

## ПОЦЕЛУЙ СОЛНЦА

Ягодная пора в разгаре. Не пропустите ее! Содержание витаминов в ягодах значительно выше, чем во многих овощах. Особенно полезны ягоды лесные.

Взять ту же землянику, урожай которой нынче удался на славу. Древние греки за целебные качества называли ее царицей растительного мира. Землянику прозвали поцелуем солнца. И верно: ищи эту ягоду там, где играет солнышко, на опушках леса.

Известный травник М. Носаль утверждал: если в сезон (два-три года подряд) съедать натощак хотя бы полстакана земляники, могут отступить многие болезни. Знаменитый шведский ботаник Карл Линней спасся от жесточайшей подагры, употребляя в больших количествах землянику. В древней издавна лечили этой ягодой экзему, растирая ее и прикладывая к больным местам. Отвар земляничных листьев полезен при колитах, ангине, туберкулезе.

Многовековой опыт народной медицины на почетное место вывел и чернику, которая лидирует среди ягод по содержанию марганца. Она повышает остроту зрения, улучшает состояние сетчатки, снижает утомляемость глаз. Не случайно черника входит в рацион наших и американских космонавтов. Доказана и ее польза для больных диабетом: уровень сахара в крови прекрасно регулирует настой из свежих или высушенных листьев этой ягоды (четыре-пять столовых ложек на литр кипятка). Парить, не доводя до кипения, двадцать минут. Пить по два стакана в день. Хорошо помогает черника и при расстройствах кишечника, способству-



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

ет сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов.

Врач с мировым именем Себастьян Кнайп считал, что люди, которые едят много земляники и черники, практически не болеют.

Ну а за таким кладом витаминов, как черная или красная смородина, и далеко ходить не надо. Полоскание горла соком черной смородины, разбавленным водой, помогает быстро справиться с ангиной. Сок с медом эффективен при сильном кашле. Лучше всего, конечно, есть ее в свежем виде. Но можно заваривать и сушеную: лучший витаминный напиток трудно сыскать (одна столовая ложка ягод на один стакан кипятка, настаивать один-два часа, пить по 1/2 стакана два-три раза в день).

Малина с ежевикой - потогонное и жаропонижающее средство. Одну-две чайные ложки сушеных ягод развести в стакане кипятка. Отвар пить в горячем виде, после чего сразу лечь в постель.

Очень вкусен и полезен чай из малины и ежевики. В этих ягодах так много фруктозы, глюкозы, сахарозы, что не нужны никакие подсластители. Малина и ежевика - прекрасная основа для напитков, муссов, коктейлей. Эти ягоды хорошо сочетаются с молоком.

И еще... Чтобы польза от ягод была максимальной, лучше есть их минут за двадцать-тридцать до еды и никогда на сытый желудок. Иначе не избежать брожения в животе.

**Светлана ПИЛЮГИНА**

**3** вонит будильник. Дел невпроворот: детей в школу собрать, мужу рубашку погладить, с собакой погулять... С утра почти каждая женщина - как белка в колесе. На себя времени не остается. Наспех проглотить пару бутербродов, запить чашкой кофе - и полный вперед!

Не правда ли, знакомый сценарий? Но однажды - ой! - сердце закололо или в боку появилась странная тяжесть, или голова начала кружиться... Что это со мной? Доктор, помогите!

У Ларисы Кашенко, которая недавно ушла на пенсию, таких пациентов немало.

- Вам же организм сигналы подает, - поясняет она молодой женщине, у которой подскочило давление. - Он долго терпел, но всему есть предел.

Лариса Павловна часто вспоминает такую притчу. Одному человеку нужно было отнести домой ведро. «Что же это я его пустым понесу, - думает он. - Надо с пользой, да и пройти-то всего метров сто». Рядом камни лежат, которые вроде бы могут пригодиться в хозяйстве. Забил ими ведро и понес. Еле дошел. И тут же начал себя ругать: зачем мне эти камни, такую тяжесть волок... Теперь еще несколько лет пролежит в саду бесполезной грудой, пока до них руки дойдут. Так вот и в жизни - тащим на себе груз ненужных проблем.

Почти каждому пациенту, на что бы он ни жаловался, Лариса Павловна рекомендует начать лечение с курса саморегуляции. Ведь все болезни появляются, когда в аппарате управления организмом возникает сбой. Мы созданы так, чтобы жить на «автопилоте», не думая о здоровье. Но дурная экология, стрессы, бутерброды вместо полноценного обеда неизбежно приводят к болезням.

