

Тайны вашего здоровья

**В. Петренко  
А. Хаметова**

# **Красота и здоровье**

*Секреты  
вашей молодости*

Москва



Амрита-Русь

2013

УДК 615.89:133.527.8  
ББК 53.58+53.59+86.42  
ПЗ0

***Петренко В., Хаметова А.***

ПЗ0      Красота и здоровье. Секреты вашей молодости /  
В. Петренко, А. Хаметова. — М.: Амрита, 2013. —  
192 с. — (Тайны вашего здоровья).

ISBN 978-5-413-01062-4

Эта книга — своеобразный путеводитель, который подскажет вам, как сохранить хорошее самочувствие и прекрасный внешний вид, не затрачивая на это много сил и времени. Авторы, профессиональный косметолог и уже известная многим нашим читателям В. Петренко, делятся рецептами, которые позволят вам не только сохранить красоту и здоровье своего тела, но и избежать большинства проблем, с которыми может столкнуться любая женщина. Простые идеи и полезные советы помогут вам стать стройнее, улучшить состояние кожи и цвет лица, а также приобрести уверенность в себе.

*Мнения авторов могут расходиться с существующими на сегодняшний день представлениями естественных наук и традиционной медицины.*

*Данная книга не является учебником по медицине; все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.*

**404126, Волгоградская обл., г. Волжский, а/я 539.  
E-mail: deryugin@mail.ru**

**ISBN 978-5-413-01062-4**    © Петренко В., Хаметова А., 2013  
© Оформление.  
ООО «Амрита», 2013

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вопрос о красоте и продолжительности жизни волновал людей во все времена. Я занимаюсь косметологией уже 21 год и могу с уверенностью сказать, что здоровым и красивым человека делают прежде всего его гармоничность, духовность и нравственность.

При возникновении каких-либо трудностей со здоровьем самое главное — это правильно поставить диагноз и выяснить причину заболевания. А помочь в этом могут только знания в области медицины, в том числе и народной. Но знаниями также необходимо уметь пользоваться, поскольку то, что подходит одному человеку, может быть опасно для другого. И только правильно подобранное лечение может дать наилучший результат.

Мои клиенты постоянно задают мне самые разные вопросы, и на многие из них помогает ответить Петренко Валентина Васильевна, которая обладает уникальными энциклопедическими знаниями в области химии, биологии и особенно медицины. Она уважительно относится к традиционной и народной медицине, утверждая, что одно без другого существовать просто не может, как восточная медицина, так и западная. Наиболее часто задаваемый вопрос моих клиентов: «Что необходимо делать, чтобы лицо и тело были в хорошем состоянии?» Я могу с уверенностью ответить на это, что поскольку кожа является показателем внутреннего здоровья организма, то для того чтобы все было в порядке, необходимо соблюдать семь правил жизни.

- Во-первых, нам необходимо иметь представление о самой коже.
- Во-вторых, мы не должны допускать в организме скопления шлаков и оксидов.

- В-третьих, мы должны бороться с внедрением биоагрессоров.
- Четвертый пункт касается правильного дыхания.
- Следующий, пятый этап относится к соблюдению рационального питания.
- В-шестых, очень важно следить за чистотой половой системы.
- И, наконец, седьмое — это контроль чистоты мысли и восприятия.

Вот об этом всем мы и поговорим с вами на страницах этой книги.

## ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ

### КОЖА ЧЕЛОВЕКА

Ткани человека состоят из слоев, которые обладают свойствами резины. Этот материал производится из каучуконосов, которые содержатся во всех видах растений. Резина делится на несколько видов, она может быть эластичная, упругая, жесткая. В нашем случае эластичная резина — это лист и цветы, жесткая — ствол и корень. Можно сказать, что растения производят резину.

То же самое происходит и с людьми, которые также в своем организме производят или формируют слои резины. Все зеленые продукты содержат много магния, который придает резине эластичность. А прочность и жесткость придает сера, большое количество которой находится в корнях, стволах деревьев, в растениях. Если произойдет присоединение жесткой резины к эластичной, то последняя быстро разрушится. Чтобы не произошло такого разрушения в нашем теле, наш организм строит резину слоями — жесткая, менее жесткая, еще менее жесткая и мягкая.

