AVRAAM
A
R
RUSSO

Авраам РУССО

ЗДОРОВЬЕ ОБОЛОЧКИ ДУШИ

МОСКВА
2019

УДК 82-1/-9
ББК 85.3
Р89

Руссо, Авраам.
Р89 Здоровые оболочки души. — Москва, 2019. — 256 с. : ил.

УДК 82-1/-9
ББК 85.3

ISBN 978-5-8493-0436-6

© Авраам Руссо, 2019

Эта книга содержит информацию, которая предназначена исключительно для того, чтобы расширить кругозор уважаемых читателей в области заботы о своем здоровье, а также о здоровье родных и близких. Советы основаны на идеях и личном опыте автора, а также на обобщении сведений из различных областей современной и традиционной медицины.

Читатель обязательно должен проконсультироваться со своим врачом, медицинским работником или другим компетентным специалистом, прежде чем применять на практике какие-либо советы из этой книги. Автор не несет ответственности за потери и вред (прямо или косвенно), причиненный себе или другим людям вследствие использования приведенной в книге информации.

Искренне признателен вам за правильное понимание моих намерений!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 13
ПРОГУЛКА В ПРЕДЫСТОРИЮ КНИГИ 16
ЦЕЛЬ КНИГИ 22

КНИГА ПЕРВАЯ

ЧАСТЬ I. ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА 29
Витамины 29
Витамин A 29
Витамин B_{17} 32
Витамин C 33
Витамин D 37

ЧАСТЬ II. МИНЕРАЛЫ 40
Кальций (Ca) 41
Магний (Mg) 45
Калий (K) 52
Железо (Fe) 55
Цинк (Z) 59

ЧАСТЬ III. АМИНОКИСЛОТЫ 63

ЧАСТЬ IV. ТРАВЫ 67
Алоэ вера 68
Чеснок 69
Гинкго 70
Женьшень 72
Куркума 72
Полезные свойства специй 73
Валериана 75

ЧАСТЬ V. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА 77
Qoenzyme Q10 77
Энзимы 78
Волокна (фибра) 80
Мелатонин 82
Кордицепс китайский 82
Глюкозамин 83
Пробиотики 84
Лептин 86
Протеин 87

КНИГА ВТОРАЯ. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЧАСТЬ I. О ПРАВИЛЬНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ ПИЩИ, ВОДЫ И НАПИТКОВ 91
1. О правильном употреблении напитков 91
2. Советы по употреблению воды 94
3. Водотерапия 96
4. Изменения, которые происходят с нашим организмом во время потребления пищи 99
5. Правильная последовательность приема пищи 102

ЧАСТЬ II. О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ 103

1. Топ-10 продуктов, питательных для мозга . . . 103
2. О полезных свойствах овощей, фруктов, масел и напитков 105
3. Огурцовая диета — за десять дней вы сбросите семь килограмм 115
4. Советы о правильном употреблении продуктов в течение суток. 116
5. Полезные свойства некоторых овощей и фруктов 122
6. Как приготовить чай из турмерика (куркумы) для облегчения боли 127

ЧАСТЬ III. ПРИЧИНЫ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СПОСОБЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ 129

1. Сердечно-сосудистые заболевания 129
2. Болезнь Альцгеймера 130
3. Профилактика болезней с помощью диеты . . 134
4. Десять блюд, которые натуральным путем очищают артерии и защищают человека от инфаркта 136
5. Как быстро вывести из организма мочевую кислоту (молочную кислоту) и соли, чтобы предотвратить суставные боли и подагру 138
6. Девять щелочных продуктов, которые помогают лечить подагру, диабет, рак и сердечно-сосудистые заболевания 141
7. Десять трав и продуктов, которые естественным путем убивают паразитов в организме человека 143

8. Диета против повышенного газообразования 146
9. Эти фрукты и овощи полезны для перечисленных органов человека 147
10. Прощайтесь с выпадением волос 148
11. Знаете ли вы? 150
12. Полезные советы бабушки (народная медицина) 151

ЧАСТЬ IV. ПРОДУКТЫ, ОТ КОТОРЫХ НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ НЕОБХОДИМО ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ 155

1. Глютен (Gluten) 155
2. Сахар и его катастрофическое воздействие на человека 158
3. Трансжиры 159
4. Генетически модифицированные продукты (ГМО) 160
5. Восемь продуктов, от которых необходимо отказаться в связи с повышением риска заболевания раком 160

ЧАСТЬ V. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И РЕЖИМ ДНЯ 163

1. Сон 163
2. Режим дня и удобная одежда после принятия пищи 168
2. Поза нога на ногу 171
3. Задержка дыхания во время чихания 171
4. Светящийся в темноте монитор телефона . . . 172
5. Три полезных совета 172

6. Синдром СМС и зависимость от гаджетов TEXT NECK 173
7. Алкоголь 174

ЧАСТЬ VI. О ВРЕДНЫХ МАТЕРИАЛАХ 176

1. Обратите внимание на пластиковые контейнеры для пищи 176
2. А ваш дезодорант токсичен? 179

КНИГА ТРЕТЬЯ. ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО НОГТЯМ И ЯЗЫКУ

Слово о третьей книге 183
Возвращаясь к истокам медицины 186
Предисловие 188
О пяти системах 191

ЧАСТЬ I. ДИАГНОСТИКА ПО НОГТЯМ 194

Краткий экскурс в диагностику заболеваний по ногтям 194
1. Обзор диагностики по ногтям 195
2. Форма ногтей и их искривление 199
3. Цвет ногтей (оттенки) 203
4. Бугорки, выступы и другие отметины на ногтях 210
5. Лунула (белая дуга ногтя) 218
6. Диагностика по ногтевой системе 221

ЧАСТЬ II. ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ 229

I. Жизнеспособность языка, движение и влажность 233
Жизнеспособность языка 233

Подвижность языка 234
Влажность языка 237
Признаки для анализа состояния поверхности под языком 238
Цвет языка 238
Однородность цвета поверхности языка 239
Цвет кончика языка 240
Цвет всего языка 240
Налет на языке 242
Форма, размер и длина языка 243
Язык, похожий на «дорожную карту», «географический язык» 245
Растрескивание языка 245
Язык, похожий на зеркало 245
Опухший язык 246
Язык, похожий на молоток 246
Боль или горение языка 247
Размер и длина языка 247
Проявление клинических заболеваний на языке 248
Характеристики языка, связанные с тяжелым состоянием 253

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге я попытался подробно и тщательно написать о наиболее распространенных заболеваниях человека, которые причиняют ему страдания и в итоге приводят к утрате здоровья. Как следствие — требующий ухода больной человек обременяет родных и близких, вынужденных многие годы ухаживать за ним.

План моей работы, несмотря на присутствие в ней нетрадиционных методов лечения и диагностики, соответствует общему подходу доказательной медицины: 1) уточнение диагноза; 2) определение наиболее эффективных методов лечения; 3) проверка состояния здоровья после лечебных мероприятий. В части методов лечения я ссылаюсь на опыт различных врачей, достигших в своей области профессорских и академических званий, почитаемых в своих странах и мировом научном сообществе.

Испытывать судьбу легкомысленным отношением к своему здоровью, на мой взгляд, означает пренебрежительно относиться к дару Бога, данному нам на время земной жизни. Тело дано нам не для превращения его в инструмент губительных наслаждений и удовольствий от вредных привы-

чек. Здоровье дано нам для полноценной жизни. Потеряв его, мы теряем и саму жизнь, как великий дар Бога каждому человеку. Превратив пренебрежением к здоровью свою жизнь в череду страданий и мучительных состояний, мы не только теряем возможность реализовать себя, но и отнимаем эту возможность у наших родных и близких, которые любят нас и часто переживают за нас гораздо больше, чем мы сами. Как показывает жизненный опыт каждого человека и неоспоримо подтверждает нам наука, большинство наших заболеваний связаны с неправильным питанием и нездоровым образом жизни. Следовательно, это две магистральные линии, которые будут в центре нашего внимания в части лечения и восстановления здоровья, а также профилактики большинства заболеваний (за исключением психосоматических болезней, о которых мы предполагаем написать отдельно). Многие врачи-диетологи советуют своим пациентам дробное питание. Они руководствуются соображением, что в этом случае организму потребуется меньше усилий для переваривания пищи. Здесь следует вспомнить, что, по данным науки, организм человека состоит на 70% из воды, а наш мозг — на 90%. Вода для человека означает важнейший компонент жизни, без которого человек не может существовать. Она несет в клетки нашего организма кислород, витамины и протеины, необходимые для его жизнедеятельности. С учетом этого давайте зададимся вопросами: как нам необходимо правильно организовать свое питание, чтобы все необходимые для нас микроэлементы правильно усваивались организмом, чтобы желудок и кишечник работали оптимально и не пострадали

во время усвоения из употребленной нами пищи полезных веществ? Как мы можем помочь себе в этом?

Кроме правильного питания, огромное значение имеет ежедневная физическая нагрузка. Вот ответы на эти вопросы.

Активный образ жизни влияет не только на нашу выносливость, но и на работу всех внутренних органов. Для того чтобы тело человека, подобно неподвижному железу, не стало «ржаветь», ему необходимо активно двигаться, заниматься физическими упражнениями, обогащающими наш организм кислородом и повышающими гормональную активность. Глубокое дыхание во время упражнений способствует правильной работе всех органов и систем организма человека. С момента пробуждения до отхода ко сну человек должен выпивать не менее 2,5 литра воды. Правильный отдых и сон, воздержание от продуктов с глютеном — обо всем этом и многом другом рассказывает моя книга. Она будет полезна и тем, кто только начал задумываться о своем здоровье, и, несомненно, принесет пользу специалистам, посвятившим свою жизнь медицине, поскольку содержит в себе сведения из узких областей этой науки. Я надеюсь, что книга, содержащая информацию о том, как сберечь и восстановить свое здоровье, которую я собирал в течение десяти лет, принесет вам ощутимую пользу.

ПРОГУЛКА В ПРЕДЫСТОРИЮ КНИГИ

Общеизвестно, что я родился в Сирии, в городе Алеппо, мои предки жили в Восточной Римской империи, а до нее в западной части Великой Армении, которую создал Тигран Великий. Она существовала более 600 лет, со 190 года до Рождества Христова по 428 год христианского летоисчисления. До этого территория Великой Армении входила в состав царства Урарту, которое было самым могущественным в Передней Азии. В последующие столетия Армения стала яблоком раздора между сопредельными государствами и империями. Сначала Армения находилась под влиянием Мидии, затем вошла в состав Персидской империи Ахеменидов. После того как Персию захватил Александр Македонский, Армения попала под влияние сирийских Селевкидов. В середине VII века Армения вошла в состав Арабского халифата, а в XI веке значительная часть армянских земель была завоевана турками-сельджуками. В последующем Армения находилась под частичным влиянием Грузии, а затем, в XIII веке, под управлением монголов. В XIV веке Армения была завоевана и разорена Тамерланом. В результате многовеко-

вых нашествий земли моего народа стали заселены тюркскими кочевыми племенами.

Мусульманское иго над армянским народом продолжалось до XIX века. После победоносных для России Русско-персидских войн 1813 и 1829 годов, а также Русско-турецкой войны 1878 года восточная часть Армении вошла в состав Российской империи. Здесь мой народ пользовался покровительством и поддержкой всех российских императоров. Та часть армянского народа, которая осталась в Османской империи, постоянно подвергалась гонениям, которые в 1915—1921 годах превратились в настоящий геноцид, когда турки уничтожили около полутора миллионов армян. Скрываясь от этого геноцида, мои предки оказались в Сирии. После революции 1917 года Армения на короткое время стала независимым государством и тут же подверглась нападению Турции, а в 1921 году вошла в состав СССР.

Все перечисленные события происходили до моего рождения, я привел их для того, чтобы мои уважаемые читатели поняли, что мои предки вне зависимости от своего желания, для того чтобы выжить, были вынуждены впитывать в свою культуру достижения многих народов.

Это оказало влияние и на мой характер, и на мое отношение к новым знаниям. Каждая новая страна для меня была новой, увлекательной книгой, которую я с большим интересом открывал для себя как источник новых полезных знаний. В этой книге я попытаюсь поделиться с вами всем, что накоплено в моей генетической и ментальной памяти и опыте касательно медицины.

Как было сказано выше, я родился на земле, на

которой пересеклись многие культурные традиции. Это позволило мне с детских лет познакомиться с кулинарными и медицинскими традициями множества народов. Представления о здоровой пище и долгожительстве были для меня привычной частью образа жизни.

Отдельно хотелось бы вкратце рассказать о стране, в которой я родился.

Название страны Сирия в переводе с ассирийского языка означает «Земля солнца». История многих цивилизаций и народов, живших на этой земле, насчитывает более 10 тысяч лет. Здесь впервые появились земледелие и скотоводство, здесь было посажено первое оливковое дерево. Первый плуг и первая распаханная земля появились на территории Сирии за 7 тысяч лет до Рождества Христова. Алеппо — это один из первых культурных и образовательных центров в мире. Первое поселение появилось здесь примерно за 5000 лет до Рождества Христова. В текстах соседних народов город назывался Халеб, Халпе и Халибон. О значении этого топонима до сих пор спорят ученые. Некоторые из них считают, что слово имеет симитское происхождение и обозначает «железо» или «медь». Ряд исследователей предполагают, что именно здесь началась обработка этих металлов. Различные народы сменяли друг друга, становясь доминирующим населением Алеппо. Сначала это были семитские народы (амореи), затем страну завоевывали хетты, ассирийцы, греки, римляне, арабы. Последние завоеватели перенесли столицу в Дамаск. Самые ранние упоминания об этом городе зафиксированы в аккадских табличках

и в документах XVIII династии египетских фараонов (примерно XVI—XIII века до нашей эры). В то время город назывался Димаску, или Димашка. Мы находим упоминание о городе Дамаске в первой книге Ветхого Завета, где о нем говорится как о важном центре торговли. До XV века до нашей эры Дамаск был владением египетских фараонов. В XII веке до нашей эры греки основали здесь Дамасское царство. Но настоящая слава к Дамасскому царству пришла после смерти царя Израильско-Иудейского царства Соломона (около 928 года до нашей эры). В то время территория Дамасского царства была обширной и включала в себя Израильское царство. После падения Ассирии Дамаск не раз переходил к разным государствам. В 333 году до нашей эры Александр Македонский вторгся в Малую Азию и занял город Дамаск. Греки активно строили города, храмы, библиотеки, дороги. Когда власть ромеев стала рушиться, Дамаск перешел под защиту государства арабов-набатеев. В 64 году до нашей эры Дамаск вошел в состав Римской империи. Римские императоры сразу поняли, насколько удачно расположен город с точки зрения сбора податей. Здесь пересекались важные торговые пути. Со временем Дамаск стал одним из центров, который снабжал многочисленные гарнизоны Римской империи в пустыне и на Евфрате пшеницей, маслом, вином.

Оценив значение города, император Адриан во II веке сделал Дамаск главным городом области. Юлиан (IV век) назвал Дамаск глазом Востока. В 395 году Римская империя разделилась на Западную и Восточную. Дамаск вошел в состав Византии — Восточной империи, преемниками которой

на протяжении тысячи лет считали себя христиане России. На заре христианства в Дамаске проповедовал святой апостол Павел. В VII веке ромеев вытеснили арабы. Дамаск — первая столица в мире. Здесь появились первые в истории школы. Здесь в 1210 году родился Ибн Аль Нафис (1210), который первым открыл малый круг кровообращения, написал комментарии к рукописи Гиппократа «Канон врачебной науки», комментировал труды Ибн Сины и Хунайна ибн Исхака, написал книги о диетах и заболеваниях глаз и роман, который до сих пор пользуется популярностью, под названием «Teologus Autodidacticus».

В 1950 году на территории Сирии были найдены таблички на хурритском языке, которым, по мнению ученых, 3400 лет. На одной из таких табличек вместе с текстом были написаны ноты «Гимна Никале» (жене бога луны). По сути это первая запись музыкального произведения с помощью специальных знаков. Здесь была построена первая христианская церковь. Христианские конфессии в Сирии представлены православными, яковитами, сиро-католиками, армяно-апостольской церковью, армянокатоликами, маронитами, протестантами, католиками латинского обряда, грекокатоликами. Среди многочисленных святых мест Сирии особое место занимает Маалюля — небольшой городок, жители которого до сих пор говорят на арамейском языке, на котором говорил Иисус Христос.

В Сирии благодаря пересечению многих народных кулинарных традиций существует самая удивительная в мире традиционная кухня. Здесь и кебаб, и поразительное разнообразие фаршированных блюд: долма, сарма (завернутая в молодой

виноградный лист мясная начинка), и хумус (пюреобразная холодная закуска из нута, бараньего гороха) с тхиной — кунжутной пастой. Можно добавить к традиционным блюдам мутабаль — пасту из баклажанов, фуль — блюдо из бобов (считают, что арабы заимствовали его у египтян), табули — восточный салат, основными ингредиентами которого являются булгур (приготовленная особым образом пшеница) и мелко порубленная петрушка, и многие другие блюда. Нельзя не упомянуть и о знаменитых во всем мире восточных сладостях. Кто не слышал о пахлаве, пастиле, халве, рахат-лукуме, козинаках? И все это многообразие вкусной и полезной для здоровья пищи сегодня является достоянием всего человечества и пользуется неизменным спросом во всех уголках нашей планеты. Рецепты перечисленных выше блюд сегодня любой желающий легко может найти в интернете и насладиться изысканным вкусом ближневосточной кулинарной традиции.

ЦЕЛЬ КНИГИ

Мне бы очень хотелось, чтобы вы знали, какие нам необходимы витамины и в каком количестве, какие питательные вещества и добавки являются самыми эффективными. А также как помочь своему организму справиться с заболеванием и еще до визита к врачу суметь определить состояние своего здоровья. Потому что знание определенных симптомов надвигающихся проблем может помочь вам предотвратить заболевание. Одним словом, стать другом самому себе.

Эта книга поможет вам понять, как фундаментально изменить свой образ жизни, чтобы сохранить и улучшить состояние своего здоровья. В книге осуществлен целостный подход к сохранению здоровья человека, мы не обошли вниманием ни одного органа человеческого организма, а также детально описали наше представление о здоровом образе жизни.

Каждому человеку требуется индивидуальное лечение и индивидуальные дозы витаминов, минералов и разных добавок, чтобы поддержать здоровье тела. Такие факторы здоровья, как прием питательных веществ, правильно подобранные медикаменты и витамины, учет климатических

и природных особенностей различных регионов, стрессовые ситуации, образ жизни, возраст и генетическая наследственность, детально рассмотрены в нашей книге.

Индивидуальный подход крайне важен, поскольку нередко люди копируют диеты знакомых в надежде получить такую же пользу для своего здоровья и причиняют себе немалый вред. Необходимо помнить, что каждый человек — это уникальная вселенная, и относиться к своему здоровью нужно опираясь на точные сведения о слабых и сильных сторонах состояния своего организма. Проще говоря, одновременно с целостным подходом к оценке здоровья необходимо помнить, что к каждому человеку необходим индивидуальный подход.

Почти 75% вашего здоровья и продолжительности жизни зависят от того, какой образ жизни вы ведете, от окружающей среды и от питательных веществ, которые вы получаете. Помимо этого важную роль играет то количество лет, которые вы прожили, будучи здоровыми.

Многие люди, поставив перед собой цель вести «здоровый образ жизни», думают, что начинать нужно с употребления здоровой пищи, усиленных занятий спортом и регулярных осмотров у врача, полагая, что всего этого достаточно для перемен к лучшему. Это, безусловно, важно, но с большим сожалением скажу, что в современном мире всего этого недостаточно. Чтобы оптимально улучшить свое здоровье, нужен комплексный подход. Общеизвестно, что витамины и минералы оказывают прямое влияние на качество нашей жизни и на ее продолжительность, а современная пища не содер-

жит в себе все необходимые питательные вещества. Этому есть несколько объяснений. Большинство облагороженных земель из-за постоянной эксплуатации обеднены такими важными минералами, как цинк, магний и селен. Кроме того, существуют минералы, которые полезны для организма в маленьких дозах, а в больших количествах токсичны для него. А так как земля обогащена минералами неравномерно: в одних местах она ими изобилует, а в других испытывает дефицит, то нельзя быть уверенным в том, что вы можете получить достаточное количество этих важных микроэлементов лишь из пищи. Помимо этого, фрукты и овощи начинают терять свою пищевую и энергетическую ценность сразу после сбора, а в холодных контейнерах, где хранят продукты, продолжается процесс разрушения в них питательных веществ. Например, виноград, хранящийся подобным образом, теряет 30% витамина В до попадания в магазин. Спаржа за неделю хранения теряет 90% витамина С. Поэтому с уверенностью можно заявить, что лучшее и самое эффективное время для употребления овощей и фруктов в пищу — сразу после сбора.

К сожалению, большинство из нас не имеют такой возможности. Поэтому следует помнить, что чем дольше вы готовите фрукты и овощи, тем меньше в них остается полезного. Следует стараться употреблять их в сыром виде или приготовленными на легком пару. И особенно важно избегать смешивания продуктов, подготовленных к употреблению в пищу различными способами — путем заморозки, пастеризации, бланширования или консервирования.

Еще один важный фактор, влияющий на здоровье, это необходимость постоянного приема антиоксидантов. Оксидацию в организме человека можно сравнить с ржавчиной на автомобиле. Растущие по количеству в результате этого процесса свободные радикалы атакуют наш организм ежедневно. И все его жизненно важные системы начинают «ржаветь» изнутри, что неизбежно ведет к росту различных заболеваний. Чтобы остановить процесс оксидации, необходимо систематически принимать антиоксиданты, которые жертвуют свои электроны свободным радикалам и таким образом помогают остановить разрушительный процесс. К антиоксидантам относятся: витамины A, C, E, селен, Coenzyme Q10 (KanekaQ10), альфа-липоевая кислота, мелатонин, чеснок и глутатион.

Поскольку с возрастом организм производит меньше витамина D, альфа-липоевой кислоты, Coenzyme Q10, то ему необходимо найти эти питательные вещества где-то еще. Употребление антиоксидантов очень важно для того, чтобы с возрастом ваше самочувствие радикально не ухудшалось и вы не страдали от различных заболеваний, теряя драгоценное время вашей жизни на лечение.

Книга первая

Часть I
ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ВИТАМИНЫ

Каждый год свыше 75% вашего тела реконструируется благодаря питательным веществам, которые вы получаете с едой или с добавками. Это относится и к ДНК, находящимся в ваших клетках, именно поэтому качество употребляемых витаминов и питательных веществ определяет качество ваших клеток и то, насколько хорошо они функционируют, а также их способность предотвращать заболевания. Ниже мы перечислили некоторые витамины и описали пользу, которую они приносят организму.

ВИТАМИН А

Витамин А — это жирорастворимый витамин, существующий в двух формах: готовый витамин А (ретинол) и провитамин А (каротин).

Ретиноиды — животного происхождения, они также могут называться предварительной или активной формой витамина А, это именно та форма, которая пригодна для приема организмом (так как в таком виде встраивается в различные ферменты и другие биологические структуры).

Каротиноиды — растительного происхождения, именуемые провитаминами, которые хранятся в печени и по мере необходимости превращаются в полезный витамин.

Функции активного витамина А в вашем теле

1.	Помогает функции иммунной системы: улучшает и нормализует действие белых кровяных клеток, которые являются натуральными убийцами болезнетворных клеток, макрофагов, Т- и В-лимфоцитов
2.	Необходим для роста и поддержки клеток кожи
3.	Уменьшает риск возникновения рака мочевого пузыря, желудка, кожи и лейкемии
4.	Необходим для хорошего зрения

Симптомы нехватки витамина А

1.	Сухость глаз
2.	Усталость
3.	Гипотиреоз (низкая производительность щитовидной железы)
4.	Повышенная восприимчивость к инфекциям
5.	Повышенная чувствительность к вагинальным инфекциям
6.	Ночная слепота
7.	Появляется хрупкость костей и зубов
8.	Нарушаются процессы регенерации кожи
9.	Кожа становится грубой и шелушащейся

Причины нехватки витамина А

1.	Прием антибиотиков
2.	Прием медикаментов, снижающих уровень холестерина
3.	Сахарный диабет
4.	Прием слабительных средств и т. д.

Рекомендуемая доза:
500—1000 ед./день

Пищевой источник витамина А

1.	Говяжья печень	16.	Зеленый лук
2.	Телячья печень	17.	Спаржа
3.	Куриная печень	18.	Яйца
4.	Красный чилийский перец	19.	Помидоры
5.	Морковь	20.	Курица
6.	Курага	21.	Зеленый горох
7.	Сладкий картофель	22.	Арбуз
8.	Петрушка	23.	Брюссельская капуста
9.	Шпинат	24.	Листья салата
10.	Листья свеклы	25.	Чернослив
11.	Манго	26.	Рыба-меч
12.	Сладкий красный перец	27.	Персик
13.	Абрикосы	28.	Окра (бамия)
14.	Брокколи	29.	Желтый кабачок
15.	Папайя		

ВИТАМИН B_{17}

Польза витамина B_{17} доказана наукой. Витамин B_{17} в основном известен как амигдалин (amigdalin), он содержится в некоторых видах пищи: в абрикосовых косточках, яблоках, груше, сливе и косточках персика. Причина внимательного отношения специалистов к амигдалину связана с тем, что при расщеплении он в небольшом количестве выделяет цианит, который может быть потенциально токсичен для организма, поэтому употребление амигдалина следует ограничивать. Тем не менее его широко использовали в медицине прошлого и продолжают использовать в современной медицине. Он незаменим для лечения определенных заболеваний, включая рак.

Существует большая полемика вокруг витамина B_{17}, даже в отношении классификации его как витамина. Многие его путают с лаэтрином (laetrine), являющимся синтетической разновидностью амигдалина, который, как известно, применяется при лечении рака.

Сторонники лечения витамином B_{17} утверждают, что амигдалин может уничтожать раковые клетки, оставляя остальные клетки невредимыми. Пока эта гипотеза не получила полного научного подтверждения.

Влияние витамина B_{17} на здоровье вашего тела

1.	С большой вероятностью нейтрализует раковые клетки
2.	Снижает кровяное давление

3.	Стимулирует иммунную систему
4.	Является анальгетиком — болеутоляющим средством

Пища, содержащая витамин B_{17}

Основной источник находится в косточках и семенах:

1.	Абрикосов
2.	Груш
3.	Яблок
4.	Персиков
5.	Слив

B_{17} в ограниченном количестве содержится в следующих продуктах:

1.	Просо
2.	Льняное семя
3.	Семена гречихи
4.	Семена сквоша
5.	Малина
6.	Черника
7.	Земляника

ВИТАМИН С

Этот витамин не производится организмом, поэтому его можно получить только извне — либо через продукты питания, либо через пищевые добавки. Этот витамин необходим для правильно-

го функционирования многих систем организма. Велика его роль и в правильной работе иммунной системы.

Если вы страдаете диабетом, вам обязательно необходимо принимать **витамин С**. Ученые из Центра исследования диабета в Оклахоме выяснили, что для больных диабетом 1-го типа витамин С в сочетании с инсулином помогает предотвратить повреждение кровеносных сосудов. Причем такое совместное применение инсулина и витамина С благотворно влияет на кровеносные сосуды больных, у которых плохо регулируется уровень глюкозы. Витамин С и глюкоза усваиваются клеткой одним и тем же путем. По этой причине витамин С будет конкурировать с глюкозой, чтобы войти в клетку, как правило, глюкоза выигрывает. По этой причине возникает дефицит витамина С в клетках. Ликвидировать этот дефицит можно, только принимая витамин С во всех возможных формах.

Влияние витамина С на здоровье вашего тела

1.	Помогает заживлению ран
2.	Помогает синтезу коллагена
3.	Необходим иммунной системе для повышения уровня белых кровяных клеток и интерферона (протеина, который борется с вирусами и способствует заживлению ран)
4.	Уменьшает выработку надпочечных стероидов
5.	Улучшает состояние иммунной системы и способствует снижению аллергической реакции
6.	Снижает вероятность заболевания десен

7.	Уменьшает вероятность возникновения рака желудка
8.	Уменьшает риск сердечных заболеваний
9.	Сжигает жирные кислоты и дает энергию
10 .	Помогает в метаболизме тирозина (аминокислота, которая синтезирует белок)
11.	Помогает регенерировать витамин Е, глутатион, мочевую кислоту
12.	Увеличивает фертильность
13.	Увеличивает HDL (хороший холестерин)
14.	Помогает организму усваивать железо
15.	Является сильным антиоксидантом
16.	Снижает давление
17.	Уменьшает вероятность развития катаракты
18.	Предотвращает некоторые респираторные заболевания

Симптомы нехватки витамина С

1.	Кровоточивость десен
2.	Сердечно-сосудистые заболевания
3.	Усталость
4.	Различные инфекционные заболевания
5.	Образование кровоподтеков
6.	Суставная боль
7.	Шатающиеся зубы
8.	Потеря веса

Источники витамина С в пище

Витамин С, который находится в пище, легко теряет свои свойства при воздействии света, тепла и различных химикатов.

Например, нарезанные и оставленные в холодильнике листья салата в течение 48 часов теряют половину свойств **витамина С**.

1.	Красный чилийский перец	15.	Грейпфрутовый сок
2.	Красный сладкий перец	16.	Грейпфрут
3.	Петрушка	17.	Лимонный сок
4.	Сладкий зеленый перец	18.	Манго
5.	Брокколи	19.	Спаржа
6.	Брюссельская капуста	20.	Говяжья печень
7.	Цветная капуста	21.	Окра (бамия)
8.	Красный кабачок	22.	Новозеландский шпинат
9.	Клубника	23.	Устрица
10.	Папайя	24.	Черный горох
11.	Шпинат	25.	Соевые бобы (bees)
12.	Апельсины и свежевыжатый апельсиновый сок	26.	Желтый кабачок
13.	Капуста	27.	Помидоры
14.	Красная капуста		

Рекомендуемая доза:
1000—5000 мг/день

Рекомендуем принимать 2 раза в день, так как этот витамин является водорастворимым и поэтому быстро выходит из тела.

ВИТАМИН D

Жирорастворимый **витамин D** (который обязательно должен входить в диету) на самом деле является гормоном, производящимся телом.

Активная форма носит название ***дигидроксихолекальциферол***.

Ваше тело вырабатывает **витамин D** после солнечных ванн, которые я рекомендую принимать 3 раза в неделю по 10—15 минут. Но помимо солнца **витамином D** вас может обеспечить пища, хотя и в меньшей дозе. **Витамин D_3** из красного мяса и рыбы, **витамин D_2** из растений. Рецепторы **витамина D** находятся в костях, поджелудочной железе, тканях кишечника, почках, мозгу, спинном мозге, органах репродукции, тимусе, надпочечниках, гипофизе и щитовидной железе.

Влияние витамина D на здоровье вашего тела

1.	Помогает организму усваивать кальций в кишечнике
2.	Помогает организму усваивать фосфор
3.	Помогает поджелудочной железе вырабатывать инсулин, препятствующий образованию тромбов
4.	Необходим для роста и развития костей и зубов
5.	Важен для функции щитовидной железы
6.	Стимулирует минерализацию клеток костей

Симптомы нехватки витамина D

1.	Костные расстройства (рахит у детей или остеомаляция у взрослых)
2.	Низкий уровень кальция
3.	Низкий уровень фосфата
4.	Повышенный риск остеопороза
5.	Мышечные спазмы

Заболевания и расстройства, лечению которых способствует витамин D

1.	Аутоиммунные заболевания
2.	Раковые заболевания (предотвращение и лечение)
3.	Сердечно-сосудистые заболевания
4.	Депрессия
5.	Диабет
6.	Эпилепсия
7.	Высокое кровяное давление (гипертония)
8.	Мигрень и головные боли
9.	Рассеянный склероз
10.	Остеопороз
11.	Остеоартрит

Источники витамина D в пище

1.	Сардины	7.	Печень
2.	Лосось	8.	Яйца
3.	Тунец	9.	Обогащенное молоко
4.	Креветки	10.	Грибы
5.	Сливочное масло	11.	Натуральный (необработанный) сыр
6.	Семена подсолнечника		

Рекомендуемая доза:

Предпочтительная форма витамина D — добавка D_3

1000—5000 IU в сутки (Unit (IU), или МЕ по-русски, — это международная единица, используемая при измерении лекарств, вакцин и витаминов)

Часть II
МИНЕРАЛЫ

Помимо витаминов, для правильной работы организма и правильного функционирования всех его систем необходимы определенные минералы. Но **минералы**, в отличие от витаминов, не вырабатываются нашим организмом, следовательно, для здоровья очень важно употреблять достаточное количество минералов.

Минералы делятся на 2 группы: макро (или мажор) и микро (или минор).

Макроминералы требуются организму в относительно большом количестве. Для всех людей необходимо присутствие в организме более 200 миллиграммов этих питательных веществ. Кальций, хлорид, магний, фосфор, калий и содиум — все это **макроминералы**.

А вот микроминералы требуются вашему организму в меньшем количестве — достаточно 200 миллиграммов в день.

Мышьяк, бор, хром, кобальт, медь, фторид, йод, железо, марганец, молибден, никель, селен, кремний, олово, ванадий и цинк — это **микроминералы**.

КАЛЬЦИЙ (Ca)

Кальций — самый значительный по присутствию в организме минерал, необходимый компонент здорового питания человека. Очень важно, чтобы каждый человек, независимо от возраста, употреблял необходимое количество кальция. Наш организм может усваивать за один раз только 500 миллиграммов кальция, поэтому дневную норму необходимо разбивать на несколько приемов.

Также необходимо помнить, что большинство врачей советуют людям в немолодом возрасте увеличивать количество принимаемого кальция.