- Была у меня пациентка Светлана, - рассказывает Лариса Павловна. - Лечилась долго у разных докторов, но никак не могла справиться с давлением. Я ей посоветовала начать с саморегуляции, направила к врачу центра «Помоги себе сам» Михаилу Глянцеву на курс, где он учит владеть своим телом, работать с подсознанием. Предупредила Светлану: чтобы занятия имели эффект, необходимо доверие к врачу, его методике и желание измениться. Есть еще нюанс: многие женщины комплексуют из-за

К Ларисе Павловне Кашенко, специалисту по биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, пациенты обращаются по самым разным вопросам. С некоторыми из ее советов вы можете познакомиться в этом материале.

## НЕ ГРУЗИТЕ КАМНИ В ПУСТОЕ ВЕДРО

того, как они выглядят на занятиях. Так вот - если хотите иметь хороший результат, надо забыть обо всем, ни на кого не обращать внимания, сосредоточиться на себе.

Встретив Светлану после курса у доктора Глянцева, я поразились происшедшим в ней переменам: она просто расцвела, чувствовала себя легко и уверенно, смеялась, шутила. Куда делась болезненно-мрачная, полная страхов дама? Измерили давление - нормальное! Теперь она должна поддерживать форму, заботиться о себе.

- А что значит - заботиться о себе? - интересуюсь.

- Многие наши беды - от неправильного питания, - отвечает Лариса Павловна. - Мне запомнилась молодая женщина, которая жаловалась на запоры. Оказалось, она обожала бутерброды и чай с булочками. Естественно, что микрофлора и деятельность желудочно-кишечного тракта у нее нарушились. Сейчас лето, и я всем рекомендую: ешьте как можно больше зелени, овощей и фруктов. Это обеспечит и поступление витаминов в организм, и поможет нормализовать работу желудка и кишечника. От мяса вообще можно отказаться или есть его раз в неделю. Очень рекомендую молочно-кислые продукты, в первую очередь кефир.

И надо помнить, что любую жидкость лучше пить за полчаса до еды или час спустя, а не так, как у нас привыкли: на третье компот или чай с пирогами. Кроме того, наш организм нуждается в регулярной чистке. Для этой процедуры Лариса Павловна рекомендует пить травяной сбор «Пластофарм», он не только очищает, но и улучшает функции печени.

Пить его можно каждый день как обычный чай. Без пирогов, конечно.

Очень хорош, по словам доктора, травяной очистительный «Караваевский сбор» из двадцати шести растений. Многие такого рода сборы и травяные настои нужно принимать в течение года.

Еще несколько советов и рецептов доктора Кашенко.

При колитах, артритах, сердечно-сосудистых заболеваниях забудьте о пище, богатой углеводами, и в первую очередь о хлебе и крупах. Очень полезны в этих случаях свежевыжатый грейпфрутовый сок и сок из овощной смеси: свеклы, моркови и свежих огурцов.

При колитах эффективно помогает настой из семян лопуха (2 ст. ложки семян заливаются 2 стаканами кипятка). Он имеет уникальную особенность восстанавливать слизистую оболочку толстого кишечника.

На все случаи жизни годится и практически не имеет противопоказаний настой из смеси сушеных плодов боярышника, шиповника, красной рябины, изюма и кураги. Один стакан смеси залить одним литром кипятка и настаивать в термосе. При этом подержите термос открытым минут десять и лишь потом закройте его, иначе настой утратит многие из полезных качеств.

По утрам принимайте контрастный душ, чтобы заставить активнее работать все сосуды.

Ну а самое главное - любите себя, заботьтесь о себе, проявляйте внимание к своему организму. А он в долгу не останется. Вы почувствуете себя бодрыми, полными сил, ощутите настоящую радость бытия.

**Татьяна ХАРЛАМОВА**

Валентин Дикуль не нуждается в представлении. Артист, выдающийся атлет нашего времени, а затем целитель, академик Международной академии информатизации. На арене цирка он удерживал на плечах металлическую пирамиду весом в тонну и поднимал на спине автомобиль «волга». Уникальность этих номеров еще и в том, что выполнял их человек, который перенес тяжелую травму позвоночника. Разбившись во время исполнения циркового трюка, несколько лет он не мог двигаться. С помощью собственных методик и тренажеров собственной же конструкции встал на ноги, обрел прежнюю форму. Сейчас Валентин Иванович Дикуль возглавляет Центр реабилитации больных с последствиями спинно-мозговой травмы и детского церебрального паралича.

**- Валентин Иванович, наверное, самое трудное всегда - сделать первые шаги после болезни?**

- Свои первые шаги после несчастья 1962 года я сделал лишь спустя пять лет. Еще два года ушло на то, чтобы полностью восстановить организм. Тогда мой метод был полукустарным, потому что делать всевозможные опыты приходилось самому. И на себе. Многие оказались лишним, неверным и само собой отпало. Я шел методом проб и ошибок. Сегодня мы восстанавливаем наших больных гораздо быстрее, все методики отработаны, отшлифованы. Конечно, если травма тяжелая, то полностью восстановить организм удастся только за два-три года.