Когда мы с пищей употребляем каучуконосы, наш организм вырабатывает различные клетки резины для построения разных органов тела. Для получения эластичной и мягкой резины каучуконосы должны соединиться с магнием, а жесткая или прочная резина получается при соединении каучуконосов с серой. Когда каучуконосы соединяются с большим количеством серы, получается гуттаперча, из которой образуются кости нашего тела. А мягкая резина идет на построение кровеносных сосудов и тканей желудочно-кишечного тракта и кожи. Если резина очень мягкая и хорошо растягивается, то ткани кишечника и всех органов и кровеносных сосудов также будут

легко растягиваться, разрываться и в результате разрушаться. Если происходит соединение большого количества серы с каучуком, кровеносные сосуды и ткани кишечника и всех органов нашего тела начинают терять эластичность и лопаются под воздействием повышенного давления.

Сосуды, мышцы и кишечник за счет перистальтики перемещают кровь, межклеточную жидкость, продукты, перерабатываемые в желудочно-кишечном тракте. Перистальтика — это сужение сосудов с последующим расширением. За счет этого происходит перемещение продуктов питания в кровеносных сосудах, мышцах и кишках, а также их переработка. Сильно уплотненные кости нашего организма теряют свою эластичность, становятся упругими, плотными и хрупкими. В таком состоянии кости не способны отдавать накопленные в них элементы таблицы Менделеева, чтобы осуществлялась подпитка органов тела.

Плотность резины зависит от кальция. Если будет мало кальция, то ткани будут мягкими, при большом количестве кальция ткани, соответственно, станут жесткими. Из всего этого делаем вывод, что наше здоровье зависит от изначально правильного построения плотных и мягких слоев резины, то есть кожи.

Мягкая резиновая кожа легко растягивается и создает излишнюю полноту, в то время как сухая и плотная кожа растягивается гораздо хуже, а значит, плохо доставляет продукты питания к органам нашего тела. Этот факт был известен Гиппократу, Авиценне, Ганеману. Они прекрасно знали, что в коже должно находиться правильное соотношение серы, кремния, магния, влаги и т.д. То есть кожа является зеркалом работы нашего организма.

Немецкий врач Ганеман создал науку гомеопатию, которая объясняет применение различных лекарственных препаратов для разных людей. Ганеманом все люди были поделены на три типа: фторик,

фосфорик и сульфурик. Сульфурик при этом является самым здоровым из трех типов, потому что его эластичные ткани достаточно прочные и способны растягиваться, не разрываясь. Для этого необходимо в раннем возрасте принимать серу, поэтому слово «сульфурик» и переводится как «серный». Давайте теперь посмотрим, что происходит с растущим человеком, который принимает мало серы, а соответственно не стал сульфуриком. Когда мы в пищу употребляем каучуконосы, в нашем организме вырабатывается спирт. Происходит соединение каучуконов со спиртом, и как промежуточный продукт выделяется фенол. Фенол попадает в кишечник, делает в нем дырки, которые залатываются холестерином. Результатом всего этого становятся вздутый живот, сильно растянутый кишечник и нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Когда в кровеносные сосуды попадает азот, слишком мягкие кровеносные сосуды растягиваются и разрываются. Если они не растянутся, то появятся аневризмы (варикозное расширение вен), а их появление ведет к нарушению кровообращения. Поэтому в пищу необходимо употреблять крапиву, которая содержит много серы и магния. Также необходимо знать, что при употреблении свежих овощей и фруктов вместе с кислым молоком, из которого вырабатывается спирт, образовывается фенол. Это вещество ранит кишечник и сильно его растягивает, нарушая образование более плотной резины у человека.

Давайте рассмотрим людей, которые употребляют алкоголь. Низ их живота сильно вздут, поскольку нарушена работа толстого кишечника, точка Gi-4. На Востоке ее называют точкой жизни, потому что от работы толстого кишечника зависит продолжительность жизни. И именно в толстом кишечнике вырабатываются витамины группы В, которые спасают нас от биоагрессоров. В этом органе находится самая чистая среда, и развитие биоагрессоров там просто исклю-

чено. Также соки, которые вырабатываются кишечником, влияют на работу головного мозга, поступая в него. А самая опасная еда для детей — это салаты из свежих овощей, которые заправлены сметаной или йогуртом. Еще наши бабушки и дедушки говорили, что кислое молоко надо употреблять отдельно от всех свежих растительных продуктов, потому что оно является хорошим снотворным, снижая общую энергетику организма за счет снижения кислотности в желудке.