Еда, повышающая уровень кислотности

Большинство людей, сидящих на диете, не отдавая себе в этом отчет, употребляют в пищу продукты, вызывающие повышение уровня кислотности. Общеизвестно, что если в организме не хватает веществ, содержащих щелочь, мозг человека начинает искать способ пополнения щелочных минералов, чтобы нормализовать свой pH-уровень.

Организму часто приходится восстанавливать кальций и протеин, используя внутренние резервы организма, находящиеся в костях. В результате кости могут стать значительно более хрупкими и может появиться множество проблем, которые запустят механизмы ускоренного старения организма.

Следующая пища особенно повышает уровень кислотности в теле:

1.	Шоколад	
2.	Сахар	
3.	Мед	
4.	Молочные продукты	масло сыр мороженое молоко йогурт (в основном с фруктами)
5.	Напитки	пиво черный чай кофе легкие напитки
6.	Рыба	пикша (рыба Петра)
7.	Фрукты	черника клюква сухофрукты
8.	Зерна	ячмень овес рис пшеница белый хлеб
9.	Мясные продукты	говядина курица ветчина индейка телятина
10.	Орехи	арахис грецкий орех

11.	Обработанные соевые бобы	
12.	Овощи (кукуруза)	
13.	Белый уксус	

Очевидно, что продукты, ***повышающие уровень кислотности***, чрезвычайно важны для нашего организма. Желательно их употреблять в правильное время суток и не позднее, чем за 4 часа до сна.

Влияние кальция на здоровье вашего организма

1.	Активизирует выработку различных энзимов
2.	Помогает холестерину в выработке сексуальных гормонов
3.	Помогает усвоению витамина B_{12}
4.	Играет ключевую роль во взаимосвязи органов и систем организма
5.	Регулирует поставку иона в клетки
6.	Необходим (вместе с витамином К) для препятствия тромбообразованию
7.	Необходим мышцам для выработки энергии
8.	Жизненно важен для развития костей и зубов

Причины нехватки кальция

1.	Употребление пищи с повышенным уровнем кислотности
2.	Употребление алкоголя

3.	Прием аспирина
4.	Употребление шоколада
5.	Применение холестирамина
6.	Тяжелые упражнения (сверхусталость)
7.	Употребление стероидов (спортсменами)
8.	Употребление жирной пищи
9.	Повышенное употребление цинка (перенасыщение)
10.	Употребление в пищу хлеба с отрубями

После употребления пищи, содержащей фибру (волокна), следует сделать перерыв 2 часа, затем принять добавки с кальцием.

Рекомендуемая доза:
500 мг — разовая доза

Источники кальция в пище

1.	Швейцарский сыр	16.	Лимон
2.	Сыр чеддер	17.	Чечевица
3.	Творог	18.	Спаржа
4.	Английский грецкий орех	19.	Виноград
5.	Миндаль	20.	Свекла
6.	Петрушка	21.	Иерусалимский артишок

7.	Кукурузный хлеб с лаймом	22.	Курица
8.	Козье молоко	23.	Апельсин
9.	Тофу	24.	Банан
10.	Сушеный инжир	25.	Яблоко
11.	Йогурт (мацони) кисломолочный	26.	Говядина
12.	Шпинат	27.	Финики
13.	Коричневый рис	28.	Изюм
14.	Чеснок	29.	Чернослив (сухой)
15.	Лук	30.	Сельдерей

МАГНИЙ (MG)

Магний — это кофактор молекула, которая связывает и стимулирует энзим, который вовлечен в активацию свыше 300 энзимов в вашем теле. Он также вовлечен в производство аденозинатрифосфата (ATP), одного из источников энергетических ресурсов организма. Половина магния находится в костях и предотвращает их разрушение.

Влияние магния на здоровье вашего организма

1.	Обладает противосудорожным эффектом
2.	Действует как натуральный транквилизатор
3.	Улучшает деятельность нервной системы
4.	Улучшает функции опорно-двигательного аппарата

5.	Улучшает качество сна
6.	Препятствует сужению кровеносных сосудов
7.	Снижает риск разрушения зубов
8.	Усиливает функцию различных антиоксидантов в головном мозге
9.	Важен для жизни всех клеток
10.	Помогает заживлению ран
11.	Помогает предотвратить осложнения, связанные с физической перегрузкой
12.	Помогает синтезировать и оксидировать жирные кислоты
13.	Важен для функции иммунной системы
14.	Увеличивает мышечную силу и выносливость
15.	Улучшает поглощение глюкозы инсулином
16.	Увеличивает HDL (хороший холестерин)
17.	Поддерживает нормальный сердечный ритм
18.	Способствует здоровью сердца
19.	Может снизить риск аритмии (нестабильный сердечный ритм) после операции байпас
20.	Является неотъемлемым кофактором метаболизма жиров, он же метаболизирует карбогидраты для производства энергии
21.	Необходим для формирования кости
22.	Необходим для производства стероидного гормона
23.	Необходим для образования зубов

24.	Необходим для синтеза белка
25.	Предотвращает образование химикалий, увеличивающих воспаление
26.	Ослабляет электрические импульсы и успокаивает нервную систему
27.	Расслабляет мышцы
28.	Убирает избыток аммония

Симптомы нехватки магния

1.	Тревожность
2.	Боль в спине или спазм
3.	Стеснение в груди
4.	Путаница в голове
5.	Сниженный аппетит
6.	Депрессия
7.	Усталость
8.	Чрезмерная возбудимость
9.	Гипервентиляция
10.	Бессонница (инсомния)
11.	Раздражительность
12.	Потеря памяти
13.	Мышечные спазмы, или подергивания
14.	Боль в шее или спазм
15.	TMJ (височно-нижнечелюстной сустав)
16.	Слабость

Некоторые причины дефицита магния

1.	Алкоголизм
2.	Прием антибиотиков (таких, как амфотерицин В, карбенициллин, генномицин)
3.	Прием кофеина
4.	Понос (диарея)
5.	Чрезмерное употребление сахара
6.	Прием слабительных средств (лаксативы)
7.	Употребление стероидов
8.	Стресс
9.	Операции
10.	Трансжирные кислоты (трансжиры)
11.	Травмы
12.	Избыток волокон

Рекомендуемая доза:
400—800 мг/день
Желательно принимать за час до сна.

Будьте аккуратны, в некоторых случаях прием магния вызывает диарею. В таких случаях следует самостоятельно определить, какая доза диарею не вызывает.

Пищевой источник магния

1.	Миндаль	21.	Фасоль
2.	Кешью	22.	Чеснок
3.	Бразильский орех	23.	Изюм

4.	Фундук	24.	Картофель с кожурой
5.	Арахис	25.	Банан
6.	Пекан	26.	Сладкий картофель
7.	Английский грецкий орех	27.	Свекла
8.	Тофу	28.	Ежевика
9.	Шпинат	29.	Цветная капуста
10.	Гречка	30.	Курица
11.	Пшеничные отруби	31.	Спаржа
12.	Коричневый рис	32.	Морковь
13.	Курага	33.	Молоко
14.	Финики	34.	Лук
15.	Авокадо	35.	Яблоко
16.	Креветки	36.	Салат «айсберг»
17.	Сыр чеддер	37.	Грибы
18.	Петрушка	38.	Виноград
19.	Сушеный чернослив	39.	Помидоры
20.	Семена подсолнуха	40.	Креветки

МАГНИЙ И ЕГО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Магний является одним из главных минералов, содержащихся во многих продуктах, он играет ведущую роль в производстве ДНК человека. Магний активно участвует в восстановлении и обеспечении здоровья костей, нервов и мышц каждого

из нас. Несмотря на присутствие этого минерала во многих продуктах, мы редко получаем его в достаточном количестве. Недостаток магния в организме можно определить путем сопоставления симптомов, выработанных медицинской наукой, с собственным состоянием здоровья. Вот 11 симптомов недостатка магния в организме человека:

1. Если вы испытываете упадок энергии и быстро утомляетесь.

Магний участвует самое малое в 300 разных химических реакциях в нашем организме. Его недостаточное количество приводит к быстрой утомляемости и отсутствию энергии.

2. Бессонница (инсомния).

Одной из распространенных причин бессонницы является также недостаток магния. Если вы не можете уснуть или ваш сон отрывочен, вы часто просыпаетесь без видимой причины, если вы подвержены стрессовому воздействию, значит, вероятнее всего, дело в недостатке магния. В организме каждого человека на случай перегрузок накоплен запас магния. Процесс его пополнения нарушается внешними и внутренними потрясениями человека. Головной мозг, чтобы компенсировать увеличенное вследствие стресса артериальное давление и ускоренное сердцебиение, растрачивает накопленные запасы этого необходимого нам элемента, и мы начинаем страдать от хронической бессонницы.

3. Запор (констипация).

Движение продуктов эвакуации кишечника часто замедляется в случае недостатка магния в организме человека. Заметим, что магний является одним из главных ингредиентов в составе лекарств, являющихся слабительными.

4. Резкие головные боли.

Недостаток магния снижает уровень серотонина в организме человека. В результате этого сосуды головного мозга быстро сужаются и расширяются, вызывая головные боли. Исследования этой проблемы показали, что прием магния привел к исчезновению головных болей у 50% обследованных пациентов, которые страдали от этого недуга.

5. Судороги и нервный тик.

Магний играет важнейшую роль в релаксации мышц. Нехватка магния может привести к непроизвольным мышечным судорогам. При нехватке магния наши мышцы пребывают в постоянном судорожном состоянии или повышенном статусе.

6. Низкая плотность структуры костей.

Магний играет важнейшую роль в формировании костей человека. Большая часть магния в организме человека хранится в его костях. Люди, постоянно принимающие магний, имеют плотную структуру костей и меньше подвержены их травмам.

7. Высокое давление.

Магний — это важнейший компонент, влияющий на нормализацию давления в организме человека. Нехватка магния приводит к гипертонии. Употребление пищи с повышенным содержанием магния и других полезных для организма минералов приводит к нормализации давления.

8. Сахарный диабет 2-го типа.

За расщепление сахара в крови отвечает магний. Люди с достаточным количеством магния в рационе защищены от развития диабета. Исследования во всем мире показывают, что люди, страдающие этим заболеванием, при увеличении потребления

продуктов с повышенным содержанием магния гораздо быстрее приходят к состоянию ремиссии.

9. Аритмия (нарушение ритма сердцебиения).

Нехватка магния в организме может приводить к нарушению сердечного ритма. В большинстве случаев больным, страдающим этим заболеванием, прописывают лекарства, содержащие магний.

10. Повышенная чувствительность к шуму.

Нехватка магния приводит к нарушению нормальной работы нервной системы. Проявлением этого может быть гиперрефлексия (в части острой реакции на внешний шум).

11. Депрессия и тревожность.

Низкий уровень магния в организме приводит к нарушению нормальной работы нервной системы. Как естественное следствие этого, начинают развиваться психосоматические заболевания. Исследования показывают, что низкий уровень магния приводит к различным фобиям, например агорафобия (боязнь открытых пространств и большого скопления людей) является следствием недостаточного количества магния в организме.

КАЛИЙ (K)

Калий — это электролит, который остается в клетках тела (внутриклеточный), в то время как натрий и хлорид остаются за пределами клеток (внеклеточные). Вместе эти 3 макроминерала поддерживают баланс между внутри- и внеклеточными отделениями, необходимый для регулирования множества функций (включая нервную передачу и мышечное сокращение).

Электролиты — вещества, служащие для прове-

дения электричества сквозь тело. У каждого электролита есть и положительный, и отрицательный заряд, который реагирует на сообщение, посланное нервной системой через все тело. Они реагируют на эти послания путем проведения электрического тока, который регулирует многие функции и системы в вашем организме.

Функции калия в вашем теле

1.	Помощь в поддержании клеточной целостности
2.	Необходим для мышечного сокращения
3.	Помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс
4.	Регулирует жидкостный баланс
5.	Передает электрические сигналы между клетками и нервами
6.	Используется в метаболизме глюкозы и гликогена

Симптомы дефицита калия (гипокалемия)

1.	Аритмия (нерегулярное сердцебиение)
2.	Кардиальная слабость
3.	Изменения в центральной нервной системе
4.	Смерть
5.	Хрупкость костей
6.	Мышечная слабость или боль
7.	Замедленная работа сердца

Рекомендуемая доза:
500 мг/день

Вы должны принимать добавки калия с водой, если чувствуете, что он доставляет дискомфорт в пищеводе. Добавки калия не следует принимать, если у вас почечная недостаточность.

Пищевой источник калия

1.	Семена подсолнечника	21.	Цветная капуста
2.	Миндаль	22.	Спаржа
3.	Изюм	23.	Красная капуста
4.	Бразильский орех	24.	Салат латук
5.	Петрушка	25.	Чечевица
6.	Арахис	26.	Помидоры
7.	Финики	27.	Лук
8.	Сушеный инжир	28.	Ананас
9.	Авокадо	29.	Баклажан
10.	Приготовленные соевые бобы	30.	Свекла
11.	Чеснок	31.	Коричневый рис
12.	Шпинат	32.	Арбуз
13.	Грибы	33.	Яйца
14.	Картофель с кожурой	34.	Груша
15.	Банан	35.	Виноград

16.	Мясо	36.	Сок грейпфрута
17.	Курица	37.	Клубника
18.	Морковь	38.	Апельсины
19.	Сельдерей	39.	Лимонный сок
20	Редис	40.	Зеленый перец

ЖЕЛЕЗО (FE)

Микроминерал **железо** является ключевым для хорошего самочувствия и крепкого здоровья, так как он участвует во многих важных функциях в теле; к счастью, он содержится в большом количестве продуктов.

Важно заметить, что гемовое железо, найденное в красном мясе, рыбе и домашней птице, легче усваивается вашим телом, чем негемовое железо, найденное в овощах и растительной пище.

Интересно, что организм всасывает из пищи именно то количество **железа**, которое ему необходимо. Следовательно, если у вас нехватка железа, организм будет всасывать его в большем количестве, чем обычно. И это будет продолжаться до тех пор, пока уровень железа не станет нормальным. Хотя необходимо добавить, что переизбыток железа опасен для организма ничуть не меньше, чем его недостаток, так как железо в избытке токсично. Большая часть **железа** в нашем теле входит в состав гемоглобина, отвечающего за перенос кислорода в теле, и при его избытке происходят реакции, похожие на образование ржавчины: молекулы **железа** окисляются и повреждают живые ткани.

Беременным женщинам необходимо увеличить прием **железа** для подстраховки (обязательно проконсультировавшись с врачом), чтобы новорожденные (от девяти месяцев) имели достаточное количество железа в организме. Кроме того, грудное молоко матери, обогащенное железом, или «железное», будет обеспечивать ребенка достаточным количеством этого минерала, и он не будет нуждаться в приеме добавок этого минерала.

Функции железа в вашем теле

1.	Существенный компонент гемоглобина (кислородосодержащая часть эритроцитов)
2.	Помогает эффективно работать иммунной системе
3.	Вовлечен в поставку кислорода
4.	Ключевой элемент во многих энзимных реакциях
5.	Необходим для синтеза коллагена
6.	Необходим для процессов познания и для стабильности поведения
7.	Регулирует рост клеток

Симптомы дефицита железа

1.	Страстное желание есть лед
2.	Сниженная когнитивная функция
3.	Снижение иммунитета
4.	Снижение памяти

5.	Усталость
6.	Потеря волос
7.	Головная боль
8.	Ускоренное сердцебиение
9.	Повышение тревожности
10.	Воспаление языка

Причины нехватки железа

1.	Употребление черного чая
2.	Употребление алкоголя
3.	Употребление кофе
4.	Употребление зеленого чая
5.	Употребление красного вина
6.	Менструальный цикл
7.	Вегетарианская диета
8.	Употребление соевых продуктов
9.	Частичное усваивание протеина
10.	Фитинаты (которые найдены в лаваше, в маце, в ростках пшеницы, в экстракте ванили, какао-порошке, овсянке и орехах)
11.	Кровотечения из любых частей тела

Вещества, увеличивающие всасывание железа

1.	Цистеин
2.	Фолиевая кислота
3.	Мясо
4.	Витамин B_6
5.	Витамин С
6.	Цинк

Рекомендуемая доза:
Мужчинам: 10 мг/день
Беременным женщинам: 30 мг/день
Женщинам до менопаузы: 15 мг/день

Пищевой источник железа

1.	Ламинария	19.	Приготовленные сухие бобы
2.	Пивные дрожжи	20.	Арахис
3.	Пшеничные отруби	21.	Ягненок
4.	Тыква и семена сквоша	22.	Тофу
5.	Зародыши пшеницы	23.	Зеленый горошек
6.	Говяжья печень	24.	Коричневый рис
7.	Семена подсолнечника	25.	Спелые оливки

8.	Просо	26.	Курица
9.	Петрушка	27.	Артишок
10.	Моллюски	28.	Лосось
11.	Яблоко	29.	Брокколи
12.	Миндаль	30.	Ежевика
13.	Сушеный чернослив	31.	Творог
14.	Кешью	32.	Сельдерей
15.	Постная говядина	33.	Папайя
16.	Изюм	34.	Помидоры
17.	Финики	35.	Арбуз
18.	Свинина	36.	Нектарин

ЦИНК (Z)

Хотя **цинк** — это микроминерал, необходимый организму в небольшом количестве, он очень важен как для физического, так и для душевного здоровья. Он используется во многих ферментативных энзимных реакциях в вашем теле. Однако цинку необходимо более 100 энзимов в качестве кофактора (*кофактор* — молекула, к которой должна быть прикреплена другая молекула для активации или функционирования).

Недавнее исследование показало, что добавка цинка увеличивает производство инсулиноподобного фактора — 1 (IGF — 1), который связан с ростом и более здоровым старением. Другие функции цинка описаны ниже.

Функции цинка в вашем теле

1.	Стимулирует иммунную защиту
2.	Ломает и усваивает белок
3.	Вносит существенный вклад в здоровье простаты
4.	Понижает потребность тела в инсулине
5.	Усиливает биохимические действия витамина D
6.	Является существенным компонентом гормонов
7.	Важен для деления клеток
8.	Необходим для деления и копирования DNA и RNA
9.	Существенен для фертильности и репродукции
10.	Обладает противовоспалительным эффектом
11.	Помогает усвоению витамина A
12.	Помогает собирать белок внутри клетки
13.	Помогает держать белок и уровень сахара в крови
14.	Необходим для правильного поддержания витамина E
15.	Связан с половым созреванием
16.	Важен для щитовидной функции (конвертирует (преобразует) некоторые гормоны в более активную форму)
17.	Улучшает вкусовые ощущения и аппетит
18.	Является антиоксидантом

Пищевой источник цинка

1.	Бараньи отбивные	16.	Тунец
2.	Свежие устрицы	17.	Зеленый горох
3.	Корень имбиря	18.	Креветки
4.	Бразильский орех	19.	Петрушка
5.	Говяжья печень	20.	Картофель
6.	Яичный желток	21.	Чеснок
7.	Арахис	22.	Хлеб с отрубями
8.	Овес	23.	Черная фасоль
9.	Миндаль	24.	Свиные отбивные
10.	Грецкий орех	25.	Кукуруза
11.	Сардины	26.	Оливковое масло
12.	Курица	27.	Шпинат
13.	Фундук	28.	Капуста
14.	Моллюски	29.	Чечевица
15.	Анчоус	30.	Огурец

Симптомы дефицита цинка

1.	Анемия	9.	Снижение половой функции
2.	Артриты	10.	Диарея
3.	Изменение в поведении (ухудшение поведения)	11.	Потеря волос
4.	Депрессия	12.	Иммунодефицит

5.	Враждебность	13.	Негативный дисбаланс азота
6.	Перхоть	14.	Псориаз
7.	Сниженное желание употреблять пищу, богатую протеином	15.	Растяжки
8.	Снижение осязания	16.	Низкое количество сперматозоидов

Рекомендуемая доза:

25—50 мг/день

Старайтесь принимать отдельно от кальция, железа, меди и сои, потому что он может помешать впитыванию этих питательных веществ.

Часть III
АМИНОКИСЛОТЫ

В организме более 40 173 000 протеинов (белков).

Они являются главным источником энергии, помогают восстановлению поврежденных тканей, выступают в качестве строительного материала для мышц. Также они выполняют другие различные функции.

Протеины состоят из **аминокислот**, соединенных в цепочку пептидной связью. Хотя аминокислоты являются главными компонентами и основной питательной частью этих сложных соединений, большая часть протеинов в вашем теле (свыше 40 000) состоит только из 20 аминокислот. Эти стандартные аминокислоты включены в генетический код каждого человека. После того как белки будут созданы/произведены вашим телом, некоторые из этих аминокислот присоединятся к другой функциональной группе (фосфаты и липиды), в какой-то момент они структурно меняются на разные аминокислоты.

Все аминокислоты делятся на три категории.

Основные аминокислоты — те, которые не могут производиться вашей системой.

Неосновные аминокислоты — те, которые произведены вашим телом в достаточном количестве

(несмотря на то что они считаются неосновными, они важны для здоровья организма).

Последняя группа — это ***условно основные аминокислоты***. Они свободно могут производиться организмом в нормальном состоянии. Однако вам может понадобиться их помощь в определенных ситуациях. Например, при жаре, болезни, в случае диеты, химиотерапии или детоксикации ваш организм уже не сможет производить эти аминокислоты и израсходует все произведенные телом.

Доза аминокислот определяется только лечащим врачом. Если есть небольшая нехватка аминокислот, вы можете купить **аминокислоты** в добавках. Если же есть дефицит определенных аминокислот, то только врач должен принимать решение о том, какую группу аминокислот следует принимать и в каких дозах. **Аминокислоты** поступают прямо в кровоток и начинают действовать в вашем теле немедленно.

В основном аминокислоты существуют в двух формах: D и L; D-каратин и L-каратин.

D — аминокислота — зеркальный образ **L — аминокислоты**. Они очень похожи, и обе можно принимать в виде пищевых добавок. Но все же форма L предпочтительнее, так как это именно та форма, которая найдена в нашем организме.

Поэтому для организма человека L-форма является более эффективной, чем D-форма.

Не забудьте, что вашему телу нужен витамин B_6 (пиридоксин), чтобы преобразовывать большинство добавок аминокислот. Также проконсультируйтесь с врачом, прежде чем принимать какие-либо добавки аминокислоты, если у вас есть диабет, гипертензия, болезнь почек или печени.

Симптомы дефицита аминокислоты

1.	Агрессивное поведение	12.	Гиперактивность
2.	Алкоголизм	13.	Иммунная дисфункция
3.	Тревожность	14.	Бессонница
4.	Артрит	15.	Умственные или эмоциональные проблемы
5.	Нарушение уровня сахара в крови	16.	Перепады настроения или болезни
6.	Хроническая усталость	17.	Неврологические расстройства
7.	Жажда углеводов и сахара	18.	Обсессивно-компульсивное расстройство (OCD)
8.	Депрессия	19.	Панические атаки
9.	Пищевая или химическая аллергия	20.	Предменструальный синдром (PMS)
10.	Частые простуды	21.	Рецидивирующая инфекция уха
11.	Головные боли		

Список аминокислот

1.	Аланин	13.	Глицин
2.	Аргинин	14.	Гистидин
3.	Аспарагин	15.	Лизин
4.	Аспарагиновая кислота	16.	Метионин
5.	Карнитин	17.	Фениламанин
6.	Карнозин	18.	Пролина
7.	Цистеин	19.	Серин
8.	5-гидрокситриптофан	20.	Таурин
9.	Гамма-аминомасляная кислота	21.	Треонин
10.	Глутамат	22.	Триптофан
11.	Глутамин	23.	Тирозин
12.	Глутатион		

Часть IV
ТРАВЫ

Часть общеизвестных трав снижает уровень холестерина и уменьшает риск сердечных заболеваний; другая улучшает память и функцию мозга; а третья помогает лучше справляться со стрессом.

Некоторые травы даже содержат фитохимикалии, питательные вещества, найденные в растениях, которые могут уменьшить риск возникновения рака.

Не зря растения собирались в медицинских целях на протяжении многих тысяч лет.

Список широко известных и часто используемых трав

1.	Алоэ вера	11.	Чеснок
2.	Корень ашваганды (улучшает состояние при эмоциональном и физическом стрессе)	12.	Гинкго
3.	Черника (для здоровья глаз, антибактериальный эффект, часто при менопаузе)	13.	Женьшень

4.	Клопогон кистевидный (облегчает боль, в частности в мышцах)	14.	Гидрастис
5.	Кошачий коготь (улучшает иммунную систему)	15.	Боярышник
6.	Кайенский перец (противоинфекционный, улучшает циркуляцию крови)	16.	Расторопша
7.	Ромашка (облегчает боль, помогает уснуть)	17.	Зверобой
8.	Эхинацея (улучшает иммунную систему)	18.	Мельма, сереноа
9.	Элеутерококк (для энергии и стимулятор)	19.	Барвинок
10.	Энотера (интересное растение. Цветок живет только один день, расцветает утром и умирает ночью. Отличный ресурс необходимых жирных кислот, снижает кровяное давление и является противовоспалительным средством)	20.	Зеленый чай

АЛОЭ ВЕРА

Алоэ вера в основном используют при солнечных ожогах, инфекциях и ранах; может использоваться как топическое средство — повязка (компресс), гель или спрей.

Функции алоэ вера

1.	Обладает антибиотическими и антисептическими свойствами (убивает микробы и бактерии, помогает в лечении)
2.	Улучшает способность заживления ран
3.	Снижает воспалительные инфекции
4.	Облегчает боль при некоторых кожных состояниях
5.	Усиливают иммунную систему
6.	Работает как слабительное

ЧЕСНОК

На протяжении тысячи лет **чеснок** (Allium sativum) был известен своими полезными свойствами. Он содержит аминокислоты, витамины, микроминералы, флавоноиды, энзимы и 200 дополнительных соединений.

Главное биологически активное вещество **чеснока** — аллицин, органическое антибактериальное соединение, образующееся при механическом разрушении клеток чеснока (при раздавливании или мелкой нарезке).

Главный эффект аллицина проявляется сразу же. **Чеснок** следует съесть сразу после его приготовления.

Функции чеснока

1.	Поддерживает баланс сахара в крови
2.	Стимулирует активность убийц раковых клеток (предотвращает раковые заболевания)
3.	Стимулирует иммунную систему
4.	Снижает уровень LDL (плохой холестерин)
5.	Повышает оксид азота
6.	Снижает кровяное давление
7.	Снижает триглицериды
8.	Может снижать риск рака простаты
9.	Натуральный разжижитель крови
10.	Повышает HDL (хороший холестерин)

ГИНКГО

Гинкго (Ginkgo biloba) — травяной экстракт, который получают из листьев дерева гинкго. Это дерево также называется адиантум, произрастает в Китае.

Говорят, гинкго улучшает циркуляцию крови и когнитивные способности.

Функции гинкго

1.	Снижает свертывание крови (антагонист коэффициента агрегации тромбоцитов)
2.	Снижает инфекции
3.	Усиливает способность к обучению и запоминанию

4.	Помогает предотвратить потерю памяти, улучшает функции мозга
5.	Улучшает циркуляцию
6.	Улучшает настроение
7.	Повышает, увеличивает синтез ацетилхомина
8.	Повышает приток кислорода к мозгу, увеличивая кровоснабжение (расширение сосудов)
9.	Увеличивает серотониновые рецепторы
10.	Повышает поглощение глюкозы
11.	Является антиоксидантом и предотвращает повреждение мембран

Заболевания, которые лечит гинкго

1.	Болезнь Альцгеймера
2.	Астма
3.	Депрессия
4.	Диабетическая ретинопатия (повреждение кровеносных сосудов в глазах в результате долговременного диабета)
5.	Глаукома
6.	Головные боли
7.	Сердечные заболевания
8.	Импотенция

9.	Макулярная дегенерация
10.	Потеря памяти
11.	Периферическое васкулярное заболевание, хромота или ухудшение циркуляции — все, что в результате приводит к боли в ноге
12.	Болезнь Рейно (ограниченное поступление крови в конечности)
13.	Звон в ушах

ЖЕНЬШЕНЬ

Женьшень (Panax) — многолетнее травянистое растение; уверяют, что имеет медицинскую пользу. Часто обнаруживается в энергетических напитках и в других продуктах для здоровья. Но следует отметить, что в основном не в эффективных дозах. А вот в пищевых добавках доза вещества достаточна, чтобы принести пользу организму.

Существуют две популярные разновидности женьшеня: американский и азиатский.

Древняя китайская и корейская медицина верили, что азиатский женьшень поставляет энергию ян, а американский поставляет энергию инь. Обе формы этой травы имеют схожие медицинские эффекты.

КУРКУМА

Куркума — это фитонутриент (фитохимический элемент), полученный из специи турмерик. Турмерик — главный элемент карри, из семейства имбирных.

У **куркумина** множество медицинских лечебных свойств. У него долгая история (он известен с древности) в облегчении воспаления благодаря подавлению/сдерживанию определенных энзимов и других веществ, участвующих в воспалительном процессе.

Он может снижать плохой холестерин (LDL), а также общее содержание холестерина (общий холестерин).

Доказано, что куркума может оказывать противораковый эффект. Более того, клинические исследования показали, что куркума может помочь поддерживать когнитивную функцию и лечить воспалительные заболевания кишечника. Было также доказано, что она уменьшает язвы двенадцатиперстной кишки и желудка.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СПЕЦИЙ

Это звучит странно, но доподлинно известно, что в Индии редко встречаются такие заболевания, как рак кишечника и рак желудка, крайне редко можно услышать о дивертикулезе. Мы все знаем, что Индия не самая чистая страна в мире. В ней до сих пор существуют проказа, холера и другие заболевания, о которых забыли во многих других странах. Индия является одной из самых больших стран в мире, ее население достигает 1 миллиарда 200 миллионов человек. Большинство людей в Индии живут бедно, и во многих штатах существуют проблемы с чистой водой и воздухом. Вместе с тем хорошо известно, что в благополучных странах не являются редкостью такие заболевания, как дивертикулез различных отделов кишечника, рак желудка и рак кишечника.

Есть известное высказывание медицинских работников: «Нездоровый кишечник — мертвый человек». В чем секрет вышеописанного парадокса в Индии? Поскольку это явление меня заинтересовало, я общался со многими людьми, занимающимися медициной в этой удивительной стране. Мое личное открытие после обобщения всего услышанного в следующем. У множества народов Индии есть во многом схожая бытовая культура потребления пищи. Кулинарная культура этой страны сегодня пользуется популярностью во всем мире. Почти в любом большом городе планеты можно найти индийский ресторан, в котором собираются почитатели специй и кухни этой древней страны. Мы знаем, что родина многих пряностей и специй — это Индия. Мы также знаем, что многие европейцы не могут употреблять острые блюда индийской кухни, поскольку они непривычны для них. Нередко в них присутствуют куркума, зира, красный острый перец, кумин, кардамон, имбирь, белые и черные семена тмина, кориандр, корица, мускатный орех и т. д. Вкратце хотелось бы остановиться на лечебных свойствах некоторых их этих специй. Имбирь — это лекарство для желудка. Куркума приостанавливает все воспалительные заболевания в организме человека. Зира в молотом виде или в зернах улучшает процесс пищеварения, красный острый перец — источник энергии. Перечислять полезные свойства пряностей и специй можно бесконечно долго. Нельзя упускать из виду и то полезное свойство специй, о которых идет речь, что при их добавлении в различные блюда гораздо меньше потребляется соли. Вкус пищи изменяется таким образом, что нет необходимости ее со-

лить. Это обстоятельство, безусловно, положительно влияет на здоровье человека, мы все знаем, что соль — это белая смерть. Следовательно, потребляя специи, мы продлеваем себе жизнь. Для сохранения здоровья организму человека необходимо не более 0,02 грамма соли в сутки, такое количество мы получаем в дневной норме хлеба. Следовательно, все, что мы потребляем сверх нормы, приносит ущерб нашему здоровью. Соль задерживает в организме от 100 до 200 граммов воды. Итак, дорогие друзья, постарайтесь употреблять как можно меньше этого опасного для здоровья вещества. Покупайте в крайнем случае гималайскую розовую соль крупного помола, не забывая при этом, что это соль! Искренне советую вам: развивайте свою культуру в области питания, изучайте опыт, накопленный в течение многих столетий другими народами, смело вводите в свой рацион специи!

ВАЛЕРИАНА

Валериана лекарственная — это трава, ценная своим успокаивающим и седативным эффектом. Показана для снижения времени засыпания и уменьшения числа ночных пробуждений. Кроме того, валериана улучшает качество сна и настроение, успокаивает страх и неугомонность и даже сдерживает агрессию.

Валериану использовали, чтобы облегчить боль от ревматоидных артритов, невралгии, мигреней, кишечных спазмов, а также для успокоения нервных язв желудка и лечения язвы.

Было обнаружено, что она замедляет сердечный ритм, при этом увеличивая силу ударов сердца.

Также эффективна для расслабления гладких мышц. **Валериану** использовали для лечения предменструального синдрома и менструальных спазмов.

Не забывайте, что валериана может оказывать седативный эффект. Поэтому может быть противопоказана при приеме других седативных препаратов, при приеме антигистаминных, успокоительных средств или антидепрессантов.

Хотя само растение имеет сладкий запах, сухой корень пахнет как грязные спортивные носки.

Часть V

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

QOENZYME Q10

Коэнзим Q10 (CoQ10) — жирорастворимое питательное вещество, найденное в большом количестве продуктов и являющееся составным компонентом практически всех тканей тела. В производстве клеточной энергии у него практически нет равных. Но с возрастом ваше тело производит его все меньше и меньше. Особенно рекомендую эту добавку женщинам, так как современные исследования выявили корреляцию (взаимодействие) между истощением CoQ10 и раком груди. В случае приема вещества, разжижающего кровь (камедина), стоит отложить прием CoQ10.

Функции CoQ10

1.	Усиливает регенерацию витамина Е
2.	Является коферментом в энергетических метаболических путях всех ваших клеток
3.	Антиоксидант
4.	Снижает кровяное давление
5.	Снижает тромбоцитную липкость (предотвращает образование потенциально опасного тромба)

Симптомы дефицита CoQ10

1.	Насыщенность свободными радикалами
2.	Общая усталость
3.	Мышечная слабость
4.	Общая слабость

Пищевой источник CoQ10

1.	Анчоусы
2.	Говяжье сердце
3.	Брокколи
4.	Орехи
5.	Свинина
6.	Скумбрия
7.	Лосось
8.	Сардины
9.	Шпинат

ЭНЗИМЫ

Энзимы — это белки, которые катализируют химические реакции. На самом деле они участвуют практически во всех биохимических реакциях в теле. Молекулы, на которых ферменты обеспечивают их реакции, называются субстратами; как только реакция произошла, эти молекулы становятся продуктами. Сам фермент остается неизменным

во время этого процесса. Существует свыше 3000 разных **энзимов (ферментов),** и каждый ответственен за разные жизненно важные функции. Следовательно, неисправности или истощение отдельно взятого энзима могут иметь серьезные последствия для здоровья.

Хотя некоторые **энзимы** производятся вашим телом, другие существенные энзимы необходимо принимать внутрь с едой, например специфический энзим, необходимый для того, чтобы сломать еду, часто находится в том продукте. Поэтому употреблять в пищу блюда, в которых не осталось энзимов, может быть совсем неполезно.

Энзимы могут потерять свою ценность и даже навредить при длительном приготовлении продуктов, богатых этими белками. И также после употребления может быть нарушена их ценность сверхкислотностью желудка или тела или сверхщелочной окружающей средой.

Функции энзимов

1.	Вовлечены во многие телесные функции
2.	Позволяют осуществляться процессу метаболизма с правильной скоростью
3.	Антиоксидант
4.	Ломает пищевые частицы и большие молекулы на маленькие используемые частицы
5.	Перерабатывает отложенную еду в энергию
6.	Помогает формированию необходимых сгустков крови
7.	Помогает избавляться от отходов из организма

Пищевой источник энзимов

1.	Авокадо	4.	Брюссельская капуста	7.	Папайя
2.	Банан	5.	Манго	8.	Ананас
3.	Брокколи	6.	Капуста	9.	Порей

Рекомендую вам употреблять в сыром виде для максимального эффекта или приготовленный до 117 градусов по Фаренгейту (47,2 °С).

ВОЛОКНА (ФИБРА)

Волокна — пищевое вещество, найденное в растениях, не содержащее нитратов и калорий.

Существует в растворимой и нерастворимой форме. Обе из которых помогают пищеварению, и ни одна из них не может быть переварена или поглощена вашим телом.

Растворимые волокна привязываются к жирам в пище и предотвращают их впитывание, помогают снижать уровень плохого холестерина и кровяное давление.

Нерастворимые волокна помогают пище продвигаться по телу и быстрее выводиться из организма.

Волокна предположительно помогают в предотвращении определенного вида рака.

Функции волокон

1.	Улучшают всасывание некоторых минералов и витаминов
2.	Улучшают пищеварение

3.	Увеличивают хороший холестерин (HDL)
4.	Снижают уровень плохого холестерина
5.	Снижают уровень сахара в крови
6.	Снижают кровяное давление
7.	Снижают триглицерин
8.	Предотвращают запоры

Пищевой источник растворимого волокна

1.	Яблоки	9.	Капуста
2.	Абрикосы	10.	Морковь
3.	Бананы	11.	Желтый горох
4.	Ячмень	12.	Грейпфрут
5.	Фасоль	13.	Орех
6.	Ежевика	14.	Льняное семя
7.	Брокколи	15.	Апельсин
8.	Брюссельская капуста	16.	Груша

Пищевой источник нерастворимого волокна

1.	Банан	6.	Сельдерей
2.	Бобы	7.	Кукуруза
3.	Брокколи	8.	Зерна
4.	Коричневый рис	9.	Чечевица
5.	Цветная капуста	10.	Шпинат

МЕЛАТОНИН

Мелатонин — гормон, ассоциирующийся со сном и производящийся в шишковидной железе.

Он также является антиоксидантом. Современные исследования показали, что он существенно помогает в лечении рака груди. Количество мелатонина, который производится вашим телом, уменьшается с возрастом и зависит от активности серотонина N — ацетилтрансферазы (NAT). С другой стороны, производство NAT вашим телом зависит от сохранения витамина B_6.

Функции мелатонина

1.	Действует как антиоксидант
2.	Уменьшает адгезивность (склеиваемость) тромбоцитов
3.	Уменьшает риск сердечного заболевания, снижая атеросклероз
4.	Помогает вам спать и засыпать
5.	Поддерживает здоровый уровень холестерина
6.	Облегчает расстройство суточного биоритма в связи с дальним перелетом
7.	Укрепляет иммунную систему

КОРДИЦЕПС КИТАЙСКИЙ
(гриб семейства спорыньевых)

Этот гриб долгое время применялся в традиционной китайской медицине для лечения большинства недугов, начиная от астмы и кашля и заканчивая женскими гормональными проблемами.

С тех пор его использование распространилось на лечение бронхита, гепатита В и цирроза печени и действует как замена некоторым иммунодепрессантам.

Некоторые исследования также выявили, что кордицепс повышает уровень энергии и улучшает способности легких. По этой причине эта травяная добавка популярна среди спортсменов.

ГЛЮКОЗАМИН

Глюкозамин — это аминокислота, которая естественно образуется в тканях. Он жизненно необходим для сохранения хряща, по двум причинам:

1. Это главный компонент соединительной ткани.
2. Это помощь в процессе транспортировки серы (другой главный компонент хряща) в ткани.

С возрастом люди постепенно теряют способность производить достаточное количество **глюкозамина**.

Предполагается, что это основная причина остеоартрита. Изучая эффект от добавок **глюкозамина** на страдающих артритом, исследователи обнаружили, что их боль становилась меньше, а подвижность суставов была улучшена.

Хотя, не доказано, некоторые люди считают, что эта добавка может фактически замедлить прогрессирование заболевания.

Глюкозамин сульфат — наиболее рекомендуемая форма для избавления от остеоартрита.

Не принимайте никакой формы глюкозамина, если у вас аллергия на моллюсков. Проконсультируйтесь, если вы диабетик, потому что глюкозамин может изменять уровень сахара в крови.

ПРОБИОТИКИ

(полезная биофлора кишечника)

Пробиотики являются полезными для здоровья человека микроорганизмами. Исследования в области медицины показывают, что нарушение баланса этих микроорганизмов в тонком кишечнике приводит к расстройству пищеварения. Для того чтобы потребляемая нами пища приносила пользу нашему здоровью, необходимо, чтобы в тонком и толстом кишечнике находилась в достаточном количестве дружественная нам флора пробиотиков, которая составляет до 70% иммунной системы человека.

Существует множество видов этих полезных для организма человека микроорганизмов, со временем наука открывает все новые и новые их виды. Это многомиллиардные друзья здоровья человека, которые живут в кишечнике и создают благоприятную среду для усвоения пищи, они помогают кишечнику расщеплять полученную пищу и усваивать полезные вещества, которые в ней находятся.

В зависимости от агрегатного состояния пробиотики подразделяются на две большие группы — жидкие и сухие. Жидкие пробиотики — это растворы или суспензии, которые изначально не подвергались процессу лиофилизации (сушки). Данные растворы содержат определенное число живых бактерий, а также субстрат, которым они питаются. Кроме того, жидкие пробиотики могут содержать дополнительные ингридиенты (витамины, микроэлементы, аминокислоты и др.), а также различные вещества, выработанные бактериями в процессе своей жизнедеятельности, такие как,

например, молочная кислота. Бактерии из жидкой формы пробиотиков начинают действовать сразу после попадания в организм человека. Кроме того, дополнительным преимуществом жидкой формы пробиотиков является возможность принимать его не только внутрь, но и вводить во влагалище, прямую кишку, нос, рот, глотку, уши или наносить на кожу и волосы. Сухие пробиотики — это специальным образом высушенные (лиофилизированные) культуры микроорганизмов, представляющие собой мелкодисперсный порошок. Сухие пробиотики могут продаваться в форме таблеток, капсул или порошков для приготовления суспензии. После приема таких сухих пробиотиков необходимо от 1 до 4 часов для выхода и активации микроорганизмов, поэтому их действие начинается не сразу после применения.

1. В современном мире многие люди часто употребляют антибиотики, чтобы уменьшить воспалительные процессы в организме или избавиться от опасной инфекции. При этом антибиотики без разбора уничтожают и болезнетворные, и полезные для организма бактерии. Следствием этого обычно является дисбактериоз. Для того чтобы восстановить полезную для кишечника и организма человека в целом флору, необходимо принимать пробиотики одновременно с антибиотиками. Медицина рекомендует принятие пробиотиков на протяжении всей жизни человека. Особенно важно это делать людям во взрослом возрасте. Рекомендуется после 40 лет всем принимать пробиотики и энзимы, которые помогают организму человека поддерживать в нормальном состоянии всю

пищеварительную систему, помогая ей работать на все 100%. Покупая пробиотики, необходимо смотреть, сколько стрейнов (групп пробиотиков) содержится в таблетке и сколько миллиардов культур различных бактерий она содержит. Следует обращать внимание на условия хранения пробиотиков. Необходимо относиться к этим лекарственным средствам деликатно и внимательно, чтобы живые микроорганизмы, столь необходимые для нашего здоровья, не погибли и помогли нам наладить работу кишечника. Для того чтобы пробиотики выжили в кислотной среде нашего желудка, важно, чтобы капсулы, в которых они обычно находятся, были целыми, в противном случае у этих микроорганизмов остается мало шансов достигнуть кишечника.

ЛЕПТИН (LEPTIN)

Пришедшее из греческого языка слово «leptos» — это мастер-гормон (ведущий), который контролирует другие гормоны, он является главным гормоном в организме, влияющим на процесс похудения.

Кроме того, лептин стимулирует симпатическую нервную систему, повышая артериальное давление и частоту сердечных сокращений; подавляет аппетит; нормализует менструальную функцию; способствует нормальному развитию нервных окончаний в гипоталамусе; регулирует количество употребленной пищи; повышает затраты энергии человека; обеспечивает поддержание оптимального энергетического баланса между пополнением калорий и их потерей; увеличивает захват глюко-

зы клетками из крови; совместно с половыми гормонами запускает начало полового созревания, а также регулирует продолжительность определенных его периодов; оказывает воздействие на уровень чувствительности тканей организма к инсулину.

ПРОТЕИН (БЕЛОК)

Химическая природа белков

Белки являются полипептидными цепями, как правило состоящими из аминокислот в количестве от 50 до 500, куда входят 20 разновидностей, объединенных в определенной последовательности, которая является неповторимой для каждого типа белка и зашифрована в нашем геноме ДНК.

Первые сведения о молекулярной структуре белка

Впервые в 1958 году Джоном Кендрю была описана структура белка меоглобина, в результате было определено, что полипептидная цепь имеет свойство сворачивания и определенную структуру.

Фолдинг белка (сворачивание белка)

Более 100 000 различных видов белка нуждаются в скручивании в определенную естественную структуру для функционирования. Порядок скручивания (фолдинга) зашифрован в аминокислотной последовательности.

Фолдинг белка и самосборка являются квинтэссенцией жизни.

Правильное сворачивание каждого типа белка внутри каждой клетки и соответствующее форми-

рование всех клеточных структур более высокого порядка необходимы для нормального функционирования живых организмов.

Важность белковых молекул

Белки — самые широко распространенные молекулы в живых организмах (у людей приблизительно 100 000 различных видов белка), и они выполняют или принимают участие практически во всех химических процессах, происходящих в клетке, наряду с другими биологическими веществами, такими как ДНК и углеводы, которые одновременно участвуют во внутриклеточном метаболизме.

Кинетический контроль сворачивания и связывания белка

Равно как все химические процессы регулируются природой, так и метаболизм (обмен веществ) основан на взаимодействии ферментов, обеспечивающих качественное молекулярное регулирование и контроль за процессом отмирания клеток.

Нарушение формирования структуры белка является причиной возникновения многих заболеваний.

В результате нарушения сворачивания белка могут возникнуть различные клеточные дисфункции, и, как следствие, это может привести к широкому кругу заболеваний, включая рак и диабет, а также болезнь Альцгеймера и сердечные заболевания.

Книга вторая

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Часть I

О ПРАВИЛЬНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ ПИЩИ, ВОДЫ И НАПИТКОВ

1. О ПРАВИЛЬНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ НАПИТКОВ

Чай и кофе, безусловно, полезны для здоровья, они уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний и содержат антиоксиданты, повышающие иммунитет. Однако пить их сразу после приема пищи вредно, потому что чай и кофе насыщены различными активными микроэлементами, которые могут затруднить пищеварение и усвоение организмом полезных веществ — витаминов и минералов. Например, чай, если он заварен кипятком более 1,5 минуты, мешает усвоению организмом железа. Кроме этого, все жидкости, которые мы выпиваем во время еды, увеличивают количество вырабатываемого поджелудочной железой пищеварительного сока. Это связано с тем, что желудок посылает в головной мозг информацию о количестве пищи, а тот, в свою очередь, дает команду поджелудочной железе в тех же пропорциях выделить соответствующее количество желудочного сока. По той же причине не рекомендуется употреблять жевательную резинку, поскольку головной мозг дает желудку команду на переваривание

пищи, которой нет, следовательно, увеличивается опасность гастрита и других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Таким образом, когда вы приобрели привычку во время еды пить кофе или чай, полагая, что это облегчает вам процесс попадания пищи в желудок, вы совершаете большую ошибку. Если хотите сохранить здоровье, пейте ваши любимые напитки за 30—40 минут до приема пищи или через 1—1,5 часа после еды. В этом случае вы не принесете себе вреда. Мы посвятим этому вопросу отдельную главу книги, сейчас же перейдем к описанию положительных свойств чая и кофе.

ЧАЙ

Зеленый чай — одно из лучших средств для профилактики некоторых раковых заболеваний. Некоторые другие чаи являются также антиоксидантами. Чай также используют для похудения и в качестве успокоительного или бодрящего средства. Однако употребление чая следует ограничивать при гастрите, язве и других желудочно-кишечных заболеваниях.

КОФЕ

Английские ученые недавно провели всемирное исследование количества потребляемого человечеством кофе. Опросив 500 тысяч человек, они выяснили, что на Земле ежедневно выпивают 2,3 миллиарда чашек кофе. Одной из причин любви к кофе является общеизвестное благотворное влияние кофейного масла на работу печени. Немаловажным является тот научный факт, что люди, пьющие 2—3 чашки кофе в день, живут на 10—15 лет дольше не пьющих этот замечательный напиток.

Остановимся подробнее на свойствах кофейного зерна. Во время созревания в нем формируются два алкалоида — один внутри, другой снаружи. Внешний алкалоид — это кофеин, внутренний — это теобромин. Когда мы, сварив кофе, с удовольствием пьем этот приятный напиток, в первую очередь начинает действовать кофеин. Он через 20—25 минут сужает сосуды во всем организме, кроме почек. Сосуды почек, наоборот, расширяются, поэтому кофе имеет мочегонный эффект, и любители кофе знают, что мочеиспускание происходит светлой мочой. Через указанные 20—25 минут действие кофеина проходит, и начинает действовать теобромин. Он расширяет все сосуды, кроме сосудов почек, что повышает скорость кровотока, и давление в организме человека понижается. Человек чувствует некоторое снижение активности, затем сосуды почек также приходят в обычное состояние. По причине описанного нами свойства кофе рекомендуется выпить после него стакан чистой воды, чтобы улучшить баланс между кофеином и теобромином и смягчить его действие на кровяное давление. Хотел бы отдельно порекомендовать не пить кофе без кофеина, который используется во многих лечебных препаратах, кроме того, урожай кофе не всегда достаточен для огромного рынка его потребителей. В связи с этим компании, производящие кофе, получают дополнительные прибыли, выделяя кофеин и производя большое количество растворимого кофе, в котором присутствует только теобромин. По этой причине люди, работающие ночью перед компьютером, с удивлением для себя замечают, что вместо бодрости после чашки растворимого кофе их начинает

тянуть в сон. Я думаю, многие читатели по-новому посмотрят на стакан воды, который им предлагают в кофейнях высокого класса. Это связано не с особым вкусом, а со стремлением принести вам максимум пользы.

2. СОВЕТЫ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ВОДЫ

1. Некоторые жидкости повышают водный баланс человека, некоторые снижают. К примеру, кофе, чай и алкоголь вредят водному балансу.

МОЗГ И ВОДА

2. Мозг на 90% состоит из воды, поэтому он чувствует обезвоживание первым, реагируя симптомами умственного истощения и усталости.

ВОДА И КОЖА

3. У вас много морщин? Пейте воду. Чтобы сохранить кожу красивой и эластичной, необходимо выпивать не менее 2 литров природной, негазированной воды в день.

ВОДА И ЛИШНИЙ ВЕС

4. Когда организм обезвожен, печень, расщепляющая жиры, начинает «помогать» почкам, и вы набираете лишний вес.

ВОДА И ИММУНИТЕТ

5. Вода очищает организм и уменьшает действие токсинов. Иммунная система получает при этом значительную помощь в борьбе с вирусами и бактериями.

СТАКАН ВОДЫ КАЖДОЕ УТРО

6. Во время сна вода не поступает в организм, но расходуется им. Стакан воды после пробуждения от сна восстанавливает водный баланс и запускает ваш организм на интенсивную работу во время бодрствования.

ВОДА И ЧУВСТВО ГОЛОДА

7. Чувство жажды и чувство голода практически одинаково воспринимаются головным мозгом. Часто, когда нам хочется есть, настоящая цель организма — получить воду. Если человек стоит перед выбором — пить воду или садиться за стол с едой, — предпочтительней для сохранения здоровья остановить выбор на воде.

ВОДА И ВИТАМИНЫ

8. Вода переносит к клеткам нашего организма полезные вещества. Только при участии воды к нам попадают водорастворимые витамины (С, группы В).

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ И СТРЕСС

9. В обезвоженном организме начинаются такие же процессы, как под воздействием стресса.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

10. Причиной головной боли может быть обезвоживание. Головной мозг плохо функционирует без достаточного количества воды.

11. Косметические маски помогают поддерживать влажность кожи, но в отличие от воды не восстанавливают ее.

3. ВОДОТЕРАПИЯ

Ученые, исследовавшие проблемы лечебно-восстановительной терапии, пришли к выводу, что самым эффективным средством в этой области является водотерапия. Мы разобьем этот лечебный метод на три совета. Если вы будете следовать этим советам с ранних лет, у вас отпадет необходимость в посещении доктора. Эти три совета основаны на одном утверждении — ваше тело на 70% состоит из воды.

Совет № 1

После того как вы проснулись, пейте воду до 1 литра, в зависимости от возможностей вашего организма. Попробуйте выпить максимальное количество воды до завтрака. Многие врачи считают, что это необходимо делать до чистки зубов. Объясняют они свою точку зрения тем, что вода, смешиваясь с щелочью, которая накоплена во рту, улучшает усваиваимость минералов в желудке. Вместе с водой щелочь попадает в желудок и помогает пищеварению. Через один час вы можете позавтракать, не запивая еду соком или водой. Люди заблуждаются, полагая, что, запивая пищу водой, они помогают себе пережевывать пищу и облегчают пищеварение. На самом деле все обстоит с точностью до наоборот — мозг воспринимает смешан-

ные воду и пищу по общему объему и дает команду желудку выработать большее, чем необходимо, количество желудочного сока. Это может привести к гастриту и язве желудка.

Совет № 2

После завтрака, через 1—1,5 часа, постарайтесь выпить 1 стакан горячей воды. Она является растворителем многих веществ, тканей и жиров, накопившихся в тонком кишечнике.

Настоятельно советую вам не пить во время летней жары холодную воду. Многие считают, что холодная вода — это заряд энергии, на самом деле это заблуждение. Вода сама по себе является источником энергии. Холодная вода является стрессом для организма, потому что ее необходимо «подогреть» до температуры тела, чтобы она усвоилась и принесла вам пользу. В процессе подогревания воды организм теряет большое количество энергии, сопоставимой с той, что организм тратит для поддержания его нормальных функций в течение суток.

Совет № 3

Пейте воду только в сидячем положении. В аюрведической традиции не рекомендуется пить воду стоя, потому что это ведет к образованию «ваты», а также может привести к отложению солей в суставах. Исключение составляют спортсмены, которые во время интенсивных физических нагрузок быстро «сжигают» воду в организме.

Мы говорим об обычных людях с минимальными физическими нагрузками на мышцы. Важ-

нейшее значение играет щелочность воды. Желательно, чтобы вода, потребляемая вами, имела pH (potentia hydrogeni) свыше 7,0. Подчеркиваю — чем выше pH, тем лучше для организма. Несмотря на то что pH 7,0 уже является оптимальной кислотностью, тем не менее высокая щелочность является лекарством для нашего здоровья и обеспечивает большее количество кислорода, поступающего в кровь. Мягкость воды как снаружи, так и изнутри приятна и полезна для человека. Снаружи кожа увлажняется, внутри организма происходит обогащение. Вода — это жизнь, которую в Европе и США называют «Alkaline», ее низкий pH очень вреден для организма. Представьте себе, что ваше тело погружается в кислоту! Исследования ученых подтверждают, что повышенная кислотность способствует развитию раковых клеток и является благоприятной средой для их развития. Купите ленту для определения щелочности в организме и сами убедитесь в этом. Установите при возможности в своем доме прибор, который увеличивает pH. При покупке бутилированной воды обращайте внимание на ее состав. Вода с высокой кислотностью убивает вашу молодость.

И вот вам пример приготовления высокощелочной воды в домашних условиях, если у вас нет под рукой специальных фильтров и приборов. Возьмите один литр чистой воды, один лимон, одну ложку гималайской соли. Налейте воду в банку с крышкой, разрежьте лимон на восемь частей, добавьте ложку соли и настаивайте воду при комнатной температуре в течение 12 часов. На следующее утро начинайте день с трех стаканов щелочной воды. Существуют и более простые способы, напри-

мер кипятить воду 5 минут, о них можно узнать в Интернете.

Хорошо усваиваемая организмом высокощелочная вода:

1) при использовании ее для приготовления пищи она лучше усваивается организмом;

2) является антиоксидантом;

3) замедляет старение.

4. ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОИСХОДЯТ С НАШИМ ОРГАНИЗМОМ ВО ВРЕМЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ

Наш разговор о полезных свойствах продуктов мне бы хотелось начать с описания воздействия на нас самого распространенного из них — куриного яйца. Большое количество ученых с мировым именем оставили нам материалы своих исследований о положительном влиянии на здоровье человека употребления в пищу куриных яиц. Разница состоит лишь в рекомендуемом оптимальном для здоровья количестве этого питательного продукта. Одни говорят, что необходимо съедать 2 яйца в неделю, другие рекомендуют 2 яйца в день, третьи утверждают, что употреблять в неограниченных количествах можно только белок. Особое место в этой дискуссии занимают специалисты по спортивному питанию, их подопечные во время больших физических нагрузок сжигают большое количество калорий и особо нуждаются в их восстановлении.

Отвлечемся ненадолго от этого спора. Расскажу вам о собственном опыте, приобретенном в детские годы. До переходного возраста я практически не употреблял в пищу мясных продуктов.

Если исключить яйца, которые я очень любил, меня можно было бы назвать вегетарианцем. Я ел яйца каждый день, иногда злоупотребляя ими, после активной физической нагрузки. И вот в один прекрасный день я заметил, что все мое тело покрылось красными пятнами и стало чесаться так, что я не мог заснуть. Посещение врача выявило у меня аллергическую реакцию на яйца. После того как я прекратил употреблять их в пищу, сыпь и все симптомы аллергии бесследно исчезли. Для меня это стало полезным опытом, красноречиво подтверждающим общепринятую мысль о том, что все необходимо потреблять в разумных пределах с учетом возраста и особенностей организма человека. Кроме того, важно помнить, что по мере взросления каждого из нас одни и те же продукты бывают более или менее полезными для нашего здоровья.

Вернемся к предмету нашего медицинского разговора. По данным научных исследований специалистов из области медицины, когда вы едите яйцо, вы получаете бесценный заряд энергии.

1. Одно яйцо содержит 6—7 граммов высококачественного белка и всего 70 калорий.

2. Яйцо улучшает работу печени. Оно содержит холин — микроэлемент, который улучшает метаболизм.

3. Холестерин в яйцах не влияет на уровень холестерина в крови. При регулярном употреблении яиц в разумных пределах и с учетом индивидуальных особенностей организма человека печень сама уменьшает производство холестерина.

4. Яйца повышают уровень хорошего холестерина (липопротеины (HDLS).

5. Яйца полезны для зрения. В яйцах содержатся антиоксиданты, лютеин и зеаксантин, которые снижают риск появления катаракты.

6. Яйца помогают уменьшить аппетит. Это отличный вариант завтрака, они сытные и предотвращают переедание.

7. Яйца отличный источник белка. Они помогут восполнить необходимые для организма его запасы.

8. Яйца полезны для костей, они содержат витамин D, который предотвращает развитие остеопороза.

9. Яйца снижают риск развития рака. Холин, содержащийся в этом продукте, уменьшает риск рака молочной железы у женщин.

10. Яйца укрепляют мышцы. Белок, который содержится в яйцах, способствует быстрому восстановлению мышц после травмы или заболевания, ограничивающего подвижность человека.

11. Они полезны беременным. Два яйца содержат 250 мг холина, при этом дневная норма для беременных и кормящих матерей составляет 450—550 мг.

12. Яйца улучшают здоровье волос и кожи. Они содержат витамины комплекса H — биотины, которые помогают улучшать состояние волос, ногтей и кожи.

13. Необходимо помнить, что цвет скорлупы яиц не влияет на полезные свойства этого продукта. Разница между яйцами светло-коричневого и белого цвета заключается только в породе кур, которые их снесли.

14. По 10 из 20 аминокислот содержится в каждом яйце.

5. ПРАВИЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА ПИЩИ

Продукты, которые перевариваются быстрее, например фрукты, овощи и салаты, которые не содержат в себе продуктов, трудных для пищеварения, правильно употреблять в начале приема пищи, а затем уже продукты, сложные для пищеварения. Если мы нарушаем эту последовательность, создаем сложности для нормального пищеварительного процесса. Представьте себе свой желудок послойно: если мы употребляем в пищу мясо, а затем салаты, фрукты или десерт, которые быстро перевариваются, последние, быстро переварившись, создают чувство наполненности желудка и дискомфорта, потому что не могут попасть в кишечник до момента переваривания мяса. То же самое можно сказать о сладостях: они перевариваются быстро, по этой причине не рекомендуется потреблять их в пищу сразу после плотного завтрака, обеда или ужина.

Советую вам, даже когда вы очень голодны, не торопиться с приемом пищи, а тщательно пережевывать ее не менее 30—50 раз. Как говорит народная мудрость, «у желудка нет зубов». После приема пищи следует подождать примерно 7 минут. За это время ваш головной мозг получит сигнал от желудка, «голоден» он или «сыт». Если после этой паузы у вас появляется чувство сытости, следовательно, вам не нужно продолжать есть. Поступая таким образом в течение месяца, вы определите для себя необходимую вам норму приема пищи.

Часть II

О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ

1. ТОП-10 ПРОДУКТОВ, ПИТАТЕЛЬНЫХ ДЛЯ МОЗГА

Продукты, которые увеличивают способность к сосредоточенности и запоминанию.

1. АВОКАДО

Содержит в себе большое количество полезных мононесыщенных жиров, в которых нуждается наш мозг, кроме этого, в авокадо есть витамин К, фолиевая кислота, витамины В и С.

2. ГОЛУБИКА

Насыщена антиоксидантами, витаминами А и В, содержит полезные волокна, ее нужно есть каждый день, чтобы уберечь мозг от стресса.

3. ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

Насыщен флавоноидами, антиоксидантами, улучшает доступ крови к головному мозгу. Советую вам употреблять в пищу качественный шоколад, содержащий более 70% какао.

4. КОКОСОВОЕ МАСЛО

Его можно сравнить с высококачественным топливом, которым вы можете снабжать свой мозг. Идеальное сочетание для питания головного мозга — кофе и кокосовое масло.

5. БРОККОЛИ

Для сохранения остроты вашей памяти это замечательный продукт. В нем высокое содержание витамина K, витамина C и холина.

6. РОЗМАРИН

Карнозиновая кислота — один из основных полезных элементов, содержащихся в розмарине, защищает мозг от нейродегенерации.

7. ТУРМЕРИК (КУРКУМА)

Противовоспалительная суперспеция, которая улучшает приток кислорода к головному мозгу.

8. СВЕКЛА

Содержит большое количество антиоксидантов. Это самый питательный продукт для улучшения работы головного мозга.

9. СЕЛЬДЕРЕЙ

Содержит высокий уровень антиоксидантов и полисахароидов, кроме этого, обладает противовоспалительным свойством для головного мозга.

10. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Это прекрасное питание для головного мозга. Содержит сильнейшие антиоксиданты, известные как полифенолы, кроме этого, замедляет старение организма.

2. О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, МАСЕЛ И НАПИТКОВ

1. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Большой источник индолы, которая уменьшает риск развития различных заболеваний. Высокое содержание полезных волокон.

2. СЕЛЬДЕРЕЙ

Является растением, которое снижает давление крови и уменьшает холестерин.

3. АРТИШОК

Содержит силимарин (антиоксидант), помогает не допускать рак кожи, содержит волокна и помогает уравновешивать уровень холестерина.

4. ЧЕСНОК

Считается удивительным лекарственным средством. Он предотвращает общие простудные заболевания, помогает бороться с раком, снижает уровень холестерина.

5. РЕПА

Богата клетчаткой (фиброй), которая предотвращает возникновение запоров. Индолы и изотеоционаты снижают риск раковых заболеваний.

6. КРАСНОЕ ВИНО

Богатый источник антиоксидантов флавоноидов, которые снижают риск сердечных заболеваний и предотвращают появление тромбов.

7. РОЗОВЫЙ ВИНОГРАД

Богат антиоксидантными соединениями, помогает бороться с атеросклерозом и развитием раковых заболеваний, а также содержит железо, калий и клетчатку.

8. ТЫКВА

Богата витамином А, который очень важен для зрения, также богата клетчаткой.

9. ЧЕРНИКА

Содержит антоцианы, пантотеновую кислоту, которые предотвращают высокое кровяное давление, снижают усталость зрения.

10. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Очень богато мононенасыщенными жирами. Содержит полезный для сердца компонент, который называется сквален.

11. МОРСКАЯ КАПУСТА (ВОДОРОСЛИ)

Богата кальцием, который полезен для силы костей, а также содержит кортикостероиды, которые являются антиоксидантами, снижающими риск раковых заболеваний.

12. ЛЮЦЕРНА

Высокое содержание протеинов, кальция, витаминов В, С, Д, Е и витамина К. Полезна для людей, страдающих артритом.

13. МОРКОВЬ

Превосходный источник витамина А, который помогает остроте зрения, а также морковь богата клетчаткой и бета-каротином.

14. ХРЕН

Относится к семейству горчичных. Стимулирует пищеварение.

15. БАКЛАЖАН

Помогает блокировать образование свободных радикалов, кроме этого, является источником фолиевой кислоты и калия (следует учитывать, что тяжел для пищеварения).

16. ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ

Богат витамином С, содержит каротин и ликопин, кроме этого, в состав входят фитостерины, которые выводят вредный холестерин из организма и улучшают липидный обмен.

Следует заметить, что красный жгучий перец содержит капсаицин, который является натуральным обезболивающим и болеутоляющим.

17. ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО

Супериточник рибофлавина (витамина B_2), очень важен для здоровья зрения, может помочь в лечении экземы и устранении аллергических реакций.

18. ЗАРОДЫШИ ПШЕНИЦЫ

Являются обильным источником магния, который предотвращает мышечные судороги и является превосходным источником витамина Е.

19. ПОМИДОРЫ

Наполнены витаминами, также являются источником ликопина, который предотвращает образование раковых клеток.

20. КАБАЧОК

Богатый источник витамина С и бета-каротина, который может помочь против рака.

21. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Очень богато Омега-3 жирными кислотами, которые помогают улучшать память и зрение.

22. БОБЫ

Богаты эльбоной, веществом, которое используется для лечения болезни Паркинсона и гипертонии.

23. КРАБ

Большой источник витамина B_{12}, повышает иммунитет, содержит цинк.

24. БОК-ЧОЙ

Содержит высокий уровень витамина А, который улучшает зрение, богат витамином С, который способствует восстановлению организма.

25. СЕМЯ ЛЬНА

Великолепный источник волокна, протеина и Омега-3 жирных кислот.

26. ЛУК

Богатый источник квертицина, содержит много флавоноидов и натуральных растительных антиоксидантов.

27. РЕВЕНЬ

Можно использовать как сильный лаксатив (слабительное). В этом же качестве можно использовать корни растения. В качестве лечебного средства ревень используется минимум 5 тысяч лет. Является действенным средством для похудения.

28. АБРИКОС

Содержит бета-каротин, который помогает предотвращать развитие свободных радикалов и предотвращает потерю зрения.

29. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Сильный антиоксидант, натуральное мочегонное средство. Ускоряет сжигание жира. Снижает уровень сахара в крови и улучшает ее циркуляцию.

