

исцели  себя сам

Анна МАЙСКАЯ

АЛЛЕРГИЯ
СКАЖИТЕ ЕЙ
«ПРОЩАЙ»

 ПИТЕР

Игра в "русскую рулетку"

Именно такой становится жизнь для многих людей, страдающих аллергией и лекарственной непереносимостью. По данным специалистов, эта проблема напрямую касается более четверти взрослого населения и половины детей. Самое страшное, что многие из них даже не подозревают об этом.

Не было бы счастья, да несчастье помогло!

...30 июня 1999 года я запомню на всю жизнь. В этот день мне вырезали гланды. "Ерундовая операция", - ободряли меня те, кто пережил ее благополучно. И действительно, саму операцию я перенесла достаточно легко, хотя приятного в ней, конечно, нет ничего. Но зато потом... У меня не прекращалось кровотечение, и мне поставили капельницу с амино-капроновой кислотой, чтобы остановить потерю крови. Дальнейшие события заняли всего несколько минут, растянувшись для меня в целую вечность: все мое тело моментально покрылось сыпью. Пока я произносила: "Позовите медсестру", у меня пропало зрение, потом стало нечем дышать. Наверное, это самая ужасная пытка из всех возможных! "Нечем дышать, я не хочу умирать!" - закричала я. Кто-то наклонился ко мне и сказал: "Тише! Она что-то шепчет..." Когда я пришла в себя, мне пришлось полюбоваться в зеркало на свое чудовищно распухшее лицо. Никогда бы не подумала, что оно может так раздуться. Постепенно отек спал, но следующие три дня после "пустяковой" операции я не могла не только встать, но даже сесть. После диагноза "анафилактический шок" начались мои хождения по мукам. Скоро мне понадобилась стоматологическая операция, но,

едва услышав про шок, врачи дружно шарахались от меня, как от чумы. Одни говорили, что лечение возможно только под общим наркозом, другие просто пытались поскорее от меня избавиться, а зубы продолжали болеть. Наконец кто-то посоветовал пройти аллергические пробы на общую и местную анестезию и расставить все по своим местам. Так я познакомилась с аллергологами Тamarой Степановной Гудзик из Первой городской стоматологической клиники Санкт-Петербурга, Ольгой Ивановной Смирновой из Первого мединститута и Владимиром Митрофановым из Петербургского микологического центра, которым я хочу выразить огромную благодарность за внимание и бесценные советы. С их помощью я не только выяснила причины своих страданий, но и узнала о новых прогрессивных способах диагностики различных видов аллергии и лекарственной непереносимости, а также поняла, как победить эту напасть.

Что бы вам ни говорили многочисленные, но недостаточно осведомленные "специалисты", практически любую аллергию можно значительно ослабить (причем без применения медикаментозных средств), чтобы она не мешала вам жить. А от многих видов аллергии, особенно бытовой и пищевой, вполне возможно избавиться навсегда.

С самого детства я страдала от аллергии на цитрусовые, мед, шоколад, кофе, морковь, клубнику, яйца, куриное мясо и рыбу. Кроме продуктов питания немало проблем доставляли контакты с пылью, собачьей и кошачьей шерстью. Также я очень плохо переносила антибиотики. Моя пищевая и бытовая аллергия проявлялась в виде экземы, насморка, мигрени, боли в суставах и горле. Еще полтора года назад мне было достаточно съесть пол дольки апельсина или погладить кошку, как противная зудящая сыпь моментально покрывала мои пальцы. Теперь я совершенно спокойно играю с животными и счастлива от этого. Еще больше меня радует, что в последний год я

съедаю несколько апельсинов в день, чего я была лишена целых 27 лет, - ведь я их просто обожаю! Я уже могу позволить себе есть шоколад, морковь, куриное мясо, яйца и пить кофе, что обходится без всяких кожных высыпаний, головной боли, ломоты в суставах и т. п. Я чувствую себя замечательно, гораздо лучше, чем во времена детства и юности, отравленные бесконечными проблемами, лекарствами и ограничениями. Наконец-то я живу полной жизнью.

Вы тоже способны сделать свою жизнь не менее полноценной. Главное - ваше желание решиться и начать!

Аллергия проявляется по-разному: заложенный нос, чихание, кашель, сенная лихорадка, головная боль (в том числе мигрень), боли в суставах (включая ревматоидный артрит), ревматизм, боли в печени, расстройства пищеварения (тошнота, рвота, пучение, понос, запоры, колики), зуд и жжение вокруг рта, боли и першение в горле, бронхиальная астма, разнообразные высыпания на коже, зуд вокруг глаз, слезотечение, отеки. Среди психологических проблем можно назвать вялость, утомляемость, раздражительность, сонливость, депрессию. Отдельного упоминания заслуживают набор веса и трудности с его сбрасыванием, целлюлит, тяга к определенным продуктам питания и ослабление характерных симптомов сразу после их употребления.

В тяжелых случаях встречаются следующие аллергические реакции.

Отек Квинке - это местный или общий отек, который проявляется не только внешне, но также частично или полностью охватывает внутренние органы.

Анафилактический шок, как правило, сопровождается отеком Квинке, однако при этом резко падает кровяное давление и человек теряет сознание. Медики знают, что

вывести больного из такого состояния очень и очень тяжело.

Анафилактоидная реакция в большинстве проявлений протекает подобно анафилактическому шоку, но кровяное давление, наоборот, резко подскакивает. И хотя по внешним признакам даже медик не сможет отличить анафилактический шок от анафилактоидной реакции, при возникновении последней шансов спасти человеческую жизнь гораздо больше.

Еще Гиппократ описывал случаи непереносимости некоторых пищевых продуктов, приводящие к желудочно-кишечным расстройствам и крапивнице. Аллергия преследует человечество с древнейших времен, но сейчас аллергенов стало значительно больше из-за ухудшения экологической обстановки и засилья бытовой и пищевой химии. Что же такое аллергия и почему она возникает?

Общеизвестно, что иммунная система организма охраняет здоровье человека от самых разнообразных инфекций и прочих сторонних воздействий. В организме у всех без исключения людей вырабатываются защитные белки - иммуноглобулины нескольких видов (А, М, G и E). Иммуноглобулинов E, которые участвуют в аллергических реакциях, обычно вырабатывается не слишком много. Например, они нужны для уничтожения глистов.

Но оказывается, абсолютно все люди реагируют на разнообразные внешние раздражители (домашнюю пыль, бытовую химию, шерсть животных, пыльцу растений, плесень) некоторым увеличением количества иммуноглобулинов E в крови. Необходимость такого увеличения носит охранный характер: иммуноглобулины E выступают как сторожевые собаки, которые кидаются на чужаков. У большинства людей это не вызывает никаких внешних и внутренних симптомов, поскольку повышение

количества иммуноглобулинов невелико. Но когда в организме вырабатывается слишком много иммуноглобулинов Е, возникают хорошо знакомые нам аллергические реакции.

Как это происходит? Когда вещества, провоцирующие аллергические реакции (аллергены), попадают в организм, то иммуноглобулины "кидаются" на них и "хватают". Вместе с аллергенами иммуноглобулины Е садятся на мембраны так называемых тучных клеток, внутри которых содержатся различные активные вещества, в частности гистамин, отвечающий за развитие воспалительных симптомов. Гистамин выбрасывается из тучных клеток, и у аллергиков происходит отек этих мест, появляются зуд, сыпь, выделения (например, из носа). Данные реакции выполняют защитную биологическую функцию - расширить сосуды и привлечь к этому месту другие активные клетки крови, которые также могут выделять вещества, разрушающие чужеродные белки.

Имуноглобулины Е бывают специфическими, и тогда они реагируют только на определенные конкретные раздражители, например на пыльцу растений или на какой-то пищевой продукт.

При некоторых болезнях (например, гепатитах и СПИДе) количество вырабатываемых в организме иммуноглобулинов уменьшается, поэтому аллергические симптомы могут ослабевать. Но одновременно у человека резко снижается иммунитет к разнообразным, зачастую очень опасным инфекциям, и он становится практически беззащитным перед онкологическими заболеваниями. Если же вы истинный аллергик, вам повезло в том смысле, что вряд ли вам суждено заболеть другим "бичом" современной цивилизации и заполучить злокачественную опухоль - ваша недремлющая иммунная система этого просто не допустит. По данным американских ученых из Национального

института рака, при различных формах аллергии риск развития опухолей мозга снижается на 33-51 %.

Итак, аллергия - это повышенная реактивность иммунной системы, возникающая по различным причинам и вызывающая сверхчувствительность к разнообразным бытовым, пищевым, лекарственным и иным раздражителям. Они могут быть как действительно опасными и вредными для здоровья (например, лекарства или бытовая химия), так и вполне безобидными, но организм все равно реагирует на вторжение чужеродных молекул неадекватно.

Аллергические реакции бывают двух видов.

Реакции немедленного типа возникают сразу или в течение получаса после контакта с аллергеном.

Они протекают, как правило, в острой форме: высыпает крапивница, возникают отеки, удушье и т. д. - вплоть до смертельного исхода.

Реакции замедленного типа могут быть отсрочены до трех суток и носят менее тяжелый характер (кожные высыпания, аллергический ринит, желудочно-кишечные проблемы и т. п.).

Причины возникновения аллергии

Врачи единодушны в том, что одна из основных причин аллергических реакций - определенные сбои в работе желудочно-кишечного тракта. Например, у человека развивается дисбактериоз из-за приема антибиотиков или

других лекарств либо повышена проницаемость стенок кишечника при язвенной болезни. Тогда крупные белковые молекулы-аллергены (которые в норме перевариваются до составляющих-аминокислот и теряют свои аллергенные свойства) попадают в кровь, и человеческий организм начинает откликаться на вторжение незваных чужаков различными, а подчас и чрезмерными реакциями - от простой крапивницы и насморка до тяжелейшего отека Квинке и шока.

В течение суток человек сталкивается примерно с 120 пищевыми аллергенами, чаще всего без всякого вреда для здоровья. Но при переедании, когда аллергенов поступает много, при плохом пищеварении или воспалении кишечника, при дисбактериозе или наличии других паразитов в желудочно-кишечном тракте, которые выделяют ядовитые для человека продукты жизнедеятельности, риск развития аллергии очень высок.

Одним словом, все начинается с желудочно-кишечной патологии или плохой работы, печени, если она не выполняет своей очистительной функции после перенесенного гепатита, холецистита или при лямблиозе. Лямблиоз - это поражение печени простейшими, которое часто протекает без явных симптомов, хотя могут встречаться различные нарушения пищеварения и боли в правом подреберье. Но со временем защитная функция печени снижается, что ухудшает состав крови и приводит к зашлаковке всего организма. Причиной аллергии может быть и почечная недостаточность - когда почки не справляются со своей выделительной функцией.

В младенческом возрасте аллергия нередко развивается при слишком раннем прекращении кормления грудью и переходе к искусственному вскармливанию. К ней может присоединиться и ферментная недостаточность. Просто у маленького ребенка еще не успел сформироваться и

наладиться механизм усвоения взрослой пищи, а ему уже начинают давать разнообразный прикорм. Медики признаются, что выявить подобную ферментную недостаточность очень трудно, практически невозможно. Но они же дружно (хотя и абсолютно независимо друг от друга) добавляют, что гораздо чаще, чем пресловутая ферментная недостаточность, которая практически всегда со временем проходит сама собой, причиной аллергии, вернее, псевдоаллергии у ребенка - равно как и у взрослого-- является банальный дисбактериоз. Все дело лишь в постоянном самоотравлении организма массой вредных веществ, вырабатываемых патогенными бактериями, которыми забит кишечник. Именно эти бактерии выделяют гистамин, вызывающий разнообразные воспалительные симптомы.

Кто из детей и взрослых ни разу в жизни не простужался? И кому из них никогда не назначали антибиотики? После такого лечения дисбактериоз и ребенку, и взрослому практически гарантирован. Но выявляется он элементарно - с помощью обычного анализа кала. И лечится тоже очень просто - с помощью кишечных антисептиков нового поколения, избирательно уничтожающих вредную флору при сохранении полезной, или бифидопрепаратов в капсулах. Обычные бифидокефиры практически полностью перевариваются в желудке, и их суперполезность - не более чем рекламный трюк. Безусловно, они играют положительную роль в поддержании здоровой флоры в кишечнике, но с дисбактериозом справятся едва ли.

К сожалению, наследственность, генетическая структура - один из важных факторов в возможном развитии аллергии. Если один из родителей страдает от сенной лихорадки, астмы, экземы, мигрени или пищевой аллергии, вероятность появления подобных или иных аллергических реакций у ребенка очень высока.

Причиной возникновения аллергии у ребенка может быть и несоблюдение его матерью диеты в период беременности. Врачи советуют женщинам, ожидающим ребенка, воздерживаться от классических аллергенов (шоколад, цитрусовые, кофе и т. д.), чтобы плод не "нахватался" от матери антител и у малыша впоследствии не было проблем. Но далеко не все мамы способны на девять месяцев пожертвовать своими интересами и привычками ради здоровья ребенка. Поэтому если мама во время беременности часто пила кофе, ела яйца и апельсины, то у ребенка обнаруживается аллергия на эти продукты. Если же она лечилась от какой-то болезни, то антитела к этому лекарству (например, к антибиотикам) передаются плоду. Поэтому женщинам советуют быть максимально осторожными, не переохлаждаться и тем более не пить и не курить, иначе у ребенка кроме аллергии будет целый букет заболеваний - вплоть до самых тяжелых: поражений сердца, центральной нервной системы и различных пороков развития.

То же самое касается и отца будущего ребенка. Если он регулярно "обкуривает" свою жену (например курит не на лестнице, а в квартире), то с полной гарантией родители получат слабенького и болезненного малыша. И хорошо еще, если из всех возможных болезней у него будет только склонность к простудным и легочным заболеваниям и аллергия...

Вышесказанное справедливо для активного и пассивного курения. Вдыхание табачного дыма аллергизирует всех без исключения людей, просто у кого-то проблемы начинаются раньше, а кто-то самонадеянно полагает, что слова о вреде курения к ним не относятся. Женщины более чувствительны к табаку, чем мужчины, а дети, поскольку их иммунная система еще не сформировалась, гораздо чувствительнее взрослых. Так, только "пьяного зачатия" со стороны одного

или обоих партнеров - даже если потом женщина во время всей беременности воздерживалась от спиртного - может оказаться достаточно для возникновения у зародыша помимо сверхчувствительности к различным веществам тяжелых патологий. Плод особенно уязвим на ранних сроках, когда "закладываются" основные внутренние органы, и на поздних, когда формируются нервная система и мозг.

Следующая возможная причина возникновения аллергии у ребенка или взрослого - это грибки. Они действуют как инфекционный аллерген и тоже очень любят селиться в кишечнике, выделяя множество токсичных веществ. Их также легко выявить с помощью анализа на дисбактериоз. Грибки опасны и тогда, когда они находятся в кишечнике, и тогда, когда они "всего лишь" украшают ногти или заводятся в перхоти. Все это также приводит к повышению общей чувствительности организма к различным веществам.

Последняя серьезная причина, вызывающая возникновение аллергии, - это плохая экологическая обстановка вокруг нас. Вода, которую мы пьем, воздух, которым мы дышим, продукты, которые мы едим ежедневно, - все перенасыщено химикатами. Кроме остатков удобрений продукты содержат различные пищевые добавки, консерванты и "улучшители". Нечего и говорить о бытовой химии или вредном воздействии химически активных веществ на различных производствах! Совсем не редкость возникновение профессиональной аллергии у парикмахеров к применяемым ими составам, у работников "резиновых" фабрик и заводов, производящих удобрения или стиральные порошки и т. д. Очень много аллергиков в Донбассе и в иных угольных регионах, в больших и малых городах с предприятиями, загрязняющими водоемы и воздух промышленными выбросами.

Стоит посмотреть, например, на леса вокруг городка Мончегорска в Мурманской области, где прошло мое детство. Там расположен крупнейший металлургический комбинат "Североникель". Сопки вокруг города выжжены ядовитым смогом на многие километры, и обугленные остовы мертвых деревьев делают пейзаж похожим на Кощеево царство. Даже деревья не выдерживают, и так же страдают люди. Далеко не все население Мончегорска работает на этом комбинате, но этот небольшой городок держит первое место в России по числу детских респираторных заболеваний. Врачи прямо говорят, что причина - не суровый климат Крайнего Севера (есть места, где климат и похуже), а ядовитые сернистые и азотистые выбросы в атмосферу в непосредственной близости от города. Респираторное заболевание (насморк, кашель, головная боль) представляет собой одну из форм проявления аллергии.

Многое зависит от ваших пищевых привычек. Так, бедный витаминами, микроэлементами и растительной клетчаткой рацион с высоким содержанием полуфабрикатов и консервированных продуктов резко повышает восприимчивость организма буквально ко всему (подробнее смотрите в главе "Пищевая аллергия").

От чего зависит сила проявления симптомов?

Проявление симптомов и появление новых - или на новые вещества - зависит от целого ряда факторов: состояния здоровья, степени усталости, продолжительности сна (сильно сказывается постоянное недосыпание), изнуренности физической или умственной работой и стрессами, качества воды, частоты пользования бытовой химией, курения. Курите вы сами или ваше окружение - это практически одно и то же. Любая "свежая" хирургическая операция (даже удаление зуба), травма, и особенно ожоги, также очень надолго сенсибилизируют организм. Любые

"сторонние" заболевания ведут к ухудшению состояния всего организма и, соответственно, к усилению аллергических реакций или появлению новых.

Сколько надо аллергена для начала реакции?

В случае истинной аллергии достаточно всего одной молекулы вещества, чтобы последствия в виде кожных высыпаний, насморка и даже шока не заставили себя долго ждать. Поэтому, если у вашего ребенка выраженная аллергия на яйца, не удивляйтесь появлению у него крапивницы после того, как вы сварили ему кашу в той же кастрюле, где до этого варились яйца, даже если вы ополоснули ее водой.

Аллергия ли это? Современные методы диагностики

Гораздо чаще встречается вовсе не истинная аллергия, а псевдоаллергия, вызванная постоянным отравлением токсическими продуктами жизнедеятельности патогенной флоры в кишечнике и выделяемым ею гистамином. Проявления истинной и ложной аллергии очень схожи (проблемы с пищеварением, сыпь, головная боль, насморк и т. д.), но механизм возникновения воспалительных процессов разный. В частности, при одинаковых болезненных проявлениях в крови истинных аллергиков обнаруживают повышенную концентрацию иммуноглобулинов E, тогда как у псевдоаллергиков иммуноглобулины, как правило, в норме. Поэтому анализ крови на количество иммуноглобулинов E - важный показатель истинности аллергии и предрасположенности к ней.

Если аллергия истинная, то ее конкретный вид (или виды, поскольку обычно у человека присутствует повышенная

чувствительность к нескольким бытовым и пищевым раздражителям) можно определить по анализу крови с помощью так называемых "панелей". Научное название метода - иммуноферментный анализ. Кровь у пациента берут всего один раз, но по ней проводится одновременно до 36 тестов на наиболее распространенные бытовые и пищевые аллергены: домашнюю пыль, плесень, пшеницу, шоколад, куриные яйца и т. д. В Петербурге подобный тест можно пройти в Институте микологии. Там же можно провериться, являетесь ли вы истинным аллергиком, сдав кровь на подсчет количества иммуноглобулинов E.

Не помешает также посмотреть наличие циркулирующих иммунокомплексов и метаболитов крови. Они дают возможность понять, не происходят ли в организме внутренние процессы, которые загрязняют кровь и вызывают псевдоаллергические реакции. Например, у человека плохо работает печень и не справляется со своей очистительной функцией. Этот анализ тоже можно сделать в Институте микологии.

Обязательно надо сдать анализ на дисбактериоз - он сейчас встречается почти у 80 % населения. Все мы вынуждены обращаться за врачебной помощью, но любые антибиотики вызывают жуткий дис-бактериоз. Причем в кишечнике не только развивается отравляющая организм патогенная флора, но и часто падает нормальное количество кишечной палочки, которая выделяет полезные витамины, не заменяемые аптечными средствами. Анализ кала на дисбактериоз, грибки, лямблиоз и кишечных паразитов можно сдать в Институте микологии - и там же быстро и успешно вылечиться.

Иммуноферментный метод имеет два недостатка - достаточно высокую цену и то обстоятельство, что всевозможных аллергенов гораздо больше 36 стандартной панели. В сложных случаях врачи обычно советуют

прибегать к такому популярному методу, как кожные пробы. На кожу наносится капелька (или кладется кусочек) испытуемого вещества, и далее врач наблюдает за реакцией. Если вещество достаточно безвредное (скажем, пластик или шерсть), его оставляют под повязкой до следующего дня. Потом врач смотрит, появились ли на этом месте покраснение, припухлость или сыпь и не возникли ли другие симптомы. Например, покраснения и сыпи нет, но заболело горло, значит, пошла реакция угнетения по лимфатической системе носоглотки.

Если проба делается на лекарственный препарат, то ее всегда проводят под наблюдением врача в течение нескольких часов. Тогда пациенту сначала наносится капелька вещества на кожу выше запястья. Затем врач в течение некоторого времени ждет появления симптомов. Если их нет, то спустя 40-60 минут кожу слегка царапают (не до крови, а как будто скребут ногтем), чтобы усилить взаимодействие, и опять ждут. Такая проба обычно продолжается 3-4 часа. Так же выглядит и проба на домашнюю пыль, только кожу царапают сразу.

Кожные пробы имеют серьезный недостаток. Возможные аллергические реакции могут накладываться на любые другие, что нередко и происходит. Например, у пациента пошаливает печень, он съел что-то острое или жирное, и у него закололо в боку. Как _тогда узнать, заболела печень из-за погрешностей диеты или вследствие действия аллергена? Или человек простыл, и тогда тоже неясно, возникли боли в горле и насморк из-за переохлаждения или это реакция на испытуемое вещество. Или пациент разволновался, у него разболелась голова, и уже трудно догадаться, отчего это произошло. Поэтому, чтобы исключить возможные накладки, кожные пробы нередко приходится делать несколько раз на одно и то же вещество.

Вторым серьезным недостатком кожных проб является дополнительная алергизация организма, то есть дальнейшее увеличение уже повышенной чувствительности. Поэтому старайтесь по возможности делать пробы по крови или методом Фолля (о нем речь пойдет дальше) - это и надежнее, и безопаснее, кроме того, не надо неделями (обычный срок для кожных проб) изображать из себя раненого с перевязанной рукой. Повязка на запястье создает неудобства при готовке, стирке и мытье, снимать же ее ни в коем случае нельзя, и мочить тоже.

Но медицина не стоит на месте. Несколько лет назад был предложен новый способ диагностики переносимости различных веществ - биорезонансный метод Фолля. Он был создан путем синтеза многих нефармакологических (без использования химических препаратов) древнейших разделов медицины: китайской акупунктуры, гомеопатии, биофизики, иммунологии и др. При диагностике врач использует специальную технику и считывает показания с биоактивных точек организма, абсолютно бескровно и безболезненно. Сначала замеряются показатели в "чистом" виде, без присутствия подозреваемого вещества; затем - при взаимодействии с ним, причем пациент его не касается, а анализ взаимодействия ведется через прибор. Если показания различаются очень сильно, значит, данное вещество потенциально опасно для пациента.

Метод Фолля можно отнести к комфортным и безопасным способам диагностики, поскольку он не вызывает никаких аллергических реакций. Вдобавок он достаточно точен, но с одной оговоркой - только при проведении врачом-специалистом. Тогда за результат исследования можно быть уверенным на 99 % . Но слишком часто диагностикой в различных кооперативах занимается даже не врач, а человек вообще без медицинского образования. В

Петербурге качественные пробы по методу Фолля можно пройти в медицинском центре "Аюрведа".

Достоверность всех проб - только полгода!

Это касается всех проб - и по Фоллю, и по крови, и кожных. Через полгода все может измениться, например, человек уйдет с вредного производства или переедет в пригород, где воздух и вода чище, и его восприимчивость к разным веществам (пище, шерсти, лекарствам и т. д.) уменьшится. Она может снизиться даже настолько, что их снова можно будет применять, правда в ограниченных количествах и редко. Ведь если прежде что-то вызывало непереносимость, значит, по каким-то причинам оно плохо воспринимается вашим организмом.

Но может случиться и обратное - на человека навалятся стрессы, он начнет питаться полуфабрикатами, чем-то переболевает. Тогда очень вероятно, что общая восприимчивость его организма возрастет, а потому изменятся и показатели переносимости, установленные несколько месяцев назад. Например, лекарство, которое было разрешено применять при условии параллельного приема антигистаминных препаратов, станет совершенно непереносимым, а пища, раньше вызывавшая лишь сыпь, будет провоцировать приступы бронхиальной астмы. Даже может появиться аллергия на те вещества, на которые ее вовсе не было. Поэтому, если вы нуждаетесь в каком-то лечении, через полгода пробы следует обязательно повторить.

Особые случаи алергизации организма. Отдельно о лекарственной непереносимости

Если пищевая и бытовая аллергия приводит максимум к кожным высыпаниям, заложенному носу, бронхиальной астме и прочим неприятным, но не смертельным вещам, то взаимодействие с непереносимым лекарственным препаратом может иметь более печальные результаты (отек Квинке, анафилак-тоидная реакция, шок).

Самое интересное, что лекарства, как правило, не являются истинными аллергенами. Хотя проявления истинной аллергии и лекарственной непереносимости абсолютно идентичны, по своей сути это разные вещи. Так, при всех разнообразных внешних и внутренних симптомах, после введения непереносимого препарата в крови больного чаще всего обнаруживается нормальное количество иммуноглобулинов E.

Истинный аллерген среди лекарств - только пенициллин, поскольку он изготавливается из плесневого грибка. Так называемая аллергия на лекарственные препараты нередко является токсической реакцией, кумуляцией (накоплением) или передозировкой. В малых дозах вещество работает как лекарство, а в чуть больших оно же становится ядом.

Пациент может оказаться в ситуации выбора - лечиться, чтобы не мучиться, или не лечиться, чтобы не мучиться еще больше. Тогда самое главное - не выяснить, что у него, истинная аллергия или лекарственная непереносимость, а понять, можно ему этим препаратом пользоваться или нельзя. Несколько лет назад петербургским врачом, кандидатом медицинских наук Ольгой Ивановной Смирновой из Первого мединститута и ее сыном, кандидатом медицинских наук Андреем Смирновым была разработана поистине революционная и не имеющая аналогов методика определения. Она называется "диагностика лекарственной непереносимости "ин витро" (в пробирке)". Это значит, что реакция на подозреваемый

препарат проверяется независимо от больного, по его крови.

Наша методика имеет мало отношения к иммунологии, - рассказывает Ольга Ивановна. - Она состоит из двух реакций. Первый метод называется методом химических эритрограмм. К крови в пробирке примешивается очень незначительная доза лекарственного препарата, и если он воздействует на эритроциты, то они разрушаются под его влиянием. Когда же препарат не вызывает такой реакции, то $m > 1$ это лекарство разрешаем. Вторая реакция ближе к иммунологической и связана с лейкоцитами. Она тоже очень важна и вместе с первой дает картину переносимости. Если обе реакции протекают благополучно, то препарат можно спокойно рекомендовать.

- А если гемолиз (кровь) у человека в норме, но он истинный аллергик? Вы же не определяете антитела, как при иммуноферментном анализе?

- Действительно, мы эту реакцию не делаем, поскольку она ничего не дает. Иммуноферментную диагностику сейчас хвалят все врачи. Да, они определяют антитела, знают их норму, но в результате не способны сказать, можно этот лекарственный препарат применять или нельзя. Ведь тут все не так однозначно, как с пищей или пылью. Мы в свое время проводили исследования и делали эту реакцию параллельно. Иногда бывают расхождения - антитела есть, но мы считаем, что препарат можно применять. Практика показала, что разрешенные нами препараты как переносимые в 98% случаев оправдывают наши прогнозы. За одиннадцать лет у меня побывало уже около тысячи пациентов, и я осуществляю обязательную обратную связь с каждым из них. Все данные подтверждают, что наша методика очень хороша и верна. Ни у одного из пациентов не возникло ни тяжелой, ни легкой формы аллергии на рекомендованные ему препараты. Почему пациентов всего

тысяча? Потому что я одна, а для каждого человека нужно сделать пробы на 10-12 препаратов. Поэтому я могу принимать не больше одного пациента в день.

Ольга Ивановна отрицательно относится к традиционным кожным пробам:

- В результате среди них оказывается 50 % ложноположительных и 50% ложноотрицательных. Кроме того, каждая такая проба дополнительно аллергизирует организм. Они являются провокационными и могут вызывать разные реакции - от крапивницы и бронхиальной астмы до шока. Недостаток кожных проб в том, что кожа не способна реагировать подобно крови. Далее, делать их должен обязательно врач, а не медсестра, как это обычно бывает. Часто они делаются неаккуратно, и лекарство попадает в кровь, куда оно при такой пробе попадать не должно, и получается уже совсем другая реакция.

- Какие препараты наиболее часто вызывают непереносимость, по вашим наблюдениям?

- Это все совершенно индивидуально, но у нас есть таблица в процентах. На первом месте, конечно, антибиотики - все, особенно пенициллиновый ряд.

На втором месте - местные анестетики и наркотические анальгетики.

- Кстати, пока я мучилась в поисках выхода из моей собственной ситуации, врачи не раз советовали мне лечить зубы только под общим наркозом.

А какой из них опаснее - местный или общий?

- Конечно, общий! Можно ведь вообще не проснуться, и врачу будет труднее заметить, что с вами что-то не так. Общий наркоз не очень сильно, но влияет на мозг и к тому

же ослабляет иммунитет. Поэтому перед любой операцией я бы советовала сделать пробу на анестезию, тем более если человек и так аллергик.

Ольга Ивановна продолжает отвечать на вопрос о степени аллергического влияния лекарственных препаратов:

- На третьем месте находятся макролиды (лекарства широкого спектра действия) - они тоже изготавливаются из грибков. Это эритромицин, тетрациклин. Тетрациклин вообще очень опасный препарат, очень токсичный. Он вызывает разрушения в печени, а если лечить им детей, то их зубы навсегда приобретут желто-серый цвет. Их так и называют - тетрациклиновые зубы.

- А что такое аллергия, вообще?

- Это воспаление, но не специфическое, то есть оно вызвано не какой-то внутренней инфекцией, а влиянием химических факторов среды. Недавно приходил ко мне анестезиолог посоветоваться - у него была больная на операционном столе, и ей ввели примерно шесть препаратов. И вот он мне рассказывает:

"У нее вывернуло губы, веки, отекло лицо. Мы начали ее интубировать, но как только ввели трубку, ей стало еще хуже. В конце концов мы ее откачали. Но я так испугался, что у меня до сих пор колени трясутся". Потом они сделали ей всевозможные пробы, и оказалось, что у нее аллергия на полимер, из которого сделана дыхательная трубка. И все. То есть не могут они понять, что с ней такое случилось. А я говорю: "Ну нельзя же за 15 минут вводить 6-7 препаратов одновременно! Да любой химик вам скажет, что от смешения разных веществ может быть взрыв в самом прямом смысле. Надо же постепенно вводить, иначе все соединяется и взаимодействует". Наши анестезиологи обязаны знать, что получится в результате такой реакции -

сумма-ция, независимость, усиление, антагонизм... В этом еще один плюс нашей методики - мы и целый "букет" (несколько препаратов одновременно) можем проверить на переносимость, чего больше никто не делает - нет таких методик... Ну что тут скажешь? Они самонадеянны, они предпочитают не делать пробы перед операцией, а бегать и реанимировать пациента, а потом даже не могут объяснить, что же произошло. И что делать, чтобы спасти больного, тоже часто не знают. У меня недавно был профессор, и он сказал: "Я очень тщательно собираю анамнез, и если пациент мне говорит, что он никогда в жизни не применял антибиотики, я могу смело их назначать". Конечно, я ему ответила: "А вы не боитесь? Может быть, у него грибок на ногах, может быть, он ел говядину, которую лечили пенициллином. Это все очень опасно - вы можете сразу получить шоковое состояние".

- Я знаю, вас приглашали работать в элитарную клинику "Меди" ...