Вполне возможно, что читая эту статью, вы воспримете ее как простую, примитивную, потому что я здесь не объясняю соединение каучуконосов со всеми элементами таблицы Менделеева, такими как фтор, фосфор, железо, медь, цинк и другие.

Человек — это большая лаборатория, в каждом органе которой происходят химические реакции. Резина и гуттаперча ограничивают всасывание полученных продуктов химической обработки и нарушают транспортировку веществ из одного органа в другой.

Мы научились изготавливать резину. Давайте рассмотрим, как происходит производство колес. Резина получается из каучуконосов, из которых мы добываем каучук. Колеса же состоят из камеры и покрышки. Покрышка — это плотная резина, в которую ввели много серы, а камера эластична и в ней мало серы, но много магния MgO. И чтобы увеличить продолжительность износа покрышки, ее необходимо делать многослойной, чтобы плотная часть не соприкасалась с мягкой камерой. Таким образом, покрышка прослужит намного дольше. Так вот, те же самые процессы, которые происходят при изготовлении резины, осуществляются и в организме человека.

Итак, мы с вами рассмотрели роль магния и серы в нашем организме. Недостаток серы может привести к излишней эластичности внутренних органов, результатом чего станет увеличение их объема. Вот родился ребенок, а мы не знаем о роли серы в его организме,



но у него сработал рефлекс сброса энергии с легкого в толстый кишечник. В толстом кишечнике скопилось большое количество углерода, и тогда организм мощно включил кожное дыхание, в результате чего через кожу поступил кислород в толстый кишечник и растянул его до больших размеров. И полученный углекислый газ также растягивает стенки кишечника, который в таком состоянии не сможет полноценно справляться со своей работой.

Также красивая кожа и лицо напрямую связаны с позвоночником, поскольку на лице находится тройничный нерв, все ветки которого выходят на позвоночник. И наша красота зависит от нашего восприятия, от того, как мы видим тройничный нерв со всеми каналами инь и ян. Тройничный нерв — это 5-я пара черепно-мозговых нервов, которая содержит чувствительные, двигательные и вегетативные волокна. Ядра тройничного нерва расположены в мозговом стволе, по выходе из которого волокна нерва, составляющие большой корешок, достигают вершины пирамиды височной кости, где лежит тройничный узел, от которого отходят 3 ветви: глазничный (чувствительный) нерв выходит из черепа через верхнюю глазничную щель, иннервирует верхнее веко, конъюнктиву глаза, кожу лба и волосистой части головы спереди; верхнечелюстной (чувствительный) нерв выходит из черепа через круглое отверстие, проникает в крылонёбную ямку, иннервирует кожу нижнего века, щёк и носа, слизистую оболочку носовой полости, верхней челюсти и т.д.; нижнечелюстной нерв (к нему присоединяется малый корешок тройничного нерва, содержащий двигательные волокна) выходит из черепа через овальное отверстие, иннервирует кожу нижней части лица, слизистую оболочку щёк, языка, нижнюю челюсть, жевательные мышцы и др. Тройничный нерв принимает участие во многих рефлексах (роговичный, нижнечелюстной и др.). Питание кожи лица

зависит от стабильной работы тройничного нерва, который управляет энергетикой всего организма.

I ветка тройничного нерва проходит через наши глаза (глаза — это наша печень).

II ветка проходит через нос, который управляет дыханием.

III ветка проходит через уголки губ. Это желудок (управляет пищеварением).

Все три ветки тройничного нерва передают информацию легкому, печени, желчному пузырю и всему ЖКТ, от которого зависит правильное питание, получение микроэлементов, витаминов, аминокислот.

А теперь ответим на вопрос, почему стареет кожа?

Именно по состоянию кожи мы судим о возрасте человека. Есть люди с хорошей кожей, которые прожили много лет, но при этом выглядят достаточно молодо. А бывают молодые люди с неухоженной морщинистой кожей. От чего же это зависит? Кожа имеет самую высокую кислотность в организме человека. Повышенная кислотность предохраняет кожу и защищает весь организм от внедрения биоагрессоров. При этом резко снижается общая энергетика организма, и чтобы ее восстановить, кожа начинает запитывать энергию извне через акупунктурные точки. Таким образом, появляются морщины и складки. Ну а если биоагрессоры, а именно: демодекс — подкожный клещ, стафилококк, стрептококк поселились под кожей, они будут удерживать лишнюю воду, в результате чего появляются отеки и прыщи, нарушается кислотно-щелочное равновесие, что вызывает травматичность кожи.

Давайте рассмотрим, почему снижается кислотность кожи? Так как в организме непрерывно происходят окислительно-восстановительные реакции, срабатывает рефлекс повышения общей энергетики организма, что приводит к быстрому

разрушению эритроцитов крови, которые содержат кобальт. А кобальт — это радиоактивный элемент, при выделении которого идет мощный поток энергии в энергетических каналах. Кровь с разрушенными эритроцитами проходит через печень, где она должна очиститься от погибших эритроцитов. Для усиленной работы печени необходима повышенная кислотность. Она отбирает эту кислотность из ЖКТ и кожи, тем самым снижая ее, но при этом быстро восстанавливаются эритроциты крови, которые впоследствии будут защищать организм от шлаков, оксидов и биоагрессоров.

Замечено, что наибольшее количество кожного сала вырабатывается у молодых людей в возрасте между 17 и 25 годами, именно тогда, когда наиболее активно функционируют половые железы. В период полового созревания заметно увеличиваются не только размеры сальных желез, но и резко (более чем в 2–3 раза) возрастает выработка кожного сала. Такая кожа выглядит жирной, неопрятной, с расширенными зияющими устьями сальных желез и напоминает апельсиновую кожуру. Вид такой кожи часто расстраивает подростков и требует от них особенно тщательного ухода за ней.

Однако с возрастом (после 40 лет) активность сальных желез уменьшается, заметно снижается выработка кожного сала и одновременно уменьшается синтез половых гормонов. Кожа становится более сухой, шероховатой, шелушащейся, выглядит менее эластичной и упругой, заметны первые морщинки.

Подкожная жировая клетчатка, образуя упругую подкладку, за счет своей рыхлости обеспечивает подвижное прикрепление кожи к подлежащим тканям, позволяет ей смещаться и предохраняет ее от разрывов и механических повреждений. Кроме того, являясь плохим проводником тепла, жировой слой предохраняет наш организм от переохлаждения.

## *Типы кожи и уход за ней*

Каждая женщина, естественно, мечтает как можно дольше сохранить молодость и свежесть кожи, красивый цвет лица и отдалить время увядания. В наших силах избежать появления преждевременных морщин, если мы будем правильно и грамотно ухаживать за кожей. Гигиенический уход должен быть регулярным, индивидуальным в зависимости от возраста, времени года и, конечно же, типа кожи. Неправильный уход может принести не пользу, а вред.

Для начала необходимо определить тип вашей кожи, для того чтобы верно подобрать косметические средства. Сделать это несложно.

Умойте лицо с мылом, затем сполосните обильным количеством кипяченой воды комнатной температуры. Если сразу после умывания вы ощущаете стянутость кожи и дискомфорт, значит, вы обладательница сухой и чувствительной кожи. Считается, что через 2 часа наша кожа способна восстановить защитную «жировую мантию» до исходного уровня, поэтому по истечении этого срока можно приступать к тестированию. Равномерно промокните лицо тонкой папиросной бумагой, и вы увидите места, где остались жирные пятна. Это участки жирной кожи. Если на бумаге не осталось следов — кожа сухая или нормальная.

### **Нормальная кожа**

Нормальная кожа эластична, с красивым матовым оттенком, с адекватным салоотделением. Видимые поры имеются только на крыльях носа и подбородке. Уход за такой кожей несложен и сводится в основном к очищению и защите от неблагоприятных факторов внешней среды (солнца, мороза и др.).

Умываться лучше мягкой водой (можно кипяченой или слегка забеленной молоком), т.к. водопроводная вода жесткая, содержит соли кальция, магния, железа, хлор, которые вызывают раздражение кожи. Использование мыла следует свести к минимуму, только в случаях сильного загрязнения кожи. Рекомендуется нейтральное туалетное мыло: «Ланолиновое», «Спермацетовое».

После умывания с мылом желательно протереть лицо молочной сывороткой, чтобы восстановить защитную кислую реакцию кожи.

Очень полезна маска из соевой муки и молочной сыворотки (разводят до консистенции густой сметаны), которую нужно накладывать на лицо 1 раз в неделю для смягчения кожи. В соевом зерне содержится много витаминов, гормонов, минеральных веществ и других полезных для кожи соединений.

С давних пор известна ценность дынных масок, которые хорошо освежают кожу, делают ее мягкой и бархатистой. В мякоти дыни содержатся сахара, витамины С, РР, каротин, фолиевая кислота, минеральные и ароматические вещества. На предварительно очищенное лицо накладывают кашицу из мякоти и оставляют на 10–15 минут.

Если залить выжатый лимон холодной кипяченой водой, можно получить витаминизированную туалетную воду, которую прекрасно будет переносить любой тип кожи, даже самая чувствительная. При ежедневном использовании, ваша кожа получит достаточное количество витамина С (антиоксиданта, препятствующего старению кожи). Хранить туалетную воду нужно в прохладном и темном месте, т.к. витамин С очень нестойкий и быстро разрушается на свету.

Полезным для такой кожи будет огуречный лосьон. Свежие огурцы натереть на терке и залить равным количеством водки. Наставать в течение недели. После этого массу отжать и процедить. Перед примене-

нием огуречный настой развести равным количеством воды.

Чтобы тонизировать кожу, на ночь полезно протирать лицо фруктовыми или овощными соками (морковным, огуречным). Морковный сок богат про-витамином А (кератином), витаминами группы В, Н, Е, минеральными солями кальция, фосфора, железа. Выпитая утром натошак смесь морковного и апельсинового сока (по полстакана каждого) будет поддерживать свежесть и эластичность вашей кожи.

### **Сухая кожа**

Сухая кожа в молодости выглядит очень привлекательно: она тонкая, матовая, ровная, без расширенных пор. Однако с возрастом без надлежащего ухода быстро стареет, сморщивается. Часто такая кожа капризна: при малейшем внешнем раздражении шелушится и краснеет, плохо переносит воду (особенно жесткую), мыло.

Сухость кожи может быть обусловлена снижением активности сальных желез при некоторых заболеваниях, например, нервной или эндокринной системы. Нередко к сухости приводят регулярное интенсивное воздействие солнечных лучей, резкие перепады температуры, холод и ветер.

К сожалению, довольно частой причиной является неправильный уход и неумелое использование косметических средств. Злоупотребление умыванием лица с мылом, протиранием лосьонами, содержащими спирт, увлечение пилингами, гримом.

Если у вас сухая кожа, достаточно умываться вечером без мыла кипяченой водой комнатной температуры. Сухая кожа и так щелочнее жирной, и мыло (щелочь) в данном случае нанесет вашей коже вред, дополнительно обезжиривая и пересушивая ее. Холодная вода также усилит сухость. Жесткую воду

желательно смягчать кипячением или добавлением молока (1:1). Если кожа плохо переносит умывание водой, можно заварить 1 ст. ложку крахмала и стакане воды, затем долить теплой водой до литра.

Для лучшего очищения кожи рекомендуется использовать мякиш черного хлеба, заваренный кипятком, или пшеничные отруби, овсяные хлопья. Полученную разбухшую массу круговыми движениями равномерно растирать по коже лица в течение 3–5 минут, затем смыть водой.

Для умывания можно использовать отвары и настои из растений. Их несложно приготовить в домашних условиях, однако важно соблюдать правильную технологию приготовления.

В эмалированной кастрюле 2 ст. ложки свежемельченного или высушенного сырья заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и выдерживают на маленьком огне (без кипения) 15 минут для получения настоя и 30 минут — отвара. Не снимая крышки, дают остыть минут 40. Как правило, для приготовления настоев используют листья, цветы, травы. Отвары готовят из более плотных частей растений, которые трудно проницаемы для воды (кора, корень). После процеживания полученную жидкость хранят 3–4 дня в прохладном месте. Используют стеклянную или фарфоровую посуду с плотно прилегающей крышкой.

Если вы хотите растительное лечебное средство хранить более длительное время, можно приготