



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

КАК ЖУЕШЬ - ТАК И ЖИВЕШЬ

каждое поступление пищи надо сделать не менее 25 раз. Но согласитесь, окружающие такого человека просто не поймут.

Специально считать количество пережевываний, конечно, не стоит. Жуйте, пока это доставляет удовольствие. Пока, например, от кусочка хлеба не почувствуете сладость во рту и он не превратится в жидкое состояние. Как говорят йоги, надо твердую пищу - пить, а жидкую - жевать. Даже воду или молоко правильно не заглатывать, а подержать во рту, как бы немного жуя. При грамотном пережевывании исчезают боли в печени и поджелудочной железе без использования каких-либо медикаментозных средств. Мои больные избавлялись от гастритов буквально за две недели, употребляя в пищу каши и тщательно их пережевывая.

- А как узнать, кому какая пища полезна?

Со временем правильное питание для каждого человека, на мой взгляд, будет определяться по его генам. Но сейчас заслуживает доверия способ подбора продуктов с учетом группы крови. Например, когда при заболеваниях почек я назначала пациентам первой группы крови вегетарианский стол, то заметила, что эти люди очень страдали от отсутствия мяса. Оно им даже казалось. Сейчас ученые уже знают, что носителям первой группы крови животный белок жизненно необходим. Другое дело, что любому человеку лучше съедать за один присест не больше 100 граммов мяса. И есть его надо с овощами и зеленью, так как они содержат ферменты, способствующие перевариванию белка. Особенность людей второй группы крови в том, что они не могут обходиться без хлеба. Им подходят ржаной хлеб, рисовые лепешки. Иногда можно полакомиться и пирожным. Главное - не перейти разумный рубеж. Восточная мудрость говорит, все есть яд и все - лекарство. Не стоит совсем отказываться и от жиров. Однако 20 граммов сливочного масла в день вполне достаточно. А растительный жир лучше заменить орехами, особенно об-

ладателям второй группы, которые, кстати, лучше всего приспособлены к вегетарианству. Наибольшую пользу они получат не от употребления мяса, а от таких белков, как чечевица, фасоль, горох.

- Какого набора продуктов тогда следует придерживаться людям с третьей и четвертой группами крови?

Представители третьей группы немного вегетарианцы, но основное предпочтение отдают молочным продуктам. Особенно полезно для них коровье молоко. А вот для обладателей первой группы оно нежелательно. Универсальны в питании носители четвертой группы. Они могут быть и мясоедами, и вегетарианцами. Но кроме характерного для каждой группы набора продуктов стоит прислушаться к своей интуиции, что она подсказывает при их выборе.

- А можно ли предотвратить такие серьезные заболевания, как инфаркты, инсульты, артериальное давление?

Врачи «Скорой помощи» уже давно подметили, что в периоды полнолуния и новолуния растет число вызовов больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Теперь эта взаимосвязь научно доказана, а направление в медицине, изучающее подобные явления, получило название хронопрофилактика (хронос - время). В «лунное» время повышается риск образования тромбов, а с ними инфарктов миокарда и инсультов. В рационе тех, кто страдает гипертонией, атеросклерозом, в период новолуния и полнолуния должны присутствовать травы и продукты с аспириноподобным действием. Прежде всего это морская капуста. Она продается в аптеках в виде порошка. Применять ее по чайной ложечке после еды. Обострение сердечно-сосудистых заболеваний сгладит черный виноград и изюм, черная смородина и чернослив, калина и натуральное виноградное вино, горький шоколад. Пользу принесет и растолченная долька чеснока в супе или борще. Хорошо разжижат кровь жирные сорта

рыб, треска, карп, но особенно скумбрия. Их можно заменить рыбьим жиром по 1 чайной ложке в день. Листья таких корнеплодов, как редька, свекла, морковь, редис, также обладают антиоксидантными свойствами и прекрасно разбавляют кровь. Их добавляют в суп, борщ или окрошку, делают салаты, которые желательно не заправлять маслами. Придется ограничить употребление животных и растительных жиров, а лучше вообще исключить их из рациона. Из трав полезно заваривать шалфей, донник. В день достаточно выпивать 4-5 чашечек зеленого чая, добавляя в него не более чайной ложечки имбиря. А вот белый хлеб, пирожные, содержащие легкоусвояемые углеводы, лучше заменить ржаным хлебом. Естественно, в этот период из питания исключаются все копченое, консервы, колбасы, сосиски, кондитерские изделия. Полезны разгрузочные дни, например, яблочные, огуречные. Начинать их хорошо, к примеру, в семь вечера в четверг и заканчивать вечером в пятницу. Один день в неделю полезен и поголодать. Длительное же голодание можно проводить только по рекомендации врача. Больным, страдающим атеросклерозом, такое лечение категорически противопоказано. В полнолуние и новолуние поменьше трудитесь на своих садовых участках и по дому, не переутомляйтесь и не переждайте. Эти простые правила помогут предотвратить инфаркт миокарда и инсульт, а также развитие атеросклероза.

- Многие тучные люди садятся на диеты, как правило, результат от них прямо противоположный. Какого питания следует придерживаться им, чтобы сбросить лишние килограммы?

Полноют, как правило, те, кто очень любит картофель, булочки, крекеры, то есть продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Необходимо начать правильно питаться. К примеру, представителям второй группы крови больше предпочтения стоит отдавать бобовым, чечевице, овощам, фруктам. Вместо сладкой булочки лучше взять кусочек ржаного хлеба, в крайнем случае, если очень уж хочется, небольшое пирожное. Но основной секрет опять же в том, что пищу необходимо тщательно пережевывать. Головной мозг получит информацию о насыщении. Таким образом, проблема переедания решается естественным способом, без изнуряющих экспериментов над организмом.

Лариса СИНЕНКО

Можно избавиться от хворей, не применяя лекарств. Нина Михайловна Самохина, врач с 40-летним стажем, доказывает это на практике.

- Что значит - «как ешь»?

Пищеварение начинается не в желудке, а уже во рту при первом соприкосновении еды со слюной. Наши зубы должны тщательно размельчить пищу, а слюна ее хорошо обработать, для чего в ней содержится огромное количество ферментов. Мало того, она подает сигналы в головной мозг, какой сок в зависимости от пищи необходимо выработать поджелудочной железе. Любое нарушение этого процесса приводит к заболеваниям и преждевременному старению организма. Кстати, все долгожители очень медленно едят.

- Известный английский физиолог Флетчер говорил, что жевательных движений на

Мы здоровы настолько, - рассказывает она, - насколько правильно питаемся. Иными словами, скажи мне, что ты ешь, и я скажу, будешь ли здоров. А самое главное - как ты ешь.

НЕ МИРИТЕСЬ С ПСОРИАЗОМ!
В США "Лома Псориаз" успешно применяется с 1990 года, в России с 1999 года!
"Лома Псориаз" производится Loma Lux Laboratories, США - природное минеральное гомеопатическое средство для лечения больных псориазом.
Микродозы активных ингредиентов "Лома псориаз" (никель и бромиды) активизируют обмен веществ, способствуют восстановительным процессам, оказывают успокаивающее действие. У больных исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие.
Применяется внутрь один раз в день!
"Лома Псориаз" эффективен, хорошо переносится и не вызывает побочных явлений.
"Лома Псориаз" очистит вашу кожу НАДОЛГО!
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА
Телефон 154-96-24

ГУАЦУМА С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

Если тебе за 60 и у тебя ничего не болит, значит, ты умер. А если противно ноет печенка и надоело ходить по врачам, то поневоле прислушаешься к любому совету. Вот и москвич Николай Иванович Петров прослышал о чудодейственном лекарственном средстве «Идеал», с помощью которого можно не только сбросить лишний вес, но и восстановить утраченные функции печени.

Николай Иванович позвонил в ООО «Ком-система» и был приятно удивлен, что не надо вылезать из теплой квартиры в промозглую московскую зиму и ехать в тумаракань за баночкой снадобья. Ее доставили курьеры на дом к Николаю Ивановичу. Петров внима-

тельно изучил инструкцию и узнал, что «Идеал» - пищевая добавка и состоит из уникального лекарственного растения гуацума вязолистная, способного вылечить печень, а заодно и весь букет застарелых болезней. Через месяц баночка опустела, а боли в печени не прекращались. Зато на одну жалобу больше стало в территориальном управлении Министерства антимонопольной политики России.

Мы попросили прокомментировать этот случай заместителя руководителя территориального управления МАП России Ольгу Одинцову:

- Как только в нашей стране появились многочисленные магазины «Мир здоровья» и «Лавка жизни», болеть стало лучше и веселее. Зачем идти к врачам, когда в «Лавке жизни» можно приобрести биологически активные добавки, претендующие на полноценную замену лекарств? Полным-полна коробочка биологических добавок по самым доступным ценам - от 15 рублей и выше. И широк перечень болезней, которые якобы покорились добавкам. Тут

и гипертония с гипотонией, и гастрит с диабетом, и бронхит с простатитом. Особой популярностью у покупателей пользовались добавки для коррекции веса. Да только все эти добавки никакого отношения к лекарствам не имеют.

Если говорить конкретно о пропаганде препарата «Идеал», то налицо все признаки нарушения Федерального закона о рекламе, а именно: обман потребителей, выразившийся в отсутствии информации, которая имеется в сертификате. Реклама взхлеб утверждает, что «это уникальный индонезийский препарат для похудения. Заказав препарат сегодня, вы уже завтра начнете терять лишние килограммы...», препарат «дает стойкий и длительный эффект». Этих превосходных слов нет в сертификате, а значит, рекламодатель умышленно вводит в заблуждение потребителя.

Все жалобы на препарат «Идеал» были рассмотрены в столичном территориальном управлении антимонопольной политики. В досудебном порядке ООО «Комсистема» прекратила рекламировать «Идеал» и

выплатила потребителям суммы в полном объеме за приобретенный товар.

Но на этом диалог с «Комсистемой» не окончился. Оказывается, она активно рекламировала и американскую добавку «АлкоСтоп», которая якобы снижает алкогольную интоксикацию, снимает абстинентный синдром и повышает сопротивляемость организма токсическому воздействию алкоголя. Пенсионерка Ш. из Москвы приобрела для своего сына за большие деньги эту биологическую добавку. Деньги потрачены, а сын пенсионерки как пил, так и остался поклонником зеленого змия.

Еще один радатель нашего с вами здоровья - ООО «Регата». Его курьеры по Москве и Санкт-Петербургу доставляют биодобавки «Золотой корень», «Клинофаст», «Вега +» и «Золотой конек», который с голубого экрана рекламирует популярный актер кино Михаил Пугачкин. Эффект от всех этих добавок нулевой.

Согласно приказу Министерства здравоохранения РФ реализация населению биологически активных добавок к пище, которые имеют гигиенические сертификаты, должна осуществляться через магазины, торгующие диетическими продуктами, или аптеки, которые никогда не станут приписывать биодобавкам несуществующие возможности.

Александр МИЛЬ

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ
"Долгие годы страдаю от болей в суставах и позвоночнике. Препарат "Остео Эс" купил по совету подруги. Честно говоря, ни на что особо не рассчитывал. Но уже через месяц боли начали ослабевать, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу спать в удобной позе. Хотите сказать, большой человеческой слабости содержится в "Остео Эс".
ЛЕБЕДЕВА А.Л., 65 лет
"Постоянно ощущал ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Коллеги по работе посоветовали приобрести средство - препарат "Остео Эс". Пройдя курс, полностью избавился от этих мучрств".
СМИРНОВ А.В., 47 лет

ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

- АРТРИТ
- АРТРОЗ
- ОСТЕОПОРОЗ
- ОСТЕОХОНДРОЗ
- ПЕРЕЛОМЫ

Натуральный препарат "Остео Эс" - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.
"Остео Эс" - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты.
"Остео Эс" оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоопухолевое действие.
"Остео Эс" восстанавливает синтез внутрисуставной жидкости.
"Остео Эс" способствует возрождению костной и хрящевой ткани.
"Остео Эс" рекомендован для профилактики и лечения остеопороза.
"Остео Эс" избавляет от метаболических нарушений.

Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!
Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. 767-08-99 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.