**- Как возникло решение создать свой реабилитационный центр?**

- Когда я встал на ноги, создал свою систему лечения и реабилитации, то понял, как в ней нуждаются многие другие. Работа с больными началась примерно с 1972 года. Сначала меня заметили за рубежом. Пригласили создать центры реабилитации в Японии, Америке. Слухи о моих методиках дошли до Николая Ивановича Рыжкова, бывшего тогда председателем нашего правительства. Он дал команду помочь. И лишь в 1988 году я начал работать с больными в России.

**- Как проходит процесс реабилитации в центре Дикуля?**

**Валентин Дикуль:**

## ВАЖНО НЕ ОПУСКАТЬ РУКИ!

- Сначала мы знакомимся с историей болезни пациента. Изучаем снимки, анализы, ЭКГ, компьютерные томограммы... Если надо, заказываем дополнительные исследования. Затем консультируем родственников больного. Объясняем, как заниматься с ним дома, предлагаем специальные тесты из девяносто восьми упражнений и разгибаются мышцы. «Сесть - встать!» - командовал себе. Мое тело оставалось неподвижным, но мысленно я активно двигался. И это очень важно.

**- И знаменитая метода Дикуля всегда эффективна?**

- Многие зависит от самого больного. Насколько он к себе хорошо относится, насколько сильно его желание выздороветь. Иной пациент заявляет: «Лечите, я хочу ходить». Дескать, на то вы и врачи. Ничего не получится без усилий самого больного!

Сам я каждую свою тренировку после травм начинал с мысленной разминки. Представлял, как хорошо работают мои ноги, мощно сгибаются и разгибаются мышцы. «Сесть - встать!» - командовал себе. Мое тело оставалось неподвижным, но мысленно я активно двигался. И это очень важно.

Не овладев мысленной разминкой, невозможно добиться успеха. Мышцы в конце концов отзываются на команду. И только после этого можно приступать к упражнениям.

Я обычно начинал с самых трудных, которые нагружали мышцы ног. Затем переходил к мышцам спины и так далее. Но можно действовать иначе. Для каждого больного разрабатывается индивидуальная программа реабилитации.

**- А какими принципами вы руководствуетесь, составляя рациональное меню?**

- У перенесших травму людей нередко сохнут обездвиженные ноги. Некоторые начинают в панике много есть. В результате растет живот, появляются жировые складки на спине, груди. Но ведь ноги сохнут не от недостатка питания, а от дефицита движения: обездвиженные мышцы хуже снабжаются кровью. А значит, получают меньше питательных веществ.

Поэтому прежде чем приступить к тренировкам, необходимо рассчитать, сколько должно быть в рационе белков, жиров, углеводов.

- Валентин Иванович, что вы можете посоветовать людям, которые по тем или иным причинам не в состоянии пока обратиться в ваш центр или его отделения на местах? У кого-то нет физических или материальных возможностей, кто-то просто морально не готов...

- Для начала я хотел бы обратиться к здоровым. Поддержите больных, посмотрите в их глаза! Представьте, молодой, полный сил, планов человек - и вдруг авария, несчастный случай. Все, что



А ведь трагедия может произойти с каждым... Нет движения, нет перспектив. Человек заперт в четырех стенах. Не хватает сил на борьбу, и многие кончают жизнь самоубийством.

К сожалению, в нашей стране люди так воспитаны, что на инвалида в коляске показывают пальцем, как на марсианина. Мы не видим инвалидов в ресторанах, театрах, музеях... А они, между прочим, равноправные члены общества. Здоровые, задумайтесь над этим! Помогите вашему родным и близким, попавшим в беду, не опустите руки, не впасть в отчаяние. Надо помочь им бороться. Потому что надежда на выздоровление есть всегда.

**Татьяна ХАРЛАМОВА**

**Предварительно записываться на прием к Валентину Дикулю не надо. В его центре реабилитации - живая очередь. Для московской консультации и лечения - бесплатные.**

**НЕ МИРИТЕСЬ С ПСОРИАЗОМ!**

В США "Лома Псориаз" успешно применяется с 1990 года, в России с 1999 года!

"Лома Псориаз" производства Loma Lux Laboratories, США - природное минеральное гомеопатическое средство для лечения больных псориазом.

Микродозы активных ингредиентов "Лома Псориаз" (никель и бромиды) активируют обмен веществ, способствуют восстановительным процессам, оказывают успокаивающее действие. У больных исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазические бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие.

**Применяется внутрь один раз в день!**

"Лома Псориаз" эффективен, хорошо переносится и не вызывает побочных эффектов.

**"Лома Псориаз" очистит вашу кожу НАДОЛГО!**

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА**  
**Телефон 154-96-24**