмечается только его выпячивание в спинномозговой канал, что имеет название протрузия. Т.е. как таковой грыжи нет, а есть только выпячивание диска.

Протрузия очень серьезно отличается от истинной грыжи. Потому что истинную грыжу можно лечить только оперативным путем!

Будем надеяться, что у вас как раз то, что называется протрузией.

В этом случае, нужно помнить, во-первых, что иглорефлексотерапия очень хорошо лечит это заболевание. Найдите хорошего специалиста, которого вам похвалят 2 – 3 человека, независимо друг от друга, и смело идите к нему.

Во-вторых, нужно помнить, что межпозвоночная грыжа – это все-таки дегенеративное изменение межпозвоночных дисков. Диск, который состоит из внешней жесткой оболочки и студнеобразного внутреннего ядра, со временем диск стареет, становится менее упругим, эластичным, пропитывается кальцием. Наша задача просто восстановить и омолодить диск. Это можно сделать с помощью лекарств, например, Карипазим (обычно вводят методом электрофореза) – излечивает грыжу в более 80% случаев. От этого лекарства диск становится более эластичным, упругим, увеличивает высоту, омолаживается, восстанавливает свою форму. Препарат усиливает регенерацию тканей диска.

Но все это – стратегию и тактику лечения – лучше обсудить с врачом. Если вас не устроили советы одного врача и вы сомневаетесь в его компетентности – ищите другого, посоветуйтесь с людьми, они обязательно подскажут хорошего специалиста.

То же самое касается упражнений. Силовые тренировки точно противопоказаны, особенно приседания и становая тяга. Жим лежа можно выполнять, но с небольшим весом. А лучше не выполнять ничего силового, ни со штангой, ни на тренажерах.

Самое идеальное – это плавание или гимнастика со множеством скручивающих движений. Можно выбрать какой-нибудь стиль у-шу, выучить 1 – 2 комплекса (тао лу) и постоянно делать их по 30 минут один или два раза в день. То есть надо, чтобы общее число скручиваний было большим – около 1000 движений. Можно конечно и просто так делать скручивания, без всякого у-шу, но это, я думаю, быстро надоест и вы это бросите. У-шу это все-таки поинтереснее, чем просто скручивания. Только выберете такой стиль, чтобы там не было прыжков. Я бы порекомендовал багуа-чжан (если вы смотрели фантастический боевик с Джетом Ли «Одиночка» – The One-, то там, в конце фильма, хороший Джет Ли побил плохого Джета Ли именно этим стилем). Красивый внутренний стиль построенный на скручиваниях, без прыжков и, что самое главное, есть куда расти. Во внутренних стилях нет предела совершенству. :o) А кроме того, когда его освоите, то можно на этом и денег подзаработать – секцию открыть для подростков: o) К тому же там в основе всего 2 комплекса, которые достались от основателя стиля, а все остальные – просто доработки, их можно и не учить.

Письмо: Вчера нашел вашу рассылку. Вечером же после работы купил льняное семя и подсолнечное масло и поставил настаиваться. Пока ем по зубчику чеснока утром и вечером. Будем чиститься дальше. Результатом поделюсь.

Зашел в тренажерный зал, в который собирался года два и нашел время его посещения. Дома откопал заброшенную давным-давно скакалку – теперь каждое утро

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru скачу перед завтраком минут 10-15, а вечером скручивания, отжимания и скакание в зимней одежде. О себе: сейчас я вешу 98 кг (при росте 188), а для себя решил, что через 4 месяца мой вес будет 80 кг.

При этом хочется выглядеть не рахитичным задохликом, а вполне рельефно, посему есть вопрос: многие пишут, что возможно либо снижение массы (за счет жировой прослойки), либо наращивание мышечной массы (анаболизм/катаболизм), каково Ваше мнение на этот счёт? Спасибо за рассылку, очень интересно и полезно. Теперь я знаю, что буду иметь такое тело, какое хочу.

Ответ: Уменьшить массу тела, выглядеть рельефно, но без больших мышц – это все очень реально, я бы даже сказал, что это проще всего остального. Собственно, любой комплекс упражнений вам подойдет. Это для роста больших объемов нужно делать приседания, жимы лежа и становые тяги, а в вашем случае без всего этого можно обойтись. Вы сейчас все делаете правильно. Побольше динамики – скакалка, отжимания от пола и от брусьев, подтягивания, можно попробовать 16-ти килограммовую гирию поталкать – все это делать на количество. Стараться каждый день прибавлять по 1 разу. Например, ставим задачу на вечер – отжаться от пола в общей сложности 100 раз. И делаем или 10 подходов по 10 раз, или 5 подходов по 20 раз. В сумме получается 100. На следующий день отжимаемся уже 101 раз. Не останавливаемся на достигнутом, каждый день немного прибавляем.

Я как-то познакомился с ребятами из одной деревни. Так как у них никакого оборудования не было, то они только отжимались и подтягивались. За несколько лет они стали просто монстрами – жилистые, крепкие, рельефные. Отжимались до 400 раз за один подход, а подтягивались по 100 раз за подход. А из-за этого и рукопожатие у них было, как железными клещами – на подтягиваниях кисть очень сильно развивается. Одному из этих ребят не повезло – попал в тюрьму по глупости. Но там, благодаря своим физическим данным, стал авторитетным человеком.

Что еще можно сказать – если есть возможность, добавьте работу с боксерской грушей. И не забывайте про баню. С баней процесс избавления от жира пойдет значительно быстрее.

--

Письмо: С удовольствием и большим интересом прочла все выпуски вашей рассылки, но возникло 2 вопроса:

1) Вопрос о нашем, о женском, Вы одной даме посоветовали накачивать грудные мышцы +трехфазный контрацептив, но как же гормональные побочные эффекты, о которых можно прочесть на любом женском форуме?

2) А что, если после чистки ото всех паразитов, вами вышеперечисленных, какой-нибудь супер-гигант, типа ленточного червя или бычьего цепня (ведь они по несколько метров) захочет сбежать из чьего-либо организма? Как же они выйдут? (малоприятный вопрос, просто это тоже самое, что и советы дробить камни в почках бездумно, ведь они и острые бывают!!) С уважением, спасибо заранее за ответ! Ваша «подписчица», Наталья.

Ответ: Конечно, у гормональных контрацептивов есть побочные эффекты, но ведь множество женщин все равно их пьют. Вот им и можно было бы использовать это их свойство во благо для своей груди. А тем, кто не пьет или боится пить гормональные контрацептивы, тем, конечно, нужно трижды подумать о последствиях. Тут уж каждый сам решает и взвешивает размеры риска.

Большие глисты (вернее их трупы) выходят либо вместе с калом, либо разлагаются в организме. Именно поэтому надо придерживаться вегетарианской диеты. Белка от тел погибших паразитов в организме будет и так много.

Письмо: О себе: 180/115, два года назад получилось сбросить около 35 кг за полгода,

причем началось все с чистки печени от лямблий. Потом неудачно порвал ногу, к сожалению, и почти весь эффект похудения утерян. Тем не менее, радует – что

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru такая схема существует и имеет научное обоснование.

Теперь о вопросах. Если позволите, я вопросы все разом выложу. Попробую сформулировать конкретнее, что смогу.

1. Радикулит и межпозвонковые (не уверен в правильности термина, но, надеюсь, понятно) грыжи. Можно ли делать приседания и становую тягу. Что можно порекомендовать из упражнений на развитие мышечного скелета и как можно проводить профилактику.
2. Разрыв (частичный) связки на коленном суставе. Год прошел – коленка болит при намеке на существенную нагрузку (бег, приседание, прыжок). Полную нагрузку боюсь давать. Что можете порекомендовать? К врачам или это нормально?
3. Варикоз на ногах. Опять же, можно ли делать приседания, как проводить профилактику. Из своего опыта – при снижении массы тела варикоз остается.
4. Где грань – когда необходимо перестать сбрасывать жировую массу и начать набирать мышечную? Т.е. сначала худеть – потом накачивать, или это никак не связано? Может быть, вопрос кажется Вам глупым, просто бытует мнение, что некий запас жира помогает наращивать мышечную массу, хотелось бы узнать мнение профессионала.
5. При хроническом холецистите рекомендуете ли Вы семена льна + масло? Во время еды – это как – просто без паузы в 40-30 минут или именно вместе с пищей? Почему именно так?

Ответ: Межпозвонковые грыжи – это серьезно. Нужно восстанавливать состояние межпозвонковых дисков, делать их снова упругими, эластичными, восстанавливать их форму. Во-первых, хорошо помогает иглорефлексотерапия, во-вторых, нужно делать как можно больше упражнений на скручивания (до 1000 движений). Становую тягу и приседания пока придется оставить – их делать нельзя.

Связку надо разрабатывать постепенно. Сегодня, например, 10 приседаний, завтра 11 и т.д. Для более быстрого заживления попробуйте делать компресс: мелко нарежьте 1-2 луковицы, смешайте с парой ложек сахара, разотрите эту смесь в ступке. Наложите эту смесь на марлю и на ночь привязывайте к коленке.

При варикозе нужно почаще лежать с поднятыми вверх ногами, особенно после работы, вечером, хотя бы по 1 часу в день. Старайтесь ежедневно дома выполнять несложные упражнения для ног – подъемы на носки, приседания и полуприседы, но особенно полезны все упражнения, связанные с подъемом ног – махи ногами. Кроме этого обычно применяют такое средство: наполнить половину пол-литровой бутылки резанными листьями каланхоэ («живое дерево») и налить доверху спирта или водки. Поставить на неделю в темное место, бутылку периодически встряхивать. Натирать вечером ноги настойкой, начиная от стоп. Лечение долгое – около 2-3 месяцев.

Запас жира не помогает наращивать мышечную массу. Нет, немного не так сказал, сейчас сформулирую. Вот представьте, что вы все время на себе таскаете 10 кг лишнего веса. Конечно, мышцы у вас будут крепче, чем у тех, кто этого веса на себе не таскает. Но это же не значит, что надо эти 10 кг лишнего веса на себе сохранять. Можно и без них накачаться.

При хроническом холецистите семена льна + масло нужно употреблять именно вместе с пищей или сразу после нее, без перерыва.

Письмо: Я страдаю ожирением. Сажу на диете, исключила из меню макароны, рис, картофель, мучные блюда. Ем только мясо, фрукты, овощи и кефир, творог или нежирный йогурт. Похудела на 20 кг. Сейчас стала заниматься фитнесом, очень нравится, в основном тренажеры силовые и конечно дорожка, велосипед и прессы. Но у меня одна проблема. Вечные запоры. Я стала принимать чай Канкура. Скажите пожалуйста, не вреден ли он. На данный момент мой вес 94 кг, рост 165 см. Я хотела бы еще сбросить 20 кг (хотя бы). Правда я не молода уже, мне 42 года. Подскажите как действовать дальше. Буду очень благодарна.

Ответ: Чай Канкура имеет в своей основе слабительные листья сенны. Можно

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru потратить деньги на этот чай, а можно купить сенну в аптеке за 20 руб.

Про запоры. Для начала нужно запомнить простое правило: если вы раздумываете, сходить в туалет или не сходить – всегда идите!

Ну и теперь, как бороться с запорами.

Во-первых, утром делать массаж живота. Намочить тряпку холодной водой, хорошо ее отжать, чтобы вода не капала, обмотать ей кулак правой руки и водить этой холодной тряпкой по правой половине живота движением снизу вверх – раз 5. Потом намотать тряпку на левый кулак, водить по левой половине живота движением сверху вниз.

Во-вторых, когда садитесь на унитаз – садитесь на корточки, а не на сиденье для унитаза. В этом положении мышцы живота гораздо более сжаты и активно помогают проталкивать каловые массы.

Стараться пить больше холодных напитков. Холодная вода быстро доходит до толстого кишечника и вызывает небольшое сокращение мышц толстого кишечника, то есть усиливает перистальтику. Так же усиливает перистальтику мед, отруби, гречневая каша, свекла, редька, белое вино, простокваша и др.

Если ничего это не поможет, то на ночь можно поделаться микроклизмы – 100гр теплой воды + 1ст. ложку льняного или подсолнечного масла. Клизму задержать до утра.

Если и это не поможет, то попить вечером коры крушины 1ст ложку на 100гр кипятка.

Но на вашем месте можно сделать немного все не так. Раз у вас запоры, то есть и дисбактериоз. Так как вам все равно нужно будет чистить кишечник и у вас уже есть дисбактериоз, то я бы посоветовал две недели ставить клизмы утром и вечером – 2 литра прохладной воды + 1ст ложка соли + немного выдавите сока из лимона.

И только после этого восстанавливать кишечную микрофлору и переходить к очистке печени и протравливанию паразитов.

Не бойтесь клизм. Клизмы опасны тем, у кого кишечник работает нормально, а в вашем случае проще вымыть всю эту патогенную микрофлору, а потом заселить заново.

Письмо: Я практически ничем не болел, кроме камня в почке в 96 году. Кстати, по рекомендации врача, я пришел на выходные домой. По дороге купил двухлитровый баллон пива и, усевшись в очень горячую ванну, выпил это пиво одновременно. Камень вышел почти сразу!

Ответ: У кого камни в почках – берите на заметку.

Письмо: Вы писали про запоры атонические и спастические, скажите пожалуйста как можно определить какой вид запора есть атонические или спастические, по каким признакам? и как? и от чего они бывают? какое питание более рационально для этих видов запоров?

Ответ: Как определить какой вид запоров.

По характеру боли: при атоническом – тянущие, ноющие; при спастическом – острые, по типу кишечных колик.

По типу кала: при атоническом – чаще объемный, при спастическом – чаще овечий (фрагментарный).

При пальпации (исследовании пальцами): при атоническом – кишка расслаблена, при спастическом – кишка напряжена, при нажатии перистальтирует.

Женщинам, конечно, проще всего определить по последнему признаку. Пальцем через заднюю стенку влагалища пощупать стенку прямой кишки. Если она вялая, то атонический запор, если напряженная, то спастический запор.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru

При атоническом запоре рекомендуется употреблять насколько стаканов холодной газированной воды за день, сырые овощи и фрукты, тонизирующие настои лимонника, элеутерококка и т.п.

При спастическом запоре – более щадящая диета. Еда и питье – только в теплом виде, без газа, успокаивающие настои ромашки, шишек хмеля и т.п.

При атоническом запоре рекомендуется делать много упражнений на пресс, массаж живота полотенцем, смоченным в холодной воде.

При спастическом запоре, пресс качать не рекомендуется, лучше делать успокаивающие и растягивающие упражнения, живот держать в тепле.

Письмо: В моем организме как раз и находятся мужские гормоны в огромных дозах (наследственность у меня такая «замечательная»). Возможно, именно поэтому у меня и проявляется мышечный рельеф уже после 2-ой недели тренировки. Но поскольку я себя идентифицирую все-таки как женщину, меня такая ситуация мало устраивает. Врачи, естественно, сказали тупо пить гормоны. Чего я делать не хочу по разным соображениям (попадаю в группу риска по противопоказаниям, плюс у меня слишком изящно телосложение: 164-47, тоже могут быть последствия). Может быть, вы знаете, как привести в порядок гормональный фон организма? Причем речь именно о женских-мужских гормонах, поскольку на щитовитку не жалуясь, диабетом не страдаю. Если вы мне поможете, то буду очень благодарна.

Это заключение врача на основе внешнего осмотра при обнаружении тех самых признаков (низкий голос, широкая гортань, волосы на лице и на теле. Конечно, не как у мужика, но по мужскому типу, активная работа сальных желез и т.п.)

Врач сказала «избыток мужских гормонов». Вроде как это и есть диагноз по-ненаучному.

Ответ: При гормональных проблемах лучше всего помогают продукты пчеловодства.

Мужикам надо употреблять пергу, а женщинам – маточное молочко.

Найдите у пчеловодов маточное молочко. Молочко должно усваиваться во рту – в слюне. Биологическая ценность сохраняется, если сосать во рту 15-20 мин. Сосать как леденец (можно даже намазывать палец и сосать). Нельзя смешивать молочко с водой. Воду пить рекомендуется не ранее чем через 15-20 мин.

Принимать 1-2 раза в день, желательно в первой половине дня. Принимать курсами 1, 5 -2 месяца, затем перерыв 2 недели.

Ну или поспрашивайте у хороших пчеловодов, как им пользоваться.

Возможно они вам еще дополнительно порекомендуют пыльцу. Это тоже дело хорошее, тоже помогает при гормональных сбоях.

Письмо: И ещё – у моего мужа активность спермы – 1 по 10-бальной шкале. Лечился у лучших врачей, проверяли-проверяли, ничего не нашли. Ответ один – на фоне монорхизма. Он сильный взрослый мужчина, спортсмен – и такой физический недуг. Может быть, есть какие-то травы/грибы/плоды/ягоды, которые могут помочь?

Ответ: Поспрашивайте у пчеловодов пергу – она улучшает сперматогенез (лечит мужское

бесплодие). Принимают по 1 ч.л. 2 раза в день – улучшаются показатели спермы и эффект даже лучше, чем от гормонов.

Письмо: Очень интересно узнать ваше мнение по двух вопросам, один общий и потому интересный, наверно, многим, второй более индивидуальный. Постоянно занимаясь фитнесом, регулярно слышу две противоположные точки зрения, как нужно пить, тренируясь. Понятно, что много, но не понятно, стоит ли пить непосредственно во

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
время тренировок или лучше это делать после. Что думаете вы? А также, за какой срок до и после тренировки лучше не есть?

Считаю себя здоровым человеком, с самого детства занимаюсь спортом в том или ином виде (не профессионально), мне 24 года, вес 52 кг при росте 167, ни худеть, ни толстеть мне не хочется, фитнесом занимаюсь для поддержания формы и тонуса. При осмотре спортивным врачом не очень давно обнаружилось, что при малейшей нагрузке (приседания в течение 30 секунд) у меня сильно скачет давление (со нормального моего 110 на 70, прыгает на 180 на 130) и опускается медленно, более 5 минут. При том, что пульс ведет себя очень хорошо. Врач посоветовала заниматься интервальными кардиотренировками и оставить всякие силовые тренажеры совсем, но после уволилась и подробностей, как именно тренироваться, я уже выяснить не успела. Как причину она предположила вегето-сосудистую дистонию. Буду очень вам признательна за совет, как бороться с такими скачками давления, да и нужно ли с ними бороться, возможно, это в порядке вещей?

Ответ: Пить воды надо примерно 2, 5 литра в день. Иногда запоры бывают связаны просто с тем, что человек мало пьет. Я рекомендую во время тренировок стараться не пить совсем. Если уж никак не терпится, то немножко попить можно – пару глотков. Кушать до тренировки надо часа за 2-3. А после тренировки – зависит от самочувствия и режима дня. Если это вечер, то, понятно, что лучше не наедаться, а если это обед, то можно и перекусить плотненько.

По поводу вашего давления – это действительно ненормально. Поэтому заниматься этим надо. Попробуйте пройти все виды очисток: кишечника, печени, протравить паразитов, потом очистки лимфы, суставов и т.д. Я думаю, результат будет. Интервальная кардиотренировка – это такой режим на новомодных беговых дорожках и других кардиотренажерах. Суть его в том, о чем я как раз и говорю постоянно. Нагрузку надо варьировать – сначала доводим пульс до 110–120 уд/минуту, так немного работаем, потом пульс разгоняем до 140–150 уд/минуту, немного работаем, потом нагрузку убавляем – пульс опять падает до 110–120 уд/минуту и т.д. Т.е. надо нагружаться циклически. Это самое идеальное для сердца и для похудения.

Письмо: У моего мужа диабет второго типа, лишний вес и астма. Может быть, вы найдете возможность уделить свое внимание диабетикам, в частности, в нашем случае весь жир скапливается только на животе, хорошие руки, ноги, попа, но живот... Какие ему делать упражнения? Он много ходит, но этого недостаточно.

Какую диету вы можете посоветовать, чтобы ему не было плохо от голода. В частности, я читала, что диабетик может есть одну гречневую кашу весь день и худеть. Я готовлю ему кашу по вашему способу, он ее ест, я завариваю ему 300 грам крупы в термосе. Так он ест одну неделю и не похудел ни на 1 кг.

Со стулом у него проблем нет. Кожа хорошая, нет сухости и высыпаний.

Диабет у него 3 года, астма 20 лет, но за 1, 5 последних года приступов не было, но когда он идет в горы, то пользуется спреем.

Ответ: По поводу питания. Если коротко надо уменьшить количество легкоусваиваемых углеводов. Вместо воды лучше всего пить соки в неограниченных количествах. При легких формах диабета помогут фасоль, черника, хвощ, шиповник, зверобой, похлебки из пшеницы, ячменный отвар. Хорошо улучшает самочувствие лук репчатый – печеный или в супах. А сахар выводят арбузом. Вредны копчености, жгучий перец, алкоголь и курение.

Сахар в крови снижается при голодании, при охлаждении, при употреблении горечей, во время физической работы и спортивных упражнений. Охлаждение – это что-то типа контрастной сауны: из сауны прыгаем в холодную воду, потом бежим опять в горячую сауну. Несколько таких процедур снижают сахар в крови.

Обязательно вводить каждый день горечесодержащие растения: тысячелистник (молокогонник), полынь, горчак (водяной перец), горчица, одуванчик, ястребинка, софора японская, желтушник (свирипа), аир, девясил, любисток, чистотел, осот полевой и др. – это существенно снижает сахар в крови. Из этих трав делаю чай, или пьют в виде настоек, отваров и т.п. Хорошо бы добавлять в пищу горчицу.

Чтобы убрать живот лучше всего делать скручивания корпусом в быстром темпе на

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
количество – до 1000 движений каждый день.

Ну а астму давно и успешно лечат дыхательными упражнениями. Например по Бутейко, или с помощью тренажера Фролова, или просто дыханием в целлофановый мешочек.

Кстати, мне рассказали как один деревенский мужик вылечил своего городского племянника от астмы – привез к себе на лето в деревню и заставил жить все лето в коровнике – дышать навозом. К концу лета парень был уже здоров.

Письмо: Ну что, масло попил, свеклу тоже, могу сказать что плохих ощущений не было, свеклу я правда не люблю, но куда деваться пришлось выпить, кстати не так уж и противно, по крайней мере лучше чем лекарства. По поводу результата всего этого, сбросил 4 кг. хотя целью это и не ставилось, жена тоже очистилась, ей вес набирать надо, делаем базовые упражнения со штангой, масса пока не растет, но я сам довольно давно качаюсь, думаю через месяц другой килограмма 3 наберет. Также задумал бросить курить и почиститься, но вот вопрос барсуков под рукой нет, жир не из кого выпаривать. В аптеке долго смеялись, но пока не нашел, ничего поищем. Вопрос мой вот какой:

1. Бывает давлению, может на фоне курения, может так из за чего то, как его нормализовать народными средствами без лекарств. Мне правда и с таким не плохо, но высоковато оно у меня скачет периодами то 140 на 90 то 150-80 вроде плохого ничего не ощущаю но лучше профилактику провести тем более что качаюсь.

2. Друг был в аварии, перелом ноги, 6 месяцев с аппаратом Илизарова, район бедра, теперь аппарат сняли, но колено не гнется, кроме радикальных мер, типа гнуть на живую до боли, может есть средство чтоб поспособствовать данному процессу.

Вот вроде и все, щелкаем кедровые орешки, что по плану дальше чистится?

Ответ: Жир на базаре надо искать, у таежников. Или у бывших зеков поспрашивать – они, как правило, все переболели туберкулезом, для них этот жир – жизненная необходимость и они обычно прекрасно знают где его можно купить.

Можно, кстати, не только барсучий, но и сурковый или медвежий. Он практически аналогичен по свойствам.

Давление хорошо снимается через обильное потоотделение. Например, разогреться в ванной, а после ванны горячую кожу обтереть чаем из багульника (1ст ложка на стакан кипятка), это вызовет сильное потоотделение. Очень полезны бани и сауны. Особенно бани с березовым веником, если веник предварительно обогреть на сильном пару. Если сауна внутри имеет обшивку из липовых досок, то экстракты липы, а это, как правило, серосодержащие вещества, значительно стимулируют потогонный процесс. Широко известен также потогонный эффект чая из малины. Ну а для профилактики – спорт до пота.

Насчет колена – это как раз и ему поможет – те же самые бани, прогревания, растереть сустав 9% уксусом, настоянным на багульнике. Желательно побольше употреблять морскую капусту, а также соленую рыбу.

Письмо: Почистилась льняным семенем, т.к. масла хватило на 10 дней, пила льняной отвар до 15 дней, в воскресенье почистила печень, мне 24 года, мой вес 62 кг при росте 169, по большому счету он меня устраивает (вес), но была бы не прочь скинуть еще 3-5 кг, самочувствие улучшилось (вегетарианское питание дает о себе знать), начала чистку в расчете на то что улучшится кожа (угри на лице и спине), но их стало еще больше, особенно вокруг рта, подбородок, в связи с этим вопрос: это нормально? т.е. может быть при чистке печени что-то усвоилось в кишечнике, или чистка еще не дала о себе знать, может быть есть какие-то другие способы? Еще такой вопрос: вы что-то писали об очистке поджелудочной железы, почек, они очищаются в комплексе после приема липовой золы или для этого отдельные рецепты?

Ответ: Так же в одном из писем был еще вопрос про псориаз и причину его возникновения.

Дело вот в чем – считается (академик Б.В.Болотов), что кожные заболевания (в том

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru (число псориаза) возникают в основном из-за проблем с поджелудочной железой, т.е. грубо говоря тогда, когда в организме мало вырабатывается инсулина. Чистка печени на поджелудочную мало влияет. Как улучшить работу поджелудочной железы смотрите прошлый выпуск – там, где вопрос касался сахарного диабета. Но я напомню – суть такая, чтобы вас жизнь не мучила и не доставляла горечей, надо эти мучения и горечи вводить искусственно и дозировано:о) То есть во-первых, физически тренировки, во-вторых, контрастное нагревание – охлаждение – нагревание, то есть бани с холодным бассейном (душем), в-третьих, употребление горьких чаев и настоев – пьете чай из тысячелистника, девясила, полыни, осины и т.п. Обязательно на столе во время еды должна стоять горчица – пользуйтесь ей активно.

После еды через 30 минут съедайте 1гр соли. Просто положите на язык несколько крупинок, размочите слюной и проглотите. Это средство, кстати, при ежедневном употреблении после каждой еды даже у 60-летнего старика разгладило через 2 месяца все морщины.

Далее, исключаем из рациона все искусственные сахара – сахар, варенье, печенье и т.д. Из сладкого оставляем только настоящий мед.

Вот этими действиями мы и налаживаем работу поджелудочной железы.

Теперь про сами угри, псориаз, экземы, дерматоз и т.п.

Далее, сами угри или кожные ранки на теле помазать соленой селедкой. Снимаете с селедки кожу, и мажете. Или можно сделать так – с морской рыбы снимаете чешую, перемалываете ее и с рыбьим жиром наносите на угри (ранки).

Ранки на коже (псориаз) можно протирать спиртовым настоем сухой травы (лучше корней) чистотела. Для его приготовления на 0,5 литра спирта кладут 0,5 стакана корней или стеблей травы чистотела. Настаивают несколько дней. После спиртовой обработки ранки кожу смазать рыбьим жиром или соленым подкожным свиным салом.

Лицо можно протирать хорошо подсоленным соком свежего огурца

Письмо: Если можете, ответьте, пожалуйста, на такой вопрос: после обеда всегда очень хочется спать, причем, независимо от качества и видов питания. Что можно сделать?

Ответ: Мне этот вопрос очень напомнил одного участкового инспектора милиции. Он тоже не мог в обед не поспать. Ну не мог он. А у участковых же как – утром планерка, где дают задания, а потом они бегают целый день по всяким заявлениям, вызовам, кто-то сидит на опорном пункте и т.д., но, в целом, возможность заскочить домой и поспать пару часиков в обед обычно есть. И вот он так несколько лет проработал – старался в обед поспать. И совершенно все равно, как и что твориться вокруг – бывало, снимет повесившегося самоубийцу с веревки, опишет в чем и как он одет и как висел, отвезет в морг, а потом едет домой и отсыпается. Стальные нервы.

Но в итоге, не выдержал он. Не всегда ему удавалось днем поспать. Иногда начальство над душой стоит – раскрывай, бегай, опрашивай – не ускользнуть. Короче, уволился он, устроился лесником. Завел свою пасеку. Каждый день в обед отсыпается. Сейчас удивляется, чего это он так долго не решался из милиции уйти. Ведь лесником он точно на своем месте оказался. Нравится ему лес и спокойная жизнь, пчелок любит.

Так я это к чему. А может вам и надо днем поспать? Может вам лучше задуматься надо над тем, как свою работу под ваш режим подобрать.

И попробуйте раскачивать свой суточный ритм: утром выпивать что-нибудь тонизирующего (элеутерококк, золотой корень, маралий корень, аралия и др.),

а вечером на ночь – что-нибудь успокаивающее (пустырник, шишки хмеля, валериана и

т.п.)

Письмо: С большим интересом читаю Вашу рассылку. Проблем с весом у меня нет, но есть, к сожалению, другие. Дело в том, что у меня болят суставы, и из-за этого я не могу заниматься физическими упражнениями. Если я не нагружаю себя, суставы не болят.

Как только я дам своему телу хоть небольшую нагрузку, тут же начинают болеть суставы. Я не знаю точно, что у меня за заболевание, но думаю, что оно связано с моим хроническим тонзиллитом, думаю, что бактерии из гланд стали постепенно распространяться на суставы.

Мне очень хочется заниматься спортом, вести активный образ жизни, но суставы не дают. Я, конечно, могу заниматься настольным теннисом, бегать, качаться, только при этом я испытываю боль в суставах (во всех, на которые падает нагрузка). Я пытался очень постепенно наращивать нагрузку, но это не помогает. Даже очень небольшая нагрузка вызывает боль в суставах, которая не проходит несколько дней и больше.

Если у Вас есть какой-нибудь совет или советы, как справиться с этой проблемой, я был бы Вам очень признателен.

Ответ: Сначала несколько слов про лечение суставов у спортсменов. Суставы – это обычная проблема для качков, лифтеров и тяжелоатлетов. Особенно часто эти проблемы возникают у тех ребят, кто любит тренироваться без разминки или часто делает «проходки».

Обычно при болях в суставе помогает чага – гриб, паразитирующий на стволах берез. Можно купить в аптеке, а можно выпилить или вырубить с березы (лучше осенью или весной). Берете 2ч. ложки размолотой чаги, запариваете 1 ст. кипятка. Когда заварится и немного остынет – отвар пьете как чай, а саму смесь из влажных размолотых крошечек чаги накладываете на больной сустав, прямо на кожу, сверху закрываете целлофаном и закрепляете удерживающей повязкой. Делать это надо на ночь, несколько дней, пока боль не отпустит. Обычно помогает с первого раза.

Теперь по вашему случаю...

Вообще, очень полезна для суставов крапива, как наружно, так и в виде настоев. Вместо чая заваривайте крапиву или в чай добавляйте пару щепоток крапивы; когда ходите в баню, в березовые ветви добавляйте крапиву; летом нарвите крапивы и слегка похлестайте себя по больным суставам.

Если болят все суставы, а не какой-то один, то у нас используют такой рецепт. Берут 1 кг свежих сосновых иголок, кладут их в ведро, заливают водой (10 литров), доводят до кипения и варят минут 7. Это порция для одной ванны. Выливают воду из-под иголок в ванную, доводят температуру ванной до температуры тела и сидят потом в этой ванной минут 20, поддерживая постоянно температуру воды на уровне 36-37 градусов. Всего таких ванн надо принять 7 – 10, принимать их через день.

Все-таки двигаться надо – это точно. Без этого не будет быстрого выздоровления. Для начала двигаться можно и без нагрузки, и без резких движений. Пробовали тай-цзи цюань? Такие плавные, медленные движения... которые потом можно ускорять и ускорять до бесконечности, и, в итоге, наносить по 8 – 12 ударов в секунду. Так что не надо думать, что это гимнастика для стариков. Например, по мнению экспертов, широко известный сейчас стиль Кадочникова – ничто иное как тай-цзи цюань стиля Чень. Не пренебрегайте у-шу – нагрузку там можно поднимать очень мягко. И не обязательно ходить в секцию, моя мама, например, выучила тай-цзи по видеокассете, сейчас их много продается, на любой вкус.

А боль придется терпеть, потому что в 90% случаев заболевания суставов имеют одну причину – нарушения кровоснабжения ткани, чаще всего вследствие малой подвижности. Отсюда и опасность сидячего образа жизни.

Надо только помнить, что люди побеждали болезни значительно более сложные, например, болезнь Бехтерева, когда через боль и слезы по миллиметру разрабатывали гибкость своих окостеневших суставов и позвонков.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Кроме того, вам надо обязательно почиститься – кишечник, печень, протравить паразитов, выполнить другие очистки – суставов, лимфы и т.д. Все это сейчас можно найти совершенно без проблем, или я подскажу, когда дойдете до этих очисток.

Добавлю так же, что многие врачи утверждают, что чем радикальнее исключается мясо из рациона артрозников, тем быстрее возвращаются они к жизни и избавляются от болей.

Вообще, артриты и артрозы – это очень серьезно. Это повод пересмотреть свою жизнь и заняться собой, отодвинув в сторону всякую лень и жалость. Останавливаться нельзя, иначе боль и инвалидность могут стать вашей повседневной реальностью.

Письмо: Хочу Вам сказать спасибо за вашу замечательную рассылку. У моего брата вышел геморрой. Тяжести натаскался Я ему посоветовала делать холодный душ. Ему непомогает. Подскажите пожалуйста, что делать? Можно конечно свечи и т.д., но мне кажется это все временно. Хочется помочь, как говорится окончательно и без поворотно!

Ответ: Академик Б.В.Болотов советует вот что: «Перед входом в мою квартиру будущие пациенты читали небольшой плакат с такой надписью: „Геморрой и старость лечатся одинаково“. Опыт показывает, что геморрой исчезает бесследно, если перед едой пить по полстакана воды, в которую добавлены одна-две столовые ложки 3-5% раствора соляной кислоты. Вот и все. Но для неверующих можно порекомендовать еще один старый способ, который заключается в следующем: в анальное отверстие втирают старое соленое сало, смешанное с порошком травы чистотела. Геморрой исчезает также при употреблении чая из полыни, а также от употребления подорожника с солью.»

Письмо: Здоровы будьте, Алексей! Хорошо, что Вы есть на этом свете, честное слово! :))

Пьем с мужем масло неделю, думаем, что мало, будем покупать семя льна, настаивать еще. Понравилось, результаты славные. Лично у меня: чистится ЖКТ – на раз!! легкая стала, прыгучая. Ем меньше:) А на выходные поедем на остров Липовый на озере Чебаркуль. Понятно, за чем:) Но пишу на самом деле не Вас похвалить:) а совет один дать, да спросить.

Совет: (кто-то спрашивал, давно уже, про перхоть) Люди! есть прекрасное средство, дешевое и абсолютно не химическое, в отличие от Низоралов всяких:) Стоит копейки и продается в любой магазинчике с кремами\шампунями или в киосках Роспечати. Называется это средство просто – «ХНА». Нет, :) я конечно не призываю всех поголовно становится рыжими (как я, например:) Есть хна бесцветная, прекрасно укрепляющая вашу шерсть:) и кожу на голове. Я тоже долго боролась с проблемой перхоти, и Низоралами и другими методами. Остановилась на хне. И не собираюсь применять другой метод. А делая масочку из хны на лицо, лежа в ванной, сама себя потом удивляю гладкой и нежной кожей. Вообще, Природа нам дает такую уйму травок, корешков и тп, что грех не воспользоваться ее дарами. Буквально все болезни наши (при соответствующем настрое, конечно) можно излечить Природой. Вот те же брусника, семя льна и липовая зола, масличко – все, что нам советовал Алескей – все живое, натуральное, и отнюдь не продукт нефтепереработки:)))

Теперь вопрос: муж у меня диабетик. С более, чем 20-летним стажем. Второй тип, инсулино-зависимый. Причем диабетик удивительный:) – все его «коллеги» с таким же стажем и его возраста либо поумирали, либо еле-еле ходят, с катарактами на глазах, с язвами на ногах, с посаженной печенью и массой других осложнений на внутренние органы. Даже врачи-эндокринологи удивляются – как парень держится?

В чем дело? Многое ему дает молодость (мужу 28 лет), многое – то, что он не курит (таки бросил, когда встретился со мной:), многое – то, что наконец не употребляет алкоголь (спасибо и Вам, Алексей, за поддержку). Также муж активно занимается спортом (каратэ). Держится он за жизнь, и у него получается!

Но факт остается фактом – поджелудочная железа не вырабатывает инсулин. Почистим мы ее от паразитов, конечно (хватит ли для этого липовой золы или нет? может,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru нужно что-то еще?). Но муж хочет «слезть с иглы» окончательно. Готовимся мы к этому Вашими чистками. А что дальше? Может, голодание? Что посоветуете, Алексей? Очень жду ответа.

Ответ: Да, насчет хны – это совершенно верно сказано. Еще можно чесноком волосы лечить и перхоть удалять. 2-3 зубчика чеснока размолоть в кашу и потом эту кашу втирать в волосы. Подержать 2 часа и смыть мылом. Делать 1 раз в неделю в течение 2 месяцев.

Насчет инсулина и диабета. Надо покушать жмыхи из листьев осины, черники или тополя. Делают их так. Берете соковыжималку и эти листья выжимаете на сок. Сам этот сок можно вылить – нам главное жмыхи, которые остались после этого. Вот эти жмыхи и надо кушать перед каждой едой, дозировка подбирается индивидуально, но не более 3 ст ложек.

Сахар в крови снижается при голодании, при охлаждении, при употреблении горечей, во время физической работы и спортивных упражнений, а также в кисло-соленой среде кровеносных и лимфотворных органов.

Насчет голодания – это понятно: если сахар в организм не поступает, то избытки его быстро организмом съедаются.