- Да, но этот вопрос так и повис. Меня приглашали делать пробы на разные стоматологические материалы только по крови (сейчас пока повсеместно проводят только кожные пробы, включая и пробы на анестезию). Дело тоже нужное, и я знаю, как его делать, но в сегодняшних условиях я не могу этим заниматься. Вы видите, я сижу в кабинете, который мои коллеги шутя называют "туалет", -здесь действительно раньше была уборная. Мне нужно место, препараты и помощники, так как я одна. А я блокадница, и в моем возрасте одной тянуть весь воз наших больных плюс больных со всего города очень тяжело.

Осторожно! Аллергия в стоматологии

Всем нам приходится бывать у стоматолога, и обычно мы предпочитаем лечить зубы под местной анестезией. В ряде случаев, например при глубоком кариесе или удалении зуба

(тем более нескольких зубов), лечение без обезболивания может вызвать болевой шок, инфаркт, инсульт и даже смерть. Но самые популярные анестетики (лидокаин, ультракаин, новокаин, септонест) очень часто вызывают аллергию, вернее, лекарственную непереносимость. Как правило, она проявляется в тяжелой форме - как сильная головная боль, отеки, крапивница, отек Квинке и анафилактический шок.

Если у вас аллергия на что-то, значит, чувствительность вашего организма повышена. Поэтому вполне вероятно, что вы не переносите и какие-то местные анестетики. Самое лучшее в такой ситуации - подстраховаться и сдать кровь, чтобы провериться на всю "ходовую" стоматологическую анестезию. В нашей стране этот анализ можно сделать только в Первом медицинском институте Санкт-Петербурга. Так вы узнаете, какие анестетики вам противопоказаны, а какие совершенно безопасны.

Так, в моем случае выяснилось, что анестетик скан-донест я переношу даже лучше, чем супрастин - лекарство от аллергии! А лидокаин, как показал анализ, может вызвать у меня мгновенную смерть. Вовремя приснопамятной операции по вырезанию гланд в одну кучу смешались передозировка лидокаина (в больших дозах он токсичен для всех), жара и духота (температура была 34 °С), волнение, большая потеря крови и введение аминокaproновой кислоты, что в совокупности и привело к анафилактическому шоку. Самое интересное, что до июня 1999 года я не раз лечила зубы с лидокаином. Он вызывал у меня только сильную головную боль, да еще отек вокруг зуба долго не проходил. Подумаешь, пустяки какие, верно ведь? Вот и я так думала. Но, как сказали мне аллергологи, никогда не знаешь, когда неподходящее лекарство "выстрелит" и сразит тебя - или насмерть, или ты отделаешься более легко, но тоже вдоволь помучаешься. Я

никому не пожелаю испытать то, что пережила сама. Я осталась в живых лишь чудом. Но зачем играть в "русскую рулетку", когда существуют безопасные и эффективные пробы? Теперь я уже много раз лечила зубы с подходящим мне скандонестом, и ни разу даже головной боли не было, а ведь я считала ее обязательным атрибутом "заморозки".

Никогда не забуду, как мне лечили зубы, вернее, делали небольшую операцию в первый раз после анафилактического шока. Это был первый случай, когда мне опять вкололи анестетик после всего, что со мной произошло четыре месяца назад. И хотя я прошла пробы, но с замиранием сердца поневоле, стала ждать того, что уже испытала, - слепоты от общего отека, удушья и т.д. А хирург, между тем, ковыряясь у меня в зубах, буднично рассказывала медсестре о вчерашнем случае:

- Пациентка отказалась от анестезии. А ей надо было вырвать-шесть передних зубов. Ну и выдала болевой шок.

- И что?

- А ничего. Тут же инсульт. И умерла. Прямо в этом кресле. Мы даже "скорую" вызвать не успели.

Можете себе представить, как "весело" мне было все это выслушивать! "Вот назло не умру!" Я бы заскрежетала зубами, если бы рот у меня не был широко раскрыт. Но я не только не умерла, но и чувствовала себя прекрасно, хотя и волновалась. После операции не было даже небольшого отека, который я также считала непременно следствием обезболивания, как и долго не стихающую боль в десне во время "отходняка". Но я не ощущала практически никакой боли, хотя мне сделали тогда достаточно серьезную операцию по удалению проблемного зуба и врач велел обязательно принять аналгин. Вот что значит анестезия, которая тебе подходит!

У меня есть подруга, которая сама не считает себя аллергиком. Правда, у нее частенько "крутит суставы", хотя ей всего 33 года. Однако она ест все подряд и после зубной анестезии всегда страдает от сильных головных болей и отеков. Но она полагает, что это пустяки, дело житейское, ведь скоро все проходит. Когда-то я тоже так думала... К моему огромному сожалению, я узнала об аллергических пробах на анестетики и о возможных последствиях лекарственной непереносимости слишком поздно. После всего случившегося со мной я пообещала себе написать книгу, чтобы рассказать людям с похожими проблемами, как их ликвидировать и как избежать проблем гораздо более серьезных.

Если вы живете в другом городе, пробы на анестетики можно сделать и кожным методом (подробнее читайте в главе "Методы диагностики аллергии"). Хотя аллерголог из Первого мединститута Ольга Ивановна Смирнова относится к ним скептически, другой аллерголог с колоссальным опытом, Тамара Степановна Гудзик из Первой стоматологической клиники, считает их достаточно надежным способом: "Этот метод основан на том, что реакция идет на клеточном уровне. Если у пациента аллергия немедленного типа, то идет бурный процесс, антитела находятся в крови. Но ведь может быть и замедленная реакция!"

Хотя кожные пробы провокационны и вполне могут вызвать разнообразные аллергические реакции, в случае проб с анестетиками вам нечего бояться. Доктор и медсестра, неотрывно находящиеся рядом, не допустят никаких серьезных последствий. При первых малейших признаках недомогания вам сразу дадут выпить "лошадиную" дозу антигистаминно-го препарата, снимающую все аллергические реакции в организме. А этот анестетик, естественно, причислят к непереносимым вами.

Что же касается пломбировочных и зубопротезных материалов, то и они все, оказывается, могут вызывать разнообразные аллергические реакции. Аллергию не вызывает только фарфор и металлокерамика, крайне редко - золото. Чаще всего аллергия возникает на железо, пластмассу, серебро и разнообразные сплавы, применяемые в протезировании. Но самый опасный из возможных зубопротезных материалов - нитрит титан.

- Он уже несколько лет не рекомендуется для использования в стоматологии ввиду его чрезвычайной токсичности, - говорит Тамара Степановна Гудзик. - Он разрушает желудочно-кишечный тракт, от него очень страдает печень, у человека возникает ревматизм. К сожалению, очень многие обладатели нитрит титановых коронок попадают ко мне, когда их здоровью уже нанесен непоправимый ущерб.

Когда мы встретились с Тamarой Степановной осенью 1999 года, у меня тоже стояла нитрит-титановая коронка. Доктор Гудзик посоветовала поскорее ее снять, и - о чудо! - меня сразу перестало мучить горло, которое постоянно болело целых два года. Представьте себе сильную ангину, но не на неделю или две, а непрерывно! Мне не помогали никакие антибиотики, боли в горле не прекратились даже после удаления гланд, но, когда мне сняли коронку, боль прошла почти сразу. Перестала болеть и печень, которая последние три года тоже нередко беспокоила. "Все правильно - это было влияние нитрит титана", - подтвердила мою догадку доктор Гудзик. До установки коронки в 1994 году я болела ангиной только один раз, и она прошла бесследно всего через несколько дней. А спустя примерно полгода после установки коронки начались частые затяжные ангины, которые к 1998 году перешли в хронический гнойный тонзиллит...

- Если бы вы попали ко мне раньше, ваши железы удалось бы спасти. Конечно, простуда тут ни причем - ваши железы просто не выдержали и перестали функционировать, поскольку устали обезвреживать бесконечный поток яда. Нитрит-титан так действует практически на всех, но у некоторых людей и другой, совершенно безвредный сплав (например, пластмасса) вызывает подобные последствия. Так же могут влиять и вполне невинные по составу пломбировочные материалы. Поэтому перед пломбированием или протезированием всегда лучше пройти пробы на несколько материалов и определить, какой вам подходит лучше всего.

К сожалению, пробы по крови на зубопротезные и пломбировочные материалы пока не делаются. При кожных пробах на запястье привязывается кусочек материала, и на следующий день врач смотрит, есть ли покраснение, сыпь и не появились ли какие-то другие негативные симптомы.

- Иногда человек только выходит от нас с привязанным материалом, как у него прямо на улице начинается приступ бронхиальной астмы, - рассказывает Тамара Степановна. - Но стоит его снять, как все проходит. А представляете, если такую пробу не провести? У человека во рту появится постоянный источник, провоцирующий все новые и новые приступы болезни и в конце концов приводящий к инвалидности. Хотя всего этого легко избежать.

Если кожные пробы пугают вас возможными аллергическими реакциями, хотя самая серьезная из них - это приступ бронхиальной астмы (за всю многолетнюю историю кожных проб ни разу не было шока на зубопротезные и пломбировочные материалы), можно прибегнуть к методу Фолля, а заодно провериться с его помощью и на анестетики. Напомню, при методе Фолля вы вообще не соприкасаетесь с исследуемым веществом и возможные аллергические реакции исключены в принципе.

Врач абсолютно безболезненно для вас снимает показания с биоактивных точек организма, сначала до контакта с веществом, затем во время контакта (через аппарат).

Так определяется, безопасно ли для вас данное вещество или оно способно нанести вред печени, почкам, сердцу или сразу нескольким органам (и насколько сильно).

- Метод Фолля надежен только в руках специалиста, - говорит доктор Гудзик. - Когда же пробы по Фоллю делает человек без медицинского образования, встречаются курьезные случаи. Например, к нам в поликлинику приходят пациенты и говорят: "Снимайте мне золото, ставьте нитрит-титан. Он мне по Фоллю лучше всех подошел!" Это не значит, что метод Фолля никуда не годится, наоборот, я сама мечтаю получить такой аппарат в свое распоряжение. Просто заниматься этим должны профессионалы, например аллерголог в тесном контакте со стоматологом, поскольку каждый из них знает тонкости, неизвестные другим докторам.

Итак, обязательно проверьтесь на анестезию, пломбировочные и зубопротезные материалы!

Сезонная аллергия на пыльцу растений. В принципе это один из видов бытовой аллергии, но она носит сезонный характер и возникает только в пору цветения растений, а потому беспокоит человека всего несколько месяцев в году. Случаи поллиноза были описаны еще Гиппократом. Симптомами сенной лихорадки обычно являются следующие: забитый нос, чихание, светобоязнь, слезотечение. Но она может вызывать и не "общепринятые" симптомы: кожные высыпания, головную боль, сонливость, быструю утомляемость, бронхиальную астму. В городе подобную аллергию чаще всего вызывает тополиный пух.

Что следует делать, чтобы не страдать в самое прекрасное время года? Прежде всего забудьте про мед. Затем

обязательно протестируйте с помощью любых проб подсолнечное масло и семечки, кукурузное масло и все продукты из кукурузы (отварную кукурузу, кашу, попкорн), орехи, пшеницу, рожь, овес, яблоки, абрикосы, вишню, черешню. Все непереносимые продукты исключаются из рациона минимум на полгода.

Протестируйте с помощью кожных проб, пыльца каких растений является виновником ваших страданий, и запишитесь на курс уколов очень маленьких доз данного аллергена (лучше всего за пару месяцев до поры цветения). Если боитесь уколов, попробуйте обратиться к методу Фолля - особенно если сенная лихорадка у ребенка, который вряд ли выдержит курс в 35 уколов. Почистите организм клизмами и голоданием, поскольку чистый организм реагирует на все внешние раздражители гораздо слабее.

Домашние способы борьбы с пищевой аллергией

Продукты, которые мы употребляем в пищу, становятся либо "кирпичиками" здоровья, либо причинами различных недугов. Неопределенные или явные жалобы на утомляемость, раздражительность, сонливость, депрессию, головные боли, колики в животе, отеки и повышение веса, тошноту, рвоту, понос, боли в печени, в суставах, горле, кожные высыпания, зуд и жжение вокруг рта, заложенный нос - все это следствия аллергии на некоторые пищевые продукты. Пищевая аллергия может быть острой, и тогда даже крохотное количество "вредного" продукта вызывает быстрые и выраженные реакции: крапивницу, набухание слизистой носа, мигрень, рвоту и т. д. В таком случае легко установить причину недомогания, проследив его связь с употреблением соответствующего продукта, и, естественно, постараться избегать его в будущем.

Но гораздо чаще аллергические реакции на пищевые продукты бывают стертыми и не так явно связаны с определенными продуктами питания. Кроме того, они могут ослабевать либо усиливаться в зависимости от состояния желудка и кишечника в данный момент, а также от общего самочувствия человека - все ли с ним в порядке или он понервничал, не выспался, простыл или устал. Хотя подобные недомогания трудно диагностировать по клиническим признакам, анализам крови или кожным пробам, они остаются именно пищевыми аллергиями. Однако некоторые врачи предпочитают называть их "пищевой невосприимчивостью", чтобы отличать от истинных (острой и ярко выраженной) пищевой аллергии.

Пищевая невосприимчивость способна вызывать множество симптомов, внешне не имеющих никакого отношения к употреблению определенных продуктов питания, поэтому правильный диагноз в этом случае зачастую не удастся установить даже самым опытным и внимательным врачам.

Продолжительная пищевая невосприимчивость, если не обращать на нее внимания, может вызывать далеко идущие последствия для желудочно-кишечного тракта: появляясь вследствие неполадок в его работе, она еще больше усиливает их и вызывает новые проблемы. Она сказывается на обмене веществ, так что лишний вес и целлюлит вам практически гарантированы. Далее, она негативно влияет на работу системы кровообращения (проблемы с сосудами могут возникнуть на любом участке от ног до мозга) и состояние суставов. Кроме того, она вызывает дистрофическое перерождение печени, которая "ломается" от постоянного перенапряжения, и создает постоянную повышенную нагрузку на почки, легкие и кожу. Наконец, она провоцирует разнообразные психологические проблемы из-за постоянного плохого самочувствия.

К симптомам пищевой невосприимчивости относятся быстрый набор веса, трудности в его сбрасывании, а также - не удивляйтесь! - пристрастие к вредной для вас пище, очень похожее на тягу к табаку. Это можно назвать своеобразной пищевой "наркоманией". Возможно, вы и сами знаете, что вскоре после употребления этого продукта вам станет нехорошо, появятся прыщи, экзема или насморк. Но когда вам без него так плохо и тоскливо, так раскалывается голова и все валится из рук, вам кажется, что лучше уж съесть кусочек шоколадки или выпить кофе, чтобы хоть на время избавиться от всего этого.

Если же исключить вредный продукт из рациона, у человека появятся симптомы изъятия и повышенная тяга к этому продукту, чтобы устранить возникающие неприятные ощущения. Однако когда человек решительно ставит крест на неподходящих для него продуктах, то через определенное время он начинает чувствовать себя гораздо лучше. Причем происходит это достаточно быстро - обычно через 3-5 дней, но при отказе от шоколада, чая и кофе несколько дольше. Неприятные симптомы, которые мы терпели долгие годы, обостряются в период изъятия, а затем исчезают навсегда! Такие симптомы и последующее облегчение со всей очевидностью указывают на то, что причиной заболевания (экземы, астмы или колита) была пищевая невосприимчивость.

Некоторые аллергенные продукты широко распространены и постоянно появляются в рационе, но многие люди даже не подозревают о связанных с ними проблемах. Так, изделия из пшеницы часто употребляются 3-4 раза в день: хлеб, макароны, манка и т. д. Подобным образом дело обстоит и с молочными продуктами - например, кофе с молоком и бутерброд с сыром утром, йогурт с творожным сырком в обед, молочная каша на ужин и стакан кефира перед сном.

Следующий список продуктов, наиболее часто вызывающих пищевую невосприимчивость, приводится в порядке уменьшения их агрессивности: алкогольные напитки (в том числе пиво), пыльца растений (в смеси с медом и отдельно), морская капуста, копчености, консервы (особенно мясные и рыбные), полуфабрикаты (любые), грибы, арахис, ананасы, мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты, красный острый перец, черный перец, горчица, сладкий перец (красный больше, чем желтый и зеленый), хрен, другие виды специй, маргарины и "легкие масла" (все), коровье молоко и сливки, сыры, кофе, дрожжи (в составе хлеба), икра (красная больше, чем черная), морепродукты (крабы, креветки, кальмары и т. д.), куриные яйца, морская и речная рыба, куриное мясо и бульон, шоколад, баклажаны, клубника, дыня, мед, уксус, красная свекла, малина, миндаль, фундук, грецкие орехи, репчатый и зеленый лук, чеснок, морковь, так называемые растительные масла (не чистое масло, а смесь, которая не только бесполезна, но и вреднее маргарина), томаты, редис и редька, красный и черный виноград (в том числе изюм), абрикосы (в том числе курага), картофель, кокосы, лекарственные травы (не важно, в чистом виде или в составе сборов, - аллергия может быть на любое растение, даже на череду и ромашку, которыми традиционно лечат аллергию), баранина и бульон из нее, говядина и бульон из нее, свинина и бульон из нее, сельдерей, петрушка, укроп, кукуруза (в том числе кукурузное масло, попкорн и т. п.), сливочное масло, пшеница, рис, рожь, краснокочанная капуста, шиповник, черная смородина, вишня, красные яблоки.

Следующие продукты вызывают аллергические реакции чрезвычайно редко, но все же вызывают: бобы, крыжовник, черешня, индюшачье мясо и яйца, утиное мясо и яйца, тыква, клюква, брусника, киви, зеленый и желтый виноград, желтые яблоки, сметана, творог, капуста

(белокочанная, цветная, брокколи, брюссельская и т. д.), черный и зеленый чай, простокваша, йогурт, кефир, бананы, зеленые яблоки.

Естественно, что аллергию будет вызывать как продукт в чистом виде (например, отварная кура или яичница), так и в составе каких-то блюд (например, яйца в пирогах или майонезе, молоко в блинах, картофельный крахмал в йогурте, дробленый или тертый арахис в начинке конфет, тортов и пирожных). Разнообразные "ореховые" масла и пасты представляют собой смесь маргаринов, которые очень плохо перевариваются и усваиваются даже здоровыми людьми, арахисового масла и различных добавок. Однако в составе сложных кушаний процентный состав вредного для вас продукта уменьшен, и вы поглощаете его вместе с другими компонентами, смягчающими реакцию. Поэтому и реакции обычно бывают менее выраженными, чем на чистый продукт.

Мясные, куриные и рыбные бульоны и супы вызывают более острую реакцию, чем само сваренное мясо или рыба, так как в процессе варки из мяса в воду переходит большинство активных веществ, приводящих к воспалениям. То же самое касается жира курицы, говядины или свинины по сравнению с постным мясом - он более опасен, особенно при жарке. Морская рыба более аллергенна, чем речная.

Утиные и перепелиные яйца вызывают аллергию гораздо реже, чем привычные нам всем куриные, но все же вызывают.

Что касается коровьего молока и разнообразных продуктов из него, то молоко в чистом виде вызывает аллергию чаще, чем сливочное масло, творог и сметана. Обычно при нагревании аллергены теряют свою силу, но в случае с молоком все наоборот - кипяченое молоко менее

переносимо, чем парное. Также и молоко в составе каких-то продуктов (омлет, блины, кисель, каши, какао) вызывает более сильные аллергические реакции, чем свежее и выпитое отдельно. Кисломолочные продукты (йогурты, кефи-ры) приводят к аллергии крайне редко. Они очень полезны, поскольку успокаивают раздраженный кишечник и улучшают его микрофлору.

Миф о том, что козье молоко не вызывает аллергии, тоже следует развеять. Оно вызывает аллергию гораздо реже, чем коровье, но считать его абсолютно безопасным для всех нельзя ни в коем случае.

Отварные овощи обычно вызывают гораздо меньшую реакцию, чем свежие, или даже позволяют избежать ее вовсе, например, отварная или тушеная капуста сравнительно со свежей. Но вот высушенные фрукты дают практически те же самые симптомы, что и свежие. И даже если изюм и курагу сварить, в их свойствах почти ничего не меняется. Это касается и отвара из них, то есть компота.

Выбирая фрукты и овощи, следует руководствоваться следующим правилом: буро-фиолетовые (свекла, баклажаны, морская капуста) и красные (клубника, томаты, перец) вызывают аллергию чаще, чем оранжевые (апельсины, морковь), а оранжевые - чаще и сильнее, чем желтые (абрикосы, яблоки). Фрукты и овощи зеленого и белого цвета вызывают аллергию чрезвычайно редко (кроме зеленого сладкого перца) - например, капуста, лук, зеленые яблоки. Клюква, брусника и калина, с помощью которых традиционно спасаются аллергики, очень многим помогают и уменьшают аллергические симптомы. Но кому-то они могут и навредить.

Исключающая диета и тестирование по частоте пульса

ЕСЛИ вы подозреваете, что причиной вашего плохого самочувствия и разнообразных неприятных симптомов является пищевая невосприимчивость, то помимо специальных медицинских методов диагностики есть простой, надежный, эффективный и приятный способ разобраться в этом. Он достовернее, чем хлопотные кожные пробы, в отличие от иммунофермент-ной диагностики не будет стоить вам ни одной лишней копейки и не потребует сдавать кровь для исследования. Никакая лаборатория и никакой врач не поставят вам диагноз на пищевую невосприимчивость лучше, чем вы сами с помощью метода "исключающей диеты".

Суть ее состоит в следующем: на некоторое время вы исключаете из рациона все подозреваемые продукты. Хотя нередко на основании косвенных признаков можно догадаться, какой продукт вызывает у вас аллергию, единственный надежный метод диагностики заключается в исключении из рациона всех потенциально аллергенных продуктов питания по меньшей мере на пять дней. Скорее всего, это будут продукты, которые вы употребляете наиболее часто и на протяжении долгого времени. Поэтому, прежде чем приступить к подобному тестированию, подумайте о замене привычной пищи.

Пять дней - это минимальный срок, за который кишечник и система кровообращения освобождаются от принятой пищи. Однако в некоторых случаях это происходит дольше. Если ваш кишечник работает вяло и медленно (например, вы страдаете запорами), то процесс очищения организма можно ускорить 1-2 дозами слабительного, которые следует принять перед началом соблюдения диеты. В качестве более полезной альтернативы, рекомендуемой абсолютно всем для лучшей очистки организма и получения более достоверных результатов, вы можете очистить кишечник с помощью 1-3 ежедневных утренних клизм объемом 1-2 литра. Это поможет избавиться от застарелых отходов,

которые скапливались годами и давно превратились в "помойку", постоянно отравляющую организм. Как правильно делать очистительные клизмы, смотрите в главе, посвященной очищению организма. Итак, приступим.

Первый этап: соблюдение диеты и очищение организма

В течение пяти дней вы едите только те продукты, которые безопасны для вас. К наиболее безопасным продуктам вообще относятся следующие: гречневая каша (на воде), оливковое и подсолнечное масло, овсянка и геркулес, зеленые яблоки, кисломолочные продукты (в том числе бифидокефиры, но без фруктов и крахмала), черника и голубика, зеленый салат, персики, арбузы, сливы, бананы, груши, кабачки, фасоль, соя, белокочанная капуста, нежирная свинина и говядина (без бульона), финики, зеленый виноград, киви, перловка, пшено, свежие огурцы, зеленый и репчатый лук.

Вы можете употреблять безопасные продукты сырыми, вареными, тушеными или печеными, но лучше ничего не жарить, чтобы не перегружать печень и желудочно-кишечный тракт. Единственное условие в эти дни - использовать только допустимые ингредиенты. Никаких газированных напитков, или чаев, или сладостей между едой, а также никаких соусов, приправ и специй. Вам придется планировать свое питание хотя бы на день вперед и брать с собой на работу безопасную пищу. Поэтому по возможности подобное тестирование лучше проводить летом или осенью во время отпуска.

Если вы действительно страдаете пищевой аллергией (а не дисбактериозом, лямблиозом или иными паразитами в желудочно-кишечном тракте, которые выделяют токсичные продукты жизнедеятельности, вызывающие сходные

симптомы), то по прошествии нескольких дней вы заметите изменения, которые могут проявляться различным образом. Возможно, вы почти сразу же почувствуете себя намного лучше. Чаще всего именно так и происходит с детьми, но иногда подобная реакция встречается и у взрослых.

Однако, вероятнее всего, сначала вам станет хуже. Это синдром изъятия, возникающий при очищении организма от неподходящих продуктов, употреблявшихся долгое время. Он может выражаться в головной боли, раздражительности, утомляемости, сонливости, боли в мышцах (чаще ног), суставах и общем недомогании. Не волнуйтесь, это положительный признак того, что организм избавляется от аллергии. В среднем неприятные симптомы проявляются в течение 2-3 дней, а затем исчезают бесследно. Но у людей с застарелой аллергией они могут продолжаться несколько дольше.

Если симптомы изъятия особенно неприятны, вы можете попытаться смягчить их, выпивая ежедневно большое количество чистой кипяченой воды (до 2,5 литра в день), желательно пропущенной через фильтр или хотя бы отстоявшейся в течение нескольких часов, чтобы из нее вышел хлор. Внимание! "Вода" означает именно воду, а не лимонад или чай, пусть даже без сахара или травяной и т. п. Следует начинать с 1,2 литра воды в день и увеличивать объем постепенно на протяжении 4-5 дней. Сразу же следует ограничить потребление соли до 5 граммов в день (одна чайная ложка в сутки). Иначе вам обеспечены отеки, поскольку соль удерживает воду, которая помогает выводить из организма токсичные вещества, вызывающие недомогание. Пить следует часто, но понемногу (до 200 мл, или 1 стакана), и очень важно равномерно распределять весь объем воды в течение дня.

По прошествии пяти предварительных дней, приступив к проведению собственно тестирования, крайне желательно

продолжать прием воды с обязательным ограничением соли, чтобы получить достоверную общую картину переносимости. Тогда вам не придется сомневаться в результатах и тестировать каждый продукт дважды.

Ослабить неприятные симптомы изъятия помогут и очистительные клизмы. Их можно делать ежедневно (до 3 дней подряд) или с любыми перерывами, только не накануне и не в день тестирования. Зато очень хорошо сделать очищающую клизму спустя 1-2 дня после тестирования очередного продукта, особенно если возникли аллергические симптомы.

Если симптомы изъятия не исчезли на пятый день, продолжайте соблюдать безопасную диету, подключив очищение водой и клизмами уже в обязательном порядке. Не приступайте ко второму этапу диеты до тех пор, пока не почувствуете улучшения своего состояния на протяжении по меньшей мере 2 дней.

Второй этап: возвращение продуктов в рацион

К этому времени вы наверняка уже отметили улучшение общего состояния. Запомните или запишите все положительные моменты. Теперь, возвращая в свой рацион по одному продукту в день, вы должны точно выяснить, какой из них был причиной вашей аллергии. Этот этап не менее важен, чем предыдущий, поэтому его нужно проводить неторопливо, тщательно и осторожно, если вы хотите добиться желаемого результата. Возвращая продукт за продуктом, вы должны ожидать возобновления прежних аллергических симптомов, а также изменения частоты сердцебиения, хотя второй фактор может и не проявить себя. Когда вы съедаете неподходящий для вас продукт вместо безопасного или полезного, это дает усиленную

нагрузку на все органы тела, поэтому частота сердцебиения (пульс) возрастает.

На протяжении второго этапа вы продолжаете питаться продуктами из числа безопасных, но ежедневно выделяете некоторое время на тестирование продуктов, которые вызывают у вас сомнения. После еды вы должны записывать частоту пульса, находясь при этом в состоянии покоя. Вы можете читать, смотреть телевизор или работать за компьютером. Но вы должны воздерживаться от любой деятельности, способной привести к повышению частоты пульса, например глажения одежды, приготовления еды и т. д. Разумеется, следует избегать любых контактов с "классическими" аллергенами, таких, как вытирание пыли, чистка ковров, починка шерстяных вещей, игры с домашними животными и т. п.

Прежде всего не пересаливайте пищу (помните про 5 граммов соли в сутки) - соль также усиливает сердцебиение и может исказить картину. То же самое произойдет, если вы съедите горячую пищу, поэтому еда при тестировании должна быть теплой или холодной. Тестируемая пища должна приниматься на пустой желудок, спустя 3-4 часа после предыдущей трапезы. Если вы ели что-то молочное, овощное или кашу, то достаточно выждать 3 часа, если мясо или фасоль - 4 часа. Это важно для получения правильных выводов.

Накануне тестирования нужно измерить пульс в состоянии покоя (например, до еды), а также после приема безопасной пищи. Положите средний и указательный пальцы на внутреннюю поверхность запястья и сосчитайте количество ударов в минуту. Лучше всего измерять пульс несколько раз в течение часа после приема безопасных продуктов, а еще лучше - сосчитать его после нескольких трапез. Затем измерьте пульс перед приемом тестируемой

пищи, а после него - обязательно через каждые 10 минут в течение часа.

Обычно пульс в состоянии покоя может немного колебаться. Так, у меня он составляет 59-62 удара в минуту. Прием безопасной пищи несколько повышает его (скажем, до 65-68 ударов), а вот "вредная" пища увеличивает пульс на 10 и более ударов в минуту. Даже если однажды в течение часа после приема тестируемого продукта ваш пульс участился на 10 ударов, можете смело отнести этот продукт к неподходящим для вас. Исключения составляют чай, шоколад и кофе - при их тестировании нужно отмечать не изменение пульса, а появление аллергических реакций.

Кроме пульса вы должны также обязательно запомнить, а лучше записать все неприятные симптомы, возникающие после приема каждого тестируемого продукта: ухудшение настроения, появление сонливости, тошноты, головной или иной боли, сыпи и т. д.

Внимание! Продукты должны тестироваться обязательно в чистом виде, без соусов, специй и прочих добавок, даже "безопасных" продуктов. Причем их следует употреблять сырыми или вареными - вдруг у вас аллергия на подсолнечное или кукурузное масло, да и вообще жареное дает большую нагрузку на печень и может исказить картину, вызвав большее увеличение пульса. Каши и овощи, которые нельзя употреблять сырыми (картошка, свекла), должны вариться не на бульонах или молоке, а только на воде. Недопустимо также ничем заправлять их, даже растительными маслами, в которых вы абсолютно уверены, поскольку масло способно ослабить аллергические проявления. Все остальные овощи и фрукты тестируются обязательно в сыром виде. Если на какой-то овощ или фрукт возникнет аллергическая реакция, попробуйте выждать несколько дней и протестировать его снова - уже в

отваренном виде, поскольку тепловая обработка снижает аллергенный потенциал.

С молоком дело обстоит иначе - кипяченое молоко и все приготовленные на молоке блюда вызывают более сильные реакции, чем свежее парное молоко. Поэтому молоко для тестирования выбирайте не стерилизованное, а пастеризованное, а в идеале прямо "из-под коровы". Молочные продукты тоже должны быть чистыми, без фруктовых добавок, меда, крахмала и иных сторонних компонентов типа консервантов или стабилизаторов.

Реакцию на пшеницу лучше всего проводить по проращенным зернам, размолотым в мясорубке, или по манной каше. Любой хлеб содержит чрезвычайно аллергенные дрожжи и маргарины, не говоря уже о всевозможных "улучшителях", которые сами по себе способны вызывать аллергические реакции, а макаронные изделия делаются из муки с добавлением яичного порошка.

Вода - единственный разрешенный напиток во время тестирования, поскольку чай, даже если он отлично вами переносится, сильно учащает пульс. Не пейте воду (теплую или холодную) меньше чем за 10-15 минут до тестирования. Допустимый объем - до 1 стакана. После теста и в его процессе можно выпить несколько глотков воды, но не следует увлекаться. Выпить большее количество воды (но тоже до 1 стакана) разрешается не раньше чем через 45-60 минут после приема проверяемой пищи, поэтому не солите ее сильно, чтобы не вызвать жажды.

Выждите минимум 3 часа, а если вы ели мясо, бобовые или орехи, то 4, прежде чем съесть что-то еще. Позаботьтесь о том, чтобы следующая еда была из безопасного перечня. Продолжайте записывать все возникающие симптомы: появление кожных высыпаний к вечеру или на следующее утро, разбухание слизистой носа, увеличение веса на

следующее утро (только не забывайте взвешиваться натошак) и т. п.

Если тестируемый продукт оказался безопасным для вас, то есть не вызвал сильного увеличения пульса и никаких аллергических реакций, на следующий день можно тестировать другой продукт, а этот добавить к безопасному списку и есть в свое удовольствие.

При появлении аллергических симптомов выждите 3 дня на безопасном рационе (или 4 дня, если вы тестировали мясо, бобы, орехи или рыбу), прежде чем приступить к тестированию очередного продукта. Следующий продукт в таком случае должен быть из другой группы. Например, если при тестировании апельсинов возникла сыпь, неразумно через 3 дня тестировать лимоны. Лучше проверить несколько любых других продуктов перед тестированием прочих цитрусовых.

Когда аллергические симптомы по каким-то причинам не исчезают за 3-4 дня, сделайте очистительную клизму и продолжайте соблюдать безопасную диету до полного исчезновения аллергических реакций - и лишь тогда приступайте к проверке очередного продукта.

Если продукт попал в категорию "ни то ни се", повторите его проверку еще раз, сделав обязательный перерыв в тестировании других продуктов из этой же группы не менее чем в 5 дней. Лучше даже повторить проверку данного продукта через еще больший срок, после тестирования любых других.

По окончании тестирования всех подозреваемых продуктов подведите итоги, и вам станет ясно, какие продукты вы можете есть без опаски, а какие ваш организм не воспринимает. Это могут оказаться даже целые группы продуктов, например все цитрусовые, все молочные, все

пасленовые (перец, томаты, картофель). Но гораздо чаще встречается не полная, а лишь частичная невосприимчивость продуктов из какой-то группы. Так, вы можете реагировать крапивницей на мандарины, но совершенно спокойно есть грейпфруты и без всяких последствий пить чай с лимоном. Вы можете страдать полным несварением от чистого молока, но прекрасно воспринимать кисломолочные продукты. Ваш организм может "не любить" яйца, но индифферентно относиться к куриному мясу. Или у вас, как и у меня, может дико раскалываться голова даже от половинки съеденного сладкого перца, но при этом вы можете лопать помидоры "от пуза" -и хоть бы что.

И все же, если вы неплохо или даже прекрасно переносите одни продукты из какой-то группы, но при этом не переносите другие из той же группы, не злоупотребляйте этой пищей, которая на данный момент безопасна для вас. Она находится в "пограничной зоне" и при чрезмерном или слишком частом употреблении может перейти в разряд вредной и вызывающей аллергические симптомы.

Аллергенные продукты должны быть однозначно выведены из вашего рациона для сохранения и поддержания хорошего здоровья и самочувствия.

Аллергия на конкретный продукт - временно или навсегда?

Хотя некоторые аллергии остаются с нами на всю жизнь (в особенности на лекарства), большинство пищевых аллергий исчезает с временным исключением из рациона проблемного продукта питания. После шести месяцев отказа от употребления в пищу этого продукта вы можете попробовать его снова. Весьма вероятно, что вы не почувствуете прежних неприятных симптомов, особенно если вы избавились от дисбактериоза и дополнительно почистили организм. Так было со мной и многими другими

людьми. В таком случае вы можете снова ввести этот продукт в свой рацион. Однако теперь постарайтесь не злоупотреблять им, а есть его редко и понемногу, иначе вы рискуете вернуть аллергию, от которой с таким трудом избавились.

Пищевые добавки, или Еда на букву Е

Сегодня большинство упаковок с самыми разнообразными продуктами украшают буква Е и загадочные цифры. Мы уже знаем, что все это вместе означает так называемые пищевые добавки: красители, консерванты, ароматизаторы и тому подобные "улучшители" и вещества, помогающие сохранить продукт как можно дольше.

Почему "Е"? Дело в том, что специфические названия пищевых добавок, как правило, длинные и отражают их сложный химический состав. Поэтому в странах Европейского сообщества была создана система цифровой кодификации, где литера Е означает разрешенные в этих странах пищевые добавки. Согласно этой системе, каждой пищевой добавке присвоен трех- или четырехзначный код. Разрешение на применение добавок, которых существует уже несколько тысяч, выдает специальный комитет Всемирной организации здравоохранения, причем перечень разрешенных и безопасных добавок все время пересматривается в свете последних научных данных. Включаются новые Е-числа, более совершенные заменители прежних, и исключаются те, целесообразность применения которых вызывает сомнения.

Окончательное разрешение на использование тех или иных добавок у себя в стране выдают соответствующие органы здравоохранения. Так, в США и в России запрещен амарант (Е 123), а вот в Европе, и особенно во Франции, он остается

очень популярным. В настоящее время в России разрешается использовать в производстве продуктов и допускается присутствие в импортных товарах 250 пищевых добавок. В нашей стране запрещены или не разрешены к использованию следующие пищевые добавки:

Список пищевых добавок, не имеющих разрешения к применению в пищевой промышленности в России

Давайте разберемся с названиями!

Что такое красители и ароматизаторы, думаю, объяснять не надо. Консерванты предотвращают рост развития микроорганизмов. Антиокислители, или антиоксиданты, замедляют окислительные процессы в жировых и масляных эмульсиях. Стабилизаторы сохраняют консистенцию. Разрыхлители делают выпечку более пышной. Эмульгаторы создают стабильную эмульсию и способствуют поддержанию однородности, например, крема или мороженого.

С самого начала введения "Е" Всемирная организация здравоохранения пропагандирует идею, что ни одна из разрешенных к применению добавок не несет в себе опасности для здоровья. При этом как бы умалчивается окончание фразы: "...для здоровья абсолютно здорового человека", что тоже большой вопрос. Но кто из нас в реалиях современной цивилизации может назвать себя абсолютно здоровым? Не зря в последние годы среди медиков и ученых ведутся горячие споры о крайней нежелательности некоторых добавок, которые применяются повсеместно и широко.

Наверное, вы уже слышали о вредном воздействии на человеческий организм нитритов натрия (Е 250) и нитратов натрия (Е 251). Они способны вызвать разнообразные воспалительные и аллергические реакции, головную боль и печеночные колики, раздражительность и повышенную

утомляемость даже у абсолютно здорового человека!
Однако нитраты и нитриты натрия до сих пор не запрещены к применению в нашей стране, как и во многих других!
Наоборот, они очень популярны в производстве разнообразных колбас, мясных изделий длительного хранения и консервов.

Не менее опасны сульфат натрия (E 221) и глута-мат натрия (E 621). Обе эти добавки не запрещены и применяются в России, но давно непопулярны на Западе, особенно глутамат натрия. Зато он входит в состав многих блюд китайской кухни - почитайте упаковки китайской лапши и консервов. Глутамат натрия усиливает вкус мяса или курицы, которых в каждой упаковке лапши мизерное количество, и получается "полноценный" (на вкус) продукт. В России и других странах глутамат натрия широко используется в производстве разнообразных бульонных кубиков, супов быстрого приготовления, лапши, всевозможных колбас и полуфабрикатов, в которых мяса или курицы в десять раз меньше, чем соевого белка и булки.

Нитрит, нитрат, сульфат и глутамат натрия не только не усваиваются организмом и вызывают воспалительные симптомы, но и содержат большое количество натрия, который задерживает воду в организме и сам по себе может вызывать отеки, ведущие к повышенному давлению. В этом смысле они действуют абсолютно так же, как и поваренная соль -хлорид натрия.

Уже доказано отрицательное влияние на аллергиков (особенно астматиков) антиокислителей E311 (окти лгал лат), E 313 (этилгаллат), консерванта E 213 (бензоат кальция). К счастью, они не разрешены для применения в нашей стране, но применяются в других - так что внимательно читайте упаковки.

Пищевую аллергию способны вызвать и продукты с желтым красителем тартразином - E 102 (разрешен и применяется в России, используется в конфетах, мороженом, кондитерских изделиях); с консервантом бензоатом натрия - E 211 (разрешен и применяется в России, используется в напитках, рыбных и шудово-овощных консервах); с горьким веществом хинином (тоники) и антиокислителями бутилгидро-ксилтолуолом - E 321 и бутилгидроксианизолом -E 320 (разрешены и применяются в России, используются в жировых продуктах и жевательной резинке). E 320 к тому же задерживает воду в организме и повышает содержание холестерина.

Аллергию могут также вызвать E110, E122, E123, E 124, E 150, E 151, E 180, E 233, E 228, E 414.

Доказано, что токсичное действие на всех людей оказывают также E 127 (провоцирует опухоли щитовидки), E 132 (оказывает канцерогенное воздействие), E 140, E 142, E 252, E 304 (способствует образованию камней в почках), E 220 и E 450 (нетоксичны, но выводят из организма кальций и разрушают витамины).

Некоторые пищевые добавки действительно безвредны, как и декларирует Всемирная организация здравоохранения, поскольку являются витаминами или пищевыми экстрактами, хотя их тоже используют для предохранения продуктов от порчи.

Соль - это; пожалуй, единственное из соединений натрия, которое не только усваивается организмом, но и в определенных дозах необходимо. Так, многолетняя бессолевая диета может привести к развитию гипотонии (пониженного давления), снижению иммунитета и чувству хронической усталости.

Но медики установили, что действительно необходимое человеку количество соли составляет всего 0,5-1 грамм в

день! А все остальное - уже излишки, которые могут привести и нередко приводят к гипертонии, которая, в свою очередь, ведет к атеросклерозу, болезням сердца, инфарктам и инсультам. В этом нет ничего удивительного, ведь современный человек съедает от 15 до 30 граммов соли в сутки, что превышает физиологическую норму в 30 раз! Причем в указанные данные не включена та соль, что в избытке содержится в полуфабрикатах, консервах, хлебе, покупных молочных продуктах (соль добавляют в молоко и творог, чтобы они дольше не портились) и т. д. Медики считают, что безопасное для здоровья количество соли в день не должно превышать 5-10 граммов, если нет проблем с давлением и отеками. То есть максимум две чайные ложки в сутки. Эти цифры особенно актуальны, если вы пьете много жидкости, ведь соль сама по себе, как известно, провоцирует жажду. При потреблении большого количества жидкости вместе с солью отеки, головные боли и гипертония вам просто гарантированы. Так что, пожалуйста, не путайте головную боль из-за избытка соли в организме с головной болью из-за аллергии.

Безопасные пищевые добавки

Е 260 уксусная кислота, Е 290 двуокись углерода.

Антиоксиданты:

Е 300, Е 301, Е 302 - витамин С

Е 306, Е 307, Е 308, Е 309 - витамин Е

При этом добавки Е 302, Е 308 и Е 309 не разрешены в России', хотя это всего лишь разновидности витаминов С и Е.

Стабилизаторы:

Е 322 лецитин.

Е 375 - никотиновая кислота также не разрешена в России, хотя это один из жизненно важных витаминов, применяемый при лечении болезней сердца;

Е 440 - пектин единственная пищевая добавка, кроме лецитина и витаминов С и Е, которая даже полезна. Это желеобразное вещество, получаемое из свежих фруктов, адсорбирует все ненужные организму вещества и таким образом выводит яды и шлаки.

В целом самые вредные вещества - искусственные красители и большинство консервантов. Многие ученые считают, что консерванты играют далеко не последнюю роль в запуске механизма онкологических процессов. Меньшее беспокойство вызывают эмульгаторы и антиоксиданты, но все-таки желательно и их употребление свести к минимуму. Не покупайте консервы, полуфабрикаты и кондитерские изделия длительного хранения и старайтесь готовить все дома из свежих овощей, фруктов и мяса.

Свежие овощи и фрукты незаменимы!

Свежие, вареные или тушеные овощи и фрукты являются главным источником жизненно важных витаминов и микроэлементов, которые не заменяются аптечными препаратами. Искусственные витамины, даже самые лучшие, усваиваются максимум на 20-30 %, а все остальные их составляющие лишь дополнительно нагружают почки.

Как показывают многочисленные исследования, в организме многих людей не хватает витаминов-антиоксидантов, защищающих человека от рака (С, Е, бета-каротин), некоторых микроэлементов (селен, хром, цинк, магний) и ненасыщенных жирных кислот.

Дефицит этих и других элементов приводит к тому, что организм не может функционировать нормально и не способен полностью нейтрализовать пищевые добавки и прочие бесполезные или откровенно вредные вещества, попадающие в организм. Отсюда проистекают разнообразные аллергические реакции и прочие недомогания, переходящие в более серьезные болезни. Кроме того, свежие или отварные овощи и фрукты являются источником клетчатки, которая способствует продвижению пищи по пищеварительному тракту и его нормальному физиологическому очищению, что также играет важную роль в профилактике онкологии, желудочно-кишечных заболеваний и целого ряда других.

Витамины для умных

Чтобы человек жил полноценной жизнью и добивался осуществления поставленных целей, все его органы должны работать как часы, а для этого каждому из них необходимы свои вещества, микроэлементы и витамины. Все естественные составляющие продуктов питания усваиваются легко и полностью, тогда как искусственные по большей части лишь зашлаковывают организм и могут стать причиной аллергии или камней в почках и печени. Особенно склонны к камнеобразованию препараты кальция, даже если они предлагаются в форме растворимых таблеток.

Витамин А особенно необходим головному мозгу, глазам, коже, слизистым (в том числе желудочно-кишечного тракта). Его много в чернике, моркови, абрикосах, салате, печени трески, икре, брокколи, брюссельской капусте, говяжьей и свиной печени, репчатом и зеленом луке, во всех зеленых и желто-оранжевых овощах и фруктах.

Причем в последних витамин А представлен как бета-каротин (провитамин А, из которого витамин А образуется) - мощный "заживитель" внутренних и наружных повреждений кожи и слизистой и "хранитель" организма от онкологии. Промышленный витамин А, наоборот, в больших дозах сам может способствовать развитию опухолевых процессов.

Витамины группы В жизненно необходимы для нормального функционирования нервной системы, сердца, мышц, мозга. Витамин В1 содержится в неполированном (желтом) рисе, бобовых, недробленых крупах. Его дефицит вызывает отеки, боли в мышцах, вялость, одышку, тахикардию. В2 много в проростках злаков, мясе, рыбе, горохе, яйцах, молочных продуктах. При его недостатке возникают трещины в уголках рта, головные боли, слабость, конъюнктивиты, помутнение роговицы глаз. В6 содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, картофеле. Его недостаток вызывает повышенную нервную возбудимость, а у беременных токсикоз. Дефицит витамина В12 вызывает ухудшение и провалы в памяти, зябкость, боли в ногах, дрожание пальцев рук. У человека возникает "синдром ошпаренного языка". По данным Всемирной организации здравоохранения, анемией вследствие недостатка витамина В12 страдает каждый четвертый россиянин. В12 много в свиных и говяжьих почках и мясе, молочных продуктах.

В целом к пище, богатой разнообразными витаминами группы В, относятся орехи, недробленые крупы, бобовые, зелень и зеленые овощи, авокадо, бананы, все сорта капусты (брокколи, брюссельская и т. д.). Никотиновая кислота необходима сердцу, нервной системе, мозгу, мышцам, желудочно-кишечному тракту. Содержится в молоке, внутренних органах животных, многих овощах и фруктах.

Витамин С. При его отсутствии резко повышается проницаемость капилляров, появляются кровоизлияния в кожу, мышцы, полости тела и жизненно важные органы. При начальных стадиях дефицита витамина С отмечаются слабость и утомляемость, понижение иммунитета. Его много в цитрусовых, шиповнике, киви, брокколи, кольраби, брюссельской и белокочанной капусте, во всех сортах смородины, в крыжовнике, редисе, зеленом луке, яблоках и картофеле (только не жареном).

Витамин Д. Недостаток этого витамина вызывает нарушение обмена кальция и деформацию костей. Особенно это заметно у детей: недостаток витамина-Д может привести не только к искривлению ног, но и к отставанию в развитии. Этого витамина много в печени трески, яичном желтке, икре. Он также сам образуется в коже под влиянием солнечных и искусственных ультрафиолетовых лучей. Но не перестарайтесь с загаром, ведь рак намного хуже, чем возможный дефицит витамина Д. Мы живем не на Крайнем Севере, где солнца несколько месяцев вообще не видно, и не в Средние века, когда люди зимой вообще не ели свежих овощей и фруктов. Их рацион был очень скуден и неправилен, и поэтому от рахита страдали практически все.

Витамин Е особенно необходим мозгу, половым железам, надпочечникам. Его много в пророщенных зернах, зеленых овощах, подсолнечном и оливковом масле.

Фосфор также требуется в первую очередь мозгу и для нормального обмена кальция. Его много в рыбе, печени трески, грецких орехах, сырах, сельдерее, грибах, брокколи, кольраби, цветной капусте, салате, пророщенных зернах пшеницы, яичном желтке, горохе и других бобовых.

Цинк необходим многим органам и помогает организму справляться с умственными и физическими нагрузками и

стрессами. Цинком богаты пшеничные отруби, пророщенная пшеница, яблоки, абрикосы, свекла, ежевика, капуста, морковь, вишня, смородина, крыжовник, виноград, мед, салат, фасоль, сыры, миндаль, лук.

Кальций незаменим прежде всего для укрепления костей и зубов, а также для функционирования нервной системы. Его много во всех молочных продуктах, но исследования показали, что в такой форме он плохо усваивается взрослыми (зато прекрасно детьми). Много легко усваиваемого всеми кальция содержится в сое и других бобовых, кольраби, брокколи, брюссельской капусте, кукурузе, рыбе, орехах, яйцах.

Сера особенно важна для поджелудочной железы. Серой богаты миндаль, белокочанная капуста, морковь, крыжовник, инжир, клубника, салат, лук, редис, брюссельская капуста.

Селен. При недостатке селена возникает бесплодие, дистрофия скелетной мускулатуры, дегенеративные изменения во внутренних органах. Селен и витамин Е совместно принимают активное участие в обменных процессах и предупреждают развитие опухолевых клеток. Селен содержится в проростках пшеницы, макаронных изделиях, бобовых, мясе и молочных продуктах.

Иод. Недостаток йода также способен вызвать бесплодие. Глухонемые дети по большей части рождаются от родителей, в организме которых был недостаток йода и кальция. Йод отвечает за нормальную работу щитовидной железы, и при его длительном недостатке могут возникнуть негативные изменения в нервной системе, нарушения обмена веществ, психики и интеллекта. Йода много в морской капусте и морской рыбе, ягодах темного цвета, свекле, редиске, грибах, зеленом горошке, помидорах, краснокочанной капусте.

Калий вместе с натрием регулирует водно-солевой баланс в организме и ликвидирует отеки, способствуя выведению жидкости из организма. Его много в винограде, картофеле, брюссельской капусте, брокколи.

Кремний необходим костям, ногтям, хрящам и волосам. Он содержится в полевом хвоще, который можно заваривать время от времени как чай (хвощ к тому же снимает отеки). Но не покупайте полевой хвощ с рук, поскольку он очень похож на болотный хвощ, а последний ядовит.

Хром. Если вы испытываете удовольствие от одного запаха шоколада или у вас текут слюнки при виде шоколадного мороженого или какао, знайте - это излечимо. Очень часто влечение к сладкому, и особенно к шоколаду, обусловлено недостатком хрома. Хотя, если у человека нет аллергии, ожирения, атеросклероза или диабета, чистый шоколад не несет в себе никакой угрозы для здоровья. А недавние исследования показали, что он не только не вызывает кариес, но даже предохраняет зубы от него! Но есть и другие продукты, богатые хромом: проростки пшеницы, картофель, зеленый перец, куриное мясо и яблоки.

Железо служит для образования гемоглобина, от которого зависит нормальный состав крови, а от него - функционирование всего организма. Обычно дефицитом железа страдают женщины после критических дней и беременности, а также люди после перенесенных операций и большой кровопотери. Железа много в говяжьей и свиной печени, горохе, фасоли, во всех сортах капусты, в вишне, черной смородине, кресс-салате, листьях одуванчика, зеленых овощах, винограде, абрикосах, крапиве, редисе, клубнике, помидорах, овсянке.

Магний необходим для мозга, нервной системы и нормальной работы многих внутренних органов. Его можно получить из грецких орехов, брюссельской капусты,

брокколи, миндаля, салата, мяты, цикория, оливок, петрушки, арахиса, картофеля, тыквы, слив, говяжьей и свиной печени.

Германий восстанавливает клапанную систему организма, а в человеческом теле существует огромное количество клапанов. Его много в чесноке.

Лецитин нормализует уровень жиров в организме и крови, снижая риск развития атеросклероза и сердечных заболеваний. Лецитином богаты соя и проростки зерен.

Ненасыщенные жирные кислоты. Насыщенные жирные кислоты, которых много в твердых жирах (бараньем, говяжьим и свином салом), провоцируют развитие атеросклероза, а ненасыщенные, наоборот, значительно снижают риск заполучить эту опасную болезнь. Кроме того, из них на одну треть состоит структура мозга. Если их недостаточно или они плохого качества, нейроны мозга плохо функционируют и даже могут исчезать, унося с собой наши воспоминания. Ненасыщенных жирных кислот много в оливковом, подсолнечном, кукурузном и льняном масле, оливках, проростках пшеницы и в жирных сортах рыб (скумбрии, сельди, тунце).

Правда о привычной пище. Консервы, копчености, колбасы и полуфабрикаты

Обсуждая механизм возникновения аллергии, мы говорили о гистамине - веществе, которое вызывает развитие воспалительных реакций. Существует целый ряд продуктов, которые не только провоцируют выброс гистамина в организм, но и сами содержат его! Это все копчености и все мясные и рыбные консервы.

Свежая рыба также содержит гистамин, но столь небольшое его количество способно вызвать аллергические симптомы далеко не у всех (особенно богаты гистамином тунец, лосось, сельдь и сардины). В процессе переработки концентрация гистамина в рыбе увеличивается до 20 раз! Так, в свежей рыбе гистамина содержится в среднем 10 мг/кг, а в копченой - уже от 50 до 200 мг/кг.

Колбаса салями содержит до 400 мг/кг гистамина. Поэтому при употреблении копченостей у многих людей гистамин, попавший в организм с пищей, может вызывать проявления, сходные с аллергией, даже если человек вовсе не аллергик. Особенно это касается тех, у кого процессы дезактивации гистамина в печени снижены из-за зашлакованное™ или воспаления. Тогда это псевдоаллергическая реакция, поскольку здесь действует чистая химия без участия иммунных процессов.

Кроме консервов и копченостей много гистамина содержат все колбасы и сосиски (в том числе вареные), все маринованные и засоленные продукты (в том числе квашеная капуста), вяленое мясо и рыба, все сыры и все вина, а также жареное мясо.

Псевдоаллергические реакции могут возникнуть и на продукты, богатые тирамином - веществом, которое провоцирует высвобождение гистамина в организме. Это французские сыры (чеддер, рокфор, бри), пивные дрожжи, маринованная сельдь.

Многие полуфабрикаты или их компоненты обжариваются на маргаринах. Как и-различные компоненты консервов (например, кабачковой икры), маргарины и "легкие масла" очень аллергенны и не воспринимаются даже здоровым организмом. Кроме того, полуфабрикаты нередко содержат яичный порошок, измельченный хлеб (сухари), сухое молоко, картофельный крахмал и низкокачественный (в

целях экономии) соевый белок, который плохо воспринимается и усваивается организмом.

Все копчености, консервы, колбасные изделия и полуфабрикаты содержат множество добавок (консерванты, стабилизаторы, красители и т. п.), которые также далеко не полезны для здоровья. Они создают повышенную нагрузку на печень, почки и желудочно-кишечный тракт и сами по себе способны вызывать аллергические реакции. Все консервы, полуфабрикаты, копчености, соленья и маринованные кушанья содержат большое количество соли, которая задерживает воду в организме, мешая выделительной системе (почкам и коже) как можно быстрее вывести наружу все эти неусваиваемые вещества. Поэтому они "болтаются" по организму, оседают на стенках сосудов и органов и создают предпосылки для образования камней или холестериновых бляшек или вызывают раздражение, ведущее к язвам.

Хлеб

Дрожжевые грибки, входящие в состав дрожжевого теста, являются сильнейшими аллергенами. При выпечке хлеба дрожжевые грибки погибают, но их компоненты остаются в нем и вызывают у довольно многих людей аллергические реакции, в частности заложенный нос, пучение, ревматизм и учащение приступов бронхиальной астмы.

Известные пропагандисты здорового образа жизни японец Кацудзо Ниши, американцы Поль Брегг и Герберт Шелтон и наша соотечественница Галина Шаталова не раз утверждали, что хлеб не только не полезная, но и вредная пища, которая плохо усваивается организмом и вызывает нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, из-за чего возникают разнообразные болезни. Шелтон считает,

что вред, который может быть причинен организму хлебом, превосходит отрицательное влияние от умеренного употребления мяса, которое является, по твердым убеждениям вегетарианцев, трупами убитых животных, пропитанными токсинами страха, боли и ненависти. Российская целительница Майя Гоголан пишет о необходимости полного отказа от дрожжевого хлеба при лечении, например, онкологических заболеваний. Она называет хлеб "смертельной" пищей и считает, что он способствует развитию онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Конечно, от пары ломтиков хлеба вы тут же не умрете. Но все же старайтесь есть его поменьше и желательнее в подсушенном виде. Любой участковый терапевт в вашей поликлинике подтвердит, что подсушенный хлеб вызывает гораздо меньше проблем с пищеварением, чем свежие пироги и булочки. Если вы сами или близкий вам человек - аллергик, не забывайте, что в состав покупного хлеба кроме дрожжей обязательно входят чрезвычайно аллергенные и вредные для всех маргарины. Как бы я хотела, чтобы кто-нибудь всерьез занялся исследованиями степени повинности маргаринов и легких масел в образовании онкологических заболеваний и атеросклероза! Они не усваиваются организмом даже здорового человека и создают большую нагрузку на печень. Далее, в любом промышленном хлебе обязательно содержатся яичный порошок, сухое молоко, разрыхлители, консерванты и прочие "улучшители", о которых мы уже столько говорили. Изделия из пшеничной муки дополнительно отбеливаются хлором, что особенно любят делать в странах Западной Европы и США.

Питайтесь лучше кашами. Любыми. От них, кроме пользы, вам ничего не будет. Цельные крупы содержат много витаминов и микроэлементов, а каши из них - клетчатку, необходимую пищеварительному тракту для нормального

функционирования и самоочищения. Если же вы очень любите хлеб, тогда печите его сами без маргарина, дрожжей и "Е".

Сдобное пресное тесто. Возьмите 2 стакана муки, 200 граммов сливочного масла (или 100 граммов оливкового или подсолнечного) и стакан сметаны. Прекрасно-подходит для разнообразных пирогов и пиццы.

Лаваш. Возьмите стакан теплой воды и такое количество муки, чтобы при замешивании получилось крутое тесто. Добавьте щепотку соли и столовую ложку растительного масла. Тщательно вымесите тесто руками и раскатайте очень тонким слоем по смазанному маслом противню (толщиной максимум 2 мм). Выпекайте до появления "румянца". Покупной лаваш есть не советую. Он может выпекаться на маргарине, с добавлением дрожжей и на алюминиевых противнях (о вреде алюминия речь пойдет ниже).

Сахар и его искусственные заменители

Натуральные сахара, содержащиеся во фруктах и меде, очень полезны для поддержания здоровья. Они необходимы мозгу, обеспечивают нормальный энергообмен и дарят человеку бодрость. Но рафинированные (химически очищенные) сахара лишены практически всех полезных свойств натуральной фруктозы. Рафинированный сахар приводит к развитию кариеса; подобно соли, задерживает воду в организме и приводит к резким выбросам инсулина в кровь, что при неумеренном потреблении сладостей может спровоцировать развитие сахарного диабета и ожирения.

Но еще больший вред приносят человеку искусственные заменители сахара. Доказано, что аспартам и сахарин провоцируют развитие онкологических заболеваний. Даже

допустимые заменители сахара, равно как и разнообразные пищевые добавки, создают повышенную нагрузку на почки и печень. Поэтому они не рекомендуются людям, страдающим от заболеваний этих органов. Подобно пищевым добавкам, искусственные заменители сахара не всегда полностью нейтрализуются организмом и поэтому тоже могут вызывать аллергические реакции.

При употреблении продуктов, содержащих "нормальный" сахар, в организме возникает адекватный ответ - сахар попадает в кровь и подвергается действию инсулина. Поскольку именно сладкий вкус сахара вызывает выброс инсулина, у подавляющего большинства людей такую же реакцию вызывают и искусственные заменители сахара. Но так как сахара нет, инсулин не может выполнить свою работу и "болтается без дела" по системе кровообращения, вступая во взаимодействие с другими гормонами и вызывая скопление воды. Это может привести к отекам и лишнему весу - от чего обычно и пытаются избавиться с помощью искусственных сахарозаменителей!

Самые безвредные сладости - это мед, изюм, курага и финики, которые Поль Брегг называл "пищей долгожителей", - если у вас, конечно, нет на все это аллергии (финики не вызывают аллергии ни у кого) и если вы уверены, что при сушке не применялась двуокись серы, также способная вызвать аллергические реакции. Обычно ее используют в промышленной сушке фруктов, и красивые импортные сухофрукты, как правило, высушены именно таким способом.

Коровье молоко и другие молочные продукты

По поводу коровьего молока существует очень много заблуждений. Так, практически каждая мама и тем более бабушка свято убеждена, что если ее дитяtko не пичкать

ежедневно молочными кашами, то оно непременно заболит. Но в действительности ситуация выглядит совсем иначе! Вдумайтесь: мы кормим своих детей молоком, предназначенным для детенышей совсем другого, далекого от нас вида. Некоторые исследователи связывают этот факт с появлением уже в зрелом возрасте разнообразных болезней, зародившихся в первые годы жизни. С перекармливанием детей коровьим молоком связывают задержки в развитии, возникающие впоследствии аллергии, болезни органов дыхания, ожирение, атеросклероз, камни в печени и почках.

В древности врачи Авиценна и Бируни писали, что в коровьем молоке содержатся вещества, которые вызывают в организме застойные явления. Они склеивают мелкие частички в крупные и тем самым способствуют камнеобразованию в разных органах.

Что это за таинственные вещества? Дело в том, что коровье молоко относится к казеиновым сортам (козье и овечье тоже) - оно содержит до 75 % казеина (природного клея). Организм человека в младенческом возрасте выделяет сычужный фермент, расщепляющий и помогающий переварить казеин, который входит также и в состав материнского молока. Но, во-первых, казеина в нем в 30 раз меньше, чем в коровьем молоке, и сычуга, соответственно, выделяется столько же. Во-вторых, с прекращением роста костей потребность организма в казеине отпадает, и выработка сычужного фермента постепенно прекращается. К окончанию переходного возраста организм многих людей теряет способность переваривать казеин. Отсюда и разнообразные расстройства пищеварения - боли в животе, понос и метеоризм, часто возникающие при питье молока взрослыми. Практически весь казеин проникает в кровь, разносится по органам, откладывается в суставах, между

слоями мышц, способствует развитию опухолей, склеивает шлаки в камни и т. д.

Нагревание молока и его кипячение делают его еще менее пригодным для здоровья, увеличивая в нем процентное содержание неперевариваемых белков. То же самое касается и творога, особенно передержанного (жесткими крупинками) - по сути, это чистый казеин, который совершенно не усваивается и способен принести только вред. В сырах казеина тоже намного больше, чем в молоке. К тому же они очень жирные, а сочетание жира и казеина - просто убойная смесь, практически гарантирующая любителям сыров атеросклероз.

Можно возразить, что врачи рекомендуют молоко и творог для укрепления костей и зубов. Да, молоко и его производные действительно могли бы в этом помочь, поскольку в них содержится много кальция. Но как показывают недавние исследования американских ученых, молочные продукты практически не выполняют работы по укреплению костей и зубов у взрослых, тогда как детям они в этом плане очень полезны. И вообще выяснилось, что для поддержания зубов в рабочем состоянии нам требуется меньше кальция, чем прежде предполагалось. Его суточную норму вполне можно получить из круп, бобовых, овощей и орехов без всякого риска для здоровья.

Единственная польза от молочных продуктов, которая на сегодняшний день не вызывает сомнений, - это доказанная японцами противоопухолевая активность молочнокислых напитков (йогурта, простокваши и особенно кефира), а также их благотворное влияние на флору и состояние желудочно-кишечного тракта в силу их способности прекращать воспаление слизистой оболочки органов пищеварения. К тому же молочнокислые продукты, в отличие от молока, как правило, хорошо переносятся даже

взрослыми людьми. Часто бывает, что на молоко аллергия есть, а на кефир - нет.

Мясо

Чтобы мясо было пригодно в пищу, животное надо не просто убить, но сначала выпустить из него всю кровь. А сделать это можно только тогда, когда животное еще живо и сердце его бьется. Поэтому животных на скотобойнях не просто убивают - их убивают медленно и мучительно, и, естественно, в состоянии агонии они испытывают целую гамму острейших негативных эмоций: боль, страх, гнев, обиду, ненависть, непонимание и т. д. Поскольку давно доказано, что наш мир состоит не только из материи, но и из энергии и информации, все пережитые чувства записываются в клетках и "застревают" в теле убитого животного - и затем неизбежно передаются тому, кто это мясо съел. Понаблюдайте, если вы до сих пор не замечали: после мясной пищи человек становится агрессивнее и тупее, его настроение ухудшается, и он начинает быстро уставать, хотя вроде бы совсем недавно подкрепил свои силы.

Есть или не есть мясо - это личное дело и выбор каждого, но медики считают, что при регулярном употреблении бобовых, орехов и рыбы, а также разумном употреблении яиц (не больше 2-4 в неделю) и кисломолочных продуктов потребность в необходимых человеку аминокислотах может быть легко восполнена без употребления мяса. Некоторые мои знакомые (и я сама) несколько лет не употребляют мясо в пищу, и все мы в один голос можем подтвердить, что после отказа от мяса мы стали чувствовать себя намного лучше - бодрей, спокойней и здоровей. Я не ем мяса вот уже 12 лет, зато каждую неделю готовлю сою, в которой необходимых человеку белков больше, чем в мясе, и они

лучше сбалансированы, а также выпиваю 1-2 литра кефира еженедельно и дважды в месяц ем рыбу.

Но даже великий натуропат Поль Брегг писал: "Я уже много лет не ем мяса, но иногда я чувствую, что мне вдруг захотелось его, и тогда я съедаю небольшой кусочек. Значит, в моем организме возникла потребность в каких-то веществах, которые содержатся именно в мясе". Очень редко (примерно раз в три года) у меня тоже возникает желание поесть мяса, но это всегда кончается одинаково плохо. Независимо от того, была это говядина, свинина или баранина, у меня закладывает нос, отекают веки, болит голова... Боже мой, а ведь когда-то я так чувствовала себя чуть ли не ежедневно!

Одна моя знакомая вышла замуж: за индуса и уехала жить в Индию. Недавно она приезжала с детьми навестить свою мать. Как выяснилось, старший из ее детей, восьмилетний мальчик, ни разу в жизни не ел мяса (так его приучила индийская родня). Несмотря на это мальчик выглядел здоровым, веселым и подвижным, но бабушке все равно было его жалко. Как же так - мужчина, хоть и маленький, а без мяса? Растущий организм - и без котлет? Заболеет! Умрет! И однажды она тайком добавила в еду примерно 70 граммов перекрученного на мясорубке мяса. Когда мальчик ел, он ничего не заметил. Но зато потом... "Он чуть не умер, - рассказывает бабушка, - поднялась температура, рвота, понос... Пришлось даже "скорую" вызывать. А врач сказал, что я могла просто убить его!"

Как видите, потребность в регулярном употреблении мяса - это всего лишь дело вкуса, воспитания и привычки. Я думаю, вы и сами прекрасно знаете, что мясная пища, особенно жареная, провоцирует онкологию, а с тех пор как коров стали кормить костной мукой, их мясо стало источником прионов, которые медленно, но верно

разрушают человеческий мозг, приводя к слабоумию и параличам, - а лекарство от прионов пока не найдено!

Нет, пожалуйста, ешьте мясо, если вам так хочется. На свете есть много гораздо более вредных для здоровья веществ и продуктов. Но чтобы не стать "овощем", то есть не приобрести целый букет хронических болезней в далеко не пенсионном возрасте, не ешьте мясо чаще двух-трех раз в неделю.

Вода

Как гласит текст одной рекламы, "в детстве человек состоит из воды на 80%, в старости - на 60% ". Но не только потеря воды, а еще и зашлакованность организма ведет к старению - и слишком часто к старению преждевременному, вдобавок отягощенному всяческими болезнями. Поэтому, чтобы оградить себя от ранней немощи и болячек (в том числе и разнообразной аллергии), надо много пить, так как вода выводит из организма ядовитые или просто ненужные ему вещества, в частности те же пищевые добавки.

Но вот только пить воду надо правильно! Прежде всего, во избежание отеков, резко ограничьте соль, которой наша жизнь просто перенасыщена. Ее более чем достаточно в продуктах питания. Максимально безопасное для здоровья количество соли - 10 граммов в день, но когда вы начинаете много пить, безопасны уже только 5 граммов в сутки. Если же вы страдаете гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями или болезнями почек, ограничьте соль до 2-3 граммов в сутки.

Итак, сначала ограничиваем соль, затем можно постепенно увеличивать количество выпиваемой воды с 1,2 до 2,5

литра в день. Если вам до тридцати лет, можно выйти на 2,5 литра за 4-5 дней, если от тридцати до сорока - за 7-8 дней, а если больше сорока - за 10-12 дней.

Слово "вода" подразумевает, что вы пьете именно воду, а не чай, даже несладкий, кофе, кефир, лимонад, настой из трав и т. п.

Саму воду следует пропустить через фильтр или хотя бы отстоять в течение 2-3 часов, так как воду в нашей стране обеззараживают хлором и он должен успеть из нее выйти. Если вы наливаете в чайник воду прямо из-под крана, то под воздействием температуры хлор взаимодействует с другими вредными примесями, содержащимися в воде (увы, от этих "благ цивилизации" нам всем никуда не деться), и образуется так называемая хлорорганика, которая чрезвычайно канцерогенна. Как любил повторять мой знакомый, один из лучших онкологов Петербурга: "Регулярно пить такую воду - прямой путь ко мне в кабинет".

Если вы живете в Петербурге, то одного отстаивания уже недостаточно - воду надо обязательно пропускать через фильтр, так как содержание в ней вредных промышленных примесей превышает предельно допустимые концентрации подчас в десятки раз, и наверняка то же самое творится в других крупных промышленных центрах.

Так, до октября 2001 года я никогда не пользовалась фильтром. С 1999 года меня - молодую женщину, не достигшую даже 30 лет, - стали мучить сильные боли в суставах. К 2000 году они стали очень частыми. Как выяснилось позже, это могло быть следствием аллергии на морковь. Но когда я стала использовать фильтр для воды, боли в суставах стали гораздо тише и появлялись очень редко, если я ела морковь и другие неподходящие для меня продукты часто и помногу. К весне 2002 года мои проблемы

с суставами исчезли совсем, а вскоре кончился срок действия фильтра. Я налила в чайник воды из-под крана - и не смогла ее пить! После воды отфильтрованной вода "обычная" по вкусу здорово напоминала какой-то отвратительный химреактив. Я смогла заставить себя сделать только несколько глотков, но на следующий день у меня снова зверски заболели суставы.

И наконец, о том, как нужно пить воду, чтобы она принесла максимальную пользу. Общее количество воды следует более или менее равномерно распределять в течение дня. Лучше всего пить часто, но понемногу, то есть желательно не больше одного стакана за один прием. Лучше всего пить воду между приемами пищи или до еды, но как минимум за 10 минут до нее, чтобы не разбавлять желудочный сок и не препятствовать перевариванию пищи. А вот много пить во время еды или после нее не рекомендуется, чтобы не затруднять пищеварение. И обратите внимание, что обычно много пить хочется после употребления соленых или сладких продуктов.

Алкоголь

Многих из тех, кто впервые попробовал алкоголь (или другой наркотик - табак), поджидало вовсе не внушенное заранее веселье, а выворачивающая все внутренности рвота. Но затем люди под влиянием различных авторитетов втягиваются. Последствия, которые считаются само собой разумеющимися, - тошнота и дикая головная боль с похмелья, боли в печени, разбитость, раздражительность и желание "немедленно умереть, чтобы больше так не мучиться" - не что иное, как ярко выраженные симптомы интоксикации (отравления) организма.

Всем известно, чем кончают любители выпить, - циррозом печени (дистрофическим жировым перерождением) и "пропитыми мозгами". Действительно, хуже всего алкоголь влияет именно на эти два органа, а также на нервную систему. Медицинские исследования доказывают, что громкая речь, бесшабашная веселость, хвастовство, агрессивность и потеря чувства стыда за свои выходки под воздействием алкоголя - не что иное, как результат начала паралича определенной части мозга. Не зря люди испокон веков инстинктивно относятся к пьяным как к душевнобольным и обращаются с ними соответственно.

Раздельное питание

Как вы помните, одной из основных причин возникновения аллергии являются разнообразные болезни и нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Однако существует диета, которая помогает очень быстро справиться со всеми подобными проблемами сразу, кроме запущенного дисбактериоза и вирусных гепатитов. Она вылечивает и гастрит, и язвенные болезни желудка и 12-перстной кишки, и колит, и запоры, и метеоризм. Очень помогает раздельное питание и при разнообразных заболеваниях дыхательных путей. С его помощью можно быстро и навсегда избавиться от насморка (не важно, острого или хронического, аллергического или вазомоторного), хронического бронхита, воспаления легких и других аллергических и простудных заболеваний. Может лройти даже астма, во всяком случае ее приступы будут мучить вас гораздо реже и станут значительно слабее. Вам будут не страшны даже эпидемии гриппа! Так, последние пять лет я ни разу им не болела, хотя каждый день во время ежегодных эпидемий много ездила по городу в переполненных метро и наземном транспорте и общалась с больными людьми.

Раздельное питание очень полезно при болезнях почек, сердечно-сосудистой системы, различных эндокринных нарушениях. С его помощью можно нормализовать менструальный цикл у женщин, восстановить потенцию у мужчин и полностью избавиться от диабета. Оно помогает сбросить лишний вес, что тоже важно в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Все это становится возможным потому, что раздельное питание является очень щадящим и снимает с ослабленного организма постоянную повышенную нагрузку, вызываемую смешением слишком разнородной по составу пищи. В результате еда усваивается быстрее, легче и гораздо лучше, а в кишечнике не образуются завалы непереваренной пищи и не развиваются патологические процессы брожения и гниения, приводящие к отравлению организма. В результате такой диеты организм самопроизвольно восстанавливается (спасибо Создателю за столь уникальную способность тела), болезненные симптомы проходят, и человек чувствует себя намного бодрее и лучше. Не случайно в наши дни раздельное питание пропагандируют многие известные и хорошо зарекомендовавшие себя целители, например Надежда Семенова.

Создатели этой концепции питания Герберт Шиб-тон и Говард Льюис Хей прожили почти до 100 лет. Причем врач Говард Хей в 42 года был фактически приговорен к скорой и мучительной смерти от считающегося неизлечимым заболевания почек, осложненного и другими серьезными проблемами со здоровьем. Однако разработанная им система питания позволила Хею не только в поразительно короткие сроки превратиться из умирающего в цветущего мужчину, но и прожить впоследствии долгую и счастливую жизнь.

Самый главный принцип этой диеты очень прост: вы никогда не смешиваете белковую пищу с углеводистой. Особенно это касается животных белков. Например, не едите куру с рисом, мясо с макаронами или рыбу с картошкой во время одного приема пищи, а котлеты, соответственно, исключаются вовсе. Это способствует более эффективной работе пищеварительной системы и предохраняет ее от зашлаковывания.

Безусловно, многие продукты содержат в себе и белки, и углеводы, и жиры, но всегда что-то преобладает - или первое, или второе, или третье. Кроме того, каждый продукт требует для полноценного усвоения определенных ферментов, а если продуктов поступает несколько, то эти ферменты начинают ослаблять взаимное влияние или вовсе нейтрализуют друг друга, что сильно затягивает и осложняет процесс пищеварения, требуя от организма большого количества энергии и сил. Пища из-за долгого ожидания окончательного переваривания, как правило, начинает гнить и бродить, отравляя организм и вызывая дисбактериоз.

Но давайте разберемся со всем по порядку.

Химическая основа раздельного питания

Во-первых, раздельное питание позволяет сохранить необходимое для нормальной жизнедеятельности организма кислотно-щелочное равновесие. В результате переваривания одних продуктов образуются кислоты, поэтому они относятся к разряду кислотообразующих, а при переваривании других - щелочи, поэтому они входят в число щелочеобразующих. Итогом преобразования в организме первых являются мочевина и мочевая кислота, которые выделяются через почки. При обильном

потреблении кислотообразующих продуктов в организме может произойти закисление, и именно это является основной причиной возникновения многочисленных болезней, поскольку при ацидозе нарушается работа всех внутренних органов. Накопление в организме кислот (мочевой, молочной, углекислой) вызывает также чувство хронической усталости и может привести к депрессии. Самыми сильными кислотообразующими продуктами являются мясо, птица, рыба.

Продукты растительного происхождения, носящие щелочеобразующий характер, напротив, смещают кислотно-щелочной баланс крови, лимфы и межтканевой жидкости в щелочную сторону, что способствует повышению жизненного тонуса и настроения. С учетом всего вышесказанного продукты делят на 4 группы:

- сильно кислотообразующие: копчености, колбасы, консервы, мясо, птица, рыба, яйца, сыр, сладости, продукты из белой муки, алкоголь, кофе;
- слабо кислотообразующие: творог, сметана, орехи, продукты из муки грубого помола, бобовые, кислые ягоды и фрукты, томаты;
- сильно щелочеобразующие: все овощи, свежие фрукты и ягоды, зелень.
- слабо щелочеобразующие: сухофрукты, сырое молоко, молочнокислые напитки, грибы, каши на воде.

Если обед состоит из мясного блюда, в дополнение к которому съедается творог со сметаной и хлебом, после чего выпивается кофе, все это может привести к переокислению организма. Кроме неправильного сочетания продуктов к закислению ведут также запоры, в результате которых в кишечнике происходит гниение и брожение.

Кислая пища трудна для усвоения и зашлаковывает организм.

Щелочная пища очищает организм, создает нормальную среду, при переваривании образует небольшое количество отходов и способствует регулярному и своевременному опорожнению кишечника. Две трети щелочной и одна треть кислотной пищи - только при таком балансе питания организм будет защищен от опасности перенасыщения кислотами. Исключительно щелочная диета бесполезна для здоровья, поскольку она способна привести к защелачиванию, не менее неестественному для организма. Так же как при переизбытке кислот, при переизбытке щелочей может начаться камнеобразование.

Энергетическая основа раздельного питания

Растительные продукты (фрукты, овощи, крупы) не только представляют собой питательную ценность, но и являются основными источниками энергии солнечного света, которую они накапливают в себе. Солнечная энергия усваивается растениями в процессе фотосинтеза и частично используется для обеспечения жизнедеятельности, а частично накапливается в растительных белках, жирах и углеводах. В человеческом организме она превращается в другие виды энергии, необходимые для осуществления физиологических процессов, при этом "солнце светит в наших тканях".

Наименее ценными с точки зрения энергетики считаются животные продукты (мясо, птица, рыба, животные жиры), полезная энергия которых сильно уменьшилась в связи с их приготовлением - как правило, длительным. Продукты животного происхождения, уже неизбежно тронутые процессами гниения, начавшимися сразу после убийства

животного, дополняются в организме продуктами распада от переваривания и сгорания белков, которыми так богата эта пища. При обильной мясной пище количество белковых отходов резко возрастает, и работа почек становится очень напряженной. Токсические продукты распространяют свое действие и на другие органы -печень, кишечник, поджелудочную железу, постепенно вызывая общую интоксикацию (отравление).

Весьма противоречивым продуктом является сыр, в котором много и белка, и жира. Как пищевой продукт, богатый азотом, он переполняет человеческий организм продуктами распада подобно мясу. А как продукт, богатый жирами, способствует развитию атеросклероза и ожирения.

Вареные яйца и яичные блюда имеют все недостатки пищи, богатой белком, но они предпочтительнее, чем мясо и сыр, поскольку менее токсичны для человеческого организма. Однако в них много холестерина, поэтому безопаснее всего съесть не более двух яиц и не чаще двух раз в неделю.

Пищеварительная система человека приспособилась к употреблению естественных продуктов питания (орехи, фрукты, овощи, шашлык) в течение десятков и сотен тысяч лет. Не случайно медики говорят о генетически запрограммированном механизме усвоения человеческим организмом тех или иных природных пищевых комплексов. Но вот сравнительно недавно изобретенные сочетания продуктов нарушают этот тысячелетиями сложившийся порядок усвоения пищи. Так, первый бутерброд появился лишь в XVII веке! Как пошутил один из специалистов по раздельному питанию, "природа никогда не рождала сэндвичей и гамбургеров, растущих на деревьях". Такие продукты подвергаются переработке, тепловой обработке и длительному хранению, что сводит их полезный энергетический потенциал практически к нулю. Бесконечные новации, среди которых можно назвать

колбасы, котлеты, бутерброды, хот-доги, гамбургеры, мороженое, майонезы, копчености и консервы, имеют столько же общего с естественными пищевыми комплексами, сколько бумажные цветы с живыми.

Основные правила раздельного питания

1. Преимущественно белковые продукты нельзя употреблять в пищу вместе с преимущественно крахмалистыми. Как известно, процесс пищеварения начинается с дробления пищи во рту. Имеющийся в слюне фермент птиалин расщепляет крахмал на мальтозу (комплексный сахар). Птиалин действует только в щелочной среде, поэтому он нейтрализуется в желудке, где ярко выраженная кислая среда. В тонком кишечнике, где среда снова слабощелочная, крахмал переваривается уже окончательно с помощью другого фермента - амилазы, вырабатываемой поджелудочной железой. Если же среда в кишечнике не щелочная, это может повредить протекающему в нем пищеварению.

Что касается белков, то на разных стадиях они расщепляются с помощью различных энзимов, но без иницилирующего действия пепсина никакие другие ферменты не способны их расщепить. Пепсин же действует только в кислой среде желудка. При употреблении любых охлажденных напитков действие пепсина замедляется или вовсе прекращается, в результате чего появляются желудочные боли. Живот может болеть после порции мороженого, в состав которого входят сахар, белок и жиры, поскольку пепсин не способен одновременно расщеплять настолько разные вещества, поступающие в желудок. Трагедия общепринятой трапезы состоит в том, что мы едим несовместимые продукты вместе: хлеб с колбасой, молочную кашу с маслом и сахаром и т. д. Пища поступает

в желудок самым беспорядочным образом, белки перемешиваются с жирами и углеводами. Но переваривание крахмалов требует щелочной среды, а белков - кислой, поэтому при их смешении организм оказывается не в состоянии оптимально усвоить ни один из съеденных продуктов.

Обычный обед требует от желудочно-кишечного тракта работы на пределе возможностей, что значительно истощает наши силы. Вот почему после смешанной еды часто возникает сонливость и желание полежать. Встретившиеся в желудке и кишечнике белки и углеводы чрезвычайно удлиняют сроки переваривания и взаимно мешают процессам расщепления. Это очевидно на примере бобовых, которые содержат в своем составе как белки, так и сложные углеводы. Именно это и является причиной их трудного переваривания, сопровождающегося брожением в пищеварительном тракте практически у всех людей. Также очень часто из-за поступления новой пищи солидная порция непереваренных белков и углеводов сбрасывается из желудка в двенадцатиперстную кишку, где вызывает сначала брожение и гниение, а затем дисбактериоз. Принятые по отдельности, они покинули бы желудок и благополучно переварились в кишечнике.

2. Неразумно одновременное употребление нескольких видов белков, которое ведет к перенасыщению организма протеинами и перегрузке почек. Два белка, различные по своему химическому составу, требуют выделения желудочного сока в разные сроки, что слишком утомляет желудок. Представьте, если бы вас все нагружали и нагружали тяжелой работой, не давая ни секунды передышки. Как тут не вспомнить библейскую заповедь "не варите козленка в молоке матери его" или гораздо более прозаический случай: если рыбу запить молоком, будет понос.

Различные белковые продукты требуют различных модификаций пищеварительных соков. Поэтому яйца следует есть отдельно от молока, если вы вообще считаете нужным его пить, а омлеты стоит исключить вовсе. Не рекомендуется совмещать орехи и мясо, яйца и мясо, сыр и мясо, сыр и орехи, сыр и яйца, яйца и рыбу и т. д. Стоит отказаться от мясных бульонов и ухи. Они намного аллергичнее, чем собственно мясо и рыба, и для их переваривания организму приходится тратить в 30 раз больше энергии, чем при переваривании мяса и рыбы как таковых. А вот натуральный куриный бульон, как выяснилось совсем недавно, укрепляет сопротивляемость вирусным инфекциям, поэтому его полезно есть во время эпидемии гриппа (однако бульоны из кубиков лишены этих свойств).

3. Нельзя есть любые белки в сочетании с продуктами, содержащими сахар и фруктозу. Сахар мешает перевариванию белков. При этом сам он не переваривается ни во рту, ни в желудке, а задерживается в желудке и бродит, не попадая в тонкий кишечник.

Характерным примером здесь будут "диетические" сливки с сахаром, при питании которыми пищеварение растягивается на несколько часов.

4. Кислые фрукты и овощи не стоит принимать одновременно с продуктами, содержащими крахмал.

К первым из них относятся, например, лимоны, клюква, брусника, апельсины, грейпфруты, мандарины, ананасы, томаты, а ко вторым - хлеб, каши, макароны, картошка, бобы, морковь, репа, брюква, свекла, бананы, финики. Полезные органические кислоты мешают расщеплению крахмалов во рту и вызывают брожение этой смеси в желудке.

5. Жиры и белки тоже недопустимо есть вместе.

Употребление жиров (сливки, сметана, сливочное масло, растительные и животные жиры, сыр) замедляет процесс усвоения белков и вызывает гниение.

Тормозному эффекту жиров противодействуют зеленые сырые овощи и зелень. Вполне оправданно и полезно употребление в пищу салатов, в состав которых входят яйца (или рыба, или мясо), растительное масло и некрахмалистая зелень (капуста, огурцы, редис, петрушка, сельдерей, салат и т. д.). А вот богатые крахмалами картофель, свекла, репа, брюква, морковь, цветная капуста, зеленый горошек и зеленая стручковая фасоль не подходят для такой комбинации.

6. Любые жиры совместимы только с любыми овощами (в том числе и крахмалистыми, если их едят без белков), а также любыми углеводами, кроме сахара, фруктозы и бобовых (медом, кашами, хлебом, несладким печеньем, макаронами, картошкой). Все эти продукты даже способствуют лучшему перевариванию друг друга!

7. Не рекомендуется принимать одновременно кислые фрукты и ягоды с белками. В одном приеме пищи не сочетаются цитрусовые, ананасы, алыча, клюква или брусника с одной стороны и мясо, крупа, яйца, рыба, сыр, орехи, бобовые или молочные продукты - с другой. В подобном сочетании кислые плоды вызывают брожение в желудке и сильно задерживают усвоение белков, что ведет к их гнилостному разложению. Поэтому молоко с апельсиновым соком - далеко не самое лучшее сочетание. Апельсины и яйца в салате представляют собой еще худшую комбинацию.

8. Сахар (простой углевод) не следует сочетать с крахмалом (сложным углеводом). Переваривание крахмала начинается

во рту и продолжается некоторое время в желудке, а сахар переваривается только в кишечнике. Вот почему сахар, варенье, мед, сиропы несовместимы с хлебом, печеньем, кашами, картофелем и вызывают брожение. Как сахар (мед, конфеты и иные сладости), так и жиры угнетают выделение желудочного сока. В совокупности они растягивают процесс переваривания на много часов, и он осложняется брожением.

Правило употреблять в один прием крахмалистую пищу только одного вида помогает избежать как переедания и ожирения, так и плохого сочетания. Когда мы едим разные по составу крахмалы (либо картошку или кашу с хлебом, либо салат с картофелем и морковью, либо борщ со свеклой, картошкой и морковью), действие слюнного фермента прекращается и крахмалы попадают в желудок почти не обработанными, что важно для их дальнейшего правильного переваривания в тонком кишечнике. Далее один из крахмалов, а именно с меньшей молекулярной массой, начинает активно расщепляться в желудке, вызывая брожение. Тогда другие соединения крахмала, которые "весят" значительно больше, экранируют (заслоняют) слизистую желудка, препятствуя выделению соляной кислоты, вследствие чего крахмалистая пища надолго застаивается в желудке, еще больше подвергаясь брожению. Мелко нарезанных овощей в салате или супе это почти не касается. Во-первых, пищеварению помогают другие, некрахмалистые овощи, а во-вторых, в овощах крахмалов меньше и они близки по составу.

9. Не съедайте сразу много Сахаров, например меда или конфет, - это вредно для поджелудочной железы.

10. Дыню всегда следует есть отдельно. Дыня - настолько здоровая пища и так хорошо переваривается, что даже самое слабое пищеварение очень легко справляется с ней. Однако дыня переваривается не в желудке, а в кишечнике.

Если употреблять ее вместе с другой пищей, которая требует хоть какого-то пребывания в желудке, то есть практически со всей остальной едой (кроме сладких крахмалистых фруктов, ягод и Сахаров), то дыня образует в желудке много газов и причиняет другие неудобства -тошноту, рвоту, понос.

11. Молоко и сливки лучше пить отдельно или не пить вообще. Они плохо сочетаются с любой другой пищей. Исключение составляют томаты.

Молочные продукты вместе с углеводами продуцируют слизь. Мы уже говорили о несовместимости белков и углеводов, но у сочетания молочных продуктов с крахмалами или сахаром (медом) есть еще одно свойство. Вместе они способствуют образованию в организме слизи, которая со всей очевидностью проявляет себя заложенным носом, хроническим бронхитом с мокротой и т. д. Поэтому не заставляйте детей есть молочные каши, тем более если ваш малыш и так не вылезает из бесконечных ОРЗ. По сути, они вызваны не столько влиянием переохлаждения, сколько избытком слизи в организме. Каши, сваренные на воде, салаты из свежих овощей и фрукты - не после еды, а отдельно - помогут очищению организма и вылечат вас и вашего малыша всего за несколько дней без всяких лекарств!

12. Сладкие фрукты и ягоды (в том числе сухофрукты), а также фруктовые соки с сахаром или без него, сахар и мед всегда ешьте отдельно от другой еды, за исключением кислых фруктов и ягод. Все это переваривается очень быстро и преимущественно в кишечнике, поэтому вместе с другой пищей вызывает брожение. Бананы и финики, в которых много и крахмалов, и сахара, лучше есть отдельно от любых других фруктов. Иначе быстро перевариваемые фрукты также могут вызвать брожение.

13. Сыр и сметану, содержащие много и белков, и жиров, можно есть только с зеленью и овощами, избегая крахмалистых (картошки, моркови, свеклы, брюквы, репы), или другими молочными продуктами (кроме молока и сливок при пониженной кислотности).

14. Грибы не стоит смешивать ни с чем, кроме некрахмалистых овощей. Они и так относятся к трудно и долго перевариваемой пище. Если вы жарите их на масле или заправляете сметаной, то процесс пищеварения существенно затрудняется.

15. Бобовые тоже лучше не смешивать ни с чем.

В крайнем случае добавляйте к ним некрахмалистые овощи, а если у вас повышенная кислотность - то и жиры. Но в период лечения желудочно-кишечного тракта лучше вообще воздержаться от такой тяжелой пищи.

16. Кисломолочные продукты и творог лучше есть отдельно от всего, за исключением сметаны и сыра.

Молочные продукты затрудняют переваривание других продуктов и, соответственно, свое собственное тоже. С другой стороны, овощи и фрукты мешают организму усваивать содержащийся в молочных продуктах кальций.

17. Любые овощи (включая крахмалистые) не только можно, но и желательно сочетать с жирами, ибо только тогда провитамин А-каротин превращается в витамин А. И только при совмещении овощей с жирами организм сможет эффективно усваивать содержащиеся в первых витамины Д, Е, К. Если крахмалистые виды (картофель, свекла, брюква, морковь, репа) совместимы только со сливочными и растительными маслами и другими овощами или зеленью, то остальные овощи совместимы практически с любой

пищей, кроме фруктов, фруктовых соков, меда и сахара, молока, кисломолочных продуктов и творога.

Исходя из всех этих рекомендаций, главным при сочетании продуктов должно быть следующее правило: разная пища в разное время. И желательно не использовать больше 2-4 видов разных продуктов за один раз, даже если они совместимы. Сахар в кофе, как и сам кофе, а также петрушка или укроп тоже считаются продуктами и должны быть обязательно учтены.

Между приемами пищи необходимы интервалы, иначе новая еда смешается в желудке с полупереваренной, часть которой выбросится в кишечник, - и добро пожаловать, метеоризм, дисбактериоз, колит и язва 12-перстной кишки!

- После меда, фруктов, ягод, молока или кисломолочных продуктов следующую пищу можно принимать через 1,5-2 часа.

- После фруктового сока поесть можно уже через 30-40 минут.

- После творога, сыра, яиц, овощей, углеводов подождите 2,5-3 часа до следующего приема пищи.

- После орехов, мяса, рыбы, птицы, грибов, бобовых вам нужно выждать не менее 4-5 часов.

Иначе, например, грибы встретятся в желудке с фруктами.

Очень важно есть небольшими порциями, не набивая желудок до появления тяжести, для чего старайтесь тщательно пережевывать пищу, ведь чувство насыщения наступает лишь через 20 минут с начала приема пищи.

Если у вас пониженная кислотность, лучше установить для еды определенные часы - это улучшит выработку желудочного сока.

Если вы хотите похудеть, то ограничьте ваш рацион 2400 ккал в день и исключите все сладости (кроме фиников, кураги и меда), сыры, сметану, сливочное масло, жирное мясо, хлеб, макароны и ограничьте картофель (не более одной порции в день). Ешьте часто, но понемногу - за один прием не больше одной вашей горсти. Дополнительно к еде можно выпить не более одного стакана воды или другой жидкости. Вообще в течение дня надо пить много и часто, обязательно предварительно ограничив соль до 5 граммов в сутки, но не больше 200 мл за один раз. Очень важно равномерно распределять общее количество воды (2,5 л) в течение дня (подробнее о правильном употреблении воды смотрите в соответствующей главе). Вода наряду с диетой играет в процессе похудения важнейшую роль. Она выводит из организма те шлаки, которые хранились в жировых клетках и начинают выходить из них, когда вы худеете.

Измените привычки питания и выздоравливайте

В детстве и юности, когда я поступила в институт и переехала в Петербург, моей любимой пищей (как и пищей многих подростков) были сосиски, бутерброды с колбасой, чипсы, мясной салат с майонезом, лимонады и сладости. Тогда одно слово "каша" нагоняло на меня тоску и было способно вызвать рвотный рефлекс. Не скажу, что мои привычки питания изменились за один день, да это и невозможно. Но теперь, если я иногда покупаю эти продукты в память о том, как сильно я их любила, я уже не могу их есть. Большинство из них кажутся мне пересоленными и какими-то неестественными, а некоторые

- например, чипсы, копчености, колбасы и консервы - просто отвратительными. И даже если я купила что-то дорогое и меня душит жаба в финансовом отношении (жалко потраченных денег), я все равно не в состоянии заставить себя это съесть. Труднее всего было побороть любовь к сладкому, но сегодня разнообразные фабричные сласти кажутся мне слишком приторными. В них слишком много сахара, а в тортах и пирожных - жира. Недавно я купила шоколадку и сжевала ее без всяких положительных эмоций - она показалась мне не вкусней подслащенной пластилина. А ведь когда-то я не могла представить себе дня без шоколада и конфет!

Вспомните пословицу: "Сделав шаг, вы измените путь; изменив путь, вы измените жизнь". Не пытайтесь изменить жизнь и все привычки сразу. Но постепенное привыкание к полезной пище (кашам на воде, фруктам, овощам) улучшит ваше здоровье и незаметно отвлечет вас от пищи вредной. Это произойдет само собой, поверьте мне. Не ставьте непосильных задач, просто старайтесь каждый день приготовить себе хотя бы одно полезное блюдо. А чтобы облегчить этот процесс, начните с самого вкусного - фруктов, йогуртов, разнообразных салатов.

Съесть ежедневно по одному блюду здоровой пищи и делать это в течение двенадцати дней - уже достаточно, чтобы изменить привычки питания.

Салат из огурцов и моркови.

Мелко нарежьте сырую морковь и в два раза крупнее - свежие огурцы. Посолите, заправьте постным маслом и добавьте (по желанию) зеленый или репчатый лук, салат и любую зелень, в том числе дикую. Подорожник незаменим при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В крапиве множество витаминов, только не забудьте ошпарить ее кипятком, чтобы она не жглась. Листья

одуванчика особенно полезны для диабетиков. Мокрица (она же росичка или звездчатка) содержит практически все нужные человеку витамины, в частности С и Е, необходимые для профилактики атеросклероза, а также каротин, калий, железо, магний, медь, фитонциды. Она очень полезна при болезнях сердца, сосудов, печени, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, снимает отеки и лечит ревматизм. Можно также добавить молоденькие нежные листочки любых деревьев - в них тоже много витаминов и микроэлементов.

Салат из помидоров и капусты.

Свежие помидоры и капусту порежьте и по желанию добавьте зеленый и репчатый лук, салат и любую зелень. Заправьте растительным маслом. Для этого салата лучше брать нежную зеленую капусту.

Каша из проросшей пшеницы.

Всем известно, что проростки злаков очень полезны, но не все способны потратить на их разжевывание много времени, если же глотать их твердыми, то они не смогут перевариться. Поэтому их надо пропускать через мясорубку или перемалывать в миксере. Из размолотых зерен можно также сварить полезную кашу. Возьмите зерно из расчета 50[^]-100 г на порцию, промойте, удалите мусор и замочите на сутки. Наутро пропустите через мясорубку и сразу положите в закипевшую воду. Если воды будет много, то получится не каша, а кисель, который тоже очень полезен для здоровья. Кипятить такую кашу нельзя - просто размешайте смесь, закройте крышкой и подождите, пока немного остынет. Можно добавить ложку растительного масла.

Тушеная капуста.

Попробуйте" разные варианты. Капусту можно тушить в сливочном, подсолнечном или оливковом масле, с морковью или репчатым луком (или с тем и другим вместе), скрученной в мясорубке мясом или птицей. Секрет приготовления капусты - малое количество воды (иначе капуста выйдет не тушеной, а вареной). Для этого тушите ее под плотно закрытой крышкой.

Фруктовый салат.

Нарежьте яблоко, персик, сливы, грушу, киви, банан. Если нет аллергии, можно использовать абсолютно любые фрукты и ягоды: вишню, черешню, клубнику, апельсины, малину, кусочки арбуза. По желанию посыпьте сахарным песком или добавьте мед и перемешайте. Остудите в холодильнике 5-10 минут. Не сомневаюсь, что вашим детям такое "мороженое" понравится больше, чем покупное!

Гречневая каша с луком или чесноком.

Мелко нарежьте луковицу и потушите ее 5-10 минут. Добавьте отварную гречку и подержите на огне еще несколько минут. Посолите.

Либо в тарелку с отваренной на воде гречкой добавьте 1-3 мелко нарезанные дольки свежего чеснока.

Ленивые голубцы.

Сварите рис, отдельно от него потушите капусту и лук. Добавьте рис к овощам, посолите и подождите пару минут, пока в рис впитается овощной сок (не забывая перемешивать). Снимите с огня и дайте настояться еще минут пять.

Вегетарианские суши.

Отварной клейкий рис (круглый) посолите. Можно добавить в рис мелко нарезанную зелень, зеленый лук, репчатый

лук, чеснок, любое растительное масло. Скатайте из этой смеси небольшие шарики. На лист свежего салата положите ломтик огурца, на него - рисовый шарик, а сверху - листик зелени и оливку.

Царский салат (любимое блюдо Петра I).

Натрите на крупной терке белокочанную капусту, морковь и редьку в равных пропорциях. Если у вас аллергия на редьку или морковь, не берите один из этих компонентов. Посолите и заправьте постным маслом.

Печеный картофель.

Очистите картофель. Если он без болячек, его лучше просто помыть, поскольку в тонком слое под кожурой содержится большинство витаминов и микроэлементов, а при чистке этот слой срезается. Разрежьте каждую картофелину пополам вдоль. Смажьте противень любым маслом, положите на него картофель и запекайте в духовке примерно 15 минут. Выньте и сразу посолите, пока не остыл, чтобы соль успела растаять.

Свекольник.

Сварите одну свеклу или ботву свеклы (или то и другое вместе). Остудите, добавьте 1-2 мелко нарезанных свежих огурца и укроп. По желанию используйте другую зелень, мелко нарезанные репчатый и зеленый лук, оливки.

При повышенной и пониженной кислотности

Кислые фрукты и овощи в сочетании с крахмалом неблагоприятно действуют при любых отклонениях кислотности. При нормальной кислотности желудочного сока совмещение в одном приеме крахмалистых и кислых

продуктов не создает особых проблем. Однако при пониженной или нулевой кислотности (гипоцидный или анацидный гастрит) такое сочетание даже на начальном этапе пищеварения вызывает повышенное газообразование. Что и говорить о конечном результате "на выходе", если уже "на входе" появляются серьезные проблемы?

Также крайне негативно сказывается подобное сочетание и при повышенной кислотности (гиперацидный гастрит). Органические кислоты кислых фруктов, ягод и овощей провоцируют клетки слизистой оболочки желудка выделять еще больше соляной кислоты. Но соляная кислота не вступает в реакцию с крахмалом, поэтому ее содержание в желудке не только не уменьшается, а все увеличивается и увеличивается. Это приводит к сильной изжоге, болям, разъеданию слизистой и изъязвлению стенок желудка.

Белки вместе с крахмалами приводят к "войне" в желудке. При нулевой и пониженной кислотности белковые продукты, особенно мясные, требуют большого напряжения всего секреторного аппарата желудка. Для лучшей выработки желудочного сока в этих условиях необходим прямой контакт макромолекул белка с клетками слизистой оболочки, поскольку соляная кислота и пепсин выделяются исключительно при появлении белка. Однако крахмалистые продукты при контакте с поверхностью слизистой оболочки желудка подавляют работу клеток, продуцирующих соляную кислоту. Желудкам "гипоцидников" и "нулевиков" и без того трудно вырабатывать кислоту, столь необходимую для переваривания белка, поэтому не следует дополнительным введением крахмала в желудок еще больше осложнять процесс пищеварения, иначе брожения и гниения не избежать.

Крахмалы замедляют переваривание белков и у больных с повышенной кислотностью, что крайне нежелательно для

людей с больным желудком. А в кишечнике, наоборот, в присутствии белков будут плохо перевариваться крахмалы.

Употребление жира с белками замедляет усвоение последних и вызывает гниение. Это распространяется не на всех. Правило работает для людей с нормальной кислотностью, но особенно опасно подобное сочетание при слабой секреторной активности. В таком случае мясные продукты, съеденные вместе с ясирами, не подвергаются достаточному воздействию соляной кислоты, которая помимо переваривания белков должна осуществлять и дезинфекцию пищи (способность убивать гнилостные микробы - важное свойство соляной кислоты). Когда жиры угнетают желудочную секрецию, белковые продукты животного происхождения значительно дольше находятся в желудке в неизменном состоянии. Учитывая, что температура в желудке выше температуры хранения продуктов, патогенная флора, всегда содержащаяся в пище, при отсутствии соляной кислоты начинает очень быстро размножаться. Если же из желудка в кишечник поступает не стерильная и полупереваренная пищевая кашица, а плохо или вовсе не обработанный соляной кислотой пищевой комок с развившейся в нем гнилостной флорой, процесс дальнейшего гниения в кишечнике становится просто неизбежным, вызывая тяжелое отравление организма. Вот почему больным с пониженной кислотностью ни в коем случае не стоит смешивать жиры с белками, особенно с мясом и рыбой.

Наоборот, в случае повышенной кислотности сочетание белков с жирами (не мясными, а молочными) может оказаться даже полезным, поскольку жиры тормозят излишнюю выработку соляной кислоты. Таким способом, например, хорошо снимать болевые приступы, просто поев творога со сметаной или постным маслом. Творог оттянет на себя кислоту, вызывающую боль, и успеет перевариться

быстрее, чем начнутся процессы гниения. Однако с мясом лучше не экспериментировать.

Употребление сахара не следует сочетать с употреблением крахмала. Это правило для всех без исключения. При повышенной кислотности, одновременно с крахмалом находясь в желудке, сахар еще больше повышает кислотность желудочного сока, что приводит к отрыжке и несварению. При пониженной кислотности крахмал экранирует выделение соляной кислоты и тем самым замедляет продвижение пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку. Благодаря крахмалу время нахождения сахара в желудке значительно увеличивается, а из-за отсутствия соляной кислоты бродильная флора не обезвреживается, поэтому начавшиеся процессы брожения все нарастают. В дальнейшем из желудка все это переносится в кишечник, вызывая метеоризм (повышенное газообразование) и дальнейшее размножение патогенной микрофлоры.

Молоко лучше пить отдельно или не пить вообще. Исключения из правила. Когда молоко попадает в желудок, там сразу происходит его створаживание, то есть оно превращается в рыхлые хлопья. Чем сильнее кислотность желудочного сока, тем быстрее протекает этот процесс и тем крупнее и плотнее выпадающие хлопья. При этом в желудке происходит расслоение свернувшегося молока на творог и сыворотку, также имеющую кислый характер. Если в это время в желудке находятся частички какой-либо другой пищи, то хлопья творога, выпадающие из свернувшегося молока, обволакивают их, надолго изолируя от действия желудочного сока. Это препятствует их перевариванию, которое не сможет возобновиться, пока не переварится белковый слой, покрывающий их. Давайте попытаемся разобраться, что плохого или хорошего кроется здесь для людей с больным желудком.

Если кислотность желудочного сока повышена, то молоко при створаживании оттягивает на себя большую часть свободной кислоты, находящейся в желудке. Таким образом, общая кислотность желудочного сока понижается. Это знает каждый "язвенник", снимающий приступ боли, вызванной гиперсекрецией соляной кислоты, с помощью молока или сливок. Но еще эффективней купирует возникший приступ молоко с сухариками белого хлеба. Если пить одно молоко, то створоженные частички быстро собираются в комок, что значительно уменьшает общую поверхность соприкосновения нового белкового продукта по сравнению с тем вариантом, когда он распределен тонким слоем по слизистой поверхности желудка. В последнем случае поверхность творога, контактирующего с желудочным соком, намного больше поверхности комка, следовательно, количество соляной кислоты, оттягиваемой на обработку комка, гораздо меньше. Поэтому через некоторое время после приема молока вновь возникает небольшая изжога (но значительно меньшая, чем до него). Тогда молоко лучше принимать с белыми сухарями. При разжевывании они мелко крошатся и после попадания в желудок не позволяют хлопьям створоженного белка собираться в большой комок. Благодаря сухарным крошкам образуется много маленьких комочков с частичками белого хлеба внутри каждого из-них. Однако в данном случае это ничуть не препятствует перевариванию в желудке углеводов, входящих в состав булки, а даже наоборот, улучшает условия этого процесса. Ферменты, переваривающие углеводы (в том числе и белый хлеб), действуют только в щелочной среде. Первым этапом в процессе расщепления углеводов является действие слюны,

тогда как его завершением становится действие ферментов кишечного сока. Сначала при пережевывании пищи фермент пتيالлин вместе со слюной пропитывает пережеванную пищу, затем она проглатывается, и часть фермента, приходящегося на наружную поверхность проглоченного пищевого комка, дезактивируется соляной кислотой желудочного сока. Внутри пищевого комка, куда еще не проникла соляная кислота, расщепление углеводов под действием пتيالлина по-прежнему продолжается. При контакте с кислотой возникает перерыв в этом процессе, и следующий этап переваривания углеводов возобновляется только в кишечнике, где среда кишечного сока щелочная.

Итак, если на поверхности мелких углеводных комочков образуется белковая пленка из створоженного молока, то для гиперацидников отсюда проистекает тройная выгода. Во-первых, снимается боль. Во-вторых, за счет измельчения творожных хлопьев с помощью сухарной крошки улучшаются условия переваривания белка в желудке. В-третьих, облегчается расщепление углеводов. Сплошная белковая пленка на поверхности частичек сухарей препятствует проникновению, соляной кислоты не только вглубь, но даже к их поверхности. Все это продолжается до тех пор, пока под действием желудочного сока не произойдет разрушение наружного белкового слоя частички. Когда же это случится, углеводная частичка уже благополучно переместится в кишечник и усилий на ее дальнейшее переваривание будет затрачено гораздо меньше.

Следует подчеркнуть, что подразумевается именно черствый белый хлеб, а не свежий. В отличие от сухарей, рассыпающихся при жевании на мелкие крошки, мягкая булка превращается в "пластилиновый" комок сравнительно крупного размера. В силу такой консистенции на

поверхности комка плохо осаждаются хлопья створоженного молока, и в желудке образуются два пищевых комка - один из белкового компонента, а второй из углеводистого. В обоих случаях скорость действия необходимых ферментов резко падает. В первом случае образование крупного белкового комка приводит к существенному уменьшению поверхности контакта белковой массы с ферментом пепсином. Во втором случае на поверхности углеводистого комка не образуется защитного белкового слоя, и соляная кислота при контакте с ним все больше и больше дезактивирует фермент пepsин. Поэтому для облегчения состояния больным с повышенной кислотностью ни в коем случае не следует принимать с молоком свежий белый хлеб. И совершенно непригоден для этих целей черный хлеб, даже черствый, поскольку он провоцирует повышенное кислотообразование.

Можно ли одновременно есть молоко и белые сухари, если кислотность в норме? При нормальной кислотности молоко створожится не так быстро, поэтому соляная кислота в желудке успеет добраться до сердцевины крохотных сухарных крошек и нейтрализовать почти весь пepsин. Дальше створоженное молоко будет перевариваться по описанной выше схеме, но только медленнее, поскольку кислотность нормальная. А практически не переваренные пepsином крошки будут терпеливо ждать, когда же их наконец доставят в тонкий кишечник, - ведь основное расщепление углеводов при нормальной кислотности желудка начнется именно там. Итак, если кислотность в норме, вреда от такого сочетания не будет, но и особой пользы тоже. При нормальной кислотности, как и при повышенной, створоженное молоко переваривается быстро, и поэтому нет почти никакой разницы, будет оно в форме мелких комочков или одного большого комка.

Совершенно другие процессы возникают при приеме молока у тех, кто страдает пониженной или нулевой кислотностью. Вот тогда-то молоко в желудке не створаживается! Из желудка, где оно должно было бы пройти первичную обработку, чтобы затем окончательно усвоиться в кишечнике, молоко в неизменном виде поступает в кишечник, где створаживание невозможно в принципе. При нулевой и пониженной кислотности молоко может только разрушаться гнилостной флорой кишечника, порождая сильное газообразование, отрыжку с привкусом тухлого яйца и ухудшение функций всех отделов пищеварительной системы. Чем ниже кислотность желудочного сока, тем категоричнее противопоказано употребление цельного молока.

Но и здесь существует разумный выход из положения - вместо молока можно принимать створоженные кисломолочные продукты. Учитывая гнилостный характер флоры кишечника больных ана-цидным и гипоцидным гастритами, искусственное введение бифидо- и лактобактерий, дружественных здоровой флоре кишечника, подавит размножение гнилостных бактерий и позволит нормализовать работу тонкого и толстого кишечника за счет ликвидации дисбактериоза, нормализации pH внутренней среды кишечника и улучшения двигательной функции кишечника вследствие активизации его перистальтики (чему также способствуют кисломолочные продукты).

Все остальные правила работают для всех одинаково.

Как узнать, в норме ли кислотность вашего желудка?

Если вы с удовольствием пьете натошак кислый яблочный или цитрусовый сок, если при виде разрезанного лимона вас не передергивает, а наоборот, возникает желание съесть его целиком и даже без сахара, у вас, несомненно,

пониженная кислотность (а в случае с лимоном, возможно, и нулевая).

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

Клиническим симптомом проявления хронического гастрита с повышенной кислотностью являются также изжога и отрыжка кислым, а в случае хронического гастрита с пониженной кислотностью отрыжка с тухлым запахом.

В старину, чтобы выяснить природу изжоги, советовали поесть пшенной каши с постным маслом. Если после такой трапезы появится изжога, значит, у человека гастрит с повышенной кислотностью.

Но лучше всего не лениться и, если вы боитесь глотать зонд, сдать хотя бы анализ на определение кислотности беззондовым способом (на основании лабораторного исследования мочи).

При заболеваниях печени и желчного пузыря

Прежде всего увеличьте количество чистых растительных масел в рационе, поскольку они обладают желчегонным действием и противостоят застою желчи и образованию камней. Кроме того, они благотворно влияют на жировой и холестериновый обмен не только в печени, но и во всем теле, способствуя превращению холестерина в вещества, легко выводящиеся из организма. Полезны все виды чистых растительных масел: подсолнечное, кукурузное, льняное, соевое и оливковое. Желчегонный эффект растительных

масел возрастает, если ими заправлять овощи, особенно сырые.

Людам, страдающим болезнями печени и желчного пузыря, следует избегать продуктов, богатых холестерином, - яиц, сала, маргаринов, жирного мяса, мозгов, почек, жирных консервов, жареного, копченого, сливочного масла, тортов и пирожных. И наоборот, овощей и фруктов лучше употреблять как можно больше. Особенно полезны морковь, тыква, кабачки, цветная капуста, клубника, чернослив, яблоки, арбузы, дыни, виноград, свежие помидоры. Богатый растительной клетчаткой рацион поможет устранению запоров, которыми нередко страдают такие больные. В свою очередь, регулярное опорожнение кишечника рефлекторно улучшит систематическое опорожнение желчного пузыря.

Но имейте в виду, если свежие томаты стимулируют выброс желчи, то консервированный томатный сок, томатная паста, кетчупы и иные всевозможные соусы крайне негативно сказываются на печени, вплоть до возникновения приступа печеночной колики.

Для страдающих болезнями почек. Вам необходимо резко ограничить потребление продуктов питания, содержащих избыточное количество пуриновых оснований. К ним относятся белки животного происхождения и, в меньшей степени, растительные белки. Данная диета позволит снизить нагрузку на почки и дать им возможность отдохнуть и восстановиться. Так в свое время поступил Говард Хей - и это спасло ему жизнь и вернуло здоровье.

Домашние способы борьбы с бытовой аллергией. Основные бытовые аллергены

Сейчас я вас "обрадую": бытовая аллергия может быть на что угодно - резину, домашнюю пыль и даже плесень на стенах у входа в парадное. Думаете, раз она там, а вы на четвертом этаже, значит, вы в полной безопасности? Ничего подобного! Во-первых, вы ежедневно, и не раз, проходите через проплесневевший участок, а во-вторых, легкие споры плесени разносятся абсолютно по всем квартирам подъезда или дома, если плесень поселилась в подвале или на чердаке. Также аллергические реакции возникают на тараканов, из которых впоследствии образуется 'чрезвычайно аллергенная пыль. Не менее опасны любая косметика и любые красители, которыми покрывают все, что угодно, от одежды и игрушек до волос. Многие люди плохо переносят шерсть любых животных и почти любые материалы (особенно резину и пластмассу), кроме стекла, дерева, льна и бумаги.

Бытовая аллергия обычно проявляется к 3-5 годам, но предпосылки для нее закладываются гораздо раньше. Так, если мать во время беременности и ребенок в первые годы (тем более месяцы) жизни находились в среде с высокой концентрацией аллергенов, риск возникновения бытовой аллергии многократно возрастает. Особенно велика опасность в том случае, когда хотя бы один из родителей - о аллергик.

Бытовая химия - абсолютный лидер, особенно в порошкообразном виде. Она может вызвать надсадный кашель и раздражение кожи у любого человека, а не только у аллергика.

Пылевые клещи - один из главных возбудителей астмы и других заболеваний дыхательных путей (насморка и т. д.). Эти крошечные невидимые существа с восемью лапками, похожие на монстров из фильмов ужасов, обнаруживаются практически в каждом доме. Живут они в постельных принадлежностях, коврах, мягкой мебели и питаются

отшелушившимися частичками человеческой кожи. В одном матрасе может находиться до 2 миллионов клещей, а за сутки каждый производит до 20 микроскопических фекальных шариков, которые легко разлетаются по всей квартире.

Домашние животные. Сильными аллергенами являются как шерсть, так и перхоть, слюна и экскременты всех пушистых домашних животных (кошек, собак, хомяков), а также птиц, лошадей, овец и т. д. Аллергены животных обычно прикрепляются к мелким частичкам пыли, которые парят в воздухе часами. Они также способны прикрепляться к одежде и волосам своих хозяев и поэтому легко переносятся в другие дома. Поэтому в общественных местах, таких, как детсады, школы и офисы, концентрация собачьего и кошачьего аллергенов часто ничуть не меньше, чем в домах, где содержат этих животных. Нередко ее оказывается достаточно для возникновения симптомов аллергии у детей и взрослых, побывавших в этих заведениях.

Также установлена четкая взаимосвязь между ранним (до 5 лет, пока иммунная система не сформирована), и особенно младенческим (до 6 месяцев), контактом с пушистыми домашними животными и последующим возникновением аллергии как к этим животным, так и другим аллергенам.

Что касается аквариумных рыб и рептилий, то они практически не способны вызвать аллергию, но вот их пища (личинки комаров, насекомые и т. д.) бывает аллергенной. Например, среди взрослых аллергиков 25 % дают в кожном тесте реакцию на мотыля.

Пыль. Это сложная смесь всевозможных волокон, шерсти животных, спор плесени, фрагментов мертвых насекомых и крупинки пищи. Она попадает в дыхательные пути человека и раздражает их, вызывая воспаление.

Плесень. Плесневые грибки опасны не только тогда, когда они "украшают" стены ванной, кухни или подъезда. Знаете ли вы, что любая почва на 20 % состоит из плесеней? Правда, не все они опасны для человека, но, регулярно поливая приусадебные огороды, мы сами создаем постоянный источник аллергизации себя и своих близких, повышая чувствительность организма в целом. В первую очередь плесени воздействуют на органы дыхания.

- Почему в Питере так много астматиков? - переспрашивает меня аллерголог из Микологического центра Петербурга Владимир Митрофанов. - Мы живем в сыром городе, и во многих домах есть плесень. Если в подвале есть вода или протекает крыша, вы можете быть уверены на 100 %, что в вашем доме уже завелась плесень и другие бесполезные микроорганизмы, выделяющие в воздух токсины. Что же касается Цветов на подоконнике, то на моей памяти был случай, когда человеку пришлось вырезать часть легкого, и в ней были обнаружены грибки, аналогичные найденным в его цветочных горшках.

Комнатные растения. Некоторые виды комнатных растений могут сами по себе вызывать сенсбилизацию и недомогания, особенно у аллергиков.

Например, к фикусам чувствительны 10 % аллергиков, а как раздражитель фикусы влияют на каждого второго человека вообще, независимо от того, аллергик он или нет. К другим наиболее аллергенным "зеленым друзьям" относятся герани, розы и все душистые растения.

Табачный дым. Исследования, проводимые во многих странах, показали, что сигаретный дым наряду с бытовой химией и промышленными выбросами является самым сильным фактором загрязнения окружающей среды. Он содержит формальдегид и другие ядовитые вещества, просто убийственно влияющие на организм любого живого

существа даже в самой минимальной концентрации. Кроме отравления крови и внутренних органов он сильно раздражает дыхательные пути даже здоровых людей, не говоря уже об аллергиках с их повышенной чувствительностью.

Для большинства практически здоровых людей эти процессы протекают внешне незаметно. Поэтому они не связывают учащение ОРЗ и бронхитов, а также подверженность другим заболеваниям органов дыхания с курением или нахождением рядом с курильщиком, списывая все на простуду. Но курение (безразлично, активное или пассивное) может быстро сделать аллергиком совсем недавно здорового человека. Особенно страдают малыши с их еще неразвитой иммунной системой. Шведские медики доказали, что, даже если родители не аллергики, но хотя бы один из них курил во время беременности матери, а также в первые пять лет жизни ребенка, дитя будет "не вылезать" из бесконечных насморков, ОРЗ и прочих болезней дыхательной системы и ему практически гарантирована аллергия к самым разнообразным веществам. Естественно, к матери это относится в большей степени, так как она проводит больше времени с малышом.

Пассивное курение является распространенным фоном для развития экземы, а затем и астмы у детей. Подсчитано, что от 20 до 30 % случаев астмы у маленьких детей возникает из-за пассивного курения, а две трети детей с астмой ощущают начало приступа в присутствии курильщика.

ДСП. Формальдегид активно выделяется не только при курении, но и из древесностружечных плит и других подобных материалов. Они служат для изготовления 98 % мебели, а также многочисленных переборок и дверей в современных жилищах. Особенно опасны свежие ДСП, которые выделяют формальдегид еще долгое время.

Старые ДСП (стены и мебель) почти не страшны, но при их увлажнении формальдегид начинает выделяться снова.

"Мертвый воздух". В последние десятилетия возникло понятие "мертвый воздух". Что оно означает? Не обязательно присутствие вредных газов, образующихся при курении или выходящих их строительных материалов. Вы никогда не задумывались, почему вы так быстро устаете, долго находясь в помещении, которое почти или совсем не проветривается, особенно если в помещении много людей? Дело в том, что в воздухе возникает "перекос" в природном соотношении кислорода и углекислого газа. Как известно, кислород нужен нашим органам (в первую очередь мозгу) для нормального функционирования, а углекислый газ мы выдыхаем. Повышение содержания углекислого газа в воздухе вызывает вялость и сонливость, мысли начинают путаться, а голова плохо соображать. Если ситуация будет усугубляться, то есть помещение по-прежнему останется закрытым, то накопление CO₂ может вызвать головную боль и даже обморок. По статистике, более 30 % мужчин и более 50 % женщин отмечали у себя хотя бы один из перечисленных выше симптомов, находясь на рабочем месте в офисе. Причем кондиционеры не решают эту проблему, поскольку не способны превратить углекислый газ в кислород. Они лишь охлаждают воздух и слегка очищают его от пыли.

Также в закрытом помещении возникает дисбаланс между положительно и отрицательно заряженными ионами воздуха. Количество положительных ионов увеличивается, что неестественно для состава воздуха, необходимого для здоровья человека. Кроме того, в воздух добавляются загрязняющие включения животного, человеческого и растительного происхождения, которые постоянно носят в нем. Так, по исследованиям шведов, самые крупные частички пыли, оставшиеся после уборки, оседают на 1

метр за 2 секунды, а самые мелкие (на то же расстояние) - через 6 дней. Далее, присутствуют продукты открытого горения от газовых плит, летучие вещества от разнообразных парфюмерных и моющих средств, сильно раздражающие дыхательные пути, и разнообразные микроорганизмы. Например, очищение апельсинов от кожуры вызывает увеличение содержания летучих органических веществ на сотни миллиграммов на кубометр воздуха в течение многих часов. А детские игры способны невероятно увеличивать количество пыли в воздухе.

Все эти факторы в совокупности значительно ухудшают состав воздуха. А повышение содержания разнообразных частиц в нем увеличивает нагрузку на дыхательные пути. Вдобавок они могут быть переносчиками болезнетворных микроорганизмов, а также раздражающих и аллергенных агентов, если сами не являются таковыми. Все загрязнители могут поглощаться поверхностями помещений и затем выделяться из них, а также вступать во взаимодействие друг с другом, создавая новые вещества, в том числе и аллергенные.

Отдельно о бытовой аллергии у детей. Кроме курения на нежную несформированную иммунную систему детей крайне отрицательно воздействуют все другие аллергены, носящиеся в воздухе или соприкасающиеся с кожей. Конечно, от плохих игрушек из вонючей резины и пластмассы и от вещей, покрашенных раздражающими красителями, можно избавиться. Но вот с аллергенами, "парящими" в воздухе, справиться практически невозможно. Например, нельзя полностью избавиться от пыли и очень трудно - от микрочлещей или плесеней.

Шведскими медиками доказано, что дети, рожденные осенью и вынужденные провести первые месяцы жизни преимущественно в закрытых помещениях, гораздо более чувствительны к всевозможным аллергенам. В частности, у

них гораздо чаще возникает астма, чем у детишек, рожденных весной и летом и проводивших много времени на свежем воздухе. Согласно исследованиям, среди школьников на севере Швеции бытовая аллергия встречается чаще, чем среди их сверстников на юге. Причины те же - реже открываются окна, меньше свежего воздуха дома и в классе. Это касается и детских садов.

Нам не страшен серый волк (и другие аллергены)

Микрочлещи.

В последние десятилетия постельные принадлежности гораздо реже выбивают, проветривают, просушивают на свежем воздухе и "прожаривают" на солнце. А зря - все эти "бабушкины странности" помогают избавиться от микрочлещей. И не забывайте проглаживать постельное белье, чтобы члещи погибли. Можно купить специальные наволочки и пододеяльники, которые непроницаемы для члещей (в Петербурге они продаются в специальном магазине для аллергиков у метро "Горьковская"). Лучший способ покончить с ними - заменить все перьевые и пуховые подушки, одеяла и матрасы, излюбленные члещами, на безопасные и экологичные - из гречневой шелухи или синтепоновые либо вискозные, в которых члещи не заводятся. Кроме того, синтепон и вискозу можно спокойно стирать при температуре выше 60 °С, губительной для члещей.

Фильтры - "очистители" воздуха.

Сегодня технологии удаления разнообразных частиц из воздуха развиты достаточно хорошо и в принципе позволяют достичь практически любой степени очистки воздуха от частиц, даже самых мелких. Но все они предназначены и применяются только для современной

электронной и фармацевтической промышленности. Реальная же эффективность фильтров для домашнего пользования, несмотря на все заверения их производителей о полной очистке воздуха, намного ниже. Особенно мало пользы от дешевых фильтров.

Обычно бытовые пылевые фильтры удаляют из воздуха все частицы более 2 мкм, но огромная масса более мелких частиц, которые целыми днями висят в воздухе, проходят сквозь фильтр и остаются на прежнем месте. Кроме того, при конденсировании влаги в фильтре и при недостаточном уходе за ним возникает риск развития в нем плесени и бактерий. На сегодняшний день существует острая нехватка качественных комнатных воздухоочистителей.

Действительно свежий воздух.

Желательно выезжать за город на природу, дабы дать замученному организму немного прийти в себя. Заставляйте детей гулять. Частое проветривание быстро улучшает качество воздуха в квартире или служебном помещении по всем показателям. Если окно открыто, то даже при слабом ветре скорость обмена воздуха достигает 30 кубометров в час, а при сквозняке она увеличивается. Вентиляция в помещениях с закрытыми дверями и окнами близка к нулю.

Пылесосы и ковры.

Подавляющее большинство пылесосов, особенно старых, не столько собирают пыль, сколько вновь рассеивают ее по квартире. Пылесосы с влажной уборкой гораздо более эффективны, но все же говорить, что они полностью избавляют от всех неприятностей (пыль, клещи, шерсть животных), тоже нельзя. Что же делать? Во-первых, если в вашей семье есть человек, страдающий астмой или частым насморком, бронхитами и иными заболеваниями дыхательных путей, безжалостно избавьтесь от всех ковров и ковровых покрытий, особенно шерстяных. В последнем

случае они не только адсорбируют пыль и служат прекрасным пастбищем для триллионов клещей, но и сами могут выступать в качестве аллергена.

Даже если никто в семье не предрасположен к бытовой или любой другой аллергии, все равно ковры крайне нежелательны, поскольку они выступают как постоянные провокаторы, способствуя повышению чувствительности организма, что в конце концов может привести к аллергии. Особенно опасно обзаводиться ковровыми покрытиями, так как исследования показали, что их просто невозможно полноценно очистить.

Чтобы вашему малышу было не холодно играть на полу, стелите небольшие и легкие синтетические коврики с самым коротким ворсом, либо циновки, либо самодельные хлопчатобумажные или льняные дорожки. Их легко выбивать на улице, оставляя там всю пыль, и делать это желательно не реже чем раз в неделю. Не забывайте и о старом "дедовском" методе избавления от клещей - "выжаривании" половиков на солнце и проветривании их на свежем воздухе. Особенно нуждаются в этом циновки, которые от стирки могут полинять и вообще испортиться. А вот небольшие хлопчатобумажные дорожки и синтетические коврики вполне можно постирать при температуре выше 60 °C, что совсем или почти полностью очистит их от клещей.

Бегом от сырости!

Если в подвале стоит вода, или если вы обнаруживаете видимое на глаз или определяемое по запаху разрастание плесени в любом участке здания, или если ваш дом имеет плоскую крышу (при которой протечки, а стало быть, и знакомство с плесенью практически неизбежны), попытайтесь ликвидировать все эти негативные факторы. Кроме плесеней в сырых домах обычно много других

неполезных и вредных микроорганизмов и формальдегида. Даже если вы живете в многоквартирном доме, это не означает, что вы обречены. Так, в Петербурге есть несколько домов, в подвалах которых раньше можно было найти что угодно - от плавающих и разлагающихся трупов кошек до "питомников" комаров и крыс. Но их жильцы дружно взялись за дело, причем практически без участия специальных ремонтных служб, а лишь за счет средств из общего котла. И теперь подвалы этих зданий превратились в спортзалы, а также места традиционных чаепитий.

Но вот для починки крыши (впрочем, для откачки воды из подвала тоже) вам лучше всего пригласить ремонтные службы, ведь это их прямая обязанность. Осушенный подвал легко отремонтировать самим, тогда как ремонтом крыши должны заниматься специалисты, а человек без опыта рискует свернуть шею. После приведения в порядок крыши и подвала можно заняться и стенами подъезда. Попробуйте коллективно "наехать" на руководство вашего РЭУ - ведь жилищные службы, при всех сказках об их нищете, получают немалые деньги на обслуживание и ремонт. И наконец, следует привести в порядок те места в квартире, которые любил грибок.

Но если в таком важном вопросе, как сохранение здоровья, взаимопонимания с соседями найти не удалось, не ждите, пока вам или вашему ребенку станет еще хуже. Ищите вариант обмена или купли-продажи и выезжайте из проплесневевшего жилья. Многочисленные исследования показывают, что переезд в дом с сухим подвалом и крышей без протечек оказывает благотворное влияние на здоровье не только астматиков и других аллергиков, но и всех без исключения. Количество простудных, респираторных и легочных заболеваний в семье резко снижается.

Четвероногие и пернатые друзья.

Не заводите домашних животных, пока ребенку не исполнится хотя бы пять лет. Дайте время сформироваться его иммунной системе, особенно если кто-то из его родственников "готовый" аллергик. Во-первых, вы убережете ребенка от общей сильной аллергии организма на всю оставшуюся жизнь. Во-вторых, совсем маленькие деки редко способны общаться с братьями меньшими без вреда для них и самих себя. Дети еще не осознают, что другим тоже бывает больно, и не умеют контролировать силу своего воздействия, а собака или кошка в ответ, скорее всего, оцарапает или укусит маленького обидчика. Даже от легкого укуса малышу станет больно и страшно, поэтому впоследствии кроме аллергии у него будут проблемы в общении с животными.

Повесьте ее над кухонной плитой, особенно если она газовая. Вы улучшите состав воздуха в квартире и избавитесь от вдыхания продуктов горения, чистого газа (утечки происходят всякий раз, когда вы зажигаете газ) и не всем приятных и полезных ароматов разнообразных кушаний. Это отразится положительно на здоровье всех членов семьи.

Комнатные растения.

Если вы аллергик и тем более страдаете астмой или хроническим насморком, от них лучше избавиться, поскольку плесень неизбежно присутствует в любой почве. По крайней мере не держите их в спальне.

Пыль.

Старайтесь обходиться без мягкой мебели и закрывайте книжные стеллажи стеклами. Делайте только влажную уборку. Не пользуйтесь веником, а обзаведитесь пылесосом с влажной уборкой либо вручную собирайте весь крупный мусор, а потом мойте пол как обычно. Никогда не

вытирайте пыль "всухую", а только влажной тряпкой. Вам что дороже - полировка или ребенок?

Алюминиевая посуда.

Никогда не готовьте и не храните пищу в алюминиевой посуде и не пользуйтесь алюминиевыми ложками и вилками. Алюминий неизбежно взаимодействует с пищей (особенно если готовятся фрукты, овощи или что-то кислое) и вызывает раздражительность, ломоту в суставах, головную боль. Английские ученые доказали, что алюминий накапливается в организме и постепенно вызывает ломкость костей, анемию и старческое слабоумие (энцефалопатию).

Эмалированная посуда.

Совершенно безопасна для готовки и хранения, но при одном важном условии - если на ней нет сколов и царапин. В последнем случае она становится так же опасна, как и алюминиевая, поскольку с пищей начинает напрямую взаимодействовать промышленный сплав, для такого контакта вовсе не предназначенный и неизбежно передающий пище вредные ионы, вызывающие разные недомогания. То же самое касается и тефлона. Посуда с таким покрытием очень удобна, но антипригарный слой очень тонкий и его легко повредить, а из-под царапин начинает выглядывать все тот же коварный алюминий.

Пластиковая посуда.

Она также неизбежно контактирует с едой и напитками, особенно кислыми или горячими. Последнее особенно опасно для здоровья. Обратите внимание, что на любой пластиковой посудине обязательно написано: "для холодных продуктов". Нарушать это предписание - верный способ заполучить гастрит или даже рак.

Раньше я носила контактные линзы и, естественно, постоянно покупала физиологический раствор (слабый раствор соли для хранения и промывания линз), используя обычную пластиковую бутылку. В один прекрасный день сердобольная аптекарша отругала меня, дескать, я враг сама себе - не жалею свои глаза и не берегу их. Раствор реагирует с пластиком бутылки, и получается уже не невинный раствор, родственный организму, а нечто новое и для здоровья совсем не безопасное. Помните, что пластик нередко выступает в качестве аллергена и раздражителя. Он повышает восприимчивость любого человека к другим аллергенам, вызывая легкое раздражение всего, с чем соприкасается, будь это глаза, кожа или желудочно-кишечный тракт. Если такое раздражение происходит регулярно, то недалеко и до беды. Я прислушалась к совету аптекаря и стала держать раствор в обычной стеклянной банке. Мои глаза стали уставать в линзах намного меньше и уже не становились красными, как у кролика. Кстати, сами линзы также делаются из пластика, хотя и наиболее безопасного. Но любой, кто пользуется ими, знаком с "синдромом красных глаз", конъюнктивитами, кератитами (хорошо, если этим дело и ограничивалось), несмотря на то что линзы пропускают воздух и не должны мешать нормальной жизнедеятельности глаз и всего организма.

Вспоминается и другой пример. Несколько лет назад, узнав о вреде лимонада, я стала брать на работу обычную кипяченую воду в пластиковой бутылке. Причем нередко в спешке я наливала в бутылку именно горячую воду! Прошло полтора года, и я стала замечать, что у меня все чаще и чаще болит желудок, а раньше такого никогда не случалось. Слава богу, у меня хватило ума связать причину со следствием. Последние пять лет я ношу воду только в обычной стеклянной банке - и хотя раньше мой желудок болел ежедневно, с тех пор он не побеспокоил меня ни разу.

Косметика.

Любая косметика (равно как и духи, шампунь, пудра или крем) может оказаться непереносимой для чувствительного человека, даже так называемая ги-поаллергенная.

Например, когда я попробовала подвести глаза карандашом фирмы "Amati" (которая пропагандирует свою продукцию как полностью безопасную для аллергиков), они сразу покраснели и опухли, чего никогда не случалось, если я пользовалась карандашом "L'Oreal" или дешевой обводкой неизвестного происхождения, забытой у меня подругой. Но в дешевую косметику в целях экономии нередко добавляют вредные для здоровья компоненты, поэтому лучше не рисковать и не покупать кота в мешке. Пожалуй, самую качественную и безопасную косметику выпускает "L'Oreal". Подешевле и вполне хорошо переносится аллергиками косметика "Miss sporti". А вот продукция "Орифлейм" часто вызывает раздражение кожи даже у здоровых людей. В целом, выбирая косметику, кремы и шампуни, руководствуйтесь следующим правилом: чем больше химии, тем хуже.

Краски для волос.

Врачи-дерматологи (не говоря уже об аллергологах) постоянно встречаются со случаями раздражения и болезней кожи в ответ на действие красителей. Да-да так реагируют на эту процедуру даже здоровые люди! Причем все прекрасно знают, что любые краски причиняют вред волосам и портят их. Но в процессе окрашивания химические реактивы взаимодействуют также и с кожей головы, а их компоненты (токсичные для любого организма) проникают в кровь и остаются в самих волосах.

Если вы аллергик, старайтесь не красить волосы, иначе вы будете без конца "хлестать" регулярным окрашиванием свою и так "загнанную" иммунную систему. Но если вам

красота дороже, пользуйтесь только щадящими и качественными красками, например "L'Oreal", "Shiseido" или старыми добрыми хной, крапивой, ромашкой, ржаным хлебом. Крапива придает каштановый оттенок темным волосам, ромашка - золотистый, а ржаная кашица - красивый рыжеватый. Продукция фирмы "Wella", по отзывам парикмахеров, вызывает аллергию и раздражение кожи у их посетителей очень часто, иногда вплоть до полного выпадения волос и долгого последующего лечения.

Мытье посуды и умывание.

Вроде бы такая "смешная" причина, но не будьте врагами себе и своим близким!..

С 13 до 25 лет я страдала кожной экземой. Красные" шелушащиеся коросты, переходящие в пузырьки и язвочки, "украшали" мои пальцы и руки до локтя. Знаете, как я от них избавилась? Вначале я изменила привычки питания, и это значительно облегчило мое состояние, но не избавило от кожной аллергии. Мне не помогли даже гормоны - самое сильное средство от аллергии! Что же меня спасло? Всего лишь такая простая и банальная вещь, как тщательное мытье рук под струей воды после мыла, средства для мытья посуды, стиральных порошков, чистящих средств и т. п. Стоило мне (всего лишь!) начать старательно ополаскивать руки, как от былой напасти за пару недель не осталось и следа.

Причем я не могу сказать, что прежде я вообще не смывала с рук мыло и все прочее, - нет, я мыла руки "как все": тяп-ляп и готово, а остатки мыла сотрет полотенце (и вотрет его в кожу). Сегодня, когда я смотрю западные фильмы, в которых героиня опускает лицо в раковину с мыльной пеной, как принято умываться в Англии (кстати, там очень много аллергиков), или вылезает из ванны вся облепленная пеной и начинает сразу вытираться, меня охватывает

отвращение и ужас. Конечно, меня посещают воспоминания о том кошмаре, от которого я так легко избавилась после столь долгих мучений. Знали бы вы, сколько лекарств и мазей мне прописывали! И как я стыдилась своих рук!

За свою жизнь мне довелось пожить в близком соседстве со многими семьями (12 лет я скиталась по снимаемым углам и коммунальным квартирам). Увы, большинство людей моют руки, головы и все остальное абсолютно так же, как и я раньше. Я совершенно уверена, что от перхоти или экземы добрая половина страдальцев легко избавится, начав всего лишь тщательно смывать с себя шампунь и мыло. Они не только закрывают поры, мешая коже выполнять свою важную очистительную функцию, выводя яды и шлаки вместе с потом, но и "впихивают" в поры свои молекулы, вызывающие раздражение. Если же так действуют мыло и шампуни - самые невинные представители бытовой химии, - что и говорить о средствах для мытья посуды, стиральных порошках и прочих благах цивилизации!

В тех семьях, где я жила, больше половины хозяек никогда не ополаскивали тарелки, вилки и ложки настолько тщательно, чтобы полностью удалить с них гель для мытья или хозяйственное мыло. Посуда оставалась скользкой, с нее стекала пена, а многие ее даже не собирались вытирать. Но средства для мытья посуды - это аллергены посильней, чем цитрусовые, шоколад и арахис, вместе взятые! И если эти моющие средства так прекрасно удаляют жир с тарелок, можете себе представить, как замечательно и быстро они разъедают тонкие и нежные стенки желудка и кишечника! Вполне достойная причина для возникновения аллергии - чужеродные молекулы запросто проникают через микроязвочки в кровь, не успев перевариться. Многим людям следовало бы не списывать свои гастриты и язвы на стрессы, а начать всего лишь как следует мыть посуду.

Стирка белья.

То же самое относится к стиральным порошкам. Просто удивительно, для скольких людей стирка заключается в перемешивании вещей в барабане стиральной машины с сильнодействующим химическим средством и отжимании "чистого" белья даже без самого халтурного полоскания в чистой воде! Машинное полоскание здесь ничего не меняет. Как вы думаете, может ли освободиться от стирального порошка вещь, лежащая в тесной куче таких же смятых вещей? Неужели вы думаете, что несколько литров воды способны что-то исправить в куче пропитанного моющим раствором белья? Чего стоит один густой "аромат", сутками висящий в воздухе после просушивания "чистого" белья! Куда там невинным цветочкам или душистым апельсинам! Не списывайте свою астму на плохую экологию, когда на 90 % экология в вашем доме - дело ваших собственных рук.

Полоскать нужно каждую вещь обязательно отдельно и до тех пор, пока вода не будет оставаться чистой, а при отжимании перестанет стекать пена. Только так можно сохранить доброе здоровье не только аллергикам, но и всем без исключения. Если же вы будете продолжать "ходить в порошок" и "спать в порошке", поверьте, до аллергии совсем недалеко. Всем известно, что происходит, если стиральный порошок или его раствор даже ненадолго остается на коже, - возникает раздражение (и так происходит у всех). Словом, никакой железный организм не сможет долго выдержать, находясь в таких поистине экстремальных для него условиях.

Не забывайте также проглаживать вещи и постельное белье, особенно принадлежащие ребенку-аллергику. Высокая температура разрушает остатки аллергенных молекул порошков, неистребимых даже самым тщательным полосканием.

Снова о курении.

Как правило, нормальный человек не может смотреть спокойно на мучения "второй половины" и тем более ребенка и принимает предложение устраивать перекуры не на кухне или в сортире, а на лестнице. Но делать это нужно не у дверей квартиры, иначе добрая треть летучих ядов проникнет внутрь со сквозняком, а лучше всего на пролет выше, чтобы к вам в квартиру снизу шел чистый воздух.

Ну а если курите вы - и вы сами аллергик? Что тут скажешь... Если человек действительно осознал всю пагубность курения и не хочет больше вредить себе и своим близким, он "завязывает" легко - просто бросает курить, и все. Я спрашивала таких друзей потом: "Ну и как - сильно ты мучился?" "Нет", - отвечали они мне (даже если человек курил почти тридцать лет!). Главное - постоянно помнить о своих или детских болезнях. Это лучшее лекарство от курения. А все леденцы, пластыри и прочие "присыпки" лишь затягивают нелегкий для многих процесс отвыкания и мешают бросить курить. Еще больше это относится к постепенному отказу от курения. Я не знаю никого, кто оказался способен настолько контролировать себя, чтобы каждый день выкуривать меньшее количество сигарет. Хотя пытаются многие... Как показывает практика, лучший способ бросить курить - это действительно бросить курить.

Достижения официальной медицины. Лечение уколами микродоз аллергена. Вездесущий метод Фолля

Оно весьма действенно при пищевой и бытовой аллергиях (например, на пыльцу), но не подходит в случае лекарственной непереносимости. Перед началом лечения вам нужно точно выявить конкретные аллергены методом

иммуноферментной диагностики или кожных проб. И лишь тогда проводится лечение с помощью уколов очень маленьких (буквально из нескольких молекул), а потому неопасных доз выявленного аллергена. Всего таких уколов придется сделать около 30-35, иногда и больше. Делают их обычно каждый день или через день. В Петербурге этот метод лечения применяют в Микологическом центре.

Метод Фолля, или биорезонансная терапия, не только помогает определить вещества, вызывающие аллергию, и обнаружить самые слабые органы и системы в организме. Он также способствует противодействию аллергии, поэтому она часто проходит совсем или ослабевает настолько, что перестает мешать жить. Как это происходит? Дело в том, что организм в целом и все функционирующие системы являются источниками чрезвычайно слабых электромагнитных колебаний в широком спектре частот. Эти колебания называются физиологическими или гармоническими. Но при внедрении патологических факторов (например, аллергенов) в организме образуются новые электромагнитные колебания - дисгармонические, которые нарушают физиологическое равновесие, разрывая отлаженную систему саморегулирования. Если организм не способен поддерживать динамическое равновесие между физиологическими и патологическими колебаниями, он заболевает. Поскольку свойственные человеку колебания имеют именно электромагнитную природу, то их можно "снять" при помощи электродов и передать по кабелю на вход прибора. Пройдя в приборе специальную обработку, колебания с выхода прибора по второму кабелю и электродам возвращаются к пациенту. Его электромагнитное поле сразу реагирует на терапевтические сигналы, а скорректированные колебания снова направляются в прибор и т. д. В результате патологические колебания ослабляются или полностью подавляются, и в организме постепенно восстанавливается равновесие. Сам

принцип аллeрготерапии при данном методе также чрезвычайно прост. Центральной управляющей силой аллeргического процесса является эн-грамма, или устойчивое энергоинформационное образование, содержащее определенную информацию. Она активизируется при контакте с аллeргеном и далее на физическом уровне запускает биохимически-иммунологический механизм аллeргической реакции. Аллeргическая эн-грамма сформирована для одного-единственного кода и доступна только через этот код. Но согласно тому же самому принципу она поддается воздействию! В этом случае применяется принцип зеркального отображения в соответствии с законом физики: "Каждая волна, независимо от ее амплитуды и частоты, может быть погашена при сопоставлении с ее зеркальным изображением". Эти наблюдения и послужили основой для метода, при котором все вещества, определенные для конкретного пациента как неприемлемые (аллeргены), помещаются в стакан аппарата с электродом. Когда исходящий из аппарата рисунок волн сопоставляется с оригинальным рисунком колебаний организма пациента, то согласно закону физики с помощью рисунка зеркального изображения происходит сокращение патологических энергетических волн, пока организм не перестает воспринимать это вещество как аллeрген и реагировать на него волнами "SOS"!

Эффект такого лечения заметен уже после 1-2 сеансов. Сначала ответной реакцией организма, как правило, является небольшое обострение в виде временного ухудшения состояния, например усиление кожных высыпаний. Но нередко уже на следующем сеансе при тестировании наблюдается значительное снижение реакции на данный аллeрген. Важным преимуществом такой терапии является то, что она позволяет пациенту в случае пищевой аллeргии уже на 7-10-й день после лечения ввести в

рацион "запретный" продукт. Биорезонансная терапия очень помогает и при респираторных реакциях, когда человеку сложно или невозможно полностью исключить контакт с аллергеном (пылью, пылью растений, шерстью животных и т. п.). Единственное обязательное условие для пациента - пить в достаточном количестве чистую воду, что способствует значительной разгрузке организма от токсинов, которые также являются источниками патологических энергетических колебаний и могут замедлить лечение.

Что касается лекарств, то можно значительно ослабить аллергическую реакцию и на них. Но лекарства - это всегда сильнодействующие вещества, и отдаленные последствия применения биорезонансной терапии при лечении лекарственной непереносимости изучены недостаточно, если вообще изучены.

Пока неизвестно, какие побочные эффекты в данном случае она способна вызывать. Поэтому ограничьтесь лечением с помощью метода Фолля бытовой и пищевой аллергий, в случае которых она успешно, быстро и безболезненно помогает, оставаясь абсолютно безопасной, и применяется очень широко. В Петербурге этим методом качественно лечат в клинике "Аюр-веда", где я лично общалась с полностью исцеленными людьми. Про другие центры говорить не берусь.

Лекарства от аллергии. Препараты третьего поколения, гормональные препараты

Большинство лекарств от аллергии называются антигистаминными препаратами, поскольку они блокируют воспалительные процессы в организме. Напомню, что вещество гистамин выделяется в ответ на внедрение

аллергенов и именно оно отвечает за возникновение разнообразных воспалительных симптомов.

Я опросила несколько ведущих аллергологов в Петербурге, и, не сговариваясь, они сказали мне следующее. Самые эффективные и безопасные лекарства от аллергии на сегодняшний день - это препараты третьего поколения эриус и телфаст (тот самый, что "аллергии шансов не даст", - в данном случае рекламе действительно можно верить). Они не влияют на печень и не вызывают сонливости, их можно спокойно принимать водителям.

Несколько хуже действуют препараты второго поколения (кларитин, кистин), поскольку они, как и подавляющее большинство лекарств вообще, оказывают токсическое воздействие на печень. Единственный из препаратов второго поколения, который (подобно препаратам третьего поколения) не нагружает печень, - это зертек.

И наконец, самые "древние" из известных анти-гистаминных средств - препараты первого поколения тавегил и супрастин - не только влияют на печень, но и вызывают сильную сонливость. Водителям их принимать ни в коем случае нельзя.

А теперь что касается гормонов. Обычно с их помощью выводят из шока, и тогда их применение оправданно. Но одно дело - когда речь идет о жизни и смерти, совсем другое - когда у ребенка, скажем, экзема. Если врач прописал ему гормональную мазь (или, не дай бог, гормональные уколы), знайте, что таким способом очень просто сделать из вашего ребенка инвалида, поскольку гормоны являются чрезвычайно сильнодействующим средством и влияют на весь организм. Тем более если речь идет об организме растущем, в котором все нестабильно и изменчиво. Поэтому у ребенка может пройти экзема, но появится (буквально через пару месяцев) сильное

ожирение, диабет," болезни печени, почек, сердца, надпочечников и других эндокринных желез, включая половые (нарушение цикла или болезни щитовидной железы). В дальнейшем гормональное лечение в детском и подростковом возрасте может вылиться в бесплодие или онкологические проблемы.

Вредна гормонотерапия и взрослым. Это слишком сильное вмешательство, от которого организм вместо выздоровления может окончательно "развалиться", что нередко и происходит после прекращения курса гормонотерапии.

Сексотерапия (только для взрослых)

И все же гормоны способны здорово помочь взрослым аллергикам. Но только естественные гормоны, вырабатываемые в самом организме.

- Нашим телом управляют гормоны, - говорит врач из Первого мединститута Петербурга Ольга Ивановна Смирнова, - они влияют на состояние всего организма, в том числе и на иммунную систему. Поэтому хорошо налаженная интимная жизнь -первейшее лекарство от истинной аллергии, особенно для женщин. Недаром после родов женщина, как говорится, расцветает. Происходит гормональная перестройка организма, и женщина становится более устойчивой ко многим факторам, аллергическим тоже. Недавно ко мне приходила женщина 34 лет, и я никак не могла понять причину ее хворей. А потом оказалось, что она до сих пор девственница. Хотя, с другой стороны, сейчас просто эпидемия венерических заболеваний, СПИДа и гепатита С, который, подобно СПИДу и герпесу, неизлечим и тоже резко снижает иммунитет, так что человек становится беззащитен перед инфекциями.

Гепатит С к тому же необратимо разрушает печень. Поэтому необходимо очень тщательно выбирать себе полового партнера. Иначе вам обеспечен курс лечения сильнейшими антибиотиками, цветущий дисбактериоз и в конечном счете - опять аллергия.

Самолечение опасно!

Никогда не занимайтесь самолечением, особенно сильнодействующими средствами! Это касается даже не столько аллергии, так как большинство средств от нее, кроме гормонов, достаточно безвредны, а всех прочих болезней - ведь обычно к 30-40 годам большинство людей уже приобретают несколько хронических болезней и имеют проблемы с желудком, кишечником, печенью, почками, суставами и т. д.

- Я с большой грустью смотрю на рекламу лекарственных средств по телевизору, -сокрушается по поводу самолечения врач Ольга Ивановна Смирнова, -ведь самолечение может нанести колоссальный вред здоровью. Например, неправильное лечение антибиотиками или антибактериальными препаратами. Слишком маленькая доза не подействует на бактерии и вызовет их привыкание к лекарству - и справиться с ними после будет гораздо труднее. То же самое произойдет, если принимать лекарство недостаточное время. Если же принимать его в слишком больших для человека дозах или слишком долго, это может его просто убить. Поэтому назначать лекарства должен только врач. Но и в таком случае обязательно скажите пульмонологу, что вам назначил гастроэнтеролог, и наоборот, поскольку некоторые лекарства плохо сочетаются и ослабляют действие друг друга или, наоборот, усиливают -или даже вступают во взаимодействие и образуют новое вещество, токсичное и опасное для человека. В результате вместо выздоровления наступает отравление и зашлакованность организма, нередко

вызывая аллергию к самым разным веществам и в самых различных формах.

Крем "Флер-энзим" против кожной аллергии. Крем "Флер-энзим" разработан петербургским научным центром "Рэсбио". Он прекрасно действует абсолютно на все формы кожной аллергии - диатез, дерматит, крапивницу, экзему, прыщи и т. д. "Флер-энзим" содержит фермент супероксиддисмутаза (СОД) - последнее слово в мировой лечебной косметологии. Крем обладает ярко выраженным противовоспалительным и заживляющим действием, необыкновенно быстро восстанавливающим кожные покровы. Он не имеет противопоказаний. Несколько лет назад в Петербурге были проведены большие клинические испытания, и лишь в 4 из 200 случаев крем оказался малоэффективен.

Я знаю несколько семей, где только "Флер-энзимом" и спасаются от детского диатеза, - не случайно в аптеках Петербурга (например, гомеопатической на Невском проспекте) его моментально раскупают. Когда я сама страдала от жесточайшей кожной экземы, от которой не спасали даже гормоны, я тоже активно пользовалась этим кремом. Это было просто чудо: глубокие трещины буквально на завтра затягивались, красная жесткая корка коросты становилась едва заметной, а через пару дней на руках была нежная розовая и абсолютно здоровая кожа.

Рецепты народной медицины

Прежде чем привести популярные и проверенные временем рецепты народной медицины, хочу предостеречь: аллергию способно вызвать любое растение, кроме черники и листьев брусники и толокнянки. Даже традиционные "противоаллергические" ромашка и череда могут оказаться

неподходящими для вас или вашего ребенка и принести вред вместо пользы. Поэтому будьте бдительны и при первых же признаках ухудшения состояния прекратите применять это средство.

При болезнях пищеварительной системы:

Как вы помните, болезни желудочно-кишечного тракта - главная причина пищевой аллергии. При раздраженном кишечнике и язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки очень хорошо помогает свежая черника и чуть слабее - настой из сушеных ягод: столовую ложку черники залить стаканом кипятка, настаивать 20-25 минут. Также полезны все кисломолочные продукты и салаты с добавлением свежих листьев подорожника.

При болезнях почек:

ЕСЛИ почки не справляются с выделительной функцией, самоотравление организма неизбежно. Помочь могут брусника (ягоды и настой из листьев), а также настой из листьев толокнянки. Для приготовления настоя нужно столовую ложку мелко измельченных листьев трлокнянки или брусники залить стаканом кипятка, настоять 40 минут и обязательно процедить, иначе в настой перейдут вещества, снижающие его эффективность. Толокнянка действует сильнее, чем брусника. Но пить их можно только циклами: после 1,5-2 месяцев сделайте перерыв минимум 3 месяца, а лучше еще дольше. Как и все мочегонные, они не только выводят шлаки и яды, но и вымывают из организма кальций и другие нужные вещества.

Против экземы:

1. Оливковое и сливочное масла. Самые безопасные кремы при аллергии - натуральные масла без химических добавок. В них много витамина А, который способствует

восстановлению нормальных кожных покровов, а в оливковом масле так же действует и витамин E.

2. Кора дуба. Залейте стакан толченой коры стаканом кипятка. В смесь положите полстакана череды. Настаивайте 15-20 минут, а потом делайте примочки этим настоем. Тело после них вытирать не следует.

3. Хмель. Одну чайную ложку растертых шишек хмеля заварить стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, пить по 1/4 стакана 4 раза в день. После курса в 3-4 недели сделать перерыв в 5-6 месяцев во избежание привыкания. Можно также смешать хмель с чередой, добавив одну чайную ложку последней.

Против дерматита:

Укроп. Особенно полезен укроп при наличии также почечных болезней. Ешьте побольше свежего укропа/но только не рыночного. Там его опрыскивают специальными химическими растворами, чтобы он дольше не вял, и лежат эти пучки, как правило, целыми днями на алюминиевых подносах. Ничего, кроме вреда, от такого укропа не будет.

Можно также заварить чай из сухого укропа или его семян. Залейте чайную ложку стаканом кипятка и настаивайте (траву 20 минут, а семена 40 минут). Пить по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день.

Средства с комплексным воздействием:

Мята. Мята является прекрасным природным адаптогеном, то есть повышает сопротивляемость человека стрессам и улучшает его приспособляемость к жизненным обстоятельствам. Это важно при любом изменении образа жизни, например при переходе с привычного рациона питания на здоровый, отказе от курения, любых перегрузках. Она также благотворно действует на печень и

желудочно-кишечный тракт, прекрасно снимает приступы головной боли и печеночной колики, успокаивает нервы и выводит из состояния депрессии.

Мяту можно пить годами, поскольку она безопасна и нетоксична. Настой из чистой мяты (1/2 чайной ложки на стакан кипятка) готов к употреблению уже через 5-10 минут. Полезно добавлять ее в обычный чай при заваривании.

Внимание! Нельзя за один раз выпивать больше одного стакана мятного настоя и брать для его приготовления больше 1/2 чайной ложки сухой травы, поскольку мята в больших дозах вызывает тошноту.

Айва. Отварная айва (компот, пюре) хорошо помогает при болезнях кишечника, а также печени и дыхательных путей, так как в ней много пектина - природного адсорбента, который впитывает и "уводит" с собой все вредные вещества, очищая тем самым желудочно-кишечный тракт, кровь и весь организм.

Ромашковый чай. Помогает при всех видах аллергии и снимает воспаление кишечника.

Ромашку можно добавлять прямо в обычный чай - от щепотки до одной чайной ложки на стакан. Дать настояться от 5 до 14 минут. Пить можно без ограничений в количестве и длительности приема.

Если у вас аллергия на черный чай, готовьте такой напиток только из одной ромашки. Он также очень хорошо помогает при кожных высыпаниях, если им делать примочки.

Мумие. Мумие - это природный биостимулятор, в 3,5 раза эффективнее знаменитого женьшеня и с более широким спектром действия. В нем содержатся практически все витамины и микроэлементы, и его состав благотворно

влияет на весь организм. Мумие обладает адаптогенными свойствами, то есть восстанавливает силы и оказывает общеукрепляющее действие. Оно нормализует обмен веществ и состав крови, быстро гасит воспаления, стимулирует выведение вредных веществ из организма. Противопоказаний не имеет.

Рецепт для взрослых: растворите 1 грамм мумие в литре чуть теплой кипяченой воды и принимайте по 1/3 стакана 1-3 раза в день. Дозу для детей 6-12 лет следует сократить в 2 раза, 3-5 лет - в 4 раза, а 1-2 лет - в 8 раз. Одного литра раствора взрослым хватает на 10 дней. Курс можно продлить до 20 дней. Такое лечение хорошо проводить дважды в году, лучше всего весной и осенью. Раствор храните в холодильнике.

Высыпания на коже следует смазывать более крепким раствором: 1 грамм мумие на стакан воды.

Череда. Помогает при всех видах аллергии.

Чай из череды можно пить в течение нескольких лет для изменения чувствительности организма, но обязательно нужно делать перерывы. Допустим, вы пьете череду 3-4 месяца и воздерживаетесь от ее приема 3-6 месяцев, иначе организм привыкнет и перестанет реагировать на лекарство. Заваривают ее как обычный чай, только в чуть большей пропорции: одна чайная ложка на стакан воды. Перед употреблением ей нужно дать настояться 20 минут. Старайтесь пить настой несколько раз в день. Цвет готового настоя должен быть золотистым, а если он почему-то мутный или зеленый, то пить его нельзя. Череда в брикетах малоэффективна.

Этим же настоем можно смазывать кожные высыпания, не вытирая кожу после смачивания, а позволяя настою высохнуть на ней.

Сельдерей. Помогает при всех видах аллергии, особенно пищевой и кожной, осложненных заболеваниями почек.

Отожмите сок из свежего корня и принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день. Храните его в холодильнике не более 12 часов!

Одуванчик. Корни и листья одуванчика обладают комплексным противоаллергическим действием, очищают печень, служат антисклеротическим и противоглистным средством. Лучше всего использовать свежие листья, добавляя их в салаты. Если вам не нравится их горечь, подержите их предварительно 20 минут в подсоленной холодной воде.

От болей в суставах, при ревматоидном артрите: нарвите желтых цветов одуванчика, положите в литровую банку, залейте холодной водой и поставьте настаиваться на несколько часов в темное место. Затем, не процеживая, натирайте настоем суставы. Настой вместе с цветами можно хранить в холодильнике до трех дней.

Травяные сборы:

Золототысячник, шалфей и ромашка. Хорошо помогает при пищевой аллергии, не только снижая сверхчувствительность, но и устраняя воспаление кишечника.

Заварите кипятком по 1 столовой ложке каждой травы, дайте настояться 20 минут и пейте по 1 столовой ложке (одному глотку) каждые два часа. Спустя 1-3 месяца удлините промежутки между питьем настоя. Это безвредный сбор, поэтому пить его можно долго, но не постоянно, поскольку со временем всякое лекарство теряет свою эффективность и становится привычной "пищевой добавкой". При необходимости продолжить лечение после

2-5 месяцев прервите прием на 5-6 месяцев, а тем временем принимайте другой сбор.

Крапива и ромашка. Помогает от всех видов аллергии, особенно пищевой и кожной, а также ревматизме и артрите.

Заварите стаканом кипятка чайную ложку ромашки и щепотку крапивы, настаивайте 20 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день, максимум 2 недели. Крапива в больших дозах и при длительном применении повышает свертываемость крови, что может привести к возникновению тромбов. По желанию добавьте череду до 1 чайной ложки на стакан настоя.

Тимьян, фиалка трехцветная, ромашка и череда. Прекрасно помогает при всех видах аллергии, особенно кожной и пищевой, ревматизме, воспалениях кишечника, хронических легочных заболеваниях.

Возьмите по 1/2 чайной ложки каждой травы, заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день. Настой можно хранить 12 часов. Этот сбор пьют не дольше 2 месяцев, а потом обязательно делают перерыв в 4-6 месяцев - не только из-за привыкания. Тимьян, которому нет равных в подавлении грибковой флоры кишечника, несколько угнетает функцию органов дыхания. Правда, этому противостоит фиалка, которой традиционно лечат бронхиты и воспаления легких.

Пырей, подорожник, тысячелистник, зверобой и кукурузные рыльца. Особенно хорошо помогает при пищевой аллергии, ревматизме и артрите, желудочно-кишечных болезнях и проблемах с почками и печенью.

Взять по 1 чайной ложке пырея, подорожника, кукурузных рылец и по щепотке тысячелистника и зверобоя. Заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по 1/3

стакана 3 раза в день. Настой можно хранить 12 часов. Курс - 2 недели, затем надо обязательно сделать перерыв в 4-6 месяцев, так как под воздействием веществ, содержащихся в тысячелистнике (он снимает воспаление в пищеварительном тракте и суставах), кровь может слишком сгуститься, что приведет к образованию тромбов. Этот сбор также нельзя применять с мая по сентябрь, поскольку зверобой (он способствует заживлению ранок в желудке и кишечнике) повышает чувствительность к солнечным лучам. Никогда не пейте этот сбор, отправляясь загорать или работать на даче, иначе солнечные ожоги и конъюнктивит неизбежны.

Очищение организма. Природные сорбенты

Самое лучшее, если вы в первую, а также во вторую и третью очередь займетесь не лечением, а очисткой организма. Главная причина аллергии - это загрязненность внутренней среды, когда организм легко выводят из равновесия даже микродозы новых чужеродных веществ, тогда как чистый организм легко справился бы с такой ситуацией. Для этого можно применять природные сорбенты и делать специальные очистительные процедуры. Давайте о каждой из этих мер поговорим подробнее.

Благодаря своей структуре они впитывают в себя токсины и яды и выводят их из организма. И хотя они принимаются через рот, а выводятся через кишечник, очищается не только пищеварительный тракт, но и весь организм, поскольку в нем все взаимосвязано, к тому же большая часть шлаков находится именно в кишечнике.

Активированный уголь - проверенный и безопасный сорбент. Можно принимать его до 8 таблеток в день по 2 таблетки за один прием, запивая стаканом холодной или

теплой воды. Не следует принимать его перед едой или сразу после еды, подождите не менее 3 часов. И хотя он безвреден, не стоит принимать его долгое время и в больших дозах, поскольку это не пища, а вещество, совершенно непригодное для постоянного употребления человеком. Лучше всего ограничиться 1-3 неделями, постепенно снижая дозировку и в последние несколько дней принимая по одной таблетке два раза в день.

Полифепан - также натуральный сорбент, изготовленный из сибирского кедра. Противопоказаний не имеет и прекрасно очищает организм от ядов и шлаков. Выпускается в различных видах (растворимый и нет).

Пектин - это природное соединение, относящееся к классу полисахаридов и группе водорастворимых пищевых волокон. Его получают из натуральных фруктов, особенно айвы и яблок. Благодаря своим свойствам пектин набухает в желудочно-кишечном тракте, образуя желеобразную массу, которая адсорбирует остатки неусвоенной пищи, способствует подавлению патогенных микроорганизмов, стимулирует синтез собственных витаминов, ускоряет перистальтику кишечника. Нейтрализуя и удаляя из организма яды и токсины, пектин тем самым способствует профилактике онкологических заболеваний. Другое важное свойство пектина - его способность к образованию комплексов с ионами тяжелых металлов (свинца, ртути, стронция). Попадая в пищеварительный тракт, пектин связывает их, образуя нерастворимые комплексы, которые не всасываются и выводятся из организма. Он также связывает и выводит из организма холестерин, чем значительно снижается риск инфаркта и инсульта. Пектин очищает не только кишечник, но и кровь, и весь организм. Наряду со своим очищающим эффектом пектин снимает воспаление кишечника, оказывает лечебное действие при язвенных болезнях.

На сегодняшний день пектин можно приобрести в виде препаратов "Пектовит" (из яблок разных сортов и цитрусовых) и "Зостерин-Ультра" (из морских водорослей). Встречается в продаже и чистый пектин, который производится в Германии фирмой "Хербстрайт энд Фокс". Он делается только из яблок, причем, как уверяет производитель, только из зеленых яблок. Естественно, аллергикам имеет смысл остановиться именно на последнем, но он продается только через дистрибьюторов, а не в аптеках.

Раствор пектина следует принимать, как и другие сорбенты, между приемами пищи. Для этого 1/2 чайной ложки порошка растворяют в 1/2 литра горячей воды и тщательно размешивают. Пьют по одному стакану 2 раза в день.

Чистка кишечника с помощью клизм

Легендарный японский врачеватель Кацудзо Ниши утверждал, что загрязненный кишечник - причина не только болезней пищеварительной системы и аллергии, но и большинства болезней вообще, включая инфаркты, инсульты, расстройства психики и старческое слабоумие. Не случайно 99,9 % хорошо зарекомендовавших себя врачей и целителей советуют начинать путь к здоровью именно с очищения от внутренней грязи, скапливающейся в складочках кишечника, разлагающейся и всасывающейся в кровь. Разумеется, почиститься можно и с помощью энтеросорбентов, но клизм не избежать, если вы действительно хотите как следует очистить свой организм. Сорбенты прекрасно выводят растворимые яды и мелкие частицы, но им просто не справиться с завалами каловых камней в складках кишечника. Будьте уверены, если вы старше 15 лет, каловых камней у вас уже предостаточно, а если вы приближаетесь к 60 годам и ни разу не чистили свой

организм с помощью клизм, у вас их накопилось несколько килограммов!

Очищать себя с помощью клизм лучше всего с утра, до завтрака, но после утреннего стула, для содействия которому выпейте стакан холодной воды. С вечера подготовьте два литра кипяченой воды, утром налейте их в клизму, смажьте наконечник растительным маслом. Затем примите коленно-локтевую позу, причем "пятая точка" должна быть выше плеч и головы. Сначала выпустите из шланга остатки воздуха, затем введите наконечник. Медленно впускайте воду в кишечник, регулируя напор воды, сдавливая или отпуская резиновый шланг пальцами. Во время первых процедур можно ограничиться 1-1,5 литрами воды или даже меньшим объемом, если забитый кишечник не в состоянии впустить больше без появления боли.

Пока вода проникает внутрь, сделайте несколько вытягивающих движений животом, как будто хотите прижать пупок к брюшной стенке. Это поможет лучше омыть и очистить кишечник. Когда вода войдет полностью, лягте на спину, поднимите таз и задержитесь в таком положении 1-2 минуты. Затем повернитесь на бок или спину и полежите так несколько минут.

В воду для клизмы можно добавить стакан настоя ромашки, чтобы успокоить раздраженный кишечник.

Лучше всего повторять такую процедуру 3 дня подряд, питаясь два дня накануне первой клизмы и весь период очищения овощами, фруктами, кашами на воде, кисломолочными продуктами. Исключите консервы и мясную пищу. Затем в целях профилактики достаточно устраивать очищение раз в месяц. Некоторые целители советуют делать клизмы чаще - до двух недель подряд, но не мешает вспомнить о здравом смысле, ведь так можно вместе с залежами камней и вредной флорой вымыть и

почти всю полезную! Если вы делаете клизму три дня подряд, этого не стоит опасаться.

В целом же клизмы не только очищают организм, но и придают тонус стенкам кишечника, способствуя прохождению пищи по пищеварительному тракту и регулярному самостоятельному очищению организма. Их нельзя делать только после недавних операций на кишечнике и брюшной полости.

Когда я впервые сделала клизму (в 18 лет), у меня сразу прошел хронический насморк, хотя в пятилетнем возрасте врачи уверяли моих родителей, что это "на всю жизнь". Раньше я также часто страдала от ужасных мигреней. Это спазмы сосудов головы, "толчком" к которым могут послужить недосыпание, стресс, переутомление, жажда, слишком большой перерыв между приемами пищи (тогда яды начинают особенно активно всасываться в кровь). Но когда я начала очищать свой организм с помощью клизм, мигрени появлялись все реже и делались все слабее. Вот уже почти два года, как они не посещали меня вовсе, хотя очень часто я нерегулярно питаюсь, недосыпаю и изнуряю себя напряженной умственной работой.

Детям можно делать клизмы начиная с одного года, при этом воды берите соответствующий объем. Так, если ребенок меньше вас в 2 раза, берите 1 л воды, а далее руководствуйтесь его самочувствием.

Чистка печени

Поскольку мы все отравлены плохой водой, остатками ядовитых удобрений и химикатов против вредителей, неизбежно переходящих в овощи и зелень, лекарствами и многолетним неправильным питанием, можно смело

утверждать, что и у вас с печенью не все в порядке. Поэтому после очистки кишечника надо обязательно почистить и печень, но только ни в коем случае не в обратном порядке, иначе от такой "чистки" будет больше вреда, чем пользы! Вы увидите, как благотворно это скажется на состоянии кожи, дыхательных путей, суставов. Если вас прежде донимали головные боли, они пройдут бесследно, поскольку печень - главный нейтрализатор ядов в организме и от ее полноценного функционирования зависит чистота крови, поступающей во все внутренние органы.

Предупреждение. Чистку печени нельзя делать в случае острых заболеваний, тогда как чистка кишечника может только улучшить состояние больного, и при обнаружении крупных камней. Нельзя приступать к чистке печени в растрепанных чувствах, когда возникает устойчивый спазм и желчь не может полноценно выделяться и выносить камни, или в состоянии крайнего переутомления. Женщинам чистки противопоказаны во время месячных, беременности и кормления грудью. Чистить печень лучше после 15-16 лет, но если ребенок перекормлен лекарствами и страдает аллергией, то можно начинать с 11-12 лет, но без принуждения, иначе из-за неприятия процедуры возникнет спазм, колики, рвота, понос и отрицательное отношение к вам и вашим советам.

Чистить печень нужно обязательно четыре раза подряд, чтобы очистить все ее доли, с интервалами в 3-4 недели. Затем такую чистку повторяют уже по одному разу в каждый сезон.

Очистку печени надо обязательно начинать не только с очистки кишечника, но и со специальной диеты. Прежде всего минимум на пять дней исключите из рациона мясо, все консервы и копчености, животные жиры, сыры, пиво, алкоголь, любую жареную пищу, уксус, кетчупы, майонез и

другие жирные и острые соусы и специи. В эти дни надо есть много салатов из свежих овощей и каш на воде с растительными маслами. Есть следует часто, но понемногу, ограничив соль до 5 граммов в день, и обязательно пить много воды (2,5 л в сутки), как написано в разделе о воде. Очень полезен также мятный чай - он подготовит организм к процедуре.

Перед очисткой приготовьте чистое оливковое или подсолнечное масло, а также цитрусовый сок. Масло обладает мощным желчегонным эффектом, а сок повышает двигательную активность мышц желчевыводящих путей, что необходимо для успешного и, главное, безболезненного вывода застоявшейся желчи и камней. Боль возникает при длительном и медленном продвижении песка и камней по желчевыводящим путям, что приводит к повторяющимся спазмам мышц (коликам), а при быстром выбросе спазм просто не успевает развиваться.

Сколько надо цитрусового сока и какого именно?

При повышенной кислотности - 100 мл апельсинового или грейпфрутового сока (можно покупного).

При нормальной кислотности - 200 мл натурального, непокупного, неразбавленного грейпфрутового сока или разбавленного лимонного (4 части сока и 1 часть воды).

При пониженной кислотности - 300 мл разбавленного лимонного сока.

При нулевой кислотности - 350 мл неразбавленного лимонного сока.

Сколько надо оливкового (подсолнечного) масла?

Определите это по формуле:

$V = 300 + 4 \times (M - 75)$, где V - объем масла, а M - ваш вес в килограммах.

Допустим, вы весите 75 кг, тогда необходимый объем равен 300 мл. Если вес 100 кг, необходимый объем составляет 400 мл. Если вес больше 100 кг, тогда масла все равно берите 400 мл.

Если вы не способны сразу выпить все масло, постарайтесь выпить хотя бы 200 мл, иначе ничего не получится. При следующих чистках все пройдет легче, и вы сможете выпить больший объем масла, увеличив эффективность чистки.

Когда лучше делать чистку печени?

Лучше утром в выходной, перед завтраком, вернее, перед обедом, так как завтрак вы пропустите. В это время в желудке и кишечнике нет пищи, которая станет мешать чистке, к тому же вы выспались и полны сил, а печень и желчный пузырь также успели отдохнуть. Желчный пузырь в это время полон скопившейся за ночь желчи, значит, вам гарантирован ее хороший залповый выброс вместе с песком и камнями.

Последовательность проведения чистки печени

Итак, вы берете цитрусовый сок, масло, стакан кипяченой воды и грелку, наполненную как можно более горячей водой и завернутую в пару полотенец (когда вода начнет остывать, полотенца снимите), - грелка окажет обезболивающее и дополнительно желчегонное действие. Устраивайтесь поудобнее перед телевизором или с книгой и начинайте прогревать печень в течение 40-60 минут. После окончания этого срока снова налейте в грелку горячей воды и лягте на правый бок или как вам самим удобнее. Дело в

том, что многие люди имеют врожденный перегиб желчного пузыря, и если при нормальном размещении внутренних органов оптимальное положение - на правом боку, то при перегибе это может затруднить чистку. У меня самой тоже перегиб желчного пузыря, поэтому я во время чистки лежу то на правом боку, то на левом, а то и вовсе на спине - как мне в этот момент кажется комфортней. Болей во время чистки у меня не было ни разу, хотя каждый раз выходят небольшие камешки. Кстати, люди с перегибом желчного пузыря особенно склонны к жел-чекаменной болезни.

Положите грелку под область печени. Если у вас пониженная кислотность, за 20-25 минут до окончания прогревания выпейте маленькими глотками 70-100 мл сока (останется 200-230 мл сока). Если кислотность нулевая, выпейте сок за 10-15 минут до окончания прогревания и в количестве 100-150 мл (останется 200-250 мл). При постоянно пониженной кислотности мышцы пищеварительной системы расслаблены, и пища как бы "пролетает" через пищеварительный тракт. Чтобы масло не начало сразу "проваливаться" в кишечник, необходимо как-то повысить мышечный тонус и желудка, и кишечника. И делается это посредством цитрусового сока. А почему в случае нулевой кислотности сок пьют позже, чем при пониженной? Дело в том, что к началу приема масла сок должен успеть покинуть желудок, и у "нулевиков-" это происходит быстрее, чем у людей с пониженной кислотностью.

Итак, после 40-60 минут прогревания, полулежа на правом боку (или как вам удобнее), вы начинаете пить масло - в отличие от сока, большими глотками - и запиваете его маленькими глоточками сока. Людям с пониженной кислотностью можно выпить со всем объемом масла максимум 50 мл сока, с нормальной - максимум 25 мл сока, а с повышенной - 15 мл (максимум 2-3 столовые ложки), и не больше. Людям с повышенной кислотностью надо

особенно стараться выпить как можно больше масла и как можно меньше сока, а гиперацидникам надо постараться не пить сок как можно дольше. Сок раздражает и без того раздраженную слизистую желудка, что может привести к спазму выводной части желудка, вследствие чего масло не направится к печени, а надолго застрянет в желудке. Поэтому люди с повышенной кислотностью пьют сок только для того, чтобы снимать возможную тошноту. Если сок вы уже выпили, а масла еще много, сделайте глоток воды -или пейте ее вперемежку с соком. Старайтесь выпить масло и сок как можно быстрее, но если подкатывает дурнота, немного передохните и снова принимайтесь за дело, пока не одолеете все масло. Затем прополощите зубы водой - это защитит зубную эмаль от разрушения соком.

Дальше вы по-прежнему лежите с грелкой и смотрите телевизор. Через 15 минут после приема всего масла выпейте 3 чайные ложки сока и снова прополощите рот водой для защиты зубов. И так через каждые 15 минут, пока не кончится весь сок, - до семи циклов, а если сок остался, в последний прием выпейте его весь. Почему именно таким образом? Дело в том, что сок, обладая большим удельным весом, чем масло, и благодаря тому, что сок и масло - продукты несмешивающиеся, спускается вниз и оказывается на дне желудка. Благодаря своему химическому действию сок на какое-то время заставит раскрыться привратник (выход из желудка), и тогда вместе с соком порция масла устремится в 12-перст-ную кишку, после чего привратник желудка снова закроется. Подходя к печени, сок и масло взаимно усиливают действие друг друга, и благодаря этому желчные камни, даже те, величина которых превышает диаметр желчных протоков, проносятся по ним стремительно и безболезненно, вылетая в 12-перст-ную кишку.

При следующем приеме сока ситуация повторяется. Если же

сок выпить сразу, то большая часть масла просто останется в желудке и никакой чистки не произойдет. Итак, сок спускается вниз, "открывает" желудок, и новая порция сока и масла - как раз та, что нужна для очередного выброса порции желчи с песком и камешками, - вновь спускается к печени. И так далее.

Не забывайте, что во время приема сока вы должны лежать (желательно на правом боку), а грелка должна быть горячая.

После того как вы выпили весь сок, то есть чистка печени закончилась и желчь с камешками и шлаками перестала выбрасываться из нее, надо обязательно съесть сырой очищающий салат, который выведет всю эту грязь из организма через кишечник. Иначе печеночный "мусор", напоминающий пластилин по консистенции, начнет очень быстро прилипать к стенкам кишечника и отравлять организм, проникая в кровь. Поэтому съесть такой салат надо обязательно, даже если вас "пронесло" от масла несколько раз. Самое оптимальное время для этого - через 30-40 минут после приема последних 15 мл сока. Готовится он из сырых капусты, моркови и свеклы в соотношении 3:1:1. Если у вас аллергия на морковь или свеклу, ничего страшного - такой салат-"метелка" скоро "вылетит" из кишечника, не причинив вам вреда. Съедается такой салат с растительным маслом без соли, а масло добавляется по желанию.

Закончив трапезу, в течение полутора часов вы можете заниматься любыми необременительными делами. За это время салат успеет "переехать" в 12-перстную кишку, к выброшенным туда хлопьям билирубина, песку и камням, и надо придать салату дополнительное "ускорение", чтобы "метла" начала активно выметать липкую грязь, так и норовящую пристроиться в каком-нибудь укромном уголке или складочке. Поэтому по прошествии полутора часов вы

берете 100 мл кипяченой воды комнатной температуры и растворяете в ней 25 граммов сернокислой магнезии. Выпиваете и снова занимаетесь своими делами. Магнезия - это сильнодействующее слабительное, так что не стоит планировать на вечер поход в кино или прием гостей. Ну а с утра можно сделать дополнительную очищающую клизму.

Следующей пищей после нашего салата (но не раньше чем через 3-4 часа после него!) должны стать легкие щадящие продукты: каши на воде с маслом (если вас еще не тошнит от одного его вида), салаты, фрукты, кисломолочные продукты, творог, отварные и тушеные овощи. Не переутомляйте организм и не ешьте в день чистки и еще несколько дней мясо, рыбу, животные жиры, бобовые, грибы, соусы, пряности, орехи и не пейте алкоголь (включая пиво).

Дополнительное очищение. Голодание

Вообще об очищении внутренних органов (легких, почек), суставов, крови, лимфы, межтканевой жидкости можно говорить почти бесконечно. Я привела лишь два основных вида чистки, необходимых каждому человеку старше 15 лет. Остальные вы найдете в книге врача Евгения Щадилова "Энциклопедия чисток организма" -на сегодняшний день это самое лучшее пособие по данной теме, где все очень подробно разъясняется.

Предупреждение: ни в коем случае не голодайте до очищения хотя бы кишечника! Иначе вся дрянь, что гниет и разлагается в кишках, с утроенной силой станет всасываться в кровь. Но если 24-часовое голодание провести правильно, оно не только даст организму отдых, но и поможет ему мобилизовать силы на самовосстановление и выведение накопившихся шлаков и

токсинов наружу через легкие, почки и кожу. На переваривание и усвоение пищи нужно очень много энергии, когда же пища не поступает, организм начинает тратить ее на внутреннюю "уборку" и "ремонт". Кроме того, голодание начинает "шевелить" шлаки и продвигать их поближе к "выходу" (вернее, ко всем "выходам") из организма.

Но дольше 24 часов голодать самостоятельно я вам не советую - это нужно делать только под контролем специалиста, поскольку при длительном голодании возможны ацидоз, приступы почечной и печеночной колики, если есть камни, и даже если их нет. При голодании больше двух-трех недель может произойти сращение стенок кишечника.

Итак, как же голодать правильно, чтобы принести себе только пользу? Прежде всего минимум за четыре дня до него исключите из рациона консервы, копчености, мясо, рыбу, сыры, грибы, орехи, пряности, острые соусы, бобовые, хлеб, молоко. Ешьте только каши, макаронные изделия и любые овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты. Утром в день голодания после естественного опорожнения кишечника сделайте очищающую клизму. Обязательно сделайте ее и в том случае, если утреннего стула не было, хотя обычно стакан выпитой воды действует на кишечник как спусковой механизм. Далее вы целый день пьете только чистую кипяченую воду (если у вас нет фильтра, купите в аптеке дистиллированную) в большом количестве - до 2,5 литра в день. При этом общее количество воды равномерно распределяется в течение дня.

Внимание! Во время голодания больше ничего пить и есть нельзя - ни фруктов, ни овощей, ни фруктовых соков, ни чая (даже без сахара), ни травяных настоев, иначе это уже не голодание. Единственное, что допустимо и даже

полезно, - пара стаканов пектинового "киселя" - он сделает очистку еще эффективнее и впитает в себя все яды. При возникшем чувстве голода выпейте несколько глотков воды - это заглушит его.

Не менее, чем правильный вход в голодание, важен правильный выход из него. Утро следующего дня начните с очистительной клизмы. Вашей первой едой должен стать завершающий очищение кишечника салат-"веник" из сырых свеклы, моркови и капусты в соотношении 1:1:3. Щедро заправьте салат постным маслом, посолите и, если нет аллергии, добавьте лимонный сок.

Следующую пищу можно принимать через два часа после очищающего салата. Это должны быть каши на воде, любые сырые, вареные и тушеные овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Выждите еще два-три часа, и тогда уже допустимо есть творог. Но не ешьте в этот день и еще день спустя ни рыбы, ни мяса, ни бобовых, ни орехов, ни грибов и ничего острого.

- Мы проводили исследования, - говорит врач-аллерголог Ольга Ивановна Смирнова из Первого медицинского института Петербурга, - и оказалось, что после голодания переносимость лекарственных препаратов, не говоря уже о бытовых и пищевых раздражителях, улучшалась в 2-3 раза. Человек мог пользоваться даже теми лекарствами, которые до голодания его организм не воспринимал. Поэтому в ситуациях, когда лекарства не помогают или их применение невозможно, если организм, перенасыщен лекарственными препаратами, иного выхода, кроме голодания, просто не остается.

Укрепим слабые органы, и болезнь отступит. Старая добрая йога

Йога как система духовного и физического совершенства возникла в Индии несколько тысяч лет назад. И тот факт, что йога дожила до наших дней и имеет такой успех, говорит о ее несомненной пользе для человека. Конечно, йога не является панацеей от всех болезней, но она оказывает комплексное воздействие на работу всех внутренних органов, желез внутренней секреции, нервную и иммунную системы и тем самым помогает излечиваться от многих заболеваний. Так, при выполнении асан происходит усиленный приток крови к строго определенному месту и корение в нем обмена веществ. От обычных упражнений асаны отличаются тем, что выполняются как можно медленнее и с остановками. Орган получает больше кислорода и других необходимых элементов, а продукты распада и шлаки усиленно выводятся из него, что просто не может не улучшить состояние этого органа, а значит, и всего организма в целом, поскольку в нем все взаимосвязано.

Внимание! Йогой заниматься нельзя:

- при повышенной температуре;
- при острых заболеваниях и обострениях хронических;
- детям до 6 лет;
- женщинам во время месячных;
- начиная с третьего месяца беременности (занятия можно возобновить спустя 3 месяца после родов);
- людям старше 60 лет следует соблюдать осторожность.

Идеальное время для занятий йогой - утром до завтрака. Можно заниматься и в любое другое время, но обязательно спустя 3-4 часа после еды, в свободной, не стесняющей

движений одежде и без обуви -только босиком или в носках.

Если кроме йоги вы увлекаетесь каким-то видом спорта, сочетать их нельзя - занимайтесь ими в разное время суток.

Во время выполнения упражнения важно "материализовывать" свои мысли, то есть представлять себе поток света, льющийся в больной орган и излечивающий его, - это необходимый элемент практики йоги.

Йоги предлагают брать для разучивания 1-3 упражнения и делать только их на протяжении 10 дней. Далее, через каждые 10 дней, можно добавлять новые 1-3 упражнения. Больным и пожилым людям следует быть осторожнее и расширять спектр выполняемых движений с интервалом в 15 дней.

Если в занятиях произошел перерыв, превысивший 10 дней, вам придется вернуться к "нулевой" точке и начать все заново.

Когда не указано, сколько раз делать упражнение, значит, оно выполняется всего один раз. Когда упражнение повторяется, значит, оно делается только два раза. Когда упражнение выполняется определенное число раз (допустим, от 1 до 10), значит, первые 10 дней надо выполнять указанный минимум, а в следующую декаду можно добавить еще 1 раз.

Бхуджангасана, или Сарпасана (поза змеи). Помогает при заболеваниях почек, печени, гипофункции щитовидной железы и других нарушениях ее функций, улучшает зрение, нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта и половых желез, лечит гастрит.

Не торопясь, выпейте 300-500 мл теплой или горячей воды. Детям 6-15 лет достаточно выпить 200-300 мл воды. После этого сразу же ложитесь на живот. Пятки и носки соединены вместе, ноги опираются на носки. Руки, согнутые в локтях, лежат на коврикe, на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы вместе. Подбородок лежит на коврикe.

Первая стадия. Опираясь на ладони, медленно приподнимите голову и верхнюю часть туловища как можно дальше вверх и назад, но ни в коем случае не отрывая от коврикa ту часть живота, что находится ниже пупка. Руки в локтях не выпрямляйте, смотрите вверх. Оставайтесь в таком положении 1 секунду. Старайтесь расслабить все мышцы лица и тела, кроме тех, что задействованы для удержания позы.

Вторая стадия. Поверните голову и туловище влево и постарайтесь через левое плечо увидеть пятку правой ноги. Оставайтесь в таком положении 1 секунду. Медленно вернитесь в положение окончания первой стадии.

Третья стадия. Так же медленно поверните голову и туловище вправо и постарайтесь увидеть через правое плечо пятку левой ноги. Задержитесь в этой позе на 1 секунду.

Четвертая стадия. Медленно вернитесь в положение окончания первой стадии, затем прогнитесь как можно дальше назад, по-прежнему не отрывая живот ниже пупка от пола. При прогибе обязательно вытягивать позвоночник по дуге, чтобы не было "зажимов" и "изломов". Оставайтесь в таком положении 1 секунду. Затем медленно вернитесь в исходное положение и спокойно полежите.

Затем упражнение делается в другой последовательности: вверх, вправо, влево, вверх, вниз. Во время упражнения дыхание старайтесь не задерживать. В каждые

последующие 10 дней добавляйте ко времени фиксации на каждой стадии по 1 секунде, пока не доведете его до 30 секунд.

Дханурасана (поза лука). Улучшает работу щитовидной железы, печени, почек, желудка и поджелудочной железы, кишечника. Лягте на живот и ухватитесь руками за щиколотки. Поднимите над полом голову, плечи и грудь, а затем колени и бедра (в идеале вы должны лежать только на области пупка). Первые 10 дней задерживайтесь в этом положении на 1 секунду, а потом добавляйте по 1 секунде, пока не доведете время фиксации до 2 минут - но не больше!

Матсьясана (поза рыбы). Особенно полезна при простудах, хронических бронхитах и астме.

Лягте на спину, ноги прямые, руки вдоль тела, ладони прижаты к бедрам. Прогнитесь в позвоночнике, одновременно расправляя плечи и грудную клетку. Запрокидывая голову назад, избегайте чрезмерного напряжения шеи. Затем вернитесь в исходное положение и полностью расслабьтесь. Начинать следует с 1 секунды и довести до 2 минут.

Курмасана (поза черепахи). Положительно действует на поджелудочную и щитовидную железы, печень, селезенку, почки, желудок и кишечник, лечит геморрой, хронический бронхит и бронхиальную астму.

Сядьте на пятки (колени и пятки вместе). Руки, сжатые в кулаки, лежат на коленях пальцами вверх.

Медленно наклонитесь вперед. К концу движения лоб должен касаться кулаков, локти должны упираться в живот, а ягодицы не должны отрываться от пяток. Постепенно доведите нахождение в этой позе до 2 минут.

Ваджрасана (поза "алмазной твердости"). Улучшает пищеварение, снимает физическое и нервное напряжение.

Встаньте на колени, носки вместе, пятки врозь. Плавно сядьте на пятки. Не отрывая ягодиц от пяток, вытянитесь всем телом вверх и расслабьтесь, но держите спину прямой. Руки положите на бедра, при этом ладонь одной руки лежит на тыльной стороне другой руки, а большие пальцы касаются друг друга. Сидите в этой позе от 1 до 5 минут. Дыхание плавное, через нос. Во время выдоха слегка подтягивайте нижнюю часть живота, не ускоряя выдоха.

Пранатасана (поза "жизненной силы"). Хорошо помогает при болезнях печени, селезенки, поджелудочной железы, желудка, а также при запорах, неврозах, депрессии или перевозбуждении.

В положении ваджрасана сделайте плавный вдох и потянитесь телом вверх, не отрывая ягодицы от пяток. Слегка прогнитесь в пояснице и на вдохе плавно нагнитесь вниз и вперед с прямой спиной, так, чтобы бедер коснулись сначала нижние ребра, затем : средние и только потом верхние. Когда лоб коснется пола, расслабьте живот и все тело. Руками во время выполнения упражнения нужно плавно провести по бедрам и продолжить их движение вперед по полу прямо за голову, лежащую на полу. В конечном положении руки должны быть вытянуты, но не напряжены. Дыхание ровное, без задержек. Находитесь в этой позе от 15 секунд до 2 минут, избегая неприятных ощущений в голове, для чего не следует на нее опираться. Затем сделайте вдох и медленно вернитесь в исходное положение.

Макарасана. Улучшает общее кровообращение, снимает нервное напряжение, хорошо помогает при ревматоидном артрите тазобедренных суставов и суставов ног.

Исходное положение - лежа на спине, ноги прямые, стопы расставлены на 10-15 см, руки свободно лежат на полу. Во время выдоха плавно поверните ноги и нижнюю часть тела вправо, одновременно плавно поворачивая голову влево. При этом левое плечо не должно отрываться от пола. Задержитесь в таком положении на 1 секунду. Со вдохом вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону, не забывая все делать мягко и плавно.

Следующая часть упражнения выполняется из другого исходного положения. Предварительно согните правую ногу, упритесь пяткой в пол и, приподняв таз, сместите его вправо. Это важно, чтобы при последующем повороте позвоночник скручивался, но не сгибался, оставаясь вытянутым на одной прямой между пяткой и макушкой. Итак, вы лежите на полу, левая нога прямая, правая согнута в колене, а ее стопа стоит на колене левой ноги. На вдохе поверните правое колено влево и вниз, стараясь коснуться пола, а голову поверните вправо. Коснитесь коленом пола и расслабьтесь. На выдохе вернитесь в исходное положение. То же самое повторите, поменяв ноги. В дальнейшем можно повторять каждую часть упражнения по 3-4 раза и задерживаться в конечных позах до 30 секунд.

Супта-павана-мукасана (очищающий огонь освобождения).
Лечит заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек и мочеполовой системы.

В положении лежа на спине согните одну ногу в колене и с помощью обеих рук прижмите ее к животу. Затем после паузы коснитесь колена лбом. Вернитесь в исходное положение и повторите все действия для другой ноги, а затем - для обеих ног вместе. Максимальная продолжительность каждого этапа выполнения асаны составляет 5 + 5 + 10 минут, но начинать следует с 1 + 1 + 2 секунды.

Пашчимоттанасана (растягивание задней поверхности тела). Благоприятно воздействует на печень, селезенку, почки, поджелудочную железу и кишечник, помогает при заболеваниях сердца и легких (в том числе при астме).

Сядьте на пол, ноги вместе, вытянутые руки над головой. Потянитесь вперед. В конце движения лоб касается коленей, а пальцы рук - пальцев ног. Так же медленно распрямитесь и отклоняйтесь до тех пор, пока не уляжетесь на спину с выпрямленными над головой и лежащими на полу руками. Сначала у неподготовленных людей могут не получиться глубокие наклоны вперед и назад, но скоро эти положения станут вполне доступными. Задержитесь в каждой фиксированной позиции от 1 секунды до 1 минуты.

Дышите по Стрельниковой. С помощью дыхательной гимнастики, разработанной А. Н. Стрельниковой, полностью излечиваются следующие болезни: астма, гипертония, гипотония, сердечная недостаточность, аритмия, проблемы с голосом, вегето-сосудистая дистония, стенокардия, колиты, язвы желудка и 12-перстной кишки, многие женские болезни. Также преодолеваются многие заболевания дыхательной системы, перешедшие в хроническую форму: пневмония, бронхит, ринит и гайморит. Заметно ослабевает логоневроз (заикание), при эпилепсии резко сокращается число приступов, после операций быстрее затягиваются раны, а после перенесенного инсульта быстрее восстанавливаются двигательные функции. Противопоказаний данный метод не имеет.

Столь разностороннее оздоровительное воздействие, вероятнее всего, можно объяснить усиленной доставкой кислорода ко всем органам и тканям тела. Именно обогащение крови и тканей кислородом вызывает активизацию обменных процессов в организме, ведущую к оздоровлению всех систем и ускоренному очищению от

продуктов распада. Такое общее воздействие на организм (а не на отдельные его части) называют неспецифическим.

Конечно, дыхательная гимнастика Стрельниковой имеет свои особенности, и наиболее эффективна она в лечении органов дыхания и голосового аппарата. Именно поэтому Александра Николаевна специализировалась на работе с астматиками, а также детьми и взрослыми, страдающими насморками и бронхитами. Вот что говорит об этой гимнастике невропатолог, доктор медицинских наук С. Л. Кипнис:

- Меня не удивляет, что парадоксальная дыхательная гимнастика помогает при заикании, в основе которого лежит спазм, и при бронхиальной астме, которая является аллергическим заболеванием. Все эти болезни возникают в диэнцефальной области головного мозга, которая управляет как вегетативной нервной системой, так и иммунной системой. Хорошо известно, что невротические тики, невроз навязчивых состояний также возникают при дисфункции этой области. Упражнения, регулирующие правильное дыхание, прерывают возникшие патологические связи и через импульсы с периферии улучшают функции диэнцефальной области. Эта методика должна помогать и при язвенной болезни, а также других заболеваниях, в основе которых лежит неврогенный фактор.

Два главных упражнения:

а) наклон и одновременно резкий и короткий вдох;

б) сведение согнутых в локтях рук, помещенных перед грудью на уровне плеч, и одновременно короткий вдох.

Мы привыкли делать совсем иначе: при наклоне выдох, при выпрямлении вдох. Тогда движения помогают дыханию. Взмах рук как бы растягивает "меха" грудной клетки, облегчая воздуху путь в легкие. Сводя руки, наклоняя корпус вперед, наши скелетные мышцы формируют активный выдох, они берут на себя работу гладкой мускулатуры, обеспечивающей процесс дыхания. Газообмен усиливается, но дыхательные мышцы не работают и слабеют - это существенный минус традиционных дыхательных гимнастик.

При гимнастике Стрельниковой, которую не зря называют парадоксальной, наклоняясь, надо делать короткий, активный и мощный вдох носом, как бы встревоженно принюхиваясь, не пахнет ли гарью. Потом следует быстрое выпрямление и новый наклон с быстрым мощным вдохом. Рот слегка приоткрыт, и выдох автоматически, почти не фиксируясь в сознании, следует за вдохом. Темп должен быть высокий - примерно секунда на каждый вдох. При наклонах голова опущена, руки тянутся к полу. А при сведении рук, согнутых в локтях, надо стараться удерживать их на уровне плеч, не опуская до уровня груди.

История создания этой удивительной гимнастики не менее интересна. Сама Александра Николаевна была актрисой и певицей, а потом сорвала голос. Ее мать, педагог по постановке голоса Александра Се-веровна, лечила дочь сама и нащупала элементы парадоксального дыхания. Александра Николаевна привела их в стройную систему, затем получила диплом педагога-вокалиста и стала работать с певцами. Сначала она просто ставила им голос, а потом стала замечать, что вместе с голосом оздоравливается и весь организм, и прежде всего органы дыхания. Вот тогда-то она и начала принимать больных. Сама Стрельникова вплоть до трагической гибели в автокатастрофе в возрасте 77 лет поражала окружающих своим прямо-таки железным физическим и психическим

здоровьем, сохраняемым благодаря ежедневной многочасовой дыхательной гимнастике, проводимой вместе с больными. Она никогда не уставала, не болела, не жаловалась, всегда была стройна, подтянута, доброжелательна и легка на подъем, несмотря на годы.

Вполне вероятно, именно таким должен быть в этом возрасте каждый обычный человек, ведь современная наука согласна с Библией в том, что средняя (не максимальная!) продолжительность жизни, отпущенной нам природой, - 120 лет. Мы привыкли считать, что к 70 годам полагается быть немощным и дряхлым, в тягость себе и окружающим, и ежедневно часами просиживать в очередях к различным врачам. Но на самом деле это должен быть возраст зрелости - золотая пора, когда еще достаточно сил и уже появился необходимый жизненный опыт. Дети и внуки выросли, можно пожить в свое удовольствие, осуществляя любые замыслы, - продолжать карьеру, заниматься любимым хобби, общаться с друзьями, путешествовать...

Закаливание

Работу иммунной системы и сопротивляемость всевозможным стрессам, в том числе и введению различных аллергенов, улучшает также закаливание.

Можно приступать к данной процедуре как вам больше нравится - начать сразу обливаться холодной водой или снижать температуру постепенно, на один градус каждые несколько дней, или же принимать контрастный душ. Причем, с какой воды начинать (горячей или холодной) и какой заканчивать, никакого значения не имеет. Но ограничьтесь 7-8 чередованиями холода и тепла, чтобы не перетруждать сердце, и выходите на это число постепенно, начиная с 1-2 чередований.

Кроме нормализации иммунитета закаливание также приводит в порядок нервную и сердечно-сосудистую системы. Я сама пару лет занималась обливанием холодной водой и могу подтвердить - ты становишься благодушным и спокойным, как слон, и любые проблемы кажутся легкоразрешимыми. Единственное неперемное условие закаливания: процедуру нужно делать обязательно дважды в сутки (утром и вечером) с интервалом не меньше 10-12 часов.

Внимание! Если у вас имеются заболевания органов дыхания, или вы склонны к частым простудам, или есть проблемы с почками или сердцем и сосудами, то выходить на обливание ледяной водой надо обязательно постепенно, плавно и не торопясь, снижая температуру воды каждые несколько дней. То же самое касается и контрастных обливаний: увеличивайте разницу температур постепенно. Для людей с лишним весом и проблемами с сердечно-сосудистой системой контрастные обливания предпочтительней. Желательно обливаться с головой, поскольку именно там расположен центр, отвечающий за работу иммунной системы. Обливаясь "без головы", вы снижаете оздоровительный эффект более чем наполовину.

Чтобы ваш малыш был здоров. Что такое диатез

Это воспаление кожи аллергического характера, научное название которого - аллергический дерматит. Его симптомы разнообразны: покраснение кожи, сыпь в виде точек и пятен, сухая и шелушащаяся кожа, трещинки и язвочки. Причины его возникновения ничем не отличаются от вызывающих любую аллергию: какие-то вещества не могут усвоиться в желудке и кишечнике или нейтрализоваться печенью и почками, либо антитела к ним передались от матери плоду или от кормящей женщины ребенку. Если при

кормлении грудью у малыша появилась сыпь, вспомните, что вы ели в течение суток. Иммунная система детей до 5 лет еще не успела наладиться и остро реагирует как на классические аллергены (подробно описанные в главах о бытовой и пищевой аллергиях), так и на вещества, вызывающие аллергические реакции очень редко. Поэтому родителям придется стать "сыщиками" и внимательно наблюдать, после чего появляется сыпь. Съел красное яблоко? Поиграл новой резиновой игрушкой? Походил в колготках, постиранных новым порошком?

Не унывайте: все ваши вынужденные действия и все ограничения в жизни вашего ребенка - не навсегда. К счастью, детский аллергический дерматит очень часто представляет собой явление временное. По мере роста ребенка совершенствуется иммунная система и функции печени и кишечника. К пяти годам или чуть позже детский организм при умеренной помощи почти всегда способен восстановить саморегуляцию. Но важно, чтобы ваша помощь проявлялась в приучении ребенка к правильному образу жизни, а не в постоянном закармливании противоаллергическими препаратами и в походах к "бабкам" и целителям.

Простые советы:

- кормите материнским молоком как можно дольше - оно помогает формироваться иммунной и ферментной системам организма;

- начинайте давать различный прикорм как можно позже. Чем больше вы оттянете начало контактов с новыми веществами, тем меньше вероятность развития их непереносимости;

- закаливайте дитя! Это поможет сделать иммунную систему устойчивой и к простудам, и к аллергиям;

- не забывайте про обязательные ежедневные проветривания комнаты и прогулки на свежем воздухе;
- поменьше контактов с бытовой химией. Следите, чтобы ребенок тщательно смывал с себя мыло и шампунь, а если он помогает вам по дому - средство для мытья посуды и т. п.;
- стирайте вещи детей до 5 лет только детским мылом. Вам что важнее - безупречная белизна или здоровье ребенка? Крайне желательно стирать тем же мылом и родительские вещи, по крайней мере, исключите порошки с энзимами. Весьма распространенная ситуация, когда ребенок в вещичках, постиранных детским мылом, трется мордашкой о материнский халат после стирки порошком с биосистемами. В результате о причинах раздражения кожи догадаться не может никто;
- обязательно проглаживайте детское постельное белье и носильные вещи. Высокая температура поможет разрушить статки молекул моющего средства. Впрочем, это касается и одежды родителей;
- старайтесь не одевать ребенка до 5 лет в шерстяные изделия;
- не заводите никаких домашних питомцев, пока вашему ребенку не исполнится 5 лет;
- не травите малыша пассивным курением. Иначе все остальные меры попросту бесполезны!

Конечно, скормить таблетку проще, чем долго и нудно полоскать каждую вещичку, а затем еще и гладить. Но если все вышперечисленное кажется вам слишком трудным и утомительными, не удивляйтесь, когда "временная" детская аллергия перейдет в постоянную, а ее разнообразные

симптомы будут увеличиваться и усиливаться. Например, был диатез и насморк - появится астма, а аллергенами начнут становиться еще вчера безопасные вещества и продукты.

Итак, выбирайте: 5 лет труда или вся ваша жизнь в мучениях? Причем не только ваша, но и вашего ребенка, а также внуков и правнуков, поскольку "взрослая", то есть принявшая хроническую форму, сверхчувствительность организма передается по наследству - в отличие от раннего детского дерматита.

Диета для будущих и кормящих мам

Конечно, вы помните, что антитела часто передаются от женщины плоду и от кормящей матери ребенку. Поэтому надо сделать ваш рацион в это время максимально безопасным и для вас, и для малыша.

Вот специальная диета, рекомендованная НИИ педиатрии для будущих и кормящих мам.

Исключите из рациона копчености, консервы, колбасные изделия, рыбу, все жареное (тушеное можно), курицу, яйца, икру, орехи, мед, любые бульоны (даже куриные), молоко и сливки, дрожжевой хлеб, грибы, кофе, какао, шоколад, шоколадные конфеты и конфеты с добавлением арахиса, арахис в любых видах (в том числе ореховые пасты), майонез, пряности, кетчупы и другие промышленные соусы, любые цитрусовые, клубнику, абрикосы, персики, облепиху, киви, виноград (зеленый можно, если с ребенком все благополучно), зелень, соки, сыры, томаты, перец (и острый, и сладкий), морскую капусту, красные яблоки, малину, бобы, животные жиры, квашеную капусту, редьку,

редис, торты, пирожные, мороженое, кремы, фруктовые кефиры и йогурты.

Ограничьте употребление свеклы, баклажанов, моркови, картофеля, варенья, сахара, хлебобулочных изделий без дрожжей и любых жиров, поскольку высокое содержание жиров в рационе матери увеличивает риск развития аллергии у ребенка.

Ешьте побольше гречневой, пшенной, рисовой и овсяной каши, любых овощей и фруктов, кроме указанных выше. Сахар замените фруктозой. Пейте несладкие кисломолочные продукты, ешьте сою и творог. Ваш организм получает необходимый ему кальций как из сои и овощей, так и из творога, йогуртов и кефира, поскольку у женщин в это время (впрочем, как и у людей ослабленных и испытывающих острый дефицит кальция) усвояемость его из молочных продуктов резко повышается. А вот любые витамины и препараты кальция, даже растворимые, практически не усваиваются и способны привести лишь к камням в печени и почках.

И помните: максимально длительное грудное вскармливание материнским молоком не только повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям и увеличивает интеллектуальный потенциал ребенка, но и защищает его от риска возникновения аллергии на всю оставшуюся жизнь.

Когда и чем начинать прикармливать

Не раньше чем с 4 месяцев можно приучать к фруктовым сокам. Начинайте всегда с одного вида сока. Смешанные

соки лучше не давать малышам до полугода, а из цитрусовых и экзотических фруктов -до года.

Следующий этап "взрослой жизни" - фруктовое пюре. Оно бывает гомогенизированное (для малышей 4-6 месяцев), мелкоизмельченное (от 9 месяцев) и с кусочками фруктов (с одного года). Следите, чтобы в пюре не было крахмала, а также сливок и молока!

Каши целесообразно вводить после того, как начнут активно работать слюнные железы, то есть крахмал будет расщепляться ферментом, содержащимся в слюне. Если у крохи "потекли слюнки", значит, можно кушать каши. Но варите их всегда на воде!

Среднестатистический полугодовалый ребенок уже готов к встрече с творогом, кефиром и даже мясом, правда, еще в гомогенизированном виде. Но имейте в виду, что кефир поначалу может вызвать жидкий стул, поскольку он и на взрослых действует как легкое слабительное. Не покупайте смеси, где содержатся творог с фруктами, кефир с фруктами и сахаром, - я уж не говорю о присутствии крахмала! Такие сочетания трудно выдержать даже крепкой пищеварительной системе здорового взрослого человека, не то что маленького ребенка. А вот смесь мяса с овощами (некрахмалистыми) очень даже полезна.

К концу первого года жизни дети становятся "совсем взрослыми" и уже умеют пережевывать пищу. Им становятся нипочем целые кусочки фруктов, овощей, рыба (не забывайте извлечь кости), сыр и даже макароны.

О молочных кашах

Насколько вредны молочные каши, "подробно читайте в главе о раздельном питании. Если вы не хотите, чтобы у ребенка постоянно текли сопли и он не вылезал из простуд, не пичкайте его слизеобразующей пищей!

О манной каше. Манка вредна даже взрослым (и даже сваренная на воде). Дело в том, что она готовится из сердцевины зерна и совершенно лишена веществ, которые помогли бы переварить ее. На переваривание манки тратится гораздо больше энергии, чем можно получить от нее самой. Поэтому недопустимо кормить манной кашей больных и детей - они от нее лишь слабеют и хиреют.

Болезнь тела с точки зрения духа

Наш мир образован из трех составляющих - материи, энергии и информации, причем последняя первична: "В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог". Мысли, несущие в себе информацию, и эмоции, несущие в себе энергию, нельзя увидеть или ощупать, но они обладают мощной силой воздействия на людей (близких и посторонних, а также на себя самого), материю (мир вещественный), пространство и время. Многие люди, пережившие критические ситуации, рассказывали, что время замедляло свой ход - и это позволяло им счастливо избежать печальной участи.

Всем известно, что опасения непременно сбываются. Ничего удивительного в этом нет - ведь мы сами их "запрограммировали" своими страхами, которые и воплотились в материальном мире в виде реальных событий. Думая о себе (или о другом человеке) как о тяжелобольном, усиливая эти мысли соответствующими тяжелыми эмоциями, вы обречены на продолжение страданий. Не зря говорится, что словом или мыслью

можно убить. Но не зря говорится также, что словом или мыслью можно спасти!

Советую почитать следующую литературу по эзотерике и психологии:

- Г. Сытин. Исцеляющие настроения;
- В. Жикаренцев. Путь к свободе. Как изменить свою жизнь;
- С. Лазарев. Диагностика кармы (обе книги);
- А. Свияш. Как почистить свой сосуд кармы.

Гигиена духа важнее гигиены тела. Если долго не мыться, поры закроются грязью, кожа не сможет выполнять своей очистительной функции, солидная часть ядов и шлаков будет оставаться в организме и человек заболит. Поймите, что физический мир подвластен внутреннему миру человека, его эмоциям и мыслям. Осознать это и духовно перестроиться - реальный шанс изменить свою жизнь во всех отношениях, попутно избавившись не только от аллергии, но и от "неизлечимых" болезней. Медицине известно немало случаев, когда рак и СПИД проходили быстро и бесследно.

Аллергия с точки зрения как эзотерики, так и медицины означает, что вы не желаете что-то принять в окружающем мире и допустить в свою жизнь. Да, вы готовы нормально относиться к этому продукту (веществу, животному и т. п.) на сознательном уровне. Но вот ваше подсознание способно при этом усиленно отторгать его. Понятие подсознания ввел гениальный Фрейд, но так и не смог объяснить, что под ним подразумевается. Родоначальник российской "кармологии" Сергей Лазарев считает, что подсознание - это наше биополе! Он имеет в виду информационно-энергетическую оболочку человека, в которой записываются и хранятся все деяния, совершенные

человеком в этой и прошлой жизни. Учитываются здесь и поступки ближайших родственников, совершенные в текущей жизни, поскольку поля всех членов семьи активно взаимодействуют.

Поля людей в принципе сообщаются между собой, и каждое из них тесно связано со Вселенной и Богом. На информационном уровне мы все едины друг с другом и Вселенной, - вот почему ясновидящие вроде слепой Ванги способны легко считывать из единого информационного поля события прошлой, настоящей и будущей жизни любого человека. Но на уровне энергетики мы обособлены гораздо больше - и можем общаться только с помощью "выплесков" энергии или энергетических мостов типа "вампир - жертва". И наконец, на физическом уровне мы независимы друг от друга.

Итак, близкие родственники особенно тесно связаны между собой на тонких уровнях, поэтому любые позитивные или негативные поступки, чувства или мысли влияют на индивидуальные поля всех членов семьи. Но насколько сильно, это зависит от продолжительности и силы информационного (мыслью), энергетического (эмоциями) и вещественного (например, ударом или поглаживанием) воздействия.

Допустим, вы от всей души пожелали зла сослуживице. Ее поле от ваших агрессивных мыслей и эмоций деформировалось, но сразу же срабатывает механизм полевой саморегуляции Вселенной. "Ни одна клетка не должна вредить другим, себе и всему организму", поэтому обратная реакция неизбежна, и ваши же мысли и эмоции рикошетом наносят ответный удар по вам самим и по вашим самым дорогим и близким людям. В результате у коллеги гастрит, у ее ребенка ОРЗ (мать и ребенок особенно тесно связаны, на полевого уровне), у вас приступ сильнейшей головной боли, муж раздражен и орет без

повода, а у вашего малыша - приступ астмы. Кстати, не только мать, но и отец теснейшим образом связан на уровне поля с ребенком, не достигшим переходного возраста. Потом связи "родитель - ребенок" начинают ослабевать, но пока ребенок мал, его поле практически едино с полями его родителей. То же самое относится к полям мужа и жены.

Причина многих аллергий к растениям, пищевым продуктам или животным лежит в отрицательных эмоциях и мыслях родителей (или их родителей, или более далеких предков) по отношению к детям или же самого человека в его прошлых жизнях, как считает Сергей Лазарев. Все живые и неживые объекты обладают собственными энергоинформационными полями, что учитывается при диагностике и лечении по методу Фолля. Подобно людям, они реагируют на раздражение и ненависть к ним ответным негативным воздействием - и это может стать причиной возникновения аллергии на физическом уровне.

Устойчивые энергоинформационные блоки из мыслей и чувств, доставшиеся по наследству, на физическом уровне можно сравнить с доброкачественными опухолями. Попадаются и злокачественные блоки, как рак разрушающие человека, но это не касается аллергии. Они остаются "выключенными", пока их носитель не начинает ругать надоевшую пыль, плохо пахнущий лук, протухшую рыбу и т. п. Избавиться от них можно только путем снятия глубинного, подсознательного страха и предубеждения, сформировавших некогда устойчивый блок. Во-первых, надо постараться предельно искренне на рациональном, сознательном уровне принять и полюбить объекты, вызывающие у вас опасение и неприязнь.

Так, год назад меня вдруг посетила мысль: почему, собственно, апельсины опасны для меня? В них много витамина С, и они очень красивые. Хотя я не ела их уже

много лет, поскольку даже полдольки немедленно вызывали сыпь, я вдруг купила килограмм-апельсинов и съела сразу четыре штуки. И - ничего! Совсем ничего! Кстати, по этому принципу работает и исключаящая диета. С одной стороны, вы даете организму время забыть об искаженном способе реагирования на вещество, а с другой - снимаете свой психологический страх перед "опасным" продуктом или материалом.

Но так легко можно справиться только с "маленькими" блоками. Например, мою мать в возрасте четырех лет укусила собака - она прокусила ей щеку насквозь. Все зажило, на щеке у мамы не осталось даже крошечного шрама, но она до сих пор обходит любую собаку за километр. Я люблю собак, но я давно заметила странную вещь: стоит мне хотя бы мельком, даже при всех внешних проявлениях дружелюбия, подумать: "Какой грязный пес!" или "Надо же, какая неказистая псинка!" - как собака, только что вилявшая хвостом, начинает рычать и злобно меня облаивать. А еще я заметила, что чем меньше симпатии вызывает во мне пес, тем сильнее у меня "забивает" нос и тем чаще я чихаю, - в то время как собаки, которые мне нравятся, не вызывают никакой аллергии вообще.

Данный пример показывает со всей очевидностью, что от "больших" блоков, сформированных мощными всплесками боли и страха, одним только сознательным приятием не избавиться. Многие люди просто не в состоянии вспомнить и осознать истинные причины большинства своих аллергий, ведь сформировавшие их события могли произойти, когда человек был совсем крошкой, или они случились с его родителями либо в его прошлой жизни.

Поэтому есть второй способ "стереть" негативные блоки, но лучше всего применять его параллельно с первым. Он также допускает две возможности. Во-первых, вы можете с

помощью повторения определенных мыслей (мантр) постепенно стирать устойчивые блоки, заменяя их на новые, нужные вам мысл-леформы. Для избавления от аллергии, например, нужно как можно чаще повторять: "Я прощаю себя и других. Я отпускаю свое прошлое и с радостью приветствую все новое в своей жизни. Я люблю и принимаю этот мир, и он дружественно относится ко мне. Я един со Вселенной и нахожусь в полной безопасности. Я могу и хочу быть самим собой. Я люблю и одобряю свои поступки. Я готов взять ответственность за свою жизнь на себя. Я свободен, спокоен и умиротворен. Вокруг меня царят ясность, любовь и гармония".

Вряд ли вы сразу сумеете поверить, что вокруг царят мир и гармония, а вы находитесь в полной безопасности, но поначалу такой веры от вас и не требуется. Просто поверьте в себя, в то, что вы сможете вылечиться, и постепенно вы увидите, как волшебным образом, причем в полном соответствии с вашими новыми мыслями, меняется мир вокруг. Помните: как бы ни была сильна аллергия, если у вас хватило сил создать проблему или болезнь, значит, у вас обязательно хватит сил решить ее. Внешнее равно внутреннему. Чем чаще вы будете повторять исцеляющую мантру, тем скорее вы увидите результаты. Если речь идет о ребенке, проговаривайте все применительно к нему: "Мы любим и принимаем нашего ребенка, он в безопасности" и т. д.

Вы думаете, как избавиться от экземы или астмы, а я знаю девушку, которая таким образом вернула себе жизнь! В 14 лет Таня стала жертвой случайной бандитской пули - шла с другими детьми по улице и попала в перестрелку. Ее увезли в больницу с тяжелым огнестрельным ранением головы. Приговор врачей был ужасен: Таня никогда не сможет видеть, слышать, ходить, писать и рисовать, а ведь она с пяти лет мечтала стать только художником. Она также

никогда не сможет иметь детей и вообще вряд ли вернется к нормальной жизни. Но у 14-летней девочки отняли все, кроме потрясающей воли к жизни. И вот с помощью занятий йогой и 2-4-часовых ежедневных упражнений она вернула себе зрение, а спустя полтора года начала ходить. Она с отличием окончила общеобразовательную школу, хотя поначалу не только ручка, а даже ложка выпадала из ее руки, и поступила в художественное училище, где и продолжает учиться. Татьяне сейчас 20 лет, у нее прекрасный заботливый муж, который ее просто обожает, и здоровая маленькая дочка. Все это неудивительно, ведь Таня, хотя у нее постоянно болит голова, никогда не жалуется. Пока не сбылась только одна мечта Тани - услышать, как ее малышка говорит "мама", поскольку слуховой нерв погиб. Но они с мужем копят деньги на операцию. Правда, она стоит 30 тысяч долларов, а Таня и ее муж - студенты, однако, как повторяет сама наша героиня, "путь осилит идущий". Кстати, в борьбе за нормальную жизнь ей очень помогли книги Сытина и Лазарева.

Что еще можно делать? Особенно хорошо по отношению к близким людям просто горячо и искренне молиться об исцелении Богу. Можно также молиться Вселенной, Единому Разуму или высшей объединяющей силе, о которой писали такие гениальные ученые, как Вернадский и Чижевский, и в которую вы способны поверить даже при атеистическом воспитании. А еще совсем не лишне попросить прощения за все плохие поступки и мысли, свои и своих родственников. Последнее - практически единственный путь к полной ликвидации не только аллергических, но и всех прочих блоков, болезней, несчастий и проблем, "подаренных" вам как вами самими,

так и вашими родителями и теми людьми, что по каким-то причинам желали вам зла. Подобные блоки могут "спать" в поле годами, но они, подобно минам, ждут своего часа. Когда же возникнет соответствующая эмоция или мысль, блок начинает свою разрушительную работу в поле, что неминуемо отражается на физическом плане болезнями и "развалом судьбы".

Петербургские ученые из Института точной механики и оптики вместе с американскими коллегами провели интересный эксперимент: попросили молиться за контрольную группу совершенно посторонних людей. Результаты показали, что здоровье многих членов контрольной группы заметно улучшилось. И это после "хилых" молитв "левых" людей, которым контрольная группа абсолютно "по барабану"! А представляете, если молиться будет родственник, всей душой и изо всех сил желая близкому человеку исцеления? Не зря ведь говорится, что материнская любовь способна сотворить чудеса и вернуть тяжелобольного ребенка чуть ли не с того света.

Наверняка вам известны подобные случаи, а мне вспоминается такой пример. Несколько лет назад моего приятеля - московского журналиста сразил тяжелейший приступ инфаркта, и он пережил клиническую смерть. Его жена - глубоко верующий человек, и, конечно, она стала регулярно ходить в церковь и молиться за него. Каждый раз после этого ему становилось заметно легче, причем ему, как убежденному атеисту, ничего не сообщали. Я тогда жила у них и могла наблюдать все своими глазами. Но молиться в церкви вовсе не обязательно - Бог услышит вас везде.

Вообще тема духовного самосовершенствования и взаимодействий на информационном и энергетическом уровнях очень интересная. Знаете ли вы, что научно

доказано существование души? Читайте "Петербург-Экспресс" от 13 июня 2002 года. К сожалению, эта книга посвящена очень узкой теме, поэтому по общим вопросам отсылаю вас к рекомендованной литературе. Вы узнаете, откуда берется зло, кто такой "дьявол" и почему не допускать негативные мысли и чувства гораздо важнее, чем чистить зубы и принимать душ. Естественно, в большей мере это касается поступков, приносящих вред кому-то другому. Не волнуйтесь, ваши обидчики не останутся безнаказанными - их покарает судьба по воле Бога. Вернее, они сами себя накажут, ведь механизм полевой саморегуляции Вселенной работает всегда и для всех. Сначала нарушителей законов ждут болезни - как способ дать человеку время и возможность призадуматься над своей жизнью: что я делаю не так? Если человек упорно не желает ничего понимать и продолжает вредить другим или себе, то такая "раковая клетка", дабы не разрушить весь организм, уничтожается на физическом уровне.

Фэншуй от аллергии

Древнекитайское искусство фэншуй помогает нормализовать и гармонизировать информационно-энергетические взаимоотношения человека и окружающего мира, что помогает восстановить и укрепить энергетику самого человека, а это, в свою очередь, просто не может не сделать его бодрей и здоровей во всех отношениях.

Прежде всего, не носите сами и не одевайте детей в черное и все оттенки лилово-фиолетового и бордового. Эти цвета ухудшают здоровье всех без исключения. Постарайтесь, чтобы мрачные и красные тона не доминировали в отделке комнат, особенно спальни человека со слабым здоровьем. Вообще каждый цвет несет в себе определенную энергию, и приятные нам цвета являются наиболее полезными для нас.

Поэтому не заставляйте детей носить выбранную вами одежду, которая не нравится им, - вполне возможно, что эти цветовые сочетания благоприятны для вас, но разрушают энергетику и сковывают развитие личности ребенка.

Кроме того, для каждого человека существуют благоприятные стороны света, и если вы будете спать головой в правильном направлении, то излечитесь от всевозможных хворей. Также существуют неблагоприятные стороны света, и спать головой в неверном направлении, особенно длительное время, - гарантированный способ тяжело заболеть. Кстати, у детей естественная чувствительность еще не заглушена и не искажена. Поэтому понаблюдайте: если ваш малыш каждое утро просыпается, лежа поперек кровати, или его пятки оказываются на подушке, это верный признак того, что он ложится спать головой в неблагоприятном для себя направлении. Для сохранения и укрепления его здоровья кровать следует немедленно переставить так, чтобы изголовье было направлено в подходящую для него сторону света.

В целом фэншуй - это отдельная большая тема, и рассказать, какие цвета и стороны света благоприятны для свершения всех восьми типов человеческих судеб, на нескольких страницах просто невозможно. К тому же отдельная книга "Фэншуй городской квартиры" уже написана мной в соавторстве с ведущим российским "гуру" по фэншуй Анатолием Соколовым. Я очень советую вам прочесть ее, чтобы укрепить здоровье и вообще изменить жизнь к лучшему.

Анна Майская. Аллергия - скажи ей "прощай"