30. МОЛЛЮСКИ

Богаты витамином B_{12}, поддерживают нервную систему и функции головного мозга. Содержат железо, минералы и калий.

31. ШПИНАТ

Богатый источник железа, фолиевой кислоты и кальция. Предотвращает потерю мышечной массы тела, сохраняет крепость костей, не допускает их старение. Помогает против рака и сердечных заболеваний.

32. ИНЖИР

Богатый источник калия, волокон, витамина B_6, который повышает уровень серотонина и снижает холестерин.

33. КАРТОФЕЛЬ

Превосходный источник волокон, витамина С и калия.

34. ОРЕГАНО

Превосходная специя, которая использовалась для лечения респиратурных заболеваний, желудочных расстройств, нарушений пищеварения.

35. ЛИМОННИК

Используется в разных чаях и супах для эффективного лечения от простуды. Излечивает от назальных заторов, помогает сохранять бодрость при перегрузках.

36. ЛИМОН И ЛАЙМ

Содержат лимонин, форукумарин и витамин С, все, что помогает бороться против рака.

37. БАНАНЫ

Большой источник калия, который необходим для укрепления сердца, мышц, нервов, почек, костей, и является супериточником энергии.

38. ЯЙЦА

Значительный источник протеина — около 6—7 граммов в каждом яйце, кроме того, прекрасный источник витаминов A, D, E.

39. ТМИН

Помогает пищеварению, а следовательно — выведению токсинов из организма.

40. БОБЫ ТИНТО (МАЛЕНЬКИЕ, ЧЕРНОГО ЦВЕТА)

Превосходный источник фолиевой кислоты, которая оказывает значительное влияние на предотвращение сердечных заболеваний, а также снижает риск патологического развития плода во время беременности.

41. АРАХИС

Содержит в себе ненасыщенные жиры, которые снижают риск сердечных заболеваний.

42. ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОХ

Прекрасный источник лютеина и зеаксантина, которые помогают защите от возрастных глазных заболеваний.

43. САЛАТ РОМЕН

Содержит большое количество фолиевой кислоты, необходимой для формирования красных кровяных телец и каратиноидов, которые являются антиоксидантами, снижающими риск многих заболеваний.

44. ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

Замечательный продукт питания, ускоряющий метаболизм в организме человека и помогающий снижению веса без потери здоровья.

45. ОВСЯНКА (ОВЕС)

Быстро усваивается, содержит волокна, помогает снижению холестерина.

46. ЙОГУРТ

Мы говорим о кисломолочном продукте мацони (не фруктовый, обезжиренный). Это замечательный продукт, который содержит множество бактерий, необходимых для улучшения пищеварения

и здоровья желудочно-кишечного тракта. Улучшает выработку энзимов. Рекомендуем употреблять мацони за 1,5 часа до сна, это способствует спокойному сну.

47. ИЗЮМ

Является прекрасным источником железа, которое способствует транспортировке кислорода в кровь, в ткани и клетки организма человека.

48. КАЛЕ (КЕЙЛ)

Богат бета-каротином, витаминами К и С, лютеином, зеаксантином, содержит также кальций, имеет значительное антираковое влияние на организм.

49. БАЗИЛИК

Является мощным антиоксидантом, оказывает противовирусное и противомикробное воздействие на организм человека. Лечит онкозаболевания, а также его рекомендуется употреблять после еды для регулирования уровня желудочного сока.

50. ТУРМЕРИК

Этот корень, из которого извлекается куркума, — очень эффективный антиоксидант, помогающий контролировать свободные радикалы и таким образом снижать риск возникновения раковых заболеваний, обладающий высоким противовоспалительным эффектом. Этот чудо-корень мобилизует силы организма человека на борьбу с любыми

воспалительными процессами. Общеизвестно, что все тяжелые заболевания начинаются с легких патологических изменений.

51. ГРЕЙПФРУТ

Это лучший диетический продукт, ускоряет метаболизм, регулирует уровень инсулина.

52. ЧЕЧЕВИЦА

Богата изофлавонами, которые препятствуют развитию рака груди. Благодаря наличию железа и фолиевой кислоты обеспечивает 90% необходимой для организма нормы этих составляющих здоровья.

53. КРАСНАЯ ФАСОЛЬ

Супериточник магния, фосфора, калия, меди, тиамина, протеина и диетических волокон.

54. БРОККОЛИ

Содержит много витаминов, препятствует развитию рака. Содержит фитохимические вещества, снижающие уровень эстрогенов, богата фиброй, калием и магнием. Содержит антисклеротическое вещество холин, улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной системы.

55. САРДИНЫ

Прекрасный источник протеина, стабилизирует уровень сахара в крови, содержит полиненасыщенные кислоты Омега-3, предотвращаю-

щие сердечно-сосудистые заболевания. Недорогой, доступный всем продукт, кроме всего прочего, не накапливает тяжелые металлы, например ртуть.

3. ОГУРЦОВАЯ ДИЕТА — ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ ВЫ СБРОСИТЕ СЕМЬ КИЛОГРАММ

Огурец полезен для тела человека, потому что очищает организм и стимулирует обмен веществ в нем. Кроме того, он очищает кишечник, а также улучшает работу всего пищеварительного тракта. Некоторые используют огурец для чистки кожи лица или лечения акне. Предлагаемая ниже огурцовая диета длится в среднем 10 дней, по истечении которых вы с большой вероятностью потеряете 7 килограмм веса.

РАЦИОН ОДНОГО ДНЯ.

Завтрак: 2 вареных вкрутую яйца, салат из огурца, можно добавить мяту, петрушку и заправить по вкусу некалорийными приправами.

Закуска (между завтраком и обедом): 5 ягод чернослива, или одно большое яблоко, или персик (менее 200 грамм).

Обед: 1 кусок хлеба с отрубями, большая тарелка огурцового салата.

Ужин: фрукты на свое усмотрение (300 грамм).

Закуска: огурцовый шейк (ингредиенты: 1 огурец среднего размера, 1 яблоко и горсть свежего шпината).

4. СОВЕТЫ О ПРАВИЛЬНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ ПРОДУКТОВ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК

В этой главе я постараюсь рассказать вам о том, в какое время суток следует употреблять в пищу различные продукты. Важно знать, в какое время суток те или иные продукты принесут вам максимальную пользу и лучше усвоятся вашим организмом. Не менее важно знать, в какое время суток полезные продукты могут причинить вред вашему здоровью. Ограниченный рамками этой книги, я не имею возможности писать обо всем многообразии продуктов, поэтому ограничусь лишь наиболее употребляемыми. По аналогии вы сами сможете понять, какие иные, не указанные в книге продукты вам полезны, а от каких из них вам следует отказаться. Кроме информации о полезных свойствах и содержании витаминов в тех или иных продуктах, вы узнаете много полезного для себя.

1. БАНАН

Если употреблять его в пищу в обед, он улучшает работу иммунной системы и дает заряд энергии на оставшуюся часть дня. Он также помогает усвоению пищи. Если вы съедите банан на ужин, это может привести к образованию мокроты в слизистой оболочке носоглотки, а также к нарушению пищеварения. Исключение составляют случаи, когда банан употреблен в пищу вечером после интенсивных занятий спортом. Употребление банана в пищу в ночное время из-за большого количества магния может привести к нарушению работы желудка.

2. ЯБЛОКО

Если вы съели яблоко утром, содержащийся в яблоках пектин снизит уровень холестерина в крови. Кожура яблока содержит большое количество фибры и пектин, которые способствуют быстрому освобождению кишечника. Особенно это актуально для людей, страдающих от запоров. Яблоко способствует выведению из организма канцерогенов. Если вы употребили в пищу яблоко на ужин, пектин осложнит пищеварение, а ночью повысит уровень кислотности в желудке. Если есть яблоко утром натощак, оно помогает от мигрени. Для сохранения здоровья рекомендуется употреблять хотя бы одно яблоко в день.

3. КАРТОФЕЛЬ

Если употреблять на завтрак картофель, он снизит холестерин и обогатит ваш организм минералами. Если приготовить картофель на ужин, возникает риск набора лишних килограммов. Ни в коем случае не следует есть картофель в жареном виде. Не рекомендуется смешивать картофель с мясом или другими трудно усваиваемыми продуктами. Дело в том, что и сам по себе картофель является трудно усваиваемым продуктом, поэтому его полезно есть отдельно.

4. МОЛОКО

Если употреблять его ночью, следует знать, что теплое молоко успокаивает организм и способствует полноценному сну.

Если употреблять молоко на завтрак, за этим должна следовать хорошая физическая нагруз-

ка. Молоко может быть и тяжело усваиваемым продуктом, об этом мы напишем более подробно в следующих главах книги. В молоке содержится глютен, поэтому требуется учитывать возраст человека, который его употребляет.

5. ОРЕХИ

Если употреблять в пищу орехи во второй половине дня — они снижают риск повышения артериального давления. Если вы включаете орехи в меню в другое время, вы подвергаете себя риску повышения веса. Вам полезно знать, что грецкий орех содержит в себе много Омега-3 и, по данным медицинской науки, является замечательным антиоксидантом, а также улучшает работу головного мозга.

6. АПЕЛЬСИН

Полезно употреблять апельсины в качестве легких закусок во время перерывов между обедом и ужином, они улучшают пищеварение и способствуют улучшению метаболизма в организме человека. Если употребить апельсиновый сок на завтрак, как традиционно делают люди во многих странах, вы подвергнете себя риску раздражения слизистой оболочки желудка и получения гастрита.

7. ПОМИДОР

Употребление помидоров на завтрак улучшает пищеварение и обмен веществ в организме. Этот овощ богат минералами и обладает многими полезными свойствами, включая противодействие

раковым клеткам. Из-за высокой кислотности помидоров они не рекомендуются в сыром виде людям, страдающим от гастрита и язвенной болезни желудка. Если будете употреблять помидоры в пищу в вечернее время, вы неизбежно почувствуете переполненность желудка и вздутие живота. Учитывая полезные свойства помидора, людям, страдающим желудочными заболеваниями, его в крайнем случае можно употреблять термически обработанными.

8. РИС

Обмен веществ в организме человека предельно повышается днем. Это благоприятствует возможности усвоения углеводов. Поэтому употребление этого продукта в течение светового дня способствует наилучшему его усвоению. Если вы употребляете его поздно вечером, это может привести к избыточному весу.

9. ЧЕРНЫЙ ШОКОЛАД

Употребление черного шоколада во время завтрака снабжает ваш организм антиоксидантами, которые замедляют процесс старения вашего организма и одновременно снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Ни в коем случае не употребляйте в пищу черный шоколад перед сном, это ведет к ожирению.

10. СЫР

Рекомендуется употреблять сыр на завтрак в умеренных количествах. В этом случае он предотвращает набор лишнего веса и не допускает вздутие живота.

Рекомендуется минимум 40 граммов сыра употреблять ежедневно. Сыр содержит полезные для метаболизма энзимы. При употреблении сыра в пищу во время ужина вы ухудшите процесс пищеварения. Он тяжело усваивается и по причине содержания в нем большого количества жиров, белков и углеводов ведет к избыточному весу.

Советую употреблять в пищу нежные сорта сыров. Белые сыры более полезны, потому что содержат меньшее количество жиров. Не рекомендуется употреблять сыры с применением длительного процесса изготовления, а также сыры с белой и синей плесенью. Для того чтобы они принесли вам пользу, необходимо строгое соблюдение количества употребленного продукта. Сыр содержит кальций, белки, жиры, минеральные вещества, аминокислоты, энзимы, ферменты, витамины А и В. Он улучшает пищеварительный процесс при употреблении в пищу на завтрак и на обед.

11. ИНЖИР И АБРИКОСЫ

Если вы будете употреблять эти фрукты во время завтрака, они улучшат обмен веществ в вашем организме и активируют процесс пищеварения. Если вы включите их в меню вашего ужина, они затруднят пищеварение и приведут к газообразованию. Последнее, как известно, ухудшает работу не только желудка, но и кишечника. Советую обращать внимание, что, несмотря на пользу сухофруктов, при их изготовлении используют покрытие консервантами, которые выводятся из организма многие десятилетия. Для выведения этих вредных веществ необходимо каждый день принимать антиоксиданты.

12. ТВОРОГ

Употребление творога днем помогает пищеварению и положительно влияет на работу пищеварительной системы. Если вы употребляете его ночью, особенно это актуально для людей, страдающих отклонениями в работе дыхательных путей, это может вызвать образование слизи. При ночном употреблении творог является трудным для переваривания продуктом.

13. ГОРОХ И ФАСОЛЬ

Несмотря на то что эти продукты считаются нелегкими для пищеварения, следует помнить, что они обладают многими полезными свойствами, содержат большое количество фибры и витаминов. Употребление чечевицы и фасоли за 2—3 часа до сна помогает пищеварению и снижает уровень холестерина. Более того, медицинская наука доказала, что они помогают человеку полноценно спать. Несвоевременное употребление этих продуктов может повысить ваш аппетит и привести к перееданию.

14. МЯСО

Мясо является жесткой и трудно усваиваемой для пищеварительной системы человека пищей, одновременно оно содержит много протеина и помогает организму приобрести физическую силу. Улучшает уровень концентрации внимания, но только в том случае, если вы употребляете этот продукт в дневное время и ни в коем случае не ночью. Из-за высокого уровня протеина мясо тяжело усваивается организмом и создает неприятное ощущение дискомфорта.

5. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

1. ДЫНЯ

По мнению многих врачей-диетологов, большим количеством лечебных свойств обладает дыня. Летом во время жары она улучшает общее состояние организма, снимает головную боль. Рекомендуем вам употреблять этот полезный продукт, запеченный в духовке, или выпивать ежедневно 1 стакан сока дыни.

2. БАЗИЛИК

Полезно съесть несколько листьев базилика после употребления пищи, это помогает пищеварению, улучшает усвоение пищи, предотвращает рефлюксы органов пищеварения и формирование язвенной болезни.

3. ГВОЗДИКА

Если после еды разжевать несколько сухих семян гвоздики, улучшается пищеварение и в желудке снижается кислотность. Она помогает предотвратить рефлюкс, при излишнем скоплении газов — вздутие живота и токсикоз.

4. ФИНИКИ

Существует полезный напиток. Для его приготовления необходимо положить 6 фиников в 1,5 литра молока, добавить по вкусу корицу и гвоздику и кипятить в течение 5—10 минут на медленном

огне. Напиток имеет замечательный вкус и при употреблении перед сном помогает при лечении сухого кашля, а также гарантирует вам крепкий здоровый сон. Если вы сразу после кипячения добавите в приготовленный напиток немного кокосового масла, это благотворно скажется на функции кроветворения.

Кроме того, финики эффективны при лечении анемии, которая является следствием нехватки железа в организме человека.

5. ВАРЕНАЯ СВЕКЛА

Если употреблять этот овощ утром до приема пищи, у вас не будет проблем с запором и нарушением пищеварения. Причем свекла успешно помогает и при острой, и при хронической форме запоров.

6. МЕД И ИМБИРЬ

Смешайте две ложки меда и столько же имбирного сока. Полученная смесь помогает при лечении простуды, а также имеет отхаркивающий эффект при мокром кашле. Если принимать утром натощак, помогает против головной боли. Принимать лечебную смесь необходимо 2—3 дня.

7. ГРАНАТ

1. Содержит антиоксиданты в бóльшем количестве, чем они присутствуют в зеленом чае.
2. Гранат употребляют при анемии.
3. Снижает уровень глюкозы в крови.

4. Антиоксиданты борются против разрушения клеток, вызванного реактивными молекулами.

5. Помогает контролировать сахар при диабете 2-го типа.

6. Гранатовый сок увеличивает количество антиоксидантов в организме до 141%.

7. Предотвращает разрушение артерий, укрепляет их стенки.

8. Предотвращает атеросклероз сосудов.

9. Снижает уровень оксидативного стресса.

10. Хорошо влияет на сердце, помогает гипотоникам.

Один стакан гранатового сока каждый день улучшает состояние организма.

ЕСЛИ ВЫ ЕДИТЕ ДВА БАНАНА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА, ВЫ ИЗБЕГАЕТЕ СЛЕДУЩИХ ПРОБЛЕМ:

1. Аллергия

Бананы состоят только из аминокислот, в большинстве случаев они приносят пользу, не вызывая аллергии.

2. Анемия

В связи с тем, что бананы очень богаты железом, употребление их в пищу помогает при лечении анемии.

3. Упадок сил

Такие виды сахара, как сахароза, фруктоза, глюкоза, которые содержатся в банане, обеспечивают моментальный прилив энергии.

4. Запор и расстройство стула

Бананы часто даются как лекарственное средство против расстройства живота и запоров, так как они нормализуют функционирование кишечника.

5. Дизентерия

Бананы эффективны при лечении дизентерии. Спелые бананы, размятые до состояния пюре, эффективны при лечении дизентерии у детей.

P. S. Полезные свойства банана возрастают по мере его созревания. Часто люди выбрасывают бананы при виде потемневшей кожуры. Это ошибка! Такие бананы приносят больше пользы организму человека.

6. Похмельный синдром

Молочный коктейль с бананом с добавлением меда — замечательное лекарство от похмелья. Смягчает ощущение тяжести в животе. Банан вместе с молоком осуществляет регидрацию всех систем организма.

7. Зависимость от курения

Такие полезные вещества, как калий, витамины и магний, которые содержатся в банане, освобождают организм от никотина.

8. Упадок настроения

Аминокислота, которая называется триптофан, содержащаяся в банане, помогает организму в вырабатывании серотонина (гормона счастья).

9. Нарушение функций мозга, быстрая утомляемость

Калий, который содержится в банане, помогает поддержке нормального функционирования головного мозга, а также поддерживает бодрое состояние человека.

10. Почечная недостаточность

В связи с тем что бананы богаты карбогидратами и содержат небольшое количество протеина, они очень полезны при почечной недостаточности.

11. Избыточный вес

Ежедневное употребление бананов с обезжиренным молоком на голодный желудок или между приемами пищи в сочетании с легкой физической нагрузкой помогает организму избавиться от избыточного веса.

12. Риск возникновения сердечных заболеваний

Калий, который содержится в банане, поддерживает жидкостный баланс тела и энергетический баланс в клетках организма, а также помогает в ВП-контроле, таким образом снижается риск сердечных заболеваний.

13. Нарушения состояния крови

Витамин B_6, содержащийся в банане, помогает выработке гемоглобина и антител в крови.

14. Нарушения здоровья костей

Калий, который содержится в банане, помогает снизить риск остеопороза, уменьшая нехватку кальция в организме.

15. Нарушения работы нервной системы

Калий, содержащийся в банане, помогает предотвратить инсульт. Регулярное употребление бананов снижает риск смерти от инсульта на 40%.

16. Расстройство кишечника

Банан очень хорошо восстанавливает функции кишечника при его расстройстве, потому что он мягкий и не требует много времени для переваривания. Помогает быстрее выздороветь при кишечных заболеваниях и снять синдром раздраженного кишечника.

17. Язва

Банан обладает эффектом снижения кислотности, уменьшает чувство изжоги.

18. Возрастное ослабление зрения

Регулярное употребление бананов в сочетании с другими фруктами приводит к предотвращению развития макулярной дегенерации, связанной с возрастными изменениями зрения. Таким образом, предотвращается ухудшение зрения у пожилых людей.

6. КАК ПРИГОТОВИТЬ ЧАЙ ИЗ ТУРМЕРИКА (КУРКУМЫ) ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ БОЛИ

Ингредиенты:

2 чайные ложки молотого турмерика
1 дюйм свежего корня имбиря, рубленый
1 чайная ложка молотой корицы

щепотка морской соли
2 чашки воды
6 перчинок (по желанию)

Способ приготовления:

Вскипятите воду, добавьте очищенный, рубленый корень имбиря, турмерик (куркуму), корицу, перчинки и морскую соль. Оставьте покипеть на медленном огне 15 минут. Затем добавьте пакетики лемонграсса и дайте настояться 3 минуты. Затем достаньте их и налейте чай в кружку.

Часть III

ПРИЧИНЫ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СПОСОБЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

1. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. ПРИЧИНА: Ранним утром уровень протеина снижается, и таким образом увеличивается риск тромбообразования, что, в свою очередь, может привести к сердечному приступу.

1.1. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ: пейте перед сном стакан теплой воды, это предотвращает загустение крови.

2. ПРИЧИНА: Ранним утром уровень гормона кристола увеличивается, что становится причиной высокого давления, которое может привести к сердечному приступу.

2.1. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ: Если вы принимаете препараты от заболеваний сердца или давления, принимайте их перед сном вместо утреннего и вечернего времени.

3. ПРИЧИНА: По сути сердце является электрическим органом. Электрические сигналы, генерируемые сердцем, вызывают мышечные сокращения в каждом сердечном цикле. Рано

утром электрическая система сердца ослабляется и уменьшается снабжение сердца кровью. Это может привести к разрушению тканей сердечной мышцы.

3.1. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ: Не вставайте резко среди ночи. Пробуждайтесь медленно, слегка потянитесь, повернитесь на бок, затем не спеша вставайте.

4. ПРИЧИНА: Рано утром сосуды сердца теряют эластичность, становятся более плотными, это может привести к образованию тромба, который увеличивает риск инфаркта.

4.1. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ: Употребляйте меньше соли и сахара, найдите для себя оптимальную диету, регулярно проверяйте у себя уровень артериального давления, сахара и т. д.

5. ПРИЧИНА: рано утром тромбоциты в крови становятся «липкими» и увеличивается возможность тромбообразования.

5.1. ПРЕОТВРАЩЕНИЕ: Если вы страдаете от сердечного заболевания, следует избегать раннего резкого пробуждения. Перед тем как встать, потянитесь.

Рекомендуем вам проконсультироваться с врачом-физиотерапевтом по поводу полезных для вас упражнений в положении лежа.

2. БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера является глобальной проблемой. Увеличение средней продолжительности жизни и стареющего населения является не только

отличительной чертой развитого мира, но также характеристикой многих стран, так что, по предварительным прогнозам, к 2050 году болезни Альцгеймера будут подвержены 135 миллионов человек, свыше 70% из них будут проживать в странах с низким или средним уровнем доходов.

При болезни Альцгеймера наблюдается слабоумие у человека зрелого возраста; внутри мозга обнаруживаются отложения неправильно свернутого белка в форме амилоидных бляшек и сплетений.

Диета при болезни Альцгеймера играет не меньшую роль, чем медикаментозная терапия. С помощью продуктов питания можно улучшить память, способность концентрироваться, именно они могут влиять на работу мозга.

В первую очередь следует улучшить состояние системы кроветворения.

Для этих целей хорошо зарекомендовали себя Омега-3 жирные кислоты. Их достаточное содержание в пище способствует улучшению памяти, особенно в пожилом возрасте, снижает вероятность возникновения инсульта и развития слабоумия. Источником этих полезных веществ являются рыба или рыбий жир, грецкие орехи, льняное или оливковое масло. Кстати, средиземноморская диета, в которой морепродуктам отведено главное место, считается самой эффективной в борьбе с заболеваниями нервной системы.

Антиоксиданты — их роль в организме человека сегодня не вызывает сомнений. Однако с возрастом их вырабатывается гораздо меньше, более того, стрессы, неправильное питание, не-

благоприятная экология, курение и др. лишь усугубляют ситуацию, при этом в первую очередь страдает головной мозг. Появившийся дисбаланс в организме можно подкорректировать с помощью продуктов пчеловодства, шпината, сельдерея, кукурузы. Исходя из последних исследований, комплекс необходимых антиоксидантов можно восполнить, съедая ежедневно немного винограда или выпивая бокал красного вина. Мощным антиоксидантным действием, а также противовоспалительным и иммуностимулирующим эффектом обладает куркумин — активный компонент куркумы — специи, довольно популярной в индийской кухне.

Для обновления нервных клеток и нормального функционирования мозга необходимы аминокислоты, среди которых крайне важны фенилаланин и триптофан, содержащиеся в достаточном количестве в свежих овощах, фруктах, зелени, а также в молоке, орехах.

Согласно одной из теорий, причиной возникновения этой болезни является недостаток холинацетилазы, которая участвует в синтезе ацетилхолина, необходимого для мыслительных процессов. И хотя эта теория вызывает немало дискуссий, тем не менее прием предшественника ацетилхолина — лецитина и холина — вреда не принесет. Для этого достаточно употреблять цельнозерновые продукты, яичный желток, арахис.

Полноценное питание при болезни Альцгеймера должно содержать продукты, с помощью которых поддерживается нормальная работа кишечника. При нарушении микрофлоры кишечника

нарушается синтез витаминов группы В, который незаменим для нервной системы. Для нормализации пищеварения очень полезны кисломолочные продукты, овощи и фрукты, содержащие клетчатку. Кроме того, источником витамина В служат злаки, печень, нежирные сорта мяса, яичный желток, дрожжи.

Однако существуют продукты, которые рекомендуется исключить из рациона питания: мучные изделия, острые приправы, сахар, жирные сорта мяса и др. Согласно одной из теорий, неблагоприятным фактором для развития болезни являются метаболические нарушения, которые оказывают отрицательное влияние на уровень инсулина, поэтому рекомендованы продукты с небольшим содержанием жиров и углеводов. Огромное значение должно уделяться питьевому режиму. Головной мозг человека состоит на 90% из воды, поэтому недостаток приема жидкости прежде всего отражается на его состоянии. В день рекомендуется принимать не менее 2,5 л воды. Очень полезен чай — черный или зеленый, который также обладает антиоксидантными свойствами.

Свежеприготовленные соки, негазированная вода, овощи и фрукты — выбор велик, однако напитки, содержащие алкоголь, следует исключить. Нужно помнить, что прием пищи должен быть своевременным, желательно небольшими порциями, на поздних стадиях больные испытывают трудности с глотанием, поэтому еда должна подаваться в измельченном или кашицеобразном виде.

3. ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ

Продукты, которые очищают печень

1.	Грейпфрут	9.	Грецкий орех
2.	Свекла	10.	Капуста
3.	Морковь	11.	Цветная капуста
4.	Зеленый чай	12.	Авокадо
5.	Яблоки	13.	Шпинат
6.	Брокколи	14.	Чеснок
7.	Лимон и лайм	15.	Турмерик
8.	Руккола		

Натуральные средства, помогающие бросить курить

1.	Имбирь	4.	Кайенский перец
2.	Женьшень	5.	Мята
3.	Зверобой	6.	Лобелия

Польза для здоровья от употребления лимонной воды

1. Лимон — натуральный антидепрессант; он увлажняет и насыщает кислородом тело, поэтому человек чувствует себя оживленным и обновленным.
2. Стимулирует иммунную систему.
3. Регулирует уровень pH.
4. Выводит из организма вредные вещества.
5. Уменьшает морщины и другие дефекты кожи.
6. Облегчает зубную боль.

7. Уменьшает проблемы с дыханием.
8. Лечит инфекции горла.
9. Помогает избавиться от излишнего веса.
10. Уменьшает лихорадку.
11. Очищает кровь.

10 полезных свойств яблока

1.	Помогает реже обращаться к докторам
2.	Поддерживает здоровье сердца
3.	Помогает при запоре
4.	Реактивирует полезные кишечные бактерии
5.	Снижает уровень холестерина
6.	Помогает выводить токсины из организма
7.	Снижает риск возникновения диабета
8.	Защищает от остеопороза
9.	Помогает предотвратить онкологические заболевания

10 полезных свойств груши

1.	Снижает кровяное давление
2.	Помогает в предотвращении рака
3.	Снижает уровень холестерина
4.	Регулирует работу кишечника
5.	Источник энергии
6.	Уменьшает лихорадку
7.	Стимулирует иммунную систему

8.	Уменьшает воспалительные процессы в организме
9.	Предотвращает одышку
10.	Имеет высокое содержание клетчатки

4. ДЕСЯТЬ БЛЮД, КОТОРЫЕ НАТУРАЛЬНЫМ ПУТЕМ ОЧИЩАЮТ АРТЕРИИ И ЗАЩИЩАЮТ ЧЕЛОВЕКА ОТ ИНФАРКТА

1. Лосось

Эта рыба считается самым полезным продуктом для вашего сердца. Лосось содержит много Омега-3 жирных кислот и других веществ, укрепляющих сердце человека.

2. Свежевыжатый апельсиновый сок

В чистом виде апельсиновый сок содержит много антиоксидантов, которые поддерживают сердечные сосуды в нормальном состоянии. Более того, апельсиновый сок снижает артериальное давление.

3. Кофе

Многочисленные исследования ученых из области медицины показали, что 2—3 чашки кофе в день снижают риск инфаркта на 20%.

4. Орехи

Содержат много полезных жиров, включая Омега-3 и ненасыщенные жиры. Являются эффективным натуральным средством поддержания оптимального уровня холестерина, благотворно влияют на развитие памяти и укрепление суставов.

5. Хурма

Богата волокном и здоровыми стеринами, которые снижают уровень холестерина. Приятный сладкий вкус этого плода послужил причиной его названия, которое в переводе на русский означает «божественный фрукт».

6. Зеленый чай

Является сильным успокоительным средством, одновременно мощным энергетиком, укрепляющим силы человека.

Чтобы получить максимальную пользу от этого напитка, старайтесь пить 1—2 стакана зеленого чая в день.

7. Сыр

Умеренное употребление сыра в пищу помогает снизить высокий уровень холестерина и артериальное давление. Медики рекомендуют употреблять не менее 40 граммов сыра ежедневно.

8. Арбуз

Этот охлаждающий нас в жару фрукт помогает выделению оксида азота и поддерживает здоровье сосудов. Старайтесь включать его в ваш ежедневный рацион, и вы, несомненно, увидите от него пользу для здоровья вашего сердца.

9. Шпинат

Это богатый источник фолиевой кислоты и калия. Обладает свойством снижения высокого давления и поддержки мышечных тканей, что благотворно сказывается на работе сердца и снижает риск инфаркта.

10. Оливковое масло

Если вы употребляете оливковое масло холодного отжима, ваш организм получает очень здоровые жиры, а следовательно, снижается уровень холестерина. По данным медицинских исследований, оливковое масло, при условии его постоянного употребления, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 40%.

5. КАК БЫСТРО ВЫВЕСТИ ИЗ ОРГАНИЗМА МОЧЕВУЮ КИСЛОТУ (МОЛОЧНУЮ КИСЛОТУ) И СОЛИ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ СУСТАВНЫЕ БОЛИ И ПОДАГРУ

Отложение в организме человека солей и мочевой кислоты вызывает почечную недостаточность, суставные боли, подагру и многие другие заболевания.

Если вовремя не получить медицинскую помощь при суставных болях, заболевание перейдет в хроническую форму и станет причиной многих сопутствующих болезней во всем организме человека.

Общеизвестно, что подагра — это болезнь, которая связана с отложением мочевой кислоты в области ступней человека. Если своевременно не оказать помощь на первых стадиях заболевания, человек начинает испытывать сильные боли при движении. Сильный болевой синдром и опухание суставов связаны с тем, что из-за отложения солей происходит «высыхание», сакрализация суставов. У некоторых людей этот процесс происхо-

дит очень быстро, у некоторых длится многие годы. Это связано с тем, что ресурс здоровья у каждого человека различен, а болезнь входит в острую фазу в связи с тем, что организм не справляется с выведением солей и мочевой кислоты и перестают нормально работать почки. В свою очередь, нарушение работы почек приводит к воспалению суставов ног.

От накопления солей и молочной кислоты в организме можно избавиться различными способами. Все они параллельно улучшают общее состояние организма человека.

Вот наш совет. Начинайте вносить некоторые изменения в ваш рацион и образ жизни, для того чтобы изменить их в лучшую сторону. Необходимо увеличить употребление зелени, овощей и морепродуктов. Исключайте из своего рациона продукты ГМО, а также обработанные для длительного хранения химическими веществами. Перестаньте употреблять в пищу жирные продукты, продукты, содержащие сахар, трансгенные жиры, значительно увеличьте употребление воды и жидкостей. Это необходимо делать для обеспечения выведения отравляющих организм веществ, включая соль. Полностью исключите из своего рациона сахаросодержащие напитки, травяные ароматизированные чаи с усилителями вкуса и консервантами. Полностью расстаньтесь с консервированными продуктами и алкогольными напитками, сделанными из концентратов. Не употребляйте продуктов, при изготовлении которых используются консерванты со знаком «Е». Для полного выведения этих вредных веществ из организма потребуется более 70 лет.

Способ 1

Советую вам пить за 30 минут до еды воду с добавлением пищевой соды (карбоната натрия) 0,5 чайной ложки на стакан воды (200 граммов). Этот раствор поможет вам избавиться от солей и кислот. Также советую вам пить этот раствор, если вы страдаете от болей, связанных с подагрой. Через небольшое время вы почувствуете облегчение.

Способ 2

Вода с лимоном укрепит ваш организм и поможет избавиться от заболеваний, связанных с накоплением солей и мочевой кислоты.

Выжимайте половину лимона в стакан воды и пейте по утрам. Следует помнить, что если у вас проблемы с желудком, вода должна быть горячей.

Способ 3

Вам также поможет избавиться от избытка солей яблочный уксус, который необходимо добавлять в салаты и другие блюда.

Способ 4

Вам также поможет с решением проблемы выведения солей куркума (корень турмерика). В этом растении присутствует вещество, обладающее противовоспалительным эффектом.

Способ 5

Не следует забывать и о соответствующем обезболивающем эффекте от употребления в пищу ананаса. Этот плод содержит вещество промлин, которое снижает болевой синдром.

Перед тем как следовать нашим советам, просим вас проконсультироваться с врачом, чтобы не принести вред вашему здоровью в случае наличия заболеваний желудка.

6. ДЕВЯТЬ ЩЕЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЛЕЧИТЬ ПОДАГРУ, ДИАБЕТ, РАК И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Брокколи

Положительно влияет на иммунитет, содержит в себе быстро усваиваемые волокна, которые снижают уровень холестерина.

Брокколи содержит в себе много жирных кислот Омега-3, которые оказывают противовоспалительное воздействие на организм. Кроме того, брокколи снижает аллергические реакции организма.

2. Сельдерей

Суперисточник антиоксидантов и минеральных энзимов, а также витаминов K, C, B_6, калия, фолиевой кислоты, обладает противовоспалительным эффектом, снижает уровень холестерина, нормализует давление, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Чеснок

Помогает в усилении чувствительности инсулина, снижает риск возникновения диабета, повышает уровень полезного холестерина (HDL), одновременно снижает уровень обычного холестерина.

4. Кале (листовая капуста)

В этом продукте жирность составляет 0%. Один стакан приготовленного из него сока содержит примерно 36 калорий. Содержит большое количество волокон. Листовая капуста богата витамином К, который необходим для нормализации многих функций организма человека. Препятствует образованию тромбов и помогает укрепить здоровье костей.

5. Огурец

На 96% состоит из воды. Очищает организм от ненужных веществ. Содержит витамины А, В, С, калий и магний. Помогает в борьбе с раком и в сохранении почек в нормальном состоянии.

6. Авокадо

Считается суперполезным продуктом, содержит около 20 полезных минералов и витаминов. Содержит большое количество волокон, которые способствуют снижению уровня сахара и похудению.

7. Шпинат

Употребление шпината способствует улучшению контроля над уровнем глюкозы в крови и снижению сахара, также снижает артериальное давление и риск возникновения и развития астмы. Содержит альфа-липолиевую кислоту, которая является сильным антиоксидантом.

8. Петрушка

Обладает противовоспалительным свойством, обезболивает и помогает усилить иммунитет организма, положительно воздействует при гастроэн-

терологических заболеваниях. Останавливает чувство тошноты, помогает при нарушениях пищеварения.

9. Помидор

Замечательный источник меди, калия, магния, содержит высокий уровень протеина и фибры. Помогает защитить сердце и снизить уровень холестерина.

7. ДЕСЯТЬ ТРАВ И ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ УБИВАЮТ ПАРАЗИТОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

1. Свежий чеснок

Широко известно, что чеснок является сильным натуральным антибиотиком. Он уничтожает в организме 60 типов грибов и 20 разновидностей бактерий, кроме того, уничтожает некоторые вирусы. Активные вещества, которые присутствуют в чесноке — аджоен и аллицин, — уничтожают амеб, нематод, остриц, а также многие виды одноклеточных паразитов.

2. Гвоздика

Обладает бактерицидным свойством. Кариофиллен, который содержится в этой траве, уничтожает болезнетворные бактерии. При попадании этого вещества в кровь уничтожаются не только микроскопические паразиты, но и их личинки и яйца.

3. Имбирь

Улучшает циркуляцию крови, способствует улучшению процесса метаболизма, а также полезен при необходимости остановить рвотные позывы и газообразование. Положительно влияет на функцию образования желудочного сока. Имбирь также обладает свойством уничтожения паразитов и предотвращает попадание инфекции в организм. Свежий имбирь эффективен при необходимости избавиться от слизи в желудочно-кишечном тракте, а также при других заболеваниях в этой области.

4. Огуречные семена

Эти семена чудным образом уничтожают любой вид кишечных червей, находящихся в пищеварительном тракте. Все это происходит благодаря содержащимся в семенах полезным энзимам. Чтобы достичь быстрого эффекта в очистке кишечника, необходимо измельчить огуречные семена в кофемолке до консистенции порошка и добавлять 1 чайную ложку на стакан любой жидкости, которую вы предпочитаете употреблять в пищу.

5. Сырые семечки тыквы

Этот продукт является токсичным для яиц паразитов благодаря содержащимся в нем жирам без холестерола, а также кукурбитину, который является запатенованным средством борьбы с паразитами. Как происходит воздействие этих составляющих тыквенной семечки? Они парализуют кишечных червей, и те естественным образом выходят из кишечника, утратив способность цепляться за его стенки.

6. Пробиотики

Следует помнить, что при очистке организма от паразитов с помощью трав необходимо употреблять пробиотики в таблетированной форме. Кроме того, полезно употреблять кефир, кисломолочные продукты (без содержания фруктов), а также квашеную капусту. Обращайте внимание на присутствие бифидум-бактерий, необходимых для нормальной работы кишечника, что должно быть указано на упаковке пробиотика. Чтобы флора вашего кишечника восстановилась после борьбы с паразитами с помощью трав, необходимо обязательно после лечения восстановить ее описанным мной способом.

7. Папайя

В то время как мы советуем вам воздерживаться от тропических фруктов из-за высокого содержания в них сахара, следует сказать, что при очищении организма от паразитов следует сделать исключение для папайи. Она уничтожает не только цепней, но и многих других паразитов. Семена папайи являются в полном смысле этого слова «секретным оружием» против паразитов. Исследования, проведенные в Университете Мэриленда, убедительно доказали эффективность папайи (в сочетании с медом) в очищении организма человека от паразитов.

8. Турмерик (куркума)

Это чудесная специя, обладающая многими полезными свойствами. Корень этой травы обладает, кроме всего прочего, антипаразитарным воздействием на наш организм. Турмерик останавливает развитие онкозаболеваний, а также воспалительных процессов. Для усиления воздействия этой

специи на паразитов необходимо смешать ее с небольшим количеством острого перца и кокосового масла.

9. Кожура грецкого ореха

Кожура грецкого ореха в сушеном и размельченном до консистенции порошка виде содержит большое количество танина (органического йодина) и джугалондина (органической аминокислоты). Наши предки с незапамятных времен использовали это средство для лечения от паразитов и стригущего лишая, который приводит к раздражению кожи. Это средство эффективно для улучшения обогащения крови кислородом и уничтожения всех известных паразитов.

10. Красный перец (кайенский)

Эта специя, имеющая свойство помогать при грибковых инфекциях, может быстро уничтожить любых паразитов и плесень. Кроме того, красный перец (кайенский) дает человеку здоровье, улучшает циркуляцию крови и является замечательным усилителем любого другого естественного средства лечения против паразитов.

8. ДИЕТА ПРОТИВ ПОВЫШЕННОГО ГАЗООБРАЗОВАНИЯ

Продукты, вызывающие высокое газообразование

К таким продуктам относятся: молоко, молочные продукты.

Одновременно следует помнить, что такие продукты, как мороженое, шербеты и кисломолочный йогурт, не вызывают газообразование.

Продолжим наш список: лук, чеснок, сельдерей, морковь, сухофрукты (изюм), бананы, персики и абрикосы, сливы и сливовый сок.

Кондитерские изделия, содержащие дрожжи: сушки, рогалики и т. д. Брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, жвачка.

Продукты, приведенные в нашем списке, не следует исключать из пищи, они содержат много витаминов, минералов и других полезных веществ. Одновременно следует найти оптимальную для себя норму, внимательно наблюдая за реакцией организма на эти продукты в зависимости от их количества и времени суток, в которое вы их употребляете в пищу.

Продукты, ведущие к среднему газообразованию

Выпечка, картофель, баклажаны, цитрусовые, яблоко, недрожжевой хлеб и т. д.

Продукты, ведущие к низкому газообразованию

Старайтесь употреблять в своей диете против газообразования следующие продукты: мясо рыбы, птицы, овощи (кроме указанных выше), фрукты (кроме приведенных выше), рис, кукурузу, орехи, яйца, желе и воду.

9. ЭТИ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА

Помидоры полезны для сердца.
Картофель для кожи.
Фасоль полезна для почек.

Сельдерей для костей.
Грибы — для слуха.
Морковь — для глаз.
Фундук и грецкий орех — для мозга.
Виноград — для легких.
Имбирь — для желудка.
Инжир — для мошонки.
Цитрусовые — для женской груди...

10. ПРОЩАЙТЕСЬ С ВЫПАДЕНИЕМ ВОЛОС

В некоторых случаях подходы к лечению выпадения волос, которые в шутку называют «бабушкины методы», оказываются если не чудодейственными, то весьма эффективными. Речь идет о применении лукового сока, благодаря которому улучшаются рост и здоровье волос. Такой результат является следствием большого количества фолиевой и лимонной кислоты, минералов, каротина, марганца, фосфора, цинка, витаминов С, Е, а также витаминов группы В, которые содержатся в этом продукте. Преимущество метода в том, что воздействие осуществляется на 100% натуральным продуктом.

Большое содержание каротина, быстрое впитывание лукового сока в кожу головы делают этот способ укрепления волос доступным и простым. Нельзя не упомянуть о противомикробном действии лукового сока. Для людей, живущих в больших городах, где человек постоянно подвергается различным вредным для волос воздействиям, это весьма актуальная проблема. Кроме того, луковый

сок способствует проникновению кислорода в луковицы волос.

Советуем использовать также и различные укрепляющие миксы для волос. Вот рецепт одного из них: луковый сок (можно изготовить различными способами) смешать с гелем алоэ вера (1—2 чайные ложки на одну луковицу средних размеров) или кокосовым маслом (также 1—2 чайные ложки). Эту смесь следует втирать в голову 3—4 раза в неделю. Способ применения очень прост — нано́сите полученный от смешения состав на кисти рук и втираете в волосы, начиная с макушки, интенсивно массируя голову 5—7 минут. Затем оставьте нанесенную смесь на 1 час на голове. Эффект здесь обеспечивается тем, что во время массажа происходит приток крови к верхней части головы и ускоряется попадание полезных веществ в волосы и кожу. Ваши волосы получают таким способом минералы, витамины, протеины, цинк, полиненасыщенные кислоты Омега-3 и многие другие полезные элементы. Луковицы волос и сами волосы через 2—3 месяца такой практики значительно укрепляются, начинают выглядеть здоровыми и крепкими. Волосы человека напоминают деревья, они имеют свои «стволы», расположенные над кожей, свои «корни» — волосяные луковицы, которые находятся в волосяном мешочке — фолликуле, в просвет которого открываются каналы сальных желез. Наши питательные маски здесь можно сравнить с работой заботливого садовника, который обильно поливает растущие деревца, чтобы их кроны могли смело противостоять внешним ветрам и причудам погоды.

11. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если в конце приема душа вы обольетесь холодной водой, поры на вашей коже закроются, что поможет вам избежать попадания внешней инфекции и загрязнений от внешней среды в ваш организм.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что помогает от заложенности носа ночью, кроме привычных капель и спреев? Поставьте рядом с вашей подушкой на прикроватную тумбочку или стул тарелку с нарезанным луком. Это поможет вам избавиться от насморка.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что для того, чтобы избавиться от мигрени, необходимо на короткое время погрузить обе кисти рук в холодную воду со льдом и определенное количество раз сжимать и разжимать их.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если вы застудили себе голову, нужно сильно прижать язык к верхнему небу, держать его как можно дольше и повторять это действие несколько раз.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если вам необходимо остановиться при безудержном смехе и успокоиться, достаточно ущипнуть себя в любом месте, и смех перестанет вас отвлекать от важных дел.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что для остановки рвотного рефлекса нужно зажать большой палец в кулак и сильно сжать его.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если у вас першит в горле, от этого неприятного ощущения можно ненадолго избавиться, слегка поцарапав себе ухо.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если нанести дезодорант на место укуса комара, это поможет избавиться от зуда.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что зубную боль можно уменьшить на 50%, если взять кусочек льда и поместить его между большим и указательным пальцем.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если языком сильно надавить на передние зубы, можно остановить сильное желание чихнуть.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если вам не удается уснуть, нужно опустить одну ногу с постели на пол. Это приведет к тому, что головной мозг перераспределит давление в вашем организме, он воспримет такое положение как сидение или стояние и уменьшит давление в области головы.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если вам не удается уснуть, достаточно поморгать в течение одной минуты, и сон придет к вам.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если вы прочтете перед сном текст выступления, которое вам необходимо делать на следующий день, вам будет гораздо легче вспомнить его утром.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что если вас клонит в сон, нужно задержать дыхание, затем сделать вдох и повторить это упражнение несколько раз. Это поможет вам взбодриться.

12. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ БАБУШКИ

(Народная медицина)

1. Неприятный запах изо рта

Советуем бороться с этим явлением полосканием рта медом с добавлением измельченной до консистенции порошка корицы.

2. Высокий уровень холестерина

Вам помогут 2 чайные ложки меда и 3 чайные ложки порошка из корицы, разведенные в 475 мл

зеленого чая. Такой напиток снижает уровень холестерина через 2 часа после его употребления на 10%.

3. Укрепление иммунитета

Начинайте свой день с чайной ложки меда и щепотки корицы в стакане зеленого чая, чтобы защитить свой организм от болезнетворных бактерий и вирусов.

4. Употребление воды на голодный желудок утром излечит или убережет вас от:

— головной боли;
— боли во всем теле;
— диабета;
— запора (констипации);
— всех видов заболеваний глаз;
— рака матки;
— лор-заболеваний (ухо-горло-нос).

5. Кожные инфекции

Размешайте мед и порошок корицы в равных пропорциях и нанесите эту мазь на пораженные экземой или стригущим лишаем участки кожи.

6. Низкое давление

Замочите 8 орешков миндаля на ночь. Утром снимите кожицу и разотрите орешки до консистенции пасты, залейте 1 стаканом молока и доведите до кипения. Затем пейте полученный напиток в теплом виде.

7. Боль в горле (сухость)

Размешайте в стакане воды: 1 ложку порошка корицы, половину чайной ложки измельченного черного перца, 1 чайную ложку порошка имбиря, 1 чайную ложку меда. Эта же смесь снимет желудочные боли, если употреблять ее 2 дня подряд.

8. Инфекции мочевого пузыря

Возьмите 2 столовые ложки порошка корицы и 1 чайную ложку меда и разведите их в 1 стакане теплой воды. Этот раствор уничтожает все микробы в мочевом пузыре. Повторяйте эту процедуру на голодный желудок в течение 2 месяцев.

9. Прыщи на лице и теле

Тщательно смешайте 3 столовые ложки меда и 1 чайную ложку корицы. Намажьте этой мазью прыщи перед сном. Утром смойте мазь. Повторяйте эту процедуру в течение 2 недель. Такое лечение избавит вас от прыщей.

10. Диабет

Замочите на ночь 2 чайные ложки семян пажитника и пейте его по утрам на голодный желудок (если у вас диабет 2-го типа — посоветуйтесь с врачом).

11. Болезни желудка

Столовую ложку меда и четверть чайной ложки корицы растворите в стакане воды, добавьте по вкусу на свое усмотрение имбирь. Употребление такого напитка избавит вас от гастрита и язвы.

12. Простуда и кашель

Одну столовую ложку меда и четверть чайной ложки порошка корицы перемешайте в стакане теплой воды. Употребляйте этот напиток 3 дня. Он поможет вам избавиться от кашля и очистить гайморовы пазухи.

13. Потеря слуха

Ежедневно употребляйте на ночь мед с корицей в равных пропорциях, это поможет вам восстановить слух.

14. Высокая кислотность

Добавьте 1 чайную ложку фенхеля в 1 стакан кипяченой воды. Закройте стакан на ночь. Утром процедите раствор через фильтр, добавьте 1 чайную ложку меда, хорошо перемешайте и пейте раствор 3 раза в день. Это поможет избавиться от повышенной кислотности.

Этот же метод поможет вам избавиться от газообразования и вздутия живота, что, безусловно, повысит комфортность вашей жизни.

15. Профилактика раковых заболеваний

Исследования ученых медиков из Японии и Австралии показали, что ранние стадии рака желудка и костей успешно лечатся, если больные (или имеющие родственников с такими заболеваниями и подверженные риску его появления) принимают ежедневно 3 раза в день 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку корицы, растворенные в теплой воде.

16. Грипп (инфлюэнца)

В 1 столовую ложку теплой воды добавьте 1 чайную ложку меда, капните несколько капель лимонного сока. Такой раствор снимает острые симптомы простуды, избавляет горло от мокроты. Процедуру необходимо повторять 3—4 раза в день.

17. Артрит

Если вы страдаете от артрита, вам поможет употребление 1 стакана горячей воды, в котором растворены 1 столовая или 2 чайные ложки меда и 1 чайная ложка корицы. Регулярное принятие такого раствора помогает остановить развитие заболевание и даже излечиться от него.

Часть IV

ПРОДУКТЫ, ОТ КОТОРЫХ НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ НЕОБХОДИМО ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ

1. ГЛЮТЕН (GLUTEN)

Что такое глютен и где он обнаруживается?

«Глютен» — это общее название белков, находящихся в пшенице (ягоды пшеницы, твердые сорта пшеницы, пшеница двузернянка, манная крупа, пшеница спельта, мука, фарро (полба), эммер, камут и однозернянка, рожь, ячмень и тритикале — гибрид пшеницы и ржи).

Глютен помогает продуктам поддерживать их форму, действуя как клей, удерживающий продукты вместе.

При брюшнополостной болезни, называемой тканевая трансглутаминаза (самое сильное проявление чувствительности к глютену), иммунная система атакует белки глютена так же, как и ферменты клеток пищеварительного тракта.

Почему глютен так вреден для вас?

Белки в пшенице являются слепыми (инстинктивными) раздражающими веществами: они как порез или заноза, проникающая в пищеварительный тракт. Они же являются причиной воспалительной реакции. Самый распространенный слу-

чай воспаления, вызванного глютеном, встречается у людей с брюшнополостной болезнью или с вторичной (приобретенной) чувствительностью к глютену.

Какие симптомы являются признаками непереносимости глютена и брюшнополостной болезни?

Если у вас есть какой-либо из нижеперечисленных симптомов, это должно стать сигналом, что у вас непереносимость глютена.

1. Проблемы с пищеварением, такие как газы, вздутие, понос и даже запор.
2. Фолликулярный кератоз (также известный как «цыплячья кожа») на внутренней стороне рук.
3. Усталость, когнитивная дисфункция («каша в мозгах») или чувство усталости после принятия пищи с содержанием глютена.

Люди, которым необходимо придерживаться безглютеновой диеты, обычно имеют какое-либо брюшнополостное заболевание. У таких людей повреждены ворсинки (крошечные пальцевидные ткани, помогающие процессу пищеварения) в пищеварительном тракте по причине хронического воспаления, вызванного глютеном.

Какая пища богата глютеном?

Нижеследующие зерна и крахмалы содержат глютен:

1. Пшеница
2. Зародыши пшеницы
3. Рожь
4. Ячмень

5. Булгур
6. Кускус
7. Мука
8. Мука эммер

Что такое целиакия

Здоровый кишечник покрыт миллионами ворсинок, с помощью которых происходит всасывание питательных веществ организмом.

При целиакии молекулы глиадина, входящие в состав глютена, проникают в стенки кишечника и активируют иммунную систему (которая ведет войну с глютеном), что ведет к разрушению ворсинок.

Симптомы целиакии

1. Газы, вспучивание и диарея.
2. Головная боль и депрессия.
3. Кожная сыпь, акне, розовые угри и экзема.
4. Суставная боль, сильная усталость и спазмы.

Выводы о глютене

Клейковина — это то, что содержится в продуктах из пшеницы. Основная наша еда — хлеб и хлебобулочные изделия — рогалики, бублики, пирожки и т. д., кроме того, зерновые каши, а также другие глютенсодержащие ингредиенты нашего меню. Известно, что они способствуют поддержке внутренних воспалительных процессов и их переходу в хроническую форму. Гормоны, отвечающие за сжигание в организме жира, замедляют свое действие под влиянием глютена, да и сама полезность их существования в организме ставится под вопрос.

2. САХАР И ЕГО КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Сахар считается одним из продуктов, приводящих, подобно наркотическим веществам, к зависимости. Подойдя к витрине с коробками шоколадных конфет, мороженого или другими сладостями, многие люди останавливаются как зачарованные, не в силах победить желание купить себе вожделенный продукт. Мы уж не говорим, если коробка с конфетами находится у нас дома. Мы не находим в себе силы заменить сахар медом или другими натуральными сладкими продуктами. Даже если мы один раз в жизни попробовали сахар, зависимость от этого продукта сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Искренне советую вам, мои уважаемые читатели, избегать употребления сахара, который по воздействию на организм человека можно сравнить с ядом. Воздержание от сахара поможет вам сохранить свое здоровье, предотвратив развитие многих заболеваний, включая слабоумие.

Что произойдет с нашим организмом, если мы 10 дней не будем употреблять сахар?

— Вы заметите, что меняется цвет вашего лица, оно станет более румяным и наполненным жизнью. Сахар является питательной средой для развития раковых клеток, болезнетворных бактерий и другой патологической флоры в организме человека. Для переваривания сахара необходимо в 3 раза больше желудочного сока, чем для продуктов, не содержащих его.

— Ваше сердце будет работать без проблем, если вы откажетесь от сахара на 10 дней. Вы обязательно почувствуете существенное улучшение его работы, ваш пульс будет уверенным и ритмичным,

кроме того, вы отметите улучшение общего самочувствия вашего организма.

— Исследования ученых из области медицины убедительно доказывают, что уменьшение сахара в крови приводит к снижению риска сосудистых заболеваний.

— Вы избавитесь от бессонницы. Сон станет более глубоким и здоровым.

— Вы почувствуете улучшение настроения. Излишний сахар в организме приводит человека в состояние депрессии.

— Вы почувствуете улучшение памяти. Избыток сахара разрушает клетки головного мозга, нарушая процесс поступления в них кислорода. Это обусловлено еще и тем, что сахар является замечательной средой для развития ряда вирусов и болезнетворных бактерий. Для успешной борьбы с ними организму необходим соответствующий норме уровень сахара. Высокий сахар увеличивает опасность появления и развития болезни Альцгеймера.

— Уменьшение потребления сахара значительно снижает риск раковых заболеваний. Высокий сахар повышает риск возникновения рака груди у женщин и развитие рака кишечника у мужчин.

— В заключение хотелось бы пожелать уважаемым читателям выработать у себя привычку употреблять только натуральный сахар и исключить из своего рациона сахар, выработанный искусственным путем.

3. ТРАНСЖИРЫ

Прежде всего, их содержит любое жареное блюдо. Например, картофель-фри, куриные наггетсы, чипсы, жареные десерты, вот их лишь неполный

список. Жареные блюда, содержащие трансжиры, неблагоприятно влияют на гормональный баланс организма человека. Здесь мы не будем углубляться в описание негативного влияния трансжиров на ваш организм, заметим лишь, что об этом необходимо знать каждому человеку.

4. ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ (ГМО)

Есть два блюда, которые обычно содержат ГМО, — это кукуруза и соя. К сожалению, кукуруза и соя используются в качестве наполнителя во многих консервированных продуктах, в соках, сиропах, масле соевых бобов и т. д.

Обращайте, пожалуйста, внимание на маркировку продуктов, которые вы покупаете.

5. ВОСЕМЬ ПРОДУКТОВ, ОТ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ОТКАЗАТЬСЯ В СВЯЗИ С ПОВЫШЕНИЕМ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ

Онкологи настоятельно советуют вам прекратить употреблять в пищу 8 продуктов, которые могут увеличить риск возникновения рака.

Медицинские эксперты заявляют, что рак — это комплексный набор болезней, которые чаще всего возникают в результате таких факторов, как специфические инфекции, привычки, характерные для бедного образа жизни, курение, потребление алкоголя, так же как и генетические особенности (генетика), радиация и химикаты.

Однако риск рака может быть снижен внесением некоторых изменений в вашу жизнь, начиная с:

— регулярных упражнений;

— отказа от курения;

— употребления пищи, богатой органическими веществами, а также фруктов и овощей;

— поддержания оптимального веса для здоровья организма.

Но это еще не все, потому что мы также собираемся дать вам список из восьми продуктов, которые чрезвычайно губительны для употребления и повышают риск возникновения рака; так что вы узнаете, какие продукты следует исключить из своей диеты.

1. Рафинированный и искусственный сахар

Чрезмерное употребление продуктов, включающих в состав рафинированный сахар, может стать причиной определенных состояний, таких как повышение уровня инсулина и увеличение скорости роста раковых клеток.

2. Белая мука

В наши дни большинство обработанной пищи содержит белую муку, которая отрицательно влияет на здоровье, так как она богата углеводами и увеличивает уровень сахара в крови, так же как и риск возникновения рака.

3. Копченые и маринованные продукты

Регулярное употребление копченых и маринованных продуктов может подвергнуть опасности весь организм, так как они содержат токсичные ингредиенты.

Кроме того, маринованные продукты полны нитратов, которые трансформируются в N-нитрозоингредиент, который повышает риск возникновения рака во всем организме.

4. Красное и обработанное мясо

Сосиски, бекон, ветчину и другие виды обработанного или красного мяса следует редко употреблять в пищу, так как частое употребление стремительно увеличивает риск возникновения рака.

5. Попкорн, приготовленный в микроволновой печи

Мешочки с попкорном для микроволновки содержат токсичный химикат, известный как перфтороктановая кислота, которая повышает риск рака почек и мочевого пузыря, а у женщин может явиться причиной бесплодия.

6. Фермерский лосось

Дикий и фермерский лосось очень отличаются друг от друга, так как дикий приносит здоровью определенное количество пользы, в то время как фермерский обеспечивает организм рядом осложнений.

7. Гидрированные масла

Эти масла в процессе обработки превращаются в яды.

8. Картофельные чипсы

Картофельные чипсы изготавливаются при максимальных температурах, при которых происходит образование канцерогена, известного как акриламид. Они также нагружены жирами и калориями, которые повышают кровяное давление и уровень холестерина и ведут к ожирению.

Часть V

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И РЕЖИМ ДНЯ

1. СОН

Люди по-разному относятся ко сну. Это во многом зависит от образа жизни человека. Мы постараемся привести вам наиболее важные точки зрения на эту тему.

Сон является важнейшей составляющей нашего здоровья и неотъемлемой частью нашей жизни. Тело человека похоже на аккумулятор: когда он разряжается — перестает работать; точно так же человек, потеряв сон, теряет все: энергию, желание, силу и т. д.

Не важно, насколько тебе хочется спать после бессонной ночи или большой нагрузки. Этого никогда не следует делать сразу после приема пищи. Если вы имеете привычку немного вздремнуть после еды, следует помнить, что в этом положении желудочный сок подступает к гортани. Особенно это важно помнить людям, страдающим эзофагитом. Старайтесь занять себя после принятия пищи чем-то другим, чтобы избавиться от этой неполезной привычки. Помня о том, что после еды нас часто тянет в сон, наступает состояние релаксации и умиротворения, старайтесь выработать у себя привычку ужинать за три часа до сна и ограничивать себя легким ужином. Понимая, что в нашей

жизни бывают ситуации, когда трудно соблюдать режим дня, эксперты советуют спать на левом боку, особенно это важно беременным женщинам. Если мы вспомним форму нашего желудка, станет очевидным, что сон на левом боку исключает заброс желудочного сока в пищевод.

Сон — это единственный способ заряжать себя энергией. Ничто не заменит сон. Здоровый сон — это основа здоровья тела, кожи и внутренних органов человека. Отсутствие сна существенно ускоряет процесс старения организма, снижает иммунитет, без которого невозможна борьба с различными заболеваниями. Человек со слабым иммунитетом чувствует слабость и порой не способен выполнить даже самые элементарные необходимые для себя действия.

С уверенностью можно сказать, что иммунитет напрямую связан со сном. Другой составляющей нормального иммунитета является нормальная работа кишечника, напрямую зависящая от правильного питания. Чтобы организм получал полноценный отдых во сне, нельзя есть непосредственно перед сном. Сон и питание являются взаимодополняющими циклами жизни. По словам Ла Фуазье: «Мир вращается вокруг себя, так же как и жизнь, и все взаимосвязано и зависит друг от друга».

Как мы говорили об этом выше, здоровый сон — источник энергии, тело распределяет эту энергию по частям в течение дня. Постоянная нехватка сна вынуждает организм подстраиваться под нездоровый ритм, что приводит к быстрому старению организма. Со временем ухудшаются память и нервная система, ослабевает внимание и ухудшаются функции многих органов.

Негативные процессы запускаются и на клеточном уровне.

Мы подготовили для вас речь профессора Калифорнийского университете Мэтью Уолкера.

«Что нам делать, чтобы лучше спать?»

Для здоровья человека, безусловно, необходим восьмичасовой полноценный сон.

Для решения этой задачи необходимо регулярно выполнять пять условий:

1. Первое, что мы должны делать, — поддерживать режим сна, а это значит стараться ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день, включая выходные. В том случае, если вы пропускаете установленное время начала сна, вставать все равно нужно в тот же час, в который вы привыкли это делать.

Затем постарайтесь снова вернуться к привычному режиму.

2. Второе обязательное условие — необходимость темноты во время сна. Особенно это важно в современном мире, поскольку мы живем в цифровой цивилизации, лишенной темноты. Она необходима во время сна для того, чтобы происходила выработка гормона под названием мелатонин («гормон сна»). Мелатонин помогает регулировать время здорового сна. По этой причине необходимо приглушать свет в доме в вечернее и ночное время. Постарайтесь не выработать у себя привычку перед сном смотреть телевизор или работать с компьютером, экраны которых (в частности, LED) излучают голубой свет, который препятствует выработке мелатонина. Перечисленные устройства излучают голубой свет, обманывающий наш мозг, который принимает ошибочное решение, что человек нахо-

дится в световом дне, несмотря на то что уже ночь и ему необходимо ложиться спать.

3. Третье ключевое условие — правильный температурный режим в помещении, где вы спите. Многие из нас имеют привычку спать в теплой комнате. Но на самом деле оптимальная температура для здорового и полноценного сна должна быть 68 градусов по Фаренгейту, или 18,5 по Цельсию. Причина этого в том, что качественный сон требует понижения температуры в спальне на 2 или 3 градуса. В этом и заключается причина того, что мы засыпаем быстрее в прохладном проветренном помещении быстрее, чем в жарком и душном. Прохладная температура настраивает ваш мозг и ваше тело на оптимальный режим хорошего сна.

4. Четвертое важное условие восстанавливающего сна — это отказ от алкоголя и кофеина перед тем, как ложиться спать. К сожалению, многие осудят меня за этот совет и не у всех хватит силы воли следовать ему. Алкоголь, возможно, является самым популярным лжелекарством от бессонницы.

Многие люди полагают, что он помогает им заснуть. На самом деле это неправда. Алкоголь относится к категории веществ, которые мы называем седативными. Приняв алкоголь, вы просто посылаете свой мозг в нокаут и впадаете в забытье, которое не является естественным здоровым сном. Нам доподлинно известно, что алкоголь дробит ваш сон. Так что вы часто и незаметно для себя просыпаетесь на протяжении ночи. Кроме этого, алкоголь является сильнодействующим химическим веществом, которое препятствует нормальному засыпанию.

Здесь же следует сказать несколько слов о влиянии кофеина.

Многие из нас знают, что употребление содержащих кофеин напитков продлевает время нашего бодрствования.

Этот бодрящий ингредиент стимулирует активность организма подобно наркотику. Тем не менее найдется много людей, которые скажут, что, выпив чашку кофе после ужина, они прекрасно засыпают. Однако необходимо помнить, что сон после употребления кофеина становится прерывистым и неглубоким. Хотя мы и не помним, что часто просыпались ночью, такой сон не может быть таким же здоровым, как без употребления кофе перед сном. Если вы выработали у себя привычку пить кофе перед сном, то с утра вы не чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Кроме этого, привычка к кофеину приводит к тому, что вы начинаете пить кофе все больше и больше, потому что вам необходимо взбодрить себя с помощью кофе двумя-тремя чашками, и зависимость от кофе принимает форму замкнутого круга.

5. Пятое необходимое для здорового сна условие — это не оставаться в постели после того, как проснулись. В том случае, если вам не удается заснуть в течение более чем двадцати минут или вы проснулись и вам трудно вновь заснуть, не оставайтесь в постели. Если такая ситуация будет повторяться, ваш мозг начнет воспринимать вашу кровать как место бодрствования, а не сна. По этой причине советую вам в случае бессонницы подняться и идти в другую комнату со слабым освещением и просто почитать книгу под ночной лампой. При этом избегайте взгляда на светящийся экран компьютера или смартфона и воздержитесь от приема пищи. И только когда вы почувствуете, что

вас клонит в сон, вам следует вернуться в постель. Именно такими действиями вы сможете перепрограммировать восприятие вашим мозгом кровати как места бодрствования, она снова станет восприниматься им как место для сна.

Здесь же следует сказать, что для некоторых людей сама идея пойти в соседнюю комнату и почитать книгу является непосильной задачей. В таком случае, в зависимости от вероисповедания, человек может обратиться к молитве или к медитации.

Медитация применяется в медицинских клиниках как средство расслабления и успокоения нервной и мышечной системы. Она помогает человеку отвлечься от роя тревожных мыслей, которые, подобно карусели, постоянно повторяясь, кружатся в голове.

2. РЕЖИМ ДНЯ И УДОБНАЯ ОДЕЖДА ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ

Курение после еды

Даже электронные сигареты, кальяны и т. п. очень вредны для здоровья человека. Этим утверждением вас не удивить. Среди ваших знакомых, безусловно, есть люди, имеющие привычку выкурить сигарету сразу после приема пищи. Исследование вредных последствий такой привычки убедительно доказывает, что в этом случае вред от одной сигареты приравнивается к вреду от десяти сигарет, выкуренных после значительной паузы после приема пищи.

Даже одна затяжка дымом сигареты моментально напрягает все сосуды, они становятся жестки-

ми и теряют эластичность. Во время заполнения анкеты перед операцией в медицинских клиниках в США обязательно присутствует пункт о курении и сроке подверженности этой вредной привычке. Этот вопрос объясняется тем, что курящий человек имеет структуру кожи по жесткости выше обычной и во время операции происходит ее самопроизвольное расхождение. Образование клеток на месте раны также замедлено, затрудняет процесс заживления операционного шва.

Прогулки после еды

Прогулки очень полезны, тем не менее это сделать гораздо полезнее для здоровья через час после еды. Если выйти на прогулку сразу после того, как вы приняли пищу, это может привести к расстройству желудка. Кроме этого, не рекомендуется ложиться сразу после приема пищи на диван. Благоприятнее для организма, расслабившись, посидеть примерно 30 минут и дать желудку переварить пищу.

Питье холодной воды после еды

Вода — это важное условие правильного пищеварения. Тем не менее не следует пить холодную воду после употребления пищи, это усложняет процесс пищеварения.

Употребление фруктов после еды

Употребление фруктов после еды не рекомендуется. Фрукты известны своими полезными свойствами для здоровья, тем не менее необходимо знать, что разные блюда усваиваются организмом с различной скоростью. Если вы употребляете фрукты сразу после еды, повышается вероятность, что

ваша пищеварительная система не сможет правильно справиться со своей задачей, что, в свою очередь, приведет к вздутию живота. Проще говоря, необходимо помнить, что правильная последовательность принятия продуктов во время еды существенно помогает правильному пищеварению. Старайтесь употреблять в пищу овощи и фрукты до трудноперевариваемых блюд или между приемами пищи.

Душ или ванна после еды

Собираясь принять душ или ванну после еды, необходимо помнить, что, когда вы это делаете, ваш желудок нуждается в большом количестве крови для правильного усвоения полезных веществ. Таким образом, принимая ванну или душ, мы вмешиваемся в процесс пищеварения, значительно усложняя задачу нашему желудку. Особенно это важно помнить людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями или имеющим высокое кровяное давление. Нередко, когда эти проблемы находятся на начальной стадии, люди по привычке не придают существенного значения необходимости паузы после приема пищи. Это повышает риск инсульта во время купания под душем или принятия ванны. Эксперты советуют сделать перерыв примерно 30—60 минут в зависимости от сложности для пищеварения той пищи, которую вы употребили, а затем уже идти в ванную комнату.

Влияние обтягивающей одежды на пищеварение

Во время еды человек должен дать возможность желудку спокойно усваивать пищу, которую вы употребляете. По возможности старайтесь одеваться в свободную, комфортную для вас одежду.

Свободная одежда помогает сохранять нормальную температуру тела. Особое чувство комфорта во время еды вызывает свободное нижнее белье. Тугая одежда создает дискомфорт, отрицательно влияет на пищеварение, кровообращение и увеличивает температуру тела.

2. ПОЗА НОГА НА НОГУ

В этой позе каждый человек сидит хотя бы раз в день. Многие из нас сидят так часами. Особенно часто это делают женщины, которые надевают на работу короткие юбки. В таком положении поясничный отдел позвоночника вместо естественного для себя физиологического положения — изгиба вперед — прогибается назад и слегка поворачивается в сторону. При этом мышцы поясничного отдела расслабляются.

Такая поза при длительном сидении чревата нарушением кровообращения и, как следствие, дистрофическими процессами в поясничной области и развитием межпозвоночных грыж. Кроме того, когда мы находимся в такой позе, одна нога перекрывает кровообращение другой ноги, что способствует венозному застою и развитию варикозной болезни.

3. ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЧИХАНИЯ

Люди, которые закрывают во время чихания нос и рот, чтобы не потревожить окружающих громким звуком, по сути, перенаправляют чихание вовнутрь себя, а не в окружающее пространство. Необходи-

мо помнить, что при таком действии мы даем колоссальную нагрузку на сосуды головного мозга. Это может вызвать головную боль, а в некоторых случаях даже привести к микроинсульту. Поэтому в США учат детей в школах при чихании закрывать рот не ладонью, а согнутой в локте рукой.

4. СВЕТЯЩИЙСЯ В ТЕМНОТЕ МОНИТОР ТЕЛЕФОНА

Многие люди имеют обыкновение смотреть на монитор телефона ночью, лежа в постели при выключенном свете, перед тем как уснуть. Наверное, 90% из нас делают это постоянно и примерно 50% делают это для лучшего наведения резкости одним глазом. Доказано, что если смотреть на монитор телефона в темноте, у человека может наступить временная слепота. Даже если вы смотрите на включенный ночью телефон двумя глазами, все равно вы перегружаете зрение в три раза. Ученые из области медицины глазных болезней считают, что при такой систематической нагрузке через 30 лет минимум половина человечества будет страдать от близорукости. И причиной тому — привычка пользоваться смартфонами, планшетами и другими гаджетами в темноте. Голубой свет монитора LED (светодиодный) заменяет для головного мозга свет солнца. Головной мозг дает команду на дневное бодрствование, этим объясняется нарушение сна.

5. ТРИ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТА

1. Тяжелая атлетика и значительная физическая нагрузка вредны для здоровья, если происходят в ночное время. Один из важных аргументов — по-

вышение температуры тела приводит к нарушению пищеварения, а следовательно, мешает организму восстанавливать свои силы.

2. Нередко люди имеют привычку чистить зубы сразу после приема пищи. Не все знают, что это нейтрализует уровень щелочи (pH) и способствует появлению налета. Гораздо полезнее для здоровья полости рта подождать 30 минут, а затем почистить зубы. При такой практике уровень щелочи во рту приходит в норму и ваше гигиеническое мероприятие не будет иметь отрицательных последствий.

3. Никогда не пейте во время еды чай, кофе или простую воду и не делайте этого сразу после завершения питания. В крайнем случае можете запивать сухую пищу маленькими глотками.

6. СИНДРОМ СМС И ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ TEXT NECK

Вес головы человека в прямом состоянии составляет примерно 4,5 килограмма, это естественное для головы состояние, при котором вес распределяется, минимально нагружая позвоночный столб. В том случае, если мы склоняем голову на 15°, нагрузка на позвоночник возрастает до 15 килограммов, это часто происходит, когда мы отправляем смс-сообщения по телефону. Если же наша голова наклонена на 45°, ее давление на позвоночный столб возрастает до 22 килограммов, это огромная нагрузка на позвоночник, что может привести к различным заболеваниям, включая смещение позвоночного диска, сутулость, фиксацию склоненной головы.

Кроме того, повреждается мозжечок и нервы на позвоночнике.

Напомним, что во чреве у матери вначале у плода формируется мозжечок, далее формируется спинной мозг и нервная система, затем остальной организм. Этот факт говорит о необходимости крайне аккуратного отношения к этой проблеме. В английском языке для ее обозначения есть термин — text neck.

7. АЛКОГОЛЬ

«1 стакан в день — и меньше живешь».

Даже один стакан в день может укоротить продолжительность вашей жизни. Новые исследования показали, что свыше 100 г алкоголя в неделю, что приблизительно равняется 7 стандартным напиткам в США и от 5 до 6 стаканов вина в Великобритании, увеличивает риск смерти по всем причинам. И в свою очередь сокращает продолжительность жизни.

Допустимый уровень ежедневного употребления алкогольных напитков в США сейчас 98 грамм для женщин и в 2 раза больше для мужчин. В Испании, Португалии и Италии рекомендуемый уровень ежедневного употребления больше на 50%. В Соединенном Королевстве и мужчинам и женщинам рекомендуют употреблять не более 8 стаканов в неделю.

Международная группа социологов провела исследование привычки употребления алкоголя около 600 тысяч употребляющих алкоголь постоянно в 19 странах мира, где более 50% людей пьют больше 350 грамм в неделю. Были учтены такие пока-

затели, как возраст, пол, заболевание диабетом, привычка курения и связь с сердечными заболеваниями.

Сравнение тех, кто выпивает 100 или 100—200 граммов в день, с непьющими показало, что они уменьшают продолжительность своей жизни на 6 месяцев. Эти данные относятся к людям в возрасте 40 лет. По данным ученых, те, кто выпивает 200—350 граммов каждую неделю, снижают продолжительность своей жизни на 2 года. Те, кто потребляет свыше 350 граммов в неделю, — на 4—5 лет.

Основной результат этого исследования — пей меньше, жить будешь дольше и значительно снизишь риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Добавим еще, что при употреблении алкоголя тело обедняется биотином, медью, цинком и витаминами B_1, B_6, B_{12} и С.

Часть VI
О ВРЕДНЫХ МАТЕРИАЛАХ

1. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПЛАСТИКОВЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ ПИЩИ

Долгие годы все население мира, не зная о том, что при покупке емкостей для пищи из пластика, включая бутылки, следует обращать внимание на маркировку, которая говорит о категории пластика и его назначении для использования, упускало из внимания это важное обстоятельство. При покупке контейнеров из пластика прошу вас обращать внимание на треугольный знак, который есть на дне или на одной из сторон пластиковой посуды. В этом треугольнике должна быть указана цифра. Если этот знак с цифрой отсутствует, советую не использовать эту посуду для пищевых продуктов, за исключением тех случаев, когда мы видим маркировку «PP» или «PET». Итак, будьте внимательны к цифрам внутри треугольника, который означает, что емкость подлежит переработке, а буквы под треугольником обозначают название пластика. Важными для вас являются цифры внутри треугольника.

Цифра 1 или «pet»

Говорит о том, что эта емкость подлежит переработке и ее можно использовать не более 1 раза. При покупке бутылки воды обращайте внимание

на этот треугольник, вы увидите в нем цифру 1. Это значит, после использования ее необходимо выбросить.

Большую ошибку совершают те, кто использует такую посуду много раз. В многократно наливаемых жидкостях появляются вредные вещества, которые выделяет пластик, разрушительно влияющие на работу клетки.

Цифра 2

Означает, что эта емкость не предназначена для хранения пищевых продуктов и является безопасной для использования при изготовлении игрушек, бутылок для шампуня и бытовой химии. Но ни в коем случае нельзя хранить в таких емкостях то, что предназначено для еды. Тем не менее его можно использовать для изготовления полиэтиленовой пленки, в которой хранятся продукты в холодильнике. При покупке пленки обращайте внимание на то, чтобы на коробке была маркировка «BPA free».

Цифра 3

Очень вредный и сверхопасный для здоровья человека пластик, если использовать его для хранения продуктов питания. Мы часто встречаем под треугольником букву «V», что означает «винил». Прошу вас обращать внимание при покупке упаковочной пленки, чтобы на ней не было цифры 3, которая говорит, что материал является ядовитым для организма. Такая пленка используется для упаковки в хозяйственных целях и недопустима для продуктов питания.

Цифра 4

По составу материала очень похож на то, что мы обозначили цифрой 2. Является безопасным для разных упаковок, например для гаджетов, радиодеталей, CD-дисков и т. д. Проще говоря, этот материал безопасен для соприкосновения с кожей рук человека.

Цифра 5 или «PP»

Это самый безопасный и пригодный для хранения пищевых продуктов материал. Его можно использовать в микроволновых печах для подогревания в нем пищи, для хранения продуктов в холодильнике и в морозильной камере. Он не вреден даже при хранении в нем горячей пищи. Рекомендую быть аккуратными с этими материалами при хранении пищи с высокой кислотностью.

Цифра 6

Примерно 20 лет назад в США запретили использование материалов с этой маркировкой, несмотря на удобство изделий из него, которые из-за сходства с пробковым деревом широко использовались в пищевой промышленности в качестве упаковок для гамбургеров, стаканов для чая и кофе, а также продуктов, которые покупатели берут с собой из ресторанов и кафе. К сожалению, в других странах продолжают использовать этот материал, несмотря на то что он опасен для здоровья.

Цифра 7

На сегодняшний день много споров вокруг использования материала с этой маркировкой, потому что он является смесью различных веществ.

ИТОГ

Настоятельно рекомендую вам быть крайне аккуратными при использовании контейнеров из таких материалов и не использовать такие изделия при длительном (больше одного дня) хранении солений и продуктов, содержащих кислоту. Будьте особенно аккуратны при использовании пластиковой посуды для детей.

2. А ВАШ ДЕЗОДОРАНТ ТОКСИЧЕН?

5 токсичных ингредиентов, спрятанных в вашем дезодоранте

1. Алюминий — ведет к раку груди у женщин, к раку простаты у мужчин, а также увеличивает риск возникновения болезни Альцгеймера.

2. Парабены — нарушают наш гормональный баланс, что может привести к таким негативным вещам, как раннее половое созревание у детей и увеличение риска возникновения гормональных раков.

К тому же приводит к врожденным дефектам и накоплению токсинов в организме.

3. Пропиленгликоль — может стать причиной поражения центральной нервной системы, печени и сердца.

4. Фталаты — ведут к увеличению риска врожденных дефектов. Могут нарушить гормональные рецепторы и увеличить вероятность мутации клеток.

5. Триклозан — Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) относит его к классу пестицидов, а Агентство по охране окружающей среды США (EPA) с большой долей вероятности относит к канцерогенам.

Книга третья

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО НОГТЯМ И ЯЗЫКУ

СЛОВО О ТРЕТЬЕЙ КНИГЕ

За нашими ошибками всегда следует скорое и горькое раскаяние.

Многим людям может показаться странным, что артист из мира шоу-бизнеса пишет книги на темы, которые не связаны со сценическим образом Авраама Руссо. Первая моя книга «В поисках Истины» задумана во время учебы в монастыре и раскрывает мое отношения к Высшему смыслу жизни, вторая книга, которую вы держите в руках, говорит о необходимости сохранять данное нам Богом здоровье. К проблеме восстановления организма после пулевого ранения я пришел, как вы понимаете, не из праздного любопытства. Умные люди говорят: «То, что нас не убивает, делает сильней». Для того чтобы вернуться в шоу-бизнес, мне было необходимо не только восстановить свое здоровье после совершенного на меня покушения, но и подготовить себя к большим физическим нагрузкам. В экстремальные годы, с 2008 по 2010-й мне очень помогло мое увлечение медицинскими практиками народов Ближнего Востока и Китая. Я не только применил накопленные до покушения медицинские знания, но и активно стал изучать

новые традиционные и нетрадиционные методы диагностики и лечения различных заболеваний. Я старательно искал и посещал медицинские курсы и учебные программы, которые, по отзывам пациентов, были эффективными с точки зрения возвращения пострадавшего человека к полноценной и активной жизни. Когда моя цель была достигнута, я вернулся на сцену, при этом не только восстановил свое здоровье, но и стал себя чувствовать гораздо лучше, чем многие мои коллеги по цеху, не имеющие вынужденного опыта самолечения. В этот период я понял, что должен поделиться с моими друзьями и близкими, к которым я отношу всех добрых людей на нашей планете, накопленными в течение тысячелетий уникальными медицинскими знаниями, которые я собирал по крупицам 10 лет, кропотливо изучая труды наиболее известных врачей современности. Собранные мной методы диагностики и лечения сыграли в свое время революционную роль в различных областях медицины.

В 1925 году были опубликованы результаты многолетних исследований доктора Г. Шиннера, в которых он сопоставил зависимость формы, текстуры и цвета ногтевых пластин и внутренних органов человека. Методика выявления проблем организма на ногтях и руках позволила многим людям избежать серьезных осложнений туберкулеза, сердечной недостаточности, бронхиальной астмы и т. д.

Большое влияние на меня оказал известный южнокорейский профессор, основоположник су-джок-терапии (акупунктуры) Пак Чже Ву, который исследовал ногти как энергоканалы. На

практике он доказал, что существует прямая связь между ногтями рук и ног и внутренними органами и железами, это была методика, позволяющая диагностировать и предотвращать многие заболевания. Мне также хотелось бы выразить свою благодарность и многим другим специалистам в области традиционных и современных медицинских знаний, благодаря которым появилась моя книга, которая, вне всяких сомнений, сможет изменить к лучшему жизнь всякого вдумчивого и открытого для новых знаний читателя.

Мне хочется сказать каждому разумному человеку: «Не будьте врагом самим себе! Не давайте шанса врагу (болезням) остановить вас на пути реализации ваших жизненных планов. Поймайте его сразу, как только он появился. Выходите из ситуации победителем! Наслаждайтесь жизнью, ибо жизнь создана для человека, а не наоборот. И он создан для плодотворной жизни!» Я всегда говорю, что когда, по словам Геродота, жрецов египтян спрашивали, как бы они хотели умереть, они отвечали: «Здоровыми». Вы спросите — что подразумевается под смертью в добром здравии? Ведь во всех религиях и конфессиях есть молитвы с просьбой о здравии к Творцу. По этому поводу скажу вам следующее. Безусловно, каждый из нас не минует смерти. Но есть уход из жизни в спокойствии духа и тела и есть смерть мучительная, когда человек долгое время страдает, проклиная свое появление на свет. Поверьте, друзья, никто в этом не виноват, кроме самого человека. Все наши большие ошибки происходят не вдруг, мы идем к ним, совершая большое количество пустяковых на первый взгляд просчетов, которым мы не придаем значе-

ния. Постепенно эти мелочи достигают проблем таких размеров, что человек ищет смерть, видя в ней долгожданное избавление и покой. Поэтому я говорю вам великую, по моему мнению, фразу: «За нашими ошибками всегда следует скорое и горькое раскаяние».

ВОЗВРАЩАЯСЬ К ИСТОКАМ МЕДИЦИНЫ

Медицина и здравоохранение вновь возвращаются к своим истокам. Народные методы лечения сосуществовали с официальной медициной в течение большей части XX века.

Тем не менее высокая плата за лечение в официальной системе здравоохранения заставила пациентов проявить интерес к альтернативной медицине. Поскольку при хронических формах заболеваний антибиотики и хирургия не всегда настолько эффективны, как хотелось бы, пациенты часто стали прибегать к различным способам альтернативного лечения, таким, например, как фитотерапия и многие другие. И часто бывает, что альтернативная медицина оказывается более эффективной и более доступной для тех, кому необходима длительная форма лечения.

Таким образом, фармакологическая промышленность стала проводить исследования восточных методов оздоровления для включения их в арсенал официальной медицины. Средства массовой информации часто пишут о БАДах (витамины и минералы, фитосредства), а также об иглоукалывании, гомеопатии, системе цигун и т. д. Даже врачи, строго придерживающиеся официального подхода,

начали принимать во внимание тенденцию спроса на азиатские методы лечения.

Как известно, диагноз определяет лечение. Западная медицина понимает под диагнозом высокотехнологичное, дорогостоящее трудоемкое компьютерное исследование и рентген. Многие врачи предыдущего поколения выражают сожаление по поводу заметного снижения работы, которая основана на опыте физической диагностики, в современных медицинских вузах.

Доказано, что в медицинской практике до сих пор продолжают использовать методы общефизического диагноза. Они подразумевают тщательное наблюдение за пациентом, основанное на обширных знаниях врача в области биологии (конституции человека), и это, в свою очередь, позволяет точно выявить заболевание.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В свою очередь, я выбрал диагностику по ногтям и языку, которая существует тысячелетия и которая сформировала метод столь точный и простой, что он приветствуется многими специалистами в области функциональной диагностики как форма просвещенного искусства.

На протяжении многих лет врачи имели возможность наблюдать пациентов, страдающих той или иной формой онкологии, и им удалось собрать клинические данные более чем 10 000 человек.

Читателям следует учитывать и тот момент, что обнаружить симптомы и признаки недуга не всегда легко. Бывают случаи, когда одни и те же заболевания обнаруживаются у совершенно разных людей. Точно так же совершенно разные заболевания могут вызывать схожие симптомы у разных людей. Таким образом, точно поставить диагноз — довольно сложная задача. Дело в том, что «один-два самоанализа» порой недостаточны для правильной постановки диагноза. Чтобы получить объективное представление, мы советуем вам обратиться к врачу и уточнить диагноз, пройдя соответствующее обследование (функциональная диагностика,

медицинские анализы). Когда состояние болезни острое, врач должен реагировать немедленно. Выявление проблемы на первых стадиях развития увеличивает шансы на выздоровление, так же как и своевременное обращение к врачу за назначением лечения.

Врачи уже давно несут социальную ответственность за внедрение новых и более доступных методов медицинской помощи. Однако, поскольку информация становится все более доступной благодаря Интернету, различные методы диагностики и лечения становятся более доступными широкой аудитории. Люди уже осознали всю важность своевременной диагностики. Действительно, один из основных методов первичной диагностики — это регулярное самообследование. Медицинская статистика показывает, что, например, в случаях грудной аденокарциномы около 9,5% пациентов сами обнаружили проблему и «опухоль в груди». Врачи диагностируют только около 5% подобных случаев. Число женщин, которые обнаружили у себя подозрения на «опухоли», превосходит врачебную диагностику в 18 раз, что показывает релевантность и важность самоанализа в экономически развитых странах.

Множество других заболеваний, помимо рака молочной железы, могут быть также диагностированы. Если бы каждая семья знала основы самодиагностики, то главная задача первичного выявления недуга, способствующая лечению на ранних этапах развития заболевания, наконец смогла бы осуществиться. Поэтому мы считаем, что массовое ознакомление с необходимыми методами самодиагностики очень важно. Люди должны научиться

предпринимать профилактические шаги, способствующие устранению недуга. А в условиях глобального перенаселения роль врачей заключается не только в том, чтобы поставить диагноз и вылечить, но и в обучении людей самостоятельному диагностированию первичных признаков того или иного недуга. Безусловно, самый широко применяемый метод диагностирования в азиатской медицинской культуре — это диагностика по языку. Этот метод наряду с диагностикой по пульсу широко применяется в китайской медицине.

Итак, почему я решил обратиться именно к ногтям и языку для быстрой и точной диагностики функционального состояния органов? Ногти человека соответствуют состоянию внутренних органов человека и общему физическому здоровью. Состояние ногтей позволяет с точностью определить общее состояние пациента. Если процесс роста ногтя взрослого человека в среднем занимает 6—8 месяцев, то за это время можно определить состояние здоровья человека в данном периоде, даже несмотря на то, что регенерация верхнего эпонихиального слоя видоизменяется каждые 3 дня.

Быстрый темп роста ногтей позволяет произвести диагностику организма человека.

Эти два метода, объединенные вместе, могут дать точный ответ (диагноз) путем сравнения результатов, причем они эффективны и в случае хронической формы заболевания, и в случае острой формы. По состоянию языка человека можно выявить как незначительное, так и острое заболевание. Например, корреляционные пятна на языке и ногтях будут указывать на хроническое заболевание.

Анализ состояния ногтей и языка невероятно точен. Врачи, занимающиеся исследованиями, считают, что использование таких методов анализа призвано выявить проблему пациента с точностью до 70%, причем быстрее, чем будут получены результаты анализа крови, волос и мочи из лаборатории. Этот тип анализа может направить внимание врача на одну из пяти основных областей тела и на ту проблему, которая затем будет им и определена. Таким образом, у врачей появляется правильное представление о болезни пациента и использование методов традиционной диагностики уже происходит не вслепую; а соответственно лечение может начаться достаточно рано — настолько, чтобы удалось предотвратить осложнения заболевания в будущем. Изучив ногти и язык, мы можем проецировать проблему на одну (или более) из пяти важных областей организма человека, как это определено в древнекитайских методах: к меридиану печени, сердца, селезенки, легких и почек.

О ПЯТИ СИСТЕМАХ

Эти системы, связанные с различными органами, соотносятся с пятью основными традиционными элементами древней китайской системы космологии: с деревом, огнем, землей, металлом и водой (схема А). Эти элементы, как полагали китайцы, существовали еще задолго до изобретения научного аппарата, до научного понимания мира, и они являются чрезвычайно точными при соотношении их с медицинскими методами исследования.

В пятисистемной методологии система печени представляет собой область детоксикации ор-

ганизма. Область сердца представляет собой сосудистую систему и ментально-психологическое состояние человека. Селезенка является органом кроветворения, так же как и органом иммунной системы и пищеварения. Область легких представляет собой респираторную и лимфатическую систему, а почки представляют репродуктивную, эндокринную и выделительную системы. Стрелки в пятисистемной диаграмме, образующие звезду, показывают взаимосвязь различных органов системы человеческого организма. Например, здоровая система печени приводит также к здоровой селезенке, и наоборот. Аналогично, если почка слаба, то это, в свою очередь, приводит к слабости в сердце. Основываясь на этих знаниях, можно заметить, что проблемы с легкими могут быть отнесены не только к респираторному состоянию, но часто могут быть связаны с сердечными заболеваниями. Человек с нарушенной функцией почек может иметь проблему из-за слабости или дисфункции селезенки, как показано на рисунке стрелкой, идущей от селезенки к почке. Это говорит о том, что проблемы селезенки могут вызвать проблемы в почках. Аналогичные выводы можно сделать и относительно других систем организма, связанных стрелками на картинке.

Круговые сплошные и пунктирные стрелки, соединяющие смежные системы, символизируют равновесие между этими системами. Если определенная система очень крепкая, она будет служить балансом для смежных систем. Например, если система легких очень сильная, тогда почка и селезенка, смежные с ней, согласно диаграмме, будут слабее. Эта дуальность сродни «холодному — го-

Схема А

рячему» — смешанному типу, где инь и ян тела не сбалансированы, и как результат этого — наличие смешанных симптомов у пациента. Например, чрезмерно активная почка может часто «уравновешиваться» плохим функционированием печени или легких. Такие пациенты обычно часто простывают и имеют более высокий уровень смертности, когда дело доходит до серьезных расстройств. В следующем разделе мы обсудим метод диагностики по ногтям и первый этап в комбинированном методе самодиагностики. Вторая часть будет посвящена диагностированию по языку, которое является решающим в процессе самодиагностики.

Часть I
ДИАГНОСТИКА ПО НОГТЯМ

КРАТКИЙ ЭКСКУРС В ДИАГНОСТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО НОГТЯМ

1. Хорошо видный светлый полумесяц на ногте (кроме мизинца) в месте соединения с кожей пальца (именуемый «лунула») свидетельствует о том, что у человека здоровая щитовидная железа и нормальное пищеварение.

2. Если лунулы нет, это свидетельствует о плохой работе щитовидной железы, что ведет человека к состоянию депрессии, изменчивому настроению, избыточному весу, истончению и выпадению волос.

3. Очень маленькая лунула — главным образом, признак низкого иммунитета и проблемного пищеварения. Кроме того, такой признак говорит о медленном метаболизме и накоплении токсинов в организме.

4. Темные линии на ногтях могут быть признаком начинающейся меланомы и других видов рака, поражающих кожу человека.

5. Трещины на ногтях могут быть признаком кожных заболеваний.

6. Если ноготь вогнут или имеет волнистую форму (деформирован, с неровной поверхностью),

это признак нехватки витамина B_{12}, а также железа в организме человека.

7. Явление белых точек на ногтях является признаком нехватки витаминов или аллергической реакции.

8. Белые, бледные ногти — признак нехватки кислорода в организме. Белые бледные с желтым оттенком — признак проблем с печенью. Возможно, это признак гепатита (желтухи).

9. Просто бледные лунулы. Это признак возможного диабета и вероятность грибковой инфекции.

10. Голубая кромка вокруг лунулы указывает на возможные проблемы с легкими или с кровообращением (с циркуляцией крови), а также на нарушение доступа кислорода к органам человека (кислородное голодание).

1. ОБЗОР ДИАГНОСТИКИ ПО НОГТЯМ

Хорошо разбирающийся в этом методе диагностики врач должен уметь различать здоровые или слабые органы путем внимательного изучения внешнего вида ногтей. По гибкости рук можно судить о физическом и душевном состоянии человека. Кроме того, ногти никогда не заканчивают свой цикл роста, и поэтому они точно отражают системное и физическое состояние организма человека.

Ногти — это пункты, отражающие передачу всех питательных веществ в теле. Кровь проходит через эти пункты, являющиеся меридиональными точками тела. Многие физические недостатки

можно увидеть по ногтям. Если у вас хорошее здоровье, ногти будут блестящими, розовыми и прозрачными, с ровной гладкой дугой. Если человек придерживается правильной диеты, они выглядят вполне здоровыми (фото 1а).

1. Ноготь большого пальца

Ноготь большого пальца руки отражает состояние мозга, выделительной и репродуктивной системы. Например, если у человека есть проблема лишь с ногтем большого пальца, он может локализовать (определить) болезнь.

2. Ноготь указательного пальца

Ноготь этого пальца отражает состояние печени, желчного пузыря и нервной системы. Если он хрупкий и серовато-желтого или темно-зеленого цвета и это единственный ноготь, с которым у человека проблема, то такой человек легко подвержен заболеваниям печени, желчного пузыря или нервной системы.

3. Ноготь среднего пальца

Если проблема именно с ногтем среднего пальца — это, как правило, нехороший знак. Если ноготь среднего пальца пациента аномальный (неправильный), то у него проблема с терморегуляцией и кровообращением.

4. Ноготь безымянного пальца

В древности по ногтю безымянного пальца можно было определить состояние органов репродуктивной системы и в какой-то степени гормональный баланс.

5. Ноготь мизинца

Состояние и внешний вид этого ногтя отражает состояние пищеварительной системы и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), включая кишечник и толстую кишку.

Как правило, ногти должны иметь жесткий эпителиальный слой роговицы. Твердость ногтей может также рассказать о физическом состоянии пациента.

Пациент, у которого слишком мягкие ногти, имеет очень тонкую нервную организацию и страдает из-за недостаточного количества витаминов и минералов. Тонкие, мягкие ногти также указывают на дефицит кальция. Ногти, которые кажутся хрупкими и непрочными, с большими трещинами, показывают, что пациент страдает от проблем с недоеданием и имеет дисфункцию надпочечников. Хрупкие ногти также говорят о проблемах с выделительной и репродуктивной системой.

У здоровых людей ногти обычно эластичные и твердые. Также здоровые ногти полупрозрачные, гладкие, с розоватым оттенком и легким блеском. Здоровые ногти должны быть отчасти эластичными и быть правильной толщины. Эта толщина должна составлять 0,5—0,75 мм.

Первое, что следует отметить при анализе ногтевых пластин, это их целостность и общий вид. Многие основные, важные данные могут быть взяты из такого рода общей диагностики. Скрюченные, атрофированные или тонкие ногти, например, говорят о том, что пациент недоедает и может часто испытывать судороги в конечностях. Слабые ногти, которые легко ломаются, часто связаны с опоясывающим лишаем, микозом стоп или со стригущим

лишаем, вызванным трихофитоном, который является тяжелой грибковой инфекцией и плохо поддается лечению. Тепловая сыпь и потница могут также вызывать опоясывающий лишай. Если ногтевая пластина отделяется от пальца руки и имеет желтый цвет, это может свидетельствовать о том, что пациент страдает от дерматита или анемии.

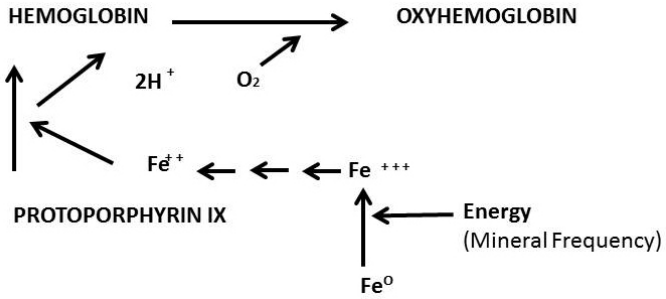
Если ногти пациента становятся грубыми и желтыми, а также наблюдается уменьшение скорости роста ногтей, скорее всего человек страдает от диабета, болезни сердца или плохого кровообращения. Если форма (матрица) ногтей испытывает атрофические изменения, такие как обесцвечивание или внезапная опухоль, это может быть связано с волчанкой (аутоиммунное заболевание). Ногти, которые соответствуют вышеуказанным симптомам, а также с матричной атрофией, говорят, что у пациента диабет.

Если ногти хрупкие или если они легко гнутся, то это может говорить о слабости костной ткани. Ломкие ногти могут быть признаком гормональных нарушений в почках и недостаточного количества кальция в организме, в этом случае необходимо начать прием этого важного минерала в таблетированной форме. Таким образом, недостаточное количество гормонов почек может пополняться более быстрыми темпами. Хрупкие ногти являются признаком того, что почки в плохом состоянии, что отражается на кровоснабжении ногтей, и они не получают достаточное количество питательных веществ. Анемия, химиотерапия или плохое кровообращение могут иметь последствия, которые видны на ногтях: они становятся тусклыми и слабыми, неэластичными и ломкими.

2. ФОРМА НОГТЕЙ И ИХ ИСКРИВЛЕНИЕ

Внешний вид ногтя, который должен быть пропорционален рукам и остальным частям тела, говорит о функционировании организма в целом. Например, если у пациента короткие ногти, то соразмерно им и пальцы рук тоже должны быть короткими. Ногти пациента не должны особо отличаться друг от друга. Они должны иметь округлую, слегка изогнутую форму, быть прозрачными, чтобы была видна плоть под ногтем, и быть нормального размера. Если вместо этого ногти у пациента короткие и «квадратные», это говорит о том, что он пребывает в гипервозбужденном состоянии. Если ногти короткие до определенного уровня и очень маленькие, пациент может иметь сердечные заболевания. Если ногти слишком длинные, то пациент может иметь респираторные заболевания. Пациент, у которого на ногте большого пальца есть вертикальные параллельные линии, имеет проблемы с почками, которые могут быть вызваны старостью (рис. 1a, фото 1b). Если это становится заметным на всех ногтях, а сами ногти уже начали темнеть, это означает, что у пациента проблемы с дыханием, вызванные так называемой задержкой поступления минералов в организм (фото 1c). Это означает, что необходимые организму микроэлементы не всасываются должным образом, либо эти жизненно важные минералы поступают в недостаточном количестве, либо же они неправильно расходуются организмом. В основном все минералы, которые к нам поступают с пищей и пище-

выми добавками, инертны и вследствие этого бесполезны. Чтобы наш организм мог использовать эти минералы в процессе распределения энергии, они должны быть в заряженной или ионизированной форме. Эта биоэнергия отсутствует в нашей естественной среде потребления солнечных лучей из-за углекислого газа и поглощения влаги. Однако это явление можно предотвратить, применяя инфракрасное устройство. Это можно увидеть на примере гемоглобина — поставщика кислорода в систему кровообращения. В составе гемоглобина находится белковый компонент, называемый порфирином, который связан с положительно заряженным ионом железа до начала его функционирования. Правда, железо, которое мы принимаем внутрь, неионизированное, вследствие этого для отделения электронов оно оставляет положительный заряд, прежде чем сможет стать частью порфиринового кольца.