Насчет охлаждения, я уже писал: надо прогреваться в парилке, а затем охладиться в бассейне с холодной водой. При резком охлаждении клетки кожи быстро сжигают межклеточный сахар, чтобы поддержать постоянную температуру. Сахар быстро сгорает, но чтобы вывести из организма образовавшиеся при охлаждении щелочи, надо вновь пойти в парилку и хорошо разогреться. Несколько таких процедур – и сахар в крови понизится.

Горечи усиливают деятельность поджелудочной железы, так как они расщепляются на два важных фермента: инсулин и трипсин. Трипсин, образуя пару с желчью, поступает в 12-перстную кишку для расщепления растительных белков, а инсулин в паре с аминокислотами печени участвует в дроблении сахаров.

Кисло-соленая среда будет образовываться, если после каждой еды через 5-30 минут положить на язык 1гр поваренной соли, растворить соль в слюне и слюну проглотить.

Письмо: Добрый день Алексей. У меня опущение органов (желудок, почка и т.п.) уже целый год. Очень изматывающая и неприятная болезнь. Когда у меня это обнаружили я весил 60 кг (после нескольких месяцев болезни ЖКТ. Там целый набор) сейчас вешу 64 кг при росте 1.80. Всегда весил 65 не больше. Врачи рекомендуют качать пресс, Пресс я качаю, он растет, а результата никакого, по прежнему больше 3-5 часов не могу находиться в вертикальном положении. Что посоветуете?

Ответ: Опущения внутренних органов очень часто связаны с проблемами позвоночника – поэтому прежде всего начните с него. Сходите к хорошему мануалисту, посоветуйтесь, пусть посмотрит на вашу спину и скажет все там в порядке или нет. А болезни ЖКТ уже возникают от опущений органов.

Кстати, сразу скажу, что хороший мануалист – это мужчина килограмм под 100-110 весом с сильными, мощными руками.

Что надо делать из гимнастики – закачивать мышцы пресса, спины, косые мышцы живота, межреберные мышцы – упражнения для этого самые разные – скручивания и наклоны назад и вперед из разных положений и под разными углами – делать на количество, суммарное количество выполненных за день движений должно быть около 1000. Короче, все что относится к торсу и спине должно быть закачено, но самое главное – посмотрите позвоночник.

Письмо: А вопрос у меня вот такой. В последнее время у меня возникло много трудностей, в связи с которыми, так скажем, упал жизненный тонус, хотя мне всего 21 год. Может есть какие-то средства для повышения тонуса и вообще какие-то «травные антидепрессанты».

Ответ: Вам надо раскачивать свои «биологические часы». Утром надо выпивать

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru что-нибудь тонизирующее (элеутерококк, золотой корень, маралий корень, аралия и др), а вечером – что-нибудь успокаивающее (пустырник, валериана, шишки хмеля, василистник и др). Какие-нибудь из этих трав купите в аптеке и употребляйте, как указано на упаковке.

Если пьете кофе, то пейте его только в первой половине дня.

Ну и не забывайте про контрастный душ (горячее – холодное – горячее) – его надо делать утром и после прихода с работы.

Письмо: Здравствуйте, Алексей. Прежде всего спасибо Вам за ответы на письма и за Вашу полезную рассылку. Хочу задать вопрос, который наверное Вам еще не задавали, но который тревожит многих и ответ на него многим будет полезен: Сейчас лето, жара ужасная уже несколько дней, наверное даже те люди, которые практически не потеют (я знаю таких), испытали это «удовольствие» на себе. Подскажите, если знаете, почему люди потеют и некоторые гораздо больше чем другие, да еще и с ужасным запахом (в автобусе можно умереть от этого «аромата»)? Как с этим бороться?

Ответ: Если у человека проблемы с почками (например, он их застудил и часть клеток погибла), то организм вынужден удалять часть отходов жизнедеятельности не с мочой, а через пот. Так и появляется чрезмерная потливость и неприятный запах. Вылечить это можно только восстановив почки.

Почки восстанавливаются через еще более сильные потоотделительные процедуры – через баню.

Письмо: Когда Вам пишут о проблемах с собственным телом, то имеют в виду либо внутренние органы, либо (из того, что видно) мышцы. А вот у моего хорошего друга проблема мне даже не понятно какая, внешняя или внутренняя. У него такая болезнь, как витилиго. На сколько я знаю, она не доставляет никаких особых проблем, разве что кожа быстрее обгорает на солнце. Но ведь это же тоже проблема с телом? Не могли бы Вы дать совет, что с нею делать и на сколько она опасна? Спасибо заранее!

Ответ: Вообще из-за начала летнего сезона очень много приходит вопросов по коже – грибки, чирьи, витилиго, угри.

Конечно, надо чиститься – последовательно пройти все чистки: кишечника, печени, протравить паразитов в печени липовой золой. Это все даст настолько мощный оздоравливающий эффект, что проблемы с кожей в 80% сами исчезают.

Но, чтобы ускорить процесс можно сделать вот что.

При витилиго. Когда пойдет земляника, то попробуйте устройте земляничную диету. Соком ягод можн намазывать пятна.

Так же при витилиго помогает пастернак (если он у вас растет). Можно мазать пятна соком корней пастернака, а потом немного загорать.

Можно из цветов пастернака сделать кашицу, взять 2 ст ложки этой кашицы, смешать с 100гр вытопленного нутряного свиного сала, все это смешать и томить на огне 2, 5 часа. Потом этой мазью надо намазывать пятна 1 – 2 раза в день.

Так же помогает густой экстракт зверобоя продырявленного на масле: 20 г свежих цветов зверобоя заливают 200 гр масла (подсолнечного или льняного) – настаивают 2-3 недели в темном месте, иногда взбалтывая. Потом ваткой намазывать пятна.

Грибки на ногах хорошо лечатся уксусом и солью.

После того, как помыли ноги мылом, обязательно протрите их 6% или 9% уксусом, например, натуральным яблочным. Тоже самое можно делать днем и утром.

И обязательно надо натирать ноги солью – намочить ноги, натереть их мелкой солью, но не вытирать – пусть она потом сама осыплется, как вода подсохнет.

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Перед ежевечерней обработкой водой и солью, ноги можно протирать спиртовым настоем чистотела (0, 5л водки и 0, 5 стакана чистотела – настаивать 5 дней), немного подождать, а потом уже смочить в воде, и натереть солью, а как соль обсыпалась – натереть уксусом. Т.е. общее правило такое – ноги должны быть как можно больше солеными или в уксусе (можно на ночь привязывать ватку с уксусом). Если будет немного щипать – это надо перетерпеть.

Кстати, псориаз, экзема, дерматоз лечатся так же.

Прыщи, угри, фурункулы, чирьи появляются тогда, когда в организме мало вырабатывается инсулина. Инсулин будет вырабатываться в достаточном количестве только тогда, когда в организм будут попадать в достаточном количестве горечи, которые содержатся, например, в таких растениях, как горчица, полынь, ястребинка, тысячелистник, желтушник, аир, девясил, любисток, осина (кора, листья) и др. Поэтому либо надо пить эти травы в виде настоев и чаев, либо, добавлять понемногу в обычный чай, либо делать из этих трав квасы.

И, наоборот, растительные сахара (свекольный и тростниковый) расходуют запасы инсулина в организме, поэтому эти сахара нужно убрать из своего меню, а заменить их либо на фрукты, либо на качественный мед без примесей сахара.

Письмо: И ещё у моего сына пищевая аллергия многие продукты ему нельзя есть (молоко, сыр, колбасы, красные фрукт и т.д.) это проблема очень многих родителей. Может вы что-то знаете по этой теме. У таких детей ослаблен иммунитет. Как его улучшить? Проблемы с кожей. Дисбактериоз. Как улучшить состояние микрофлоры желудка?

Ответ: Аллергия – лечится так же, как и дерматоз, псориаз и т.п. Считается, что аллергия появляется из-за нехватки в организме хлоридов. Поэтому старайтесь вводить в организм больше соли. Если аллергическими оказались легкие, то ингалируйтесь брызгами крепкого раствора соли; если аллергической становится кожа, обтирайтесь после купания солью и не смывайте ее. Она потом осыплется сама.

Так же соль нужно употреблять после каждой еды внутрь – минут через 15 положить на язык 1 гр соли, растворить ее в слюне и проглотить.

Кроме того нужно поставить и пить квас из чистотела. Рецепт я как раз недавно публиковал в одной из рассылок.

Иммунитет, как раз укрепляют контрастные обливания, можно начать хотя бы с контрастного обливания ног.

Дисбактериоз быстро лечится отрубями – давайте ребенку каждый день 3 раза по 1 ч ложке отрубей и по полстакана воды (чая). Микрофлора кишечника очень любит разбухшие волокна клетчатки и активно в них размножается.

Письмо: Очень надеюсь на Ваш совет. Читаю выпуски про паразитов и понимаю, что, наверное, и мне пора заняться очищением. Но, по-порядку. Во-первых, я сейчас кормлю и пока не прикармливаю ребенка, поэтому, страшновато пить какие-то травки. Не кормила бы, пропила бы и тройчатку, и золу.

А проблема такая – сильно теряю в весе. В беременность я набрала 20 кг. И, если после первой беременности я восстановила свой вес где-то за 1, 5 года (вес мой 50-51 кг при росте 168), то сейчас за 0, 5 года. С одной стороны, кажется, все понятно – между беременностями я почистилась (кишечник, печень, почки), ходила и родила намного легче. Разница между детьми 2, 5 года. Старший в садик не ходит, то есть забот хватает и полнеть особо не от чего.

Но я похудела уже до 47 кг, что при моем росте мало. Приехала в гости к маме, где не была 2 года – меня не узнают, такая худая. Провела эксперимент – стала много есть, прямо много – ничего не изменилось. Те же 47 кг. Кроме этого меня ничего не тревожит – самочувствие нормальное, ничего не болит, энергии много, утомляемость в пределах нормы. Анализы все нормальные. Все в один голос твердят – просто большая нагрузка. Но мне что-то так не кажется. Может, червячок какой завелся?

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Ответ: Мне кажется что для вас сейчас было бы идеально побольше поесть кедровых орехов. Они во-первых, убивают паразитов в печени (как и липовая зола), только пить их надо дольше – месяца 2-3. Во-вторых, там много белков и жиров, т.е. все, что нужно для набора массы. Ну и, в-третьих, качество молока только улучшится.

Я бы посоветовал вам съедать в день не менее 40гр очищенных кедровых орешков. Не за один раз, конечно, а растянуть на весь день и еще вечером пощелкать.

Письмо: У меня хронический тонзиллит и бронхит. Стоит съесть мороженное или замочить ноги и все сразу температура 37, 2. Вообще у меня температура такая была 2 года постоянно. Сначала думала, что это что-то другое. Проверила все, но оказалось, что это гланды. Хотела удалить, но после передумала. Занялась лечением. Прокалывали гланды антибиотиками, замораживала жидким азотом. Помогло, температура спала, но стоит съесть мороженное или простыть. Все! Снова горло, снова температура. Может есть какой то способ вылечить их?! ТАК ЖЕ И С БРОНХАМИ. УТРОМ СИЛЬНО ОТХОДЯТ МОКРОТЫ И В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПОСТОЯННО ПРИХОДИТЬСЯ ОТКАШЛИВАТЬ ЭТИ ПРОТИВНЫЕ «ЖАБЫ». Ведь в мокротах тоже есть микробы и разная «зараза». Как избавиться от этого?!

Ответ: Вообще из опыта могу сказать, что при температуре тела не выше 37, 5 очень хорошо помогают физические упражнения. Надо немного потренироваться – до появления испарины, а потом тепло одеться и выпить пару стаканов горячего молока или горячего малинового варенья. Но ложиться после этого нежелательно – надо просто заняться обычными делами.

Хронический тонзиллит и бронхит лечатся подсолнечным (или кукурузным) маслом. Процесс не быстрый, но надежный. Нужно взять 1ст ложку подсолнечного масла и затем сосать это масло, как конфету, гонять между зубов минут 15-20. Глотать масло нельзя! Сначала масло станет густым, потом жидким, как вода, после этого его надо будет выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой, как молоко. Если она желтая, значит полоскали мало. После того, как масло выплюнуто, надо прополоскать рот.

Продельвать эту процедуру придется каждый день в течение 1 месяца. Сначала будет противно, конечно, но со временем привыкните.

В дополнение к этому можно на соковыжималке выжать сок алоэ (алоэ должно быть старше 3 лет) и каждое утро натощак выпивать по 1ч ложке этого сока в течение 10 дней, потом перерыв в 10 месяц и еще раз 10 дней.

Письмо: Я читаю несколько рассылок о здоровье, и Ваш подход кажется мне самым разумным. Поэтому очень хочу Вам задать вопрос (и ответ получить, конечно, если можно).

У меня странно ведут себя суставы (коленки) – хрустят. Началось это после родов. Когда я поднимаюсь по лестнице, если вокруг тишина, то это – просто ужас. И еще когда я делаю упражнение – велосипед, лежа на спине, – тоже самое. Ничего не болит, но ощущение неприятное, как будто все кости внутри коленки задевают друг об друга. Можно ли это вылечить и как, или теперь это на всю жизнь? Какие упражнения можно делать, какие нельзя?

Ответ: Да, я с подобным сталкивался несколько раз. Это от того, что кальций не усваивается при дефиците кремния, а кремния очень много в хвоще. Т.е. обычно применение хвоща полевого очень быстро снимает эту проблему. Короче, надо привыкнуть вместо чая пить настой хвоща. Хотя бы месяц. Да он не горький, нормальный на вкус. В общем, делаете так: завариваете 1 ст ложку хвоща полевого на 1 стакан кипятка. Настаивать не менее 20 минут. Надо выпить по 3 стакана в день – минимум. Только перед тем как пить – процедите, а то хвощ жесткий и колючий.

Хвощ немного мочегонит, поэтому противопоказан при острых воспалениях почек.

Письмо: А может вы знаете рецепт от хронических запоров? Я уже перепробовал почти все. Не помогает:-(

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
Скорее всего, у меня просто очень ленивый кишечник. Как заставить его работать?
При этом, вес тела у меня супернормальный. В 40 лет, при росте 170 см, вешу 62 кг.

Ответ: Попробуйте такой вариант. Пьется всего один день.

Берете 100 гр льняного семени, размалываете его и 2 дня настаиваете в 250 гр подсолнечного нерафинированного масла. Потом осторожно масло сливаете, а семя остается и его можно либо выбросить, либо потом залить 1 литром кипятка в термосе, а потом выпить, как остынет. Короче, нам важно масло. Его должно получиться примерно 250гр.

Берете свеклу и морковь и делаете сок – примерно по 125гр каждого. А потом смешиваете их. Т.е. в итоге должно быть 1 часть масла, 0, 5 части свекольного сока и 0, 5 части морковного сока.

Все это тщательно перемешиваете вместе с маслом и делите на 4 части.

Каждые 3 – 4 часа принимать по 1 части.

В этот день кушать только яблоки.

Кишечник после этого должен восстановиться.

Письмо: Потихоньку воплощаю в жизнь информацию; пропила курс масла, как это ни странно:-), похудела с 54 до 51 кг, не заметив, как:-), занимаюсь пока через день по 0, 5 часа.

Вопрос: у меня лет с 17 варикозное расширение вен нижних конечностей:-) довольно сильное; ничего не болит, но не красиво; врачи, само собой, предлагают отрезать, но не гарантируют при этом результата и его, так сказать, устойчивости. Ну, им лишь бы порезать. Я, как Вы можете догадаться, против хирургии. И они, эти врачи, запретили мне любую физру.

Сейчас я снова начала потихоньку заниматься, ухудшения нет. Слышала, что причины варикоза связывают с состоянием селезенки, поджелудочной железы и желудка. Существуют ли методы очищения и нормализации функций этих органов? И какие физические упражнения можно и нужно выполнять? Я все упражнения выполняю на полу, чтобы ноги не нагружать.

Ответ: В последнее время часто в письмах приходит вопрос про варикозное расширение вен. Поэтому я хочу поподробнее остановиться на этом вопросе.

Варикозное расширение вен – классическое заболевание малоподвижного образа жизни. А вернее отсутствия динамичной нагрузки на мышцы ног.

Как я уже писал, мышцы – это наше второе сердце. Если мышцы ног не работают, то затрудняется отток крови по венозной системе. Если в этот момент действует какой-то внешний неблагоприятный фактор (длительное систематическое пребывание на ногах при малой подвижности, небольшое сдавливание вен таза беременной маткой, длительная сидячая работа и т.п.), то возникает застой крови в венах, вены постепенно неравномерно расширяются, появляются узлы, кожный зуд по ходу вен, отеки в конце дня. А именно это все и называют варикозным расширением вен.

Т.е. первично именно отсутствие физической нагрузки на мышцы голени и бедер. Все остальное вторично.

Поэтому, приступая к лечению нужно четко себе давать отчет, что без закачки икроножных мышц и мышц бедер, вылечить это заболевание невозможно.

Конечно, свою долю вреда приносят плоскостопие, ожирение и вообще все, что затрудняет отток крови: тесная давящая одежда и обувь, стягивающие пояса и подвязки, высокие каблуки и т.п. Все это должно быть убрано.

Вредный эффект от плоскостопия убирается специальными стельками – супинаторами, ожирение мы уже умеем лечить (по крайней мере теоретически, должны уметь, ведь об это я пишу уже почти полгода в своих рассылках) – чистки кишечника и печени,

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
протравливание паразитов в печени липовой золой, еженедельные бани, физическая нагрузка, традиционное питание.

Если ваша работа связана с постоянным неподвижным стоянием на ногах, то привыкайте все время переминаться с ноги на ногу, подниматься на цыпочки или даже ходить на цыпочках, короче, привыкайте включать в работу мышцы.

Кроме этого, надо обязательно делать упражнения на икроножные мышцы. Берете в руки гантели или зажимаете под мышками две двухлитровые бутылки с водой и начинаете подниматься на носочках. Для начала выберете небольшое число подъемов – раз 100. Затем каждый день увеличивайте их на 1. Через месяц их уже будет 130, через 2 месяца 160, через год 400. Доходите до 500 – 1000 и на этом числе останавливайтесь.

Обязательно надо делать полуприседы – тоже начинайте с небольшого числа, например с 30, а затем каждый день увеличивайте на 1. Постепенно дойдите до 300–500 раз.

Очень хорошо было бы поделаться в тренажерном зале упражнение, которое называется «жим ногами». Для этого нужен специальный тренажер, с помощью которого можно выполнять жим ногами вверх. Это очень полезно при варикозном расширении вен – и мышцы ног закачиваются, и застоя в венах не происходит, т.к. ноги все время подняты.

Кроме того, надо стараться как можно больше ходить пешком и причем быстрым шагом.

Но физическая нагрузка – это только один компонент программы излечения. Вернее скажем так, давая икроножным мышцам и мышцам бедра физическую нагрузку, вы никогда не получите варикоз, но чтобы вылечить варикоз нужно еще добавить специальное лечение.

Мало кто задумывается об этом, но варикозное расширение вен и геморрой – это одно и

тоже. И лечить его надо примерно одинаково. Больше того, по этой же схеме лечатся такие болезни, как воспаление сосудов, микрофлебиты, тромбофлебиты, инсульты, облитерирующие эндартерииты, склероз, трофические язвы, парезы и др.

Первое – растворение старых клеток желудочными ферментом пепсином. Клетки, из которых мы состоим, живут не долго. Например, клетки желудочно-кишечного тракта – эпителиальные – живут 30–40 минут. Клетки крови – лейкоциты, эритроциты, тромбоциты и другие – 3 – 4 дня, клетки печени – до месяца, клетки сердца – до трех месяцев, хрящевые клетки – до года. Всего за сутки у нас умирает не менее килограмма клеток. Все эти клетки надо растворить и вывести. Это делается с помощью пепсина – фермента желудочного сока. Чтобы этот фермент попал в кровь надо через 5–30 минут после еды положить на язык 1гр соли, и когда соль во рту растворится, соленые слюны надо проглотить.

Чтобы ускорить процесс можно не привязываться к еде, а через каждые 1–1,5 часа класть соль на язык и рассасывать ее. Всего таких процедур можно сделать 10 за день.

Второе – при отсутствии физической нагрузки в сосудах и в межклеточных пространствах накапливается минерал гидроксилпатит, его еще называют «минерал смерти». Именно этот минерал является врагом номер 1 для сосудов. Этот минерал растворяется уксусом, поэтому надо привыкать постоянно пить уксусную воду. Т.е. постарайтесь вместо обычной воды пить уксусную воду (1ч ложка яблочного уксуса (6% или 9%) на 1 стакан воды, немного меда для вкуса). Кроме этого надо один раз в день во время еды выпивать такую смесь: 1 ч ложка яблочного уксуса и 1 ч ложка меда на 1 стакан прокисшего молока, исключить на этот период растительные масла.

Пища должна быть в это время преимущественно мясная или рыбная. Хотя можно употреблять и яйца, и молочные продукты, и грибы. Причем вторые блюда из мяса или рыбы желательнее есть первыми, чтобы не ослабить действие желудочных ферментов.

Супы, борщи, бульоны, окрошки и т. п. необходимо съедать после мясных или рыбных

Худеем в два счета. Алексей Валентинович Фалеев buckshee.petimer.ru
блюд.

Третье – после того, как минералы переведены в соли, их надо вывести из организма. Т.е. после того, как вы недели 2-3 выполняли первые два пункта, нужно будет приступить к очистке сосудов и суставов от солей – попить сок черной посевной редьки, а потом поесть ее жмыхи. Рецепт был в рассылке 55. Кстати, по моей ошибке рассылки с номером 55 было две, так надо смотреть вторую 55-ую.

Соли можно выводить и чаем из сабельника болотного или спорыша.

Четвертое – обязательная еженедельная баня с хорошим пропариванием всего тела.

Вот такая программа. Но, повторяю, все эти рекомендации не имеют смысла без постоянных физических нагрузок.

Но, помимо того, что вам придется научиться напрягать мышцы ног, надо еще научиться их расслаблять. После физической нагрузки, после работы, после ходьбы, долгого стояния на ногах и т.п. нужно давать ногам небольшой отдых минут на 15 минимум – лежать с поднятыми вверх (выше уровня сердца) ногами. Кроме этого обычно применяют такое средство: наполнить половину пол-литровой бутылки резанными листьями каланхоэ («живое дерево») и налить доверху спирта или водки. Поставить на неделю в темное место, бутылку периодически встряхивать. Натирать вечером ноги настойкой, начиная от стоп.

Надо помнить, что лечение будет долгим – несколько месяцев, поэтому готовьтесь к труду.

На первых порах можно пользоваться эластичными бинтами, но потом лучше от них отказаться, т.к. применение любых костылей (а это именно костыли для сосудов) оправдано только на короткий период восстановления, а потом они могут привести только к дистрофии.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт
Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>