Если у пациента ногти узкие и светлые, вогнутые, тусклые и желтоватого оттенка или темно-синего, то у этого человека проблемы с позвоночником. Узкие ногти с вытянутыми вертикаль-

ными гребнями (значение которых будет описано ниже), протянутыми вдоль, особенно если они темные, указывают на тенденцию респираторных расстройств хронического характера. Если ногти очень узкие и удлиненные, темно-желтого или серого цвета, то это еще больше указывает на проблемы с костями и позвоночником, упомянутые выше (рис. 1c). Пациент, который имеет ногти треугольной формы, светлые по цвету, подвержен параличу, особенно если ногти имеют кровяной оттенок или выглядят желтовато-красными (рис. 1d). Такие пациенты часто чувствуют себя онемевшими и нуждаются в профилактике возникновения паралича, этот физический признак должен быть маяком для практиков в обнаружении заболеваний крови или костного мозга, что является наиболее распространенной формой проявления этой этиологии.

Человек, ногти которого имеют форму перевернутого треугольника, также может испытывать симптомы инсульта. Этот тип пациента имеет и более высокий риск получения паралича. Если перевернутый «треугольник» маленький или красный, увеличивающийся в середине ногтя, тогда этот пациент страдает проблемами кровообращения в костном мозге. Медленно растущие ногти с присущими симптомами могут говорить о том, что у пациента наблюдается цирроз, нейродерматит или заболевание ногтей. Чрезвычайно изогнутый ноготь говорит о болезнях легких, таких как пульмония или эмфизема — когда альвеолы не полностью обогащаются кислородом (рис. 1f). Это также можно обнаружить, если ноготь кажется

полностью непрозрачным, что говорит о первичных признаках эмфиземы. Короткий, широкий, красноватый ноготь сигнализирует о сердечно-сосудистых проблемах, включая высокое кровяное давление, признаки атеросклероза и вероятность кровоизлияния в мозг, или инсульта.

ИСКРИВЛЕНИЕ

Изгиб ногтя должен быть горизонтальным и образовывать арку. Если арки нет или средняя часть ногтя искривляется, двунаправленно врастает в палец, получается, что пациент может страдать от эмфиземы. Утолщение происходит, когда ноготь приподнят посередине и получается, что искривляется и округляется книзу (рис. 1f, фото 1d). Это также может говорить о том, что у пациента ревматоидный артрит. Некоторые ногти могут быть вогнутыми, с загибанием кончика ногтя наверх (рис. 2b). Если ноготь врастает у основания, а на кончике загибается наверх, в этом случае можно предположить у пациента анемию (рис. 2b, фото 1e).

Утолщение ногтей является опознавательным признаком системных заболеваний, и даже медики, работающие в государственных клиниках, обычно пользуются этим знанием для оценки степени тяжести заболевания и длительности течения болезни. При таком состоянии кончики пальцев увеличиваются и, как следствие, ногти уплотняются на концах.

Пациент, у которого уплотненные тусклые ногти, страдает от заболевания легких; этот признак наиболее часто встречается у пациентов с хрони-

ческим кистовидным пузырным фиброзом. Другие болезни, о которых можно говорить при утолщении: эмфизема, туберкулез, врожденные заболевания сердечно-сосудистой системы, цирроз печени и злокачественные опухоли в легких. Если у человека непрозрачные тусклые ногти, которые начинают уплотняться, терять свой блеск, в таком случае речь может идти о внешнем поражении ногтя, таком как инфекционный грибок, или о ряде врожденных заболеваний. Толстые желтые ногти, растущие чрезвычайно медленно, говорят о респираторных, лимфатических проблемах, а также о заболеваниях щитовидной железы.

3. ЦВЕТ НОГТЕЙ (ОТТЕНКИ)

Цвет ногтя зачастую является показателем здоровья человека.

У здорового и энергичного человека ногти должны быть слегка гибкими, розоватого цвета, а также быть крепкими и иметь легкий блеск. Если человек страдает от нехватки питательных веществ в организме или анемии, а его ногти излишне тусклые и нет признаков голодания, это говорит об отсутствии быстрого здорового кровообращения. А, например, ногти пациента, только что перенесшего оперативное вмешательство, вообще не имеют цвета (бледные).

Человек, чьи ногти из желтых превратились в зеленые, а потом стали черными, имеет хроническое заболевание внутренних органов. Например, если у человека ногти темного, почти черного цвета, это может говорить о тяжелом хроническом заболевании.

Белые ногти

Как правило, белый цвет ногтей говорит о том, что пациент страдает анемией. Человек, чьи ногти помимо белого цвета еще и имеют восковидную текстуру, может в равной степени иметь риск других заболеваний. Ногти, имеющие такую структуру, с недостаточным блеском и выглядящие тусклыми, могут свидетельствовать о том, что пациент страдает от язв, кровоизлияния или нематоды (круглых червей).

У некоторых пациентов может быть белой лишь часть ногтя, что может говорить о наличии других заболеваний. Если ногти темные вверху и одновременно имеют молочный цвет в области лунулы, это признак проблем с почками, с аутоиммунной системой, возможно, проблем с печенью (фото 2a). Если ноготь непрозрачный, как на фото 2b, это определенно говорит о проблемах с почками.

Если на всех ногтях есть белые линии, параллельные лунуле (фото 2c), которые смещаются вместе с ростом ногтя, то причиной этого может быть накопление тяжелых металлов, болезнь Хаджкинса, химиотерапия, отравление монооксидом углерода. Если же эти линии не смещаются с ростом ногтей (фото 2d), это свидетельствует о болезни почек, с большой вероятностью это может быть гипоальбуминемия.

Если у пациента за исключением кончиков ногтей вся ногтевая пластина белая, то, возможно, пациент страдает от цирроза печени.

Если ноготь не совсем белый, а скорее мутный непрозрачный, тогда следует предположить, что у него проблемы с легким или сердцем. На это

также указывает утолщение ногтей, кончики которых приподняты и оторваны от плоти на кончиках пальцев.

Желтый оттенок

Желтый цвет ногтей зачастую является признаком проблем с печенью или пищеварением, большей частью это связано с желтухой, причиной которой являются гепатиты или заболевания, сопровождающиеся хронической кровопотерей (фото 2e). Это также может быть вызвано другими проблемами, такими как гипертиреоз, проблемы с почками, грибок ногтя или избыток бета-каротина. Медленный темп роста ногтей с большой вероятностью говорит о задержке воды в лимфатической системе. Если ногти имеют медно-красный оттенок, вероятно, это говорит о выпадении волос. Если кончик ногтя не белый, а желтый, это может быть признаком меланомы, проблемы с печенью или плохого пищеварения. Люди с такими признаками, если они не злостные курильщики, вероятно, имеют склонность к чрезмерному употреблению тетрациклина.

Алый оттенок

Ногти алого цвета иногда могут говорить о нарушении функции кровеносной системы, хотя и проблемы с другими системами могут давать покраснение некоторых частей ногтя. Если цвет ногтя поменялся и часть ногтя над лунулой и корень ногтя (матрикс) красные (фото 2f), а остальная часть ногтя практически белая, в таком случае у пациента, скорее всего, нарушено кровообращение или есть проблемы с сердцем, а также имеется

предрасположенность к кашлю. Если весь ноготь пациента приобрел красноватый цвет, то у него, видимо, заболевание сердца или легких. Если под ногтем появились красные пятна, тогда у пациента может быть кровотечение из капиллярного сосуда, повышенное кровяное давление, проблемы с кожей или сердечные заболевания.

Если окружность ногтя покрыта красными гематомами, то, скорее всего, у пациента волчанка или дерматит. Если красная полоса покрывает переднюю часть ногтя, то следует лечить воспаление желудочно-кишечного тракта. Кроме того, это может означать, что у пациента проблемы с сердечным клапаном.

Если ноготь темно-красный и даже под нажимом не образует форму треугольника, тогда, скорее всего, у пациента идет воспалительный процесс во внутренних органах. Если пациент заметил, что при надавливании на кончик ногтя кровь продолжает поступать, не меняя цвет ногтевой пластины, это значит, что артериальный клапан в этой области не закрывается до конца и здесь происходит накопление старой крови. Данный симптом также может говорить о том, что венозная система не функционирует должным образом и что у пациента может быть гиперлипидемия.

Если плоть под ногтем, так же как губы и щеки, имеет ярко-красный цвет, это значит, что у пациента может быть отравление монооксидом углерода.

Фиолетовый цвет

Данный цвет ногтей говорит о том, что пациент страдает недостатком кислорода в организме и имеет проблемы с кровообращением. Это состо-

яние связано либо с врожденными наследственными нарушениями, либо является результатом вредных привычек, таких как недостаток физических упражнений, — отсюда нехватка кислорода на клеточном уровне. Об этом же может свидетельствовать такой признак, как цвет ногтя, имеющий тенденцию к потемнению и покраснению относительно изначально диагностированного цвета.

Если ногти, помимо того, что стали фиолетового цвета, покрыты точками, такой пациент имеет тенденцию к возникновению судорог в разных частях тела, особенно в конечностях.

Зеленые или голубые ногти

Данный цвет ногтей наводит на мысль, что у пациента есть острые брюшнополостные проблемы или он страдает синдромом холодных конечностей. Пациенты с такой окраской ногтей могут испытывать пищевое или лекарственное отравление. Кроме того, ногти такого цвета могут указывать на раннюю стадию раковой опухоли.

Зеленый цвет ногтей

Ногти данного цвета дают основание предположить у пациента раздражение, вызванное чистящими или моющими средствами. Кроме того, у таких пациентов могут быть бактериальные инфекции. Багряный и зеленоватый цвет ногтей может также быть сигналом серьезного случая эмфиземы.

Синий цвет

Ногти этого цвета обычно говорят о дефиците гемоглобина, который имеет прямое отношение к насыщению кислородом клеток, и в этом случае

речь идет о медленно циркулирующей и бедной кислородом крови. Возможно, у этого пациента отравление медью или газом (фото 2g), которое нарушило работу переносчиков кислорода.

Помимо отравлений, у пациента с такими симптомами (цветом ногтей) может быть ревматоидный артрит или аутоиммунные заболевания, такие, например, как волчанка.

Если ногти имеют темно-синий или красноватый цвет (что является показателем свернувшейся крови) — это результат предшествующего инсульта в анамнезе, повышенного уровня липидов в сыворотке крови, атеросклероза, нарушения свертываемости крови, цирроза печени или гепатита. Кроме того, признаком осложнений после гепатита или почечных заболеваний, закупоркой капилляров, тромбозом, воспалением или высоким уровнем тромбоцитов в крови. У таких пациентов риск возникновения ишемической болезни сердца и эмболии мозга гораздо выше.

Коричневый цвет

Ногти приобретают коричневый или темно-коричневый цвет при отравлении медью или мышьяком. Такие ногти могут иметь пятнистые углубления (впадины), что также может быть вызвано сухой грибковой инфекцией. Причины этих инфекций не всегда ясны, но они имеют отношение к общему состоянию организма.

Серый цвет ногтя

У пациента с этим цветом ногтей может быть артрит или проблемы, являющиеся симптомами отека. Серые ногти являются показателем ненад-

лежащего питания и постоперационным влиянием на организм.

Серый цвет, распространившийся на прикорневую зону ногтя, а именно на матрикс и лунулы, говорит о том, что у пациента может быть глаукома. Серовато-белые ногти свидетельствуют о проблемах с легкими.

Кроме того, этот цвет может быть симптомом эмфиземы или сердечно-легочного заболевания (врожденные заболевания или вызванные воздействием окружающей среды).

Черные ногти

Почернение ногтей часто вызвано травмой или является признаком отложения серебра. Бактериальная инфекция также может явиться причиной потемнения ногтей. Если кончик ногтя черного цвета, то это наводит на мысль о хронической почечной недостаточности. Кроме того, у пациента с таким цветом ногтей можно предположить нехватку витамина B_{12} и/или снижение уровня адренокортикостероида. Но самое главное, если ногти больших пальцев рук и ногти на ногах имеют черные края (окантовку) или вертикальные линии по длине ногтей, пациент нуждается в немедленной диагностике врача, так как подобное состояние часто встречается у пациентов с меланомой. Такой пациент должен быть диагностирован немедленно, так как в данном случае возможно также говорить и о выявлении меланомы. Если ногти тусклые, хрупкие и черновато-красные, у такого человека, скорее всего, хроническое заболевание почек.

4. БУГОРКИ, ВЫСТУПЫ И ДРУГИЕ ОТМЕТИНЫ НА НОГТЯХ

Бугорки, выступы и белые пятнышки на ногтях указывают на ряд возможных сбоев в системах надпочечников, печени, почек, эндокринных гормонов, также могут точечно указывать на такие проблемы, как артрит, респираторные заболевания или наличие паразитов в организме. Вопреки распространенному мнению, эти пятнышки и бугорки не вызваны простым дефицитом цинка или кальция, как многие полагают. К сожалению, многие их тех пациентов, которым прописали прием биологически активных добавок с содержанием цинка или кальция (исходя из их состояния), не увидели улучшений после их длительного приема. Цинк хорош для фертильности (детородной функции организма), при этом белые пятнышки на ногтях — это тип расстройства, требующий полного (общего) всецелого исследования выделительной системы.

Бугорки и вмятины

Людям с нечеткими вертикальными или горизонтальными выступами беспокоиться не стоит. Такие метки совершенно нормальны и обычно встречаются у пациентов старше сорока лет. Эти бугорки, особенно если они на больших пальцах рук, могут объясняться проблемами с почками (рис. 1a, фото 1b). Однако если вертикальные или горизонтальные выступы/бугорки явно заметны, то тогда они являются симптомами какого-то заболевания.

Вертикальные бугорки, покрывающие большую часть ногтей, являются показателем проблем

с почками, с нервной или дыхательной системой или с гормоном старения (рис.1a, фото 1c, 2e). Эти бугорки зачастую обнаруживаются у пожилых людей, но это не значит, что они являются естественной частью процесса старения.

Надлежащее медицинское обслуживание может предупредить формирование этих бугорков. Если вертикальные бугорки появляются только на ногтях больших пальцев рук, то это говорит о сбое в выделительной системе организма. А бугорки, образовавшиеся на всех пальцах, за исключением больших, указывают на сбой в дыхательной системе. Если же ноготь полностью покрыт вертикальными бугорками, это говорит о травме, полученной пациентом либо совсем недавно, либо в течение последнего года. Если бугорки очень заметны, в таком случае у пациента может быть периферическая блокада (непроходимость), в частности грибковые инфекции или повреждения зоны роста.

Вертикальные вмятинки/ вдавленности и черные линии поперек ногтя, появляющиеся в юном возрасте, не должны вызывать беспокойства в период развития молодого организма.

Ногти с черными вертикальными исчерченностями главным образом служат признаком изменений, характерных для меланомы кожи (фото 3a). Хотелось бы отметить, что меланома довольно распространенное явление. Пациент с вертикальными полосками на всей поверхности ногтей может также страдать от дефицита витамина А или от хронических воспалений (рис. 2f). Если на лунуле ногтя есть маленькое черное пятнышко, особенно на лунуле пальца ноги, есть вероятность получения ме-

ланомы. Особенно это касается лиц старше 30 лет, когда стоит стать бдительным в отношении здоровья. Если таким пятнышкам подвержены один-два ногтя, то нет серьезных причин для беспокойства. Однако если поражены все ногти, это говорит о болезни Аддисона, хронической кортикальной надпочечниковой недостаточности. В таком случае пациенты могут чувствовать потерю аппетита, испытывать рвотные позывы, сильное утомление и потерю веса.

Если вертикальные бугорки визуально разделяют ноготь пополам, то объяснение причин стоит искать в проблемах с надпочечниками (рис. 3f). Для тех, чей возраст близок к 40 годам, такое состояние ногтей означает дисбаланс в пятеричной системе (элементов). Обычно эта категория людей страдает от хронической усталости и нервного истощения.

Молодые люди с подобным состоянием ногтей могут страдать бронхитами, ларингитами и бронхиальной астмой. Кроме того, если у них есть бугорки на большом пальце, это сигнализирует о возможных проблемах с селезенкой и сердцем, к тому же они могут быть подвержены депрессиям. А бугорки на ногте указательного пальца говорят, что у пациента депрессия, а их наличие на ногте среднего пальца говорят о повышенной активности. Вертикальные бугорки на ногте безымянного пальца говорят о том, что пациент пережил стресс или он страдает от какой-то психологической травмы, в то время как по состоянию ногтя мизинца видно, как долго человек находится в состоянии стресса и перегрузки, ведущих к поражению печени и почек.

Отделенные от плоти ногти или полностью в бугорках свидетельствуют о грибковой инфекции (фото 3b). Более правильно сказать, что это вызвано недостаточной клеточной дифференцировкой и плохим капиллярным кровообращением, позволяющими грибку поражать ноготь и распространяться дальше. Люди с такими симптомами страдают анемией или ревматической лихорадкой, возможно, имеют половые инфекции или страдают гипертиреозом.

При нерегулярной эритеме (утолщении и обесцвечивании ногтя) и при наличии налета вокруг ногтя речь идет о грибковой инфекции (фото 3c).

Деформированные ногти цвета ржавчины с желтой коркой — верный признак псориаза (фото 3d).

Тонкие ногти с высокими краями и с ямкой в центре ногтя (похожей на ложку) указывают на систему, страдающую от дефицита гемоглобина (рис. 2b, фото 1e). Кроме того, у людей с такими симптомами может быть анемия или ревматическая лихорадка, анкилостома/нематода или сифилис.

Если на ногтях есть бугристые, выпуклые пятнышки (образования), на вид похожие на бусы на ниточке (фото 1b), они чаще всего свидетельствуют об артритах и/или ревматоидных артритах. Ногти, покрытые небольшими шишками и с неровной поверхностью, обычно свидетельствуют о псориазе и экземе (фото 3d). А если бугорки растут за пределами ногтей, можно предположить, что пациент страдает от врожденной травмы/болезни или постоянных инфекций.

Пациент с глубокими горизонтальными ямками (бороздками) страдает либо от серьезных недугов,

либо от внешнего повреждения руки (рис. 2d, 2e). Если эти ямки не очень глубокие, но во всю ширину ногтя, в таком случае они свидетельствуют либо о нехватке необходимых питательных веществ (для здоровья всего организма в целом и ногтей в частности), либо о плохом кровообращении и болезни сердца (при которой обычно один ноготь имеет глубокую ямку) (фото 3e, фото 3f). Можно примерно предположить, когда началась болезнь, измерив расстояние от матрикса (основания ногтя) до ямки. На рисунке 2e, основываясь на локализации ямки, можно сказать, что проблема возникла около 2—3 месяцев назад.

Как появляются горизонтальные бугорки? Горизонтальные бугорки на ногтях нередко появляются из-за плохой циркуляции крови в организме, или из-за плохого роста и развития, или же по совокупности стресса и резкого изменения диеты (питания). Если пациент страдает от какого-то состояния или болезни, которые, в свою очередь, замедляют рост ногтя, а затем организм возвращается в привычное (нормальное) состояние и ногти возвращаются к нормальной скорости роста, это становится причиной появления горизонтальных линий на ногтях, которые сначала продолжили свой рост, а потом вновь прекратили.

Горизонтальные бугорки могут быть вызваны анемией, перебоями в работе почек, почечной недостаточностью, волчанкой либо быть следствием химиотерапии (рис. 2e). Лучевая терапия, назначенное средство борьбы с болезнью, в равной степени как и запрещенное — злоупотребление медикаментами (с наркотическим эффектом), воздействуют на функцию почек и ведут к аномалиям.

Отметины проявляются в период болезней, что приводит к дифференцировке соединительной ткани клетки (фиброцит) и, как результат, нарушению всасывания питательных веществ. Если человек на диете, то эти отметины появляются по причине недостаточного/плохого питания. Горизонтальные линии на поверхности ногтевых пластин могут также свидетельствовать о том, что у пациента либо корь, либо паротит (свинка) (рис. 2d, 2e). Если ногти покрыты множеством горизонтальных линий и шишек, подобно стиральной доске, в таком случае у пациента может быть воспаление или повреждение матрикса. Это также может быть показателем давления от опухоли. А если есть ушная складка (фото 11a) или лунула на мизинце (фото 3g), это свидетельствует о высокой вероятности инфаркта миокарда.

Горизонтальные белые линии (фото 3h) чаще всего вызваны хроническими проблемами с почками (белок в моче). Это особенно заметно, если у пациента более одной нечеткой горизонтальной линии. И все-таки появление горизонтальных белых линии может быть вызвано другими причинами, например:

1) отравление мышьяком или свинцом;
2) болезнь Хадчинсона.

Значение пятен на ногтях

Белые пятна, появляющиеся на ногтях у мужчин, женщин и детей, могут иметь отношение к почечному и гормональному дисбалансу (фото 3h, 4a). Также возможны недостаток цинка и кальция, как считают врачи холистической медицины, но не обязательно. В детском и подростковом воз-

расте это может быть связано с гормональными изменениями и другими изменениями, связанными со стадиями роста. Эти изменения могут также вызвать образование пузырьков воздуха под ногтями, но это не должно вызывать тревогу.

Другие причины появления белых пузырьков — это чрезмерное использование химикатов и наркотических веществ, которые перегружают почки во время очищения системы. Пациентам, относящимся к этой категории, необходимо пройти общий курс детоксикации организма. Кроме того, им необходимо прибегнуть к лечению минеральной ультракрасной терапией на область почек в нижней части спины, чтобы помочь фильтрации и функционированию почек. Другим признаком дисфункции почек является наличие нечетких белых горизонтальных полосок на ногте, идущих через весь ноготь (фото 4b), это же является сигналом вероятного наличия в мочевине белка и избытка азота.

Некоторые инфекционные образования проявляются именно на ногтях пациента. Патогенные причины болезней, грибковые инфекции, возможно, наиболее заметны и наиболее распространены. Опоясывающий лишай, специфическая ногтевая инфекция, проявляющаяся на ногте желтовато-белым оттенком, утолщением его, ломкостью и шелушением, с многочисленными отметинами и с незначительными углублениями. Он также может затрагивать кожу вокруг ногтя. Ранние признаки выражаются наличием нескольких вдавленных точек на ногтях (рис. 1e).

Половые инфекции, такие как хламидии или сифилис, также могут быть причиной появления

белых пятнышек на ногтях. У мужчин за 30 или 40 подобные знаки могут означать проблемы с предстательной железой или даже возможную импотенцию. Более того, исследования показывают, что каждый восьмой американец импотент. О проблемах с предстательной железой у мужчин старше 55 лет сигнализирует посещение уборной более одного раза за ночь. В этом случае подойдет минеральная ультракрасная терапия.

Ногти, покрытые серыми точками, говорят о том, что у пациента сухой грибок ногтей — состояние, известное как опоясывающий лишай, сопровождающийся потерей волос (алопецией) и другими аутоиммунными заболеваниями. Человек с грибком ногтей должен проконсультироваться со специалистом в этой области и начать принимать лекарства с HST (наружного применения) до того, как состояние ухудшится. Один из способов проверить, распространилась ли инфекция по всему телу или нет, — нажать на соотносящиеся с системами меридианные точки и проверить чувствительность: если на внутренней части бедра посередине между бедром и коленом либо на углублении, где ключица встречается с лопаткой, вы почувствовали острую боль, это говорит о том, что у вас низкий иммунитет и общая кандидозная инфекция.

Если на ногтях есть размытые белые блики, похожие на овальные узоры, то можно предположить сигналы таких недугов, как недержание, половая инфекция или инфекция матки и инфекции, передающиеся половым путем, симптомами которых, в свою очередь, являются белые выделения. Это может быть и сигналом о наличии вагинита.

Если в центре ногтя есть красные пятна, это говорит о проблемах с сердцем (рис. 3b). Эта проблема имеется у многих пациентов, и на нее врачам следует обратить внимание. Если обнаруживается это состояние, необходимо проверить другие симптомы этой болезни, чтобы подтвердить подозрения. Если на ногте есть темная линия, которая смещается вместе с ростом ногтя, это говорит о внутреннем кровоизлиянии (кровотечении) или о язве (рис. 2f, фото 3g). Если пятно на ногте не смещается вместе с ростом ногтя, это может означать рак ЖКТ.

5. ЛУНУЛА (БЕЛАЯ ДУГА НОГТЯ)

Первым и самым важным фактором при диагностике ногтей является внешний вид лунулы, маленькой белой дуги в форме полумесяца у основания ногтя. Лунула отражает уровень кислорода в клетках человека и может рассказать, в достаточной ли степени происходит насыщение клеток кислородом. Каждый человек должен видеть у себя 8 лунул на пальцах рук: по 4 на каждой руке (фото 1a). Кроме того, лунулы должны быть определенной длины; они не должны быть слишком широкими или слишком узкими. Отсутствие одной или более лунул (фото 5a) или более узкие лунулы говорят о недостаточном насыщении клеток кислородом. Этот тип дефицита приводит к таким симптомам, как холодные руки, стопы, а иногда онемение в определенных частях тела. Пациент чувствует слабость и утомление, и очень часто у него наблюдается потеря памяти (склероз). Такие состояния чаще всего ассоциируются с кандидозной

инфекцией и раком. Плохая циркуляция крови может быть связана с закупоркой, вызванной наличием токсичных тяжелых металлов, или с накоплением триглицеридов и других липидов в системе.

Итак, здоровый человек должен иметь 8 лунул. Их наличие говорит об интенсивном насыщении кислородом определенной области. Каждая лунула указывает на определенную область тела меридианными линиями. Если на ногте отсутствует лунула, это говорит о недостаточном насыщении клеток кислородом, которое не следует путать с поверхностным дыханием или с какими-либо другими произвольными процессами. В таких случаях введение таких веществ, как озон и перекись водорода, не поможет. Если ваши ткани недостаточно насыщены кислородом, причину стоит искать в блокаде кровообращения или лимфатической системы, которую нужно в срочном порядке ликвидировать во избежание распространения повреждения.

Лунула также символизирует так называемую энергию человека «чи» (или «цы») — термин, использующийся китайскими практиками для обозначения формы телесной энергии (то есть дух человека и его внутренняя сила). Лунулы должны быть на всех пальцах, кроме мизинцев. Размер лунул должен уменьшаться от большого пальца к безымянному и должен занимать не более ¼ всей поверхности ногтя. Размер лунулы соотносится с изменением размеров легких в процессе жизни и имеет отношение к насыщению кислородом и способностью клетки к окислительной реакции и возрастному потенциалу.

Многие люди чувствуют, что кислородотерапия и озонотерапия благоприятно сказываются на их

здоровье. Это справедливо, но только в том случае, если у пациента нет проблем с кровообращением. И все-таки если на каждом ногте большая лунула (включая мизинец, где ее вообще быть не должно), а особенно если на передней части языка есть пятнышки, как на клубнике, а эта часть языка имеет зауженную/заостренную форму, у таких пациентов высок риск сердечных заболеваний и других проблем, связанных с сердцем (порок сердца). Эти люди чрезмерно возбудимы, и у них красноватый оттенок кожи. Если лунулы слишком большие или если лунулы на одной руке значительно меньше, чем на другой, то у пациента возможен инсульт.

Хотя такое явление является чем-то обычным у людей, использующих одну руку чаще, чем другую (у писателей, художников), кроме того, это может означать, что в одной части тела есть блокада кровоснабжения, что совсем не сказывается на другой стороне. Если проблема прогрессирует, то риск инсульта значительно возрастает и вероятность блокады в одной стороне уже более очевидна. Если все лунулы чрезмерно большие и практически достигают кончика ногтя, оставляя лишь розовый ободок, это может означать цирроз печени.

У пациента, у которого большие лунулы на мизинцах, сердце работает в ускоренном режиме, и у него выше вероятность повышенного кровяного давления и сердечных заболеваний, чем у здорового человека. Все вышеперечисленное также влияет и на память. Пациент, чьи лунулы есть лишь на мизинцах, имеет слабое сердце, подвержен различным заболеваниям. Человек, у которого отсутствуют лунулы на ногтях (фото 5а), страдает от анемии, депрессии и пониженного кровяного дав-

ления, и есть вероятность рака (или если только на большом пальце есть лунула и отметины от зубов на языке).

Наконец, если у лунулы пациента есть «канавка», растущая от его границ, можно говорить о проблемах с щитовидной железой. «Канавка» по центру ногтя, если не было травмы, может означать нехватку питательных веществ (фото 3e), «канавка» по центру (в форме «елочки») указывает на болезнь периферических артерий (фото 3f).

6. ДИАГНОСТИКА ПО НОГТЕВОЙ СИСТЕМЕ

Диагностика болезней по ногтям подразделена на группы в соответствии с системами организма и различными проблемами, так что можно верифицировать общее состояние здоровья, сверив определенные проблемы организма с внешним видом ногтей. Возможно, вам захочется посмотреть рисунки, показанные на страницах в этом разделе, так же как и фотографии в приложении в конце книги, которые соответствуют описываемым состояниям.

Сердечно-сосудистые проблемы

Короткие и широкие ногти алого цвета предупреждают о возможных сердечно-сосудистых проблемах, таких как высокое кровяное давление, атеросклероз, риск инсульта и кровоизлияние в мозг.

Если кончики ногтей по отношению к их основанию шире, это говорит о возможном риске инсульта и о других проблемах сердечно-сосудистой системы. О вероятности инсульта также свидетельствует слишком большая лунула.

Если же на ногтях меньше 8 лунул, это говорит о плохом кровообращении. Пациентам, испытывающим подобные проблемы, необходимо улучшить кровообращение и устранить проблему недостаточного снабжения кислородом клеток.

В том случае, если все ногти имеют мутную ногтевую пластину и лишены лунулы, это говорит о плохом кровообращении, а кроме того, высока вероятность развития рака в будущем.

Респираторные проблемы

Если ноготь имеет скрученный вид (рис. 2b, фото 1e) со вздернутым наверх кончиком, а его поверхность по текстуре похожа на непрозрачное шероховатое стекло, это указывает на респираторные проблемы, в частности на эмфизему.

Если лунула и остальная часть ногтя поменялись цветами — лунула розовая, а остальная часть ногтя белая, — в таком случае можно говорить о наличии у пациента таких респираторных проблем, как, например, бронхит.

Зеленые и пурпурные цвета говорят о серьезном случае эмфиземы на фоне других респираторных расстройств. Волнообразные неровности по всем ногтям также являются сигналом респираторных заболеваний и указывают на возможные проблемы с почками.

Проблемы с пищеварительной системой

Если ноготь плоский, вместо того чтобы быть слегка изогнутым, это явный сигнал о проблемах с пищеварением, таких, например, как хронический гастрит.

Если ноготь темный или желтого цвета, у пациента могут быть проблемы с пищеварением (рис. 3a, фото 2e).

Если в верхней части ногтя среднего пальца есть продолговатое или круглое красное пятнышко, это, возможно, свидетельствует о хроническом гастрите (рис. 3b).

Если на безымянном пальце правой руки кутикула черного цвета или посередине ногтя есть овальное пятнышко, это говорит о возможных проблемах с печенью и даже о раке печени (рис. 2f).

Если на ногтях появляются волнистые неровности, это также может свидетельствовать о проблемах с печенью. Наконец, о расстройстве печени сигнализируют ногти нормальные по цвету, но имеющие темно-красные горизонтальные полоски на кончиках (рис. 1b).

Черные линии и пятна, заметные на ногтях и растущие вместе с ногтем, свидетельствуют о возможных гастритах, кишечном или внутреннем кровотечении (рис. 2f, фото 3g). Постоянные (неподвижные) черные пятна, которые наблюдаются у народностей, не относящихся к африканским, вызывают беспокойство, поэтому следует сделать биопсию. А вот ногти с черными вертикальными линиями, которые наблюдаются у потомков африканских народов, являются нормальными изменениями при депонировании меланина на коже.

Почечные проблемы и проблемы половых гормонов

Две горизонтальные линии, проходящие через всю поверхность ногтя, указывают на хронические проблемы с почками или на низкий уровень белка

в крови. Неровности, которые могут иметь темноватый оттенок или быть разных оттенков, а также белые пятнышки на ногтях указывают на проблемы с почками и гормональные проблемы.

Если ногти в меру короткие, нормального цвета, но очень широкие, напоминающие прямоугольник, это говорит о возможном бесплодии пациента (рис. 2a).

Непрозрачные ногти с красноватым ободком на кончике также говорят о проблемах с почками. Обратите внимание, как похожи, согласно внешнему виду, симптомы болезни печени и почек (рис. 1b, фото 5a).

Заболевания надпочечников

Если ногти пациента имеют бугры, легко ломаются и рвутся, то это может являться признаком некоторых проблем с надпочечниками (рис. 3f).

Артрит

Если на поверхности ногтя имеются вертикальные выпуклые неровности, вызывающие эффект «бисерной нити» (рис. 2c, фото 1b), у пациента можно предположить ревматоидный или обычный артрит.

На ревматоидный артрит также может указывать ноготь, напоминающий перевернутый треугольник (рис. 1d). Многие их этих патологий костей и суставов, включая названный, и такие, например, как остеопороз, могут лечиться с помощью минеральной инфракрасной терапии, которая увеличит активность железы, производящей гормоны, работающие на пользу костей.

Проблемы со зрением

Если на ногтях больших пальцев есть сероватые отметины, а с левой стороны они выглядят волнообразными, это может говорить о глаукоме.

Паразитирующие организмы и инфекционные заболевания

Если ноготь по форме похож на ложку (то есть его поверхность вогнутая, а не выпуклая), то, возможно, у пациента анемия или есть в организме паразиты, такие как ленточные черви. Наличие в организме ленточных червей или других паразитов может быть причиной бледности, тусклости и амилоидности ногтей.

Ногти с несколькими небольшими вмятинами по всей поверхности могут свидетельствовать о наличии грибка или опоясывающего лишая. Такие ногти могут быть уплотнены и иметь белый или желтый оттенок (рис. 1e).

Утолщение и изменение цвета ногтя вместе с расслоением у людей с подавленным иммунитетом (диабетиков, реципиентов и вич-инфицированных) связаны с серьезными грибковыми инфекциями (фото 3c).

Проблемы с костями

Тонкие, атрофированные ногти, особенно такие, у которых поверхность похожа на «бисер на нитке» (фото 1b), являются признаком возможных проблем с позвоночником, таких, например, как остеопороз.

Минеральная инфракрасная терапия в этом случае дает положительный эффект.

Заболевание крови

Когда ногти имеют вертикальные неровности и по форме похожи на ложку (вогнутые, а невыпуклые), рвутся или трескаются, все это является показателями наличия паразитов в организме, а также говорит о дефиците минералов в организме (фото 1e) и об анемии. Если ногти образуют форму перевернутого треугольника, это говорит о заболевании головного мозга (рис. 1d).

Если весь ноготь желтого цвета и на нем есть черная линия (фото 2h), возможно, у пациента хроническое внутреннее кровотечение. Существуют различные причины кровотечения. Это может быть просто кровоточивость десен (гингивит) или же геморрой. В последнем случае, при геморрое, у пациента может образоваться киста на перегородке верхней губы (фото 11b, 11c), наличие которой свидетельствует о полипах и язве в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), которые и вызывают кровотечение. Кроме того, если по центру языка имеется глубокая трещина (фото 7d), это говорит о кровотечении внутри самого желудка. А если моча имеет темный цвет, это говорит о кровотечении внутри почечной системы.

Нервные заболевания

Если на ногтях пациента нет лунул, это говорит о неврастении и депрессии. Возможны также быстрая утомляемость и сонливость. У таких пациентов велика вероятность онкологических заболеваний.

Если на ногте большого пальца с правой стороны есть алые или фиолетовые полосы, это говорит о периодически возникающих мигренях.

Если же большой палец полностью или частично серого цвета и непрозрачный, то в этом случае можно предположить, что это является симптомом нервных заболеваний, кроме этого, могут быть частые головокружения и обмороки.

Аутоиммунные заболевания

Если основание или матрица ногтя жесткая и имеет красно-голубоватый цвет, центр ногтя приподнят, кончик изогнут (закручен), то у пациента может быть аутоиммунное заболевание (рис. 3c), например волчанка, ревматоидный артрит, псориаз, экзема и т. д. Подобное состояние ногтей встречается у пациентов с респираторными заболеваниями (ногти непрозрачные, серые и при этом поднимаются посередине). И в данном случае речь уже идет о пациентах с тяжелой формой эмфиземы или рака.

Ногти со множеством ямочек, сильным отслоением и желтой коркой (фото 3d) являются симптомом псориаза.

Проблемы в лимфатической системе

Если рост ногтя замедлен, сам он уплотненный и жесткий, поверхность ногтевой пластины тусклая, при этом ноготь закручен, все это является признаками проблем лимфатической системы.

Если ноготь имеет зеленоватый цвет, то организм отравлен и высок риск возникновения рака.

Заболевания костного мозга

Если ногти имеют овальную форму вместо нормальной, это свидетельствует о нарушении функции костного мозга.

Заболевания щитовидной железы

Если пациент имеет те же симптомы, что и при поражении организма паразитами, а его ногти по форме напоминают вогнутую ложку (рис. 2b, фото 1e) вместо выгнутой, это также может сигнализировать о дисбалансе щитовидной железы.

Хрупкие, легко ломающиеся ногти на руках также говорят о проблемах с щитовидной железой, как и «канавки», идущие от лунул (рис. 3d).

Аутоиммунный тиреоидит (тиреоидит Хашимото)

Это врожденное заболевание можно определить следующим методом: развернув ладонь вашей руки к своему лицу, сомкните большой палец и мизинец (словно формируете цифру 3) и сохраняйте три средних пальца вместе (фото 5c). Если ваш указательный палец длиннее вашего безымянного пальца, это может служить признаком гипотиреоза, являющегося врожденным состоянием. Наряду с симптомами снижения функции щитовидной железы (запаздывающий глубокий сухожильный рефлекс, сниженная умственная работоспособность, холодные влажные руки, увеличение массы тела, потеря волос) разница в длине пальцев (по данному методу определения) может означать, что одной из возможных причин является тиреоидит Хашимото.

Часть II
ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ

Диаграмма языка

Диагностика по языку является одной из китайских и индийских аюрведических методик, имеющих прямое отношение к профилактике заболеваний и хорошему состоянию всего организ-

ма. Этот метод применялся китайцами на протяжении тысячелетий. Еще в XIX веке западные врачи во время осмотров болеющих людей также обращали внимание на состояние языка пациента, не углубляясь в детали, обращая внимание только на его цвет. В то же время для их китайских коллег язык являлся существенным ориентиром в постановке диагноза и выработке стратегии лечения. В европейской медицинской практике эта методика не применяется и сегодня, однако хотелось бы отметить, что это очень важная часть общего осмотра, которая должна быть восстановлена в несколько модифицированной форме. Таким образом, и западный и восточный методы диагностики могут быть сегодня использованы практикующими врачами при уточнении диагноза и лечении пациентов.

В целом внешний вид языка — бесценный гид по функционированию внутренних органов. Для выявления проблем со здоровьем язык следует проверять каждый день до или после чистки зубов. Множество меридиальных линий проходят по языку, и, соответственно, язык занимает важное место в функционировании всего организма. Когда организм работает с нарушениями, это отражается и на языке. Например, можно заметить, что во время болезни язык становится более матовым и может отличаться по цвету и текстуре от языка здорового человека. Точно так же язык может опухать, если в организме происходит задержка воды.

Язык — самый видимый внутренний орган. Верхний слой эпителиальной ткани непрерывно растет и заменяет старую ткань новой. Необходимо всего 2—3 дня, чтобы весь слой обновился. Учиты-

вая тот факт, что регенерация (полное обновление) происходит достаточно быстро, метаболизм клеток также должен быть быстрым, так что любое расстройство пищеварения или недомогание в теле могут быть сразу видны на языке. Недостаток необходимых питательных веществ, таких как витамины группы В, витамин С, железо и цинк, может явиться причиной окисления клеток и, как следствие, привести к изменению внутри самих клеток. При этом определенное количество клеток также становится атрофированным из-за недополучения питания. Нередко эти изменения могут быть настолько быстрыми, что диагностировать их можно только по состоянию языка, что дает возможность владеющим этим методом врачам начать лечение до обнаружения любых других изменений в организме.

Другим обоснованием того, что язык является показателем состояния организма, является то, что он состоит из множества кровеносных сосудов, а следовательно, отражает состояние крови в организме. Если компоненты крови хотя бы немного меняются, то изменяется и цвет языка, что становится заметным практически сразу.

Мы начнем наш разговор о диагностике по языку с объяснения того, как именно нужно проводить его самостоятельный осмотр. Для начала необходимо очистить рот, но очищать его следует не непосредственно перед осмотром, а немного раньше. Потому что в этом случае на поверхности языка не будет каких-то временных отметок или цветовых изменений, которые могут влиять на его нормальный внешний вид (фото 6а). Диагностируемому также не следует употреблять пи-

щу непосредственно перед осмотром, так как это может повлиять на цвет и текстуру языка, которые могут измениться под влиянием консистенции и цвета принятой пищи. Итак, язык нужно ровно высунуть изо рта, чтобы его поверхность была плоской, а кончик языка смотрел вниз. Пациенту следует быть осторожным, чтобы не высунуть язык слишком далеко, кровоток не должен быть затронут. Главные характеристики внешнего вида языка должны быть видны, включая цвет, жизненную активность, влажность, форму и внешний покров.

Например, если речь идет о поверхности, то необходимо определить, насколько она равномерна и однородна, если поверхность неровная, то это указывает на состояние, известное как «географический язык» (или «дорожная карта») (фото 8a, 8b). О многом могут сказать такие признаки на языке, как кровотечение, синюшные пятна или его поражения. Подвижность и другие возможности языка также должны быть учтены при диагностике.

Итак, во время диагностики по языку можно определить состояние здоровья человека путем анализа цвета, формы, подвижности, состояния верхнего слоя и уровня влажности языка, кроме этого, важно осмотреть вены под языком.

I. ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЯЗЫКА, ДВИЖЕНИЕ И ВЛАЖНОСТЬ

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЯЗЫКА

Что такое жизнеспособность языка? Как правило, сухость языка является симптомом различных внутренних расстройств. Подвижность языка является одним из показателей этого типа жизнеспособности, который тесно связан с мозговой активностью. Как правило, язык человека очень пластичный, мягкий и подвижный. Любое отклонение от способности свободно двигать языком сигнализирует о недостатках в координации и функциональном состоянии мозга. Кроме этого, следует учитывать, что сухость языка является симптомом различных внутренних расстройств.

Жизнеспособность и качество ткани языка, так же как и различные проблемы, сразу бросающиеся в глаза, должны оцениваться в первую очередь. Здоровый язык — упругий, пропорционально подходящий дну гортани. Он должен совершать движения плавно и сильно, а также демонстрировать неизменную способность содействовать речи, так же как и способность совершать любое другое движение. Если язык слишком мягкий и не имеет жизнеспособности (фото 6b), возможно, человек страдает от секреторной или хронической пробле-

мы. Если у пациента не хватает энергии и жидкостей, в таком случае можно сказать, что меридианы в его организме находятся в дисбалансе. Мягкость языка может относиться к любому из этих предлагаемых обстоятельств:

1) слюнные железы не выделяют достаточно слюны;

2) нервная система испытывает проблемы;

3) мышцам языка не хватает силы.

Если язык очень жесткий, тогда можно сказать, что передача нервных импульсов человека ослаблена и поэтому его нервная система не способна функционировать должным образом. Причиной жесткости языка может быть также менингит типа В. В том случае, если у человека параллельно наблюдается высокая температура, это может говорить о печеночной коме или остром нарушении мозгового кровообращения. Людям с таким сочетанием симптомов требуется немедленной медицинской помощи.

ПОДВИЖНОСТЬ ЯЗЫКА

Если язык непроизвольно отклоняется в сторону (фото 6с), в таком случае пациент может страдать от острого нарушения мозгового кровообращения, кровоизлияния, повреждения лицевых нервов или нервов языка или от периферического паралича лицевого нерва. Если параллельно с непроизвольным отклонением языка мы наблюдаем острую симптоматику в области головного мозга, лицевых нервов, печени, необходима незамедлительная медицинская помощь. Непроизвольное движение языка из стороны в сторону является

симптомом предынсультного состояния, в этом случае также необходима срочная медицинская помощь.

Кроме этого, непроизвольное отклонение языка может свидетельствовать о травме от внезапного и резкого движения головы, а также об отравлении тяжелыми металлами.

Если язык постоянно непроизвольно дрожит (без контроля человека), значит, у такого человека нехватка энергии в языке и крови, а кроме того, у него слабая иммунная система. Пациент, страдающий от непроизвольного дрожания языка, возможно, имеет гиперактивную функцию щитовидной железы или повреждение лицевого нерва. Пожилой возраст также обычно влияет на лицевые нервы, глаза, уши, нос и губы. Другой причиной дрожания языка является отравление тяжелыми металлами, такими как ртуть, марганец, барий и хлорид. Многие тяжелые металлы находятся в воздухе, которым мы дышим, и это становится все более очевидной проблемой экологии. Наличие тяжелых металлов в атмосфере приводит к головным болям, бессоннице, потливости и к нерегулярным месячным. Ртуть, которую также находят в воздухе, может быть причиной подавленного настроения, проблем с деснами, с избыточным количеством слюны и тремором в других частях тела, включая пальцы, глаза и ноги. Другие тяжелые металлы могут также стать причиной таких симптомов, как уплотнение языка, потеря памяти и затруднение речи.

Онемение языка может быть вызвано отравлением метанолом, которое также приводит к слепоте, или наличием таллия в организме в форме

ацетата (соли уксусной кислоты) или производной серы.

Скрюченный язык препятствует осуществлению его основных функций, о которых мы писали выше. У людей с таким симптомом может быть инфаркт миокарда. Если у человека совсем нет слюны — это свидетельствует о серьезных нарушениях у него в организме.

Перечисленные тяжелые металлы, вдыхаемые человеком, могут быть причиной нервного расстройства, потери волос на теле и изменения цвета ногтей, которые становятся белыми.

Хаотически деформированный язык, поверхность которого похожа на скомканную и наспех разглаженную ткань, не дает человеку возможности пользоваться главными функциями языка. У людей с этим симптомом может быть инфаркт миокарда.

Мягкий и слабый язык является симптомом энергетического дефицита. Человек, находящийся в таком состоянии, может страдать от токсемии, сепсиса или от проблем со щитовидной железой. Результатами этих состояний могут стать отеки конечностей или нарушение рефракционной функции глаз.

Если язык плотный и утолщенный, потому что на нижней части слишком выступают вены (фото 6d, 6e, 6f), такой пациент может страдать от проблем с печенью, от нарушения кровообращения или от отравления металлом. Таким образом, люди, у которых выступают вены под языком, а также есть складки на мочке уха (фото 11a), скорее всего, имеют высокую потребность в пластической опе-

рации на сосудах или в операции шунтирования. Кроме этого, если на нижней части языка проявилось заметное венозное разветвление, это, скорее всего, говорит о проблемах с печенью (фото 6e, 6f).

Очень темные или черные вены под языком (фото 6g) указывают на проблемы с легкими, главным образом на эмфизему. Если язык движется медленно и кажется скрученным вниз, у пациента могут быть проблемы со способностью говорить. Также это состояние известно как DTP и является последствием менингита.

Если язык не может быстро двигаться во всех направлениях и у него отсутствует координация, то можно утверждать, что функция мозга явно ослаблена. Люди, перенесшие инсульт, могут испытывать этот тип неспособности контролировать движение языка.

ВЛАЖНОСТЬ ЯЗЫКА

Влажность языка отражает водный баланс организма. Нормальный язык должен быть слегка влажным. Сухость указывает на недостаток жидкости (фото 6b), что, в свою очередь, указывает на проблемы с желудком, в то время как излишняя влажность указывает на задержку жидкости в организме. Последнее нарушение ведет к отеку, симптомом которого может быть также увеличение языка, который давит на зубы, вследствие чего остаются метки на языке (фото 7a). Следует учитывать также, что курение часто делает язык сухим, кроме того, эта вредная привычка может стать причиной общей желтизны языка.

ПРИЗНАКИ ДЛЯ АНАЛИЗА СОСТОЯНИЯ ПОВЕРХНОСТИ ПОД ЯЗЫКОМ

Нижнюю часть языка необходимо осматривать для того, чтобы определить уровень токсинов в организме. Это заключение можно сделать с большой вероятностью, если под языком обнаруживаются выступающие вены. Подобные симптомы отражают высокий уровень углекислого газа и низкий уровень кислорода в кровотоке. Вдобавок черные вены увеличивают кислотность крови, а это то состояние, которое предвещает болезни. Черные или красные пятна под языком появляются из-за накопления тяжелых металлов, таких, например, как ртуть (фото 6h).

Кроме того, темные, выступающие и ветвящиеся вены под языком также могут говорить об этом состоянии (фото 6e, 6f), поскольку токсичность тяжелых металлов может повредить печень.

ЦВЕТ ЯЗЫКА

Цвет языка является очень важной составляющей анализа состояния организма по языку. Этот признак языка отражает то, что китайцы называют «теплотой» или «холодом» в системе организма человека. Это не связано с темпераментом или образом жизни человека, здесь речь идет о типологии на основе преобладания влияния внешних стихий. Если язык темно-красного цвета, то можно говорить о типе человека — «теплый». Если язык бледный, то речь идет о человеке так называемого «холодного» типа. При доминировании признаков «холодного» типа есть необходимость учитывать

это при диагностике. Такой тип человека предрасположен к онкологии, это люди, как правило, с плохим кровообращением. Люди «теплого» типа предрасположены к болезням сердца. Следует помнить, что человек относится к «теплому» типу, потому что у него румяное лицо и есть покраснения по всему телу. У «холодного» типа людей лицо имеет бледный цвет с желтоватым оттенком, и к тому же они гораздо менее активны, чем люди «теплого» типа. В китайской медицине описания людей «теплого» и «холодного» типа напрямую связаны с уровнем кислорода, циркулирующего по всему телу.

Язык у здорового человека должен быть цельным, упругим и иметь розовый цвет (фото 6a). Бледный язык говорит о плохой циркуляции крови и анемии (фото 7b). А язык с темно-красными или даже фиолетовыми вкраплениями может быть сигналом блокировки циркуляции крови из-за наличия токсинов или тяжелых металлов в организме, что требует незамедлительной медицинской помощи.

ОДНОРОДНОСТЬ ЦВЕТА ПОВЕРХНОСТИ ЯЗЫКА

Распределение цвета — очень важная особенность при анализе по языку. Если цвет языка распространяется по всей его передней части, то у человека нет серьезных заболеваний. Если он распространяется и на заднюю его часть, то это говорит о болезни внутреннего органа вследствие избыточности влаги и плохой пищеварительной системы. Если это наблюдается только с левой

стороны (если заглянуть в рот), то это говорит о блокаде (препятствии) в органе. Если это наблюдается только с правой стороны, то болезнь распространена по всему телу.

ЦВЕТ КОНЧИКА ЯЗЫКА

Если кончик языка темный или красноватый (фото 9c), причинами подобного состояния могут быть излишнее беспокойство, нервозность, гипертиреоидная активность, острый аппендицит или эпизодические симптомы ПМС.

Красные пятна на кончике языка здорового человека могут быть сигналом застоя крови, в то время как эти же пятна на корне языка указывают на гормональный дисбаланс, особенно на доминирование эстрогена.

Клинически, в самом неблагоприятном случае подобные симптомы (красные пятна) у человека на языке связаны с гипертиреоидной активностью, коричной лихорадкой или с вероятностью определенного числа инфекционных внешних заболеваний, что требует немедленного обследования у врача. Эти признаки могут также говорить о заражении грудной клетки, бронхите или любой другой инфекции верхних дыхательных путях, а также о неврастении (фото 9b).

ЦВЕТ ВСЕГО ЯЗЫКА

Нормальный язык должен быть светло-красного или розового цвета и влажный (увлажняющийся от соприкосновения с небом). Если он сухой, это говорит о наличии проблемы с желудком, а если

он еще и красного цвета, то это уже говорит о возможных проблемах с желчным пузырем (фото 7c). Если он лишен естественного налета, это говорит о недостаточном кровообращении или о нехватке энергии (фото 7c).

Кроме того, что цвет языка может указывать на заболевание, он используется и для определения того, насколько состояние человека требует серьезного медицинского вмешательства (например, как на фото 6b, 7g, 7c, 7e, 8b, 10a). Ниже мы привели таблицу соотношения цвета языка и степени серьезности болезни.

Цвет языка в соотношении с состоянием полного здоровья

Цвет	**Умеренное состояние**	**Умеренно серьезное состояние**	**Коэффициент заболеваемости**
Розовый	81,40%	38,50%	47%
Красный	17,50%	29,65%	170%
Темно-красный	0,23%	15,35%	67%
Фиолетовый	0,87%	11,0%	1265%
Голубой/зеленый	0	5,5%	*Бесконечность*

Также мы составили таблицу корреляции цвета языка с определенными заболеваниями, так как в некоторых случаях цвет языка может ассоциироваться с определенной патологией.

Связь цвета языка с определенными заболеваниями

	Темно-красный/ светло-серый язык	**Фиолетовый/зеленоватый язык**	**Другие цвета**
Ишемическая болезнь сердца (CAD)		+++	++
Рак		+++	++
Болезнь печени		+++	++
Диабет 2-го типа	+++		++

НАЛЕТ НА ЯЗЫКЕ

Покрытие языка может много говорить о здоровье человека, а также о том, улучшается ли его здоровье. У здорового человека поверхность языка должна быть покрыта тонкой, прозрачной влажной пленкой. Покрытие не должно быть слишком толстым, слишком глянцевым или слишком липким. Изменения налета языка говорят об изменениях, происходящих в организме. Если человек болен и покрытие языка становится толще, это означает, что определенная болезнь прогрессирует.

Цвет покрытия также может помочь определить степень заболевания.

Нормальное покрытие должно быть немного влажным (не слишком мокрым, не слишком сухим). Это означает, что болезнь не смешивается с жидкостной системой организма.

Цвет покрытия также может определять степень заболевания. Белый налет говорит о возможных проблемах с дыхательной системой (фото 7e), а если еще есть боковая выпуклость, вероятны проблемы с легкими и наличие астмы (фото 7f). Желтый/коричневый налет на задней части корня языка свидетельствует о ранних проблемах с почками (или с пищеварением) (фото 7g). Желтый налет на языке, похожий на сожженное сено, указывает на панкреатит (фото 7h).

Соотношение цвета покрытия языка со степенью тяжести болезни

Цвет	**Легкая степень болезни**	**Средняя степень тяжести**	**Коэффициент**
Белый	86,70%	54,00%	56%
Желтовато-белый	7,87%	23,60%	300%
Желтый	1,35%	5,68%	420%
Зелено-серый	1,12%	2,25%	200%
Черный	0,89%	2,25%	250%

При взгляде на поверхность языка человека вы должны оценить эти три характеристики: цвет поверхности, распределение покрытия цветом и качество верхнего слоя.

ФОРМА, РАЗМЕР И ДЛИНА ЯЗЫКА

Мы определяем здоровый язык как средний, тонкий по ширине, слегка покрытый полупрозрачной пленкой. Язык должен быть достаточно боль-

шим, чтобы хорошо вписаться в область между всеми зубами и не больше или меньше этого. Человек с небольшим тонким языком слабый. Если язык очень толстый и покрыт «меховой пленкой», это означает, что пациент склонен к болезням, хотя физически сильный.

Если утром пациент просыпается с толстым (распухшим) языком, а после обычных ежедневных действий он постепенно сдувается, то переживать не о чем. Если покрытие языка с течением дня становится все толще — это значит, что болезнь распространяется глубже в тело.

Если язык влажный, скользкий и с отметинами зубов по краям из-за припухлости, все это признаки проблем с селезенкой.

У многих людей есть следующие характеристики языка: большой и пухлый, светлого цвета с отметинами зубов. Причиной этого может быть большое накопление воды (или физическая жидкость). В таком случае необходимо проверить такие органы, как:

1. Желудок — может быть не в состоянии сделать хранимую жидкость действительно полезной.

2. Легкие — не способны избавляться от воды (лимфатическая система).

3. Сердце — вода может быть включена в систему кровообращения.

4. Печень — если она ослаблена, она не может удалить и разложить метаболиты. Это может привести к накоплению токсинов.

5. Почки — если альбумин низкий, тогда вода может поступать в кровеносные сосуды, вызывая отек, асцит и плевральный экссудат.

Все вышеперечисленное вызывает проблемы

с электролитом. Поэтому для исправления этих проблем необходимо улучшить функцию почек.

Поздние стадии этих заболеваний требуют лечения, направленного на улучшение межорганизационной системы для стимулирования дисбаланса электролита.

ЯЗЫК, ПОХОЖИЙ НА «ДОРОЖНУЮ КАРТУ», «ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЯЗЫК»

Если смотреть на молодых людей, дорожноподобный язык (фото 8a, 8b) сигнализирует о гормональном дисбалансе или заболевании крови. У пожилых людей этот тип языка проявляет проблему пищеварения, особенно недостаток кислоты в желудке или гипохлоридии.

РАСТРЕСКИВАНИЕ ЯЗЫКА

Если на языке есть трещины, это связано с хроническими проблемами пищеварения, а также с дефицитом витамина B и проблемами селезенки и желудка. Трещины на языке, которые глубже 2 мм, указывают на серьезные проблемы (фото 7d), трещины, которые имеют глубину менее 2 мм, как правило, связаны с более острыми ситуациями, которые не так страшны.

ЯЗЫК, ПОХОЖИЙ НА ЗЕРКАЛО

Когда покрытие выглядит так, как будто оно очищено, а язык выглядит блестящим, это зеркальноподобный язык (фото 8c). Это означает дефицит крови и что болезнь является серьезной.

Даже если болезнь лечится, результаты могут быть нежелательными. Язык такого типа может указывать на различные проблемы: сывороточный альбумин низкий, метаболизм языковых клеток может замедляться, плохое питание или дисбаланс электролита. В любом случае зеркальный язык обычно связан с серьезным состоянием.

ОПУХШИЙ ЯЗЫК

Если язык так опух, что с трудом помещается в ротовой полости, если речь идет о ребенке — это связано со сниженной функцией щитовидной железы. Если же речь идет о взрослом человеке, то этот симптом можно отнести либо к проблемам со щитовидной железой, либо к проблемам с гипофизом. В последнем случае фронтальная часть гипофиза может стать слишком возбудимой и высвобождать слишком много гормонов. Это избыточное количество гормонов вызывает опухание конечностей, а также слоистый рост языка. Если язык опухший и имеет кроваво-красный цвет, это означает, что у пациента цирроз печени.

ЯЗЫК, ПОХОЖИЙ НА МОЛОТОК

У некоторых пациентов может быть язык, который расширяется спереди, а остальная часть, ближе к корню языка, имеет нормальный размер (язык в форме молотка), что указывает на гормональный дисбаланс, а также проблемы с почками, которые могут быть вызваны избыточной сексуальной активностью или другими похожими проблемами (фото 8d).

БОЛЬ ИЛИ ГОРЕНИЕ ЯЗЫКА

Ощущение боли или горения в языке может быть вызвано большим количеством причин, но чаще всего это связано с нехваткой витаминов группы В. Если после приема добавок этой группы витаминов боль и горение не прекратились, то это состояние уже можно отнести к нехватке железа. Этот симптом может наблюдаться у лиц с анемией.

РАЗМЕР И ДЛИНА ЯЗЫКА

Язык тонкий и плоский свидетельствует, что у такого пациента нарушена циркуляция крови. Если язык маленький и тонкий, то это может быть связано с нарушениями в сердечно-сосудистой системе или с проблемами мозга (в 13% случаев), также причиной может быть рак (в 5% случаев) и недоедание. Если язык белый и плоский, то у пациента плохая циркуляция и есть нарушение слюнных функций. Если язык слегка красный, тонкий и плоский, тогда можно утверждать, что у пациента есть нарушения сердечно-сосудистой и пищеварительной функций оганизма. В случае хронических проблем с пищеварением пациент будет выглядеть худым и будет страдать от дефицита инь- и ян-энергии.

Если **кончик языка удлинен** (фото 9a), это свидетельствует о сердечно-сосудистых проблемах.

Красные пятна на кончике языка — проблемы с сердцем, нервозность, бессонница или проблемы со щитовидной железой (фото 9b).

Если **кончик языка темно-красный (близок к черному)** и это не является родимым пятном, то скорее всего есть проблемы с сердцем (фото 9c).

Большой и широкий язык ассоциируется с хроническими бронхитами (в 40% случаев), с раком (в 24% случаев) и с проблемами с пищеварением (в 22% случаев).

Если **язык толстый и широкий,** это говорит о проблемах с печенью и о проблемах с пищеварением (фото 9d).

ПРОЯВЛЕНИЕ КЛИНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ЯЗЫКЕ

Ниже приведены общие характеристики языка, связанные с определенными заболеваниями.

Болезни и соответствующие им состояния языка

Состояние	***Характеристики (особенности)***
Анемия	У 76% пациентов с анемией бледный цвет языка У 61% желтовато-белый налет на языке Стороны языка также могут быть блестящими
Ишемическая болезнь сердца	В 70% случаев у пациентов на языке есть белый налет У 35% красный язык У 30% красные или темные пятна У 73% темные выступающие вены под языком
Хронический бронхит	Белый жирный налет (около 80% этих случаев могут быть вызваны холодом) 60% из них с желтым налетом связаны с инфекцией

	Язык с желтым налетом имеет больше бактерий, чем язык с белым жирным налетом
Диабет	У 64% пациентов, страдающих от диабета, язык красного цвета. Около 68% из них также имеют отек, сухость и некоторые отметины от зубов
Болезнь пищеварительного тракта	Язык розовый, отечный, со слегка белым налетом и трещиной посередине У пациентов с воспалением в пищеварительной системе язык красного цвета У пациентов с раком желудка и толстой кишки сторона языка может быть красного или зеленого / пурпурного цвета. Центр языка связан с желудком и пищеварением. Сторона или край языка — с желчным пузырем
Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки	Светло-красный или светло-зеленый язык с жирным белым или желтым налетом В тяжелых случаях язвы кончик языка может быть красным, блестящим, без всплесков, но с густым маслянистым налетом
Эмфизема	На ранней стадии язык может быть красным или с толстым белым или желтым налетом Около 94% пациентов имеют очень темные выступающие вены под языком

Гастрит	Светло-красный язык со светло-белым налетом Приблизительно 69% пациентов с хроническим гастритом имеют красный или темно-фиолетовый язык с густым желтым жирным налетом Если язык имеет темно-коричневые пятна, состояние более серьезное (атрофический гастрит)
Токсичность тяжелого металла	Темные ветвистые вены под языком Темно-красные пятна под языком Металлический вкус во рту Десны могут иметь темно-синие линии или отложения
Гепатит	Активный гепатит проявляется как толстый желтый налет и язык с красным кончиком или стороной Хронический гепатит имеет темноцветный язык, толстый желто-белый налет, иногда с красными темными пятнами (застой крови) на и / или вокруг края языка. Нижняя часть языка имеет две или более темных выступающих ветвящихся или варикозных вен На поздней стадии язык теряет налет и становится зеркальным. Иногда появляются трещины и красные шипы Если язык хронического гепатита имеет длительный толстый белый (или желтый) налет, это может означать прогрессирование цирроза печени, особенно если край языка темно-красный или фиолетовый и появляются пятна застоя крови

	Белые кристаллы (мочевая кислота) на языке пациента с циррозом печени означают осложнения печени и почек
Гипертония	Около 70% имеют светло-белый налет языка У 50% красные языки В 30% случаев язык может быть отечным Около 30% имеют красные или темные пятна (застой крови) на языке Крошечные или мелкие пятна по всему языку
Гипертиреоз	У 80% красный язык со светло-белым налетом
Гипотиреоз	Распухший бледный язык, в основном с отметками от зубов
Рак печени	У пациентов с таким диагнозом язык большой и широкий, фиолетового цвета, с гемостазными пятнами по бокам Под языком имеются темные выступающие ветвящиеся вены Также есть отметины от зубов
Почка	Острые пациенты с нефритом имеют светло-красный язык со светлым налетом (воспаление почек). Тем не менее у тех, у кого есть гипертония, может быть красный язык с шипами/спайками. У пациентов с хроническим воспалением почек есть отметины от зубов на языке, а сам язык белый и отечный

	У пациентов с почечной недостаточностью обычно имеется толстый жирный налет. Когда он становится коричневым/темно-черным, это означает ухудшение Иногда существуют белые кристаллы (мочевая кислота)
Рак легких	На ранней стадии «географический язык» или красные/черные пятна вокруг края языка Когда язык становится зеркальным, состояние серьезное Под языком имеются темные выступающие ветвящиеся вены
Инфаркт миокарда	Белый жирный налет или язык с желтым налетом Язык темного цвета с красными/темными пятнами. Если желтый жирный налет не исчезает в течение короткого периода времени, это означает, что состояние серьезное На поздней стадии: зеленый, фиолетовый или темно-красный язык без налета
Пневмония	Толстый белый жирный сухой слой Язык имеет густой желтый жирный налет и красный цвет кончика
Простатит	На языке присутствуют красные точки Язык может быть светло-белого или красного цвета с желтым или белым жирным налетом Зубные знаки означают проблему с мочой

Рак желудка	Около 70% пациентов с раком желудка показывают фиолетовый язык, у 35% из них на языке имеются пятна крови На поздней стадии язык белый с множеством красных/черных пятен Около 60% пациентов с раком желудка имеют язык с толстым налетом и большим количеством трещин и следов от зубов

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯЗЫКА, СВЯЗАННЫЕ С ТЯЖЕЛЫМ СОСТОЯНИЕМ

Существует группа маркеров языка и характеристик, которые указывают на то, что состояние находится на очень серьезной стадии:

1. Язык выглядит как почки свиней (блестящий, фиолетового цвета).
2. «Стеклянный» язык (фото 8с).
3. Язык грубый (как песок), сухой и имеет трещины.
4. Язык усохший и сухой (иногда имеет трещины).
5. Покрытие языка черного цвета (или коричневого), что указывает на тяжелые проблемы с почками, пищеварительной системой или на респираторное состояние.
6. Маленький, худощавый язык без налета.
7. Язычные завитки (колеблющиеся, дрожащие).
8. Язык жесткий, вызывает трудности в движении и речи.
9. Фиолетовый язык с белым снежным налетом (фото 10а).

Литературно-художественное издание

Авраам Руссо

ЗДОРОВЬЕ ОБОЛОЧКИ ДУШИ

Подписано в печать 17.05.2019. Формат 84x108$^{1}/_{32}$.
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44 + вкл.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-8493-0436-6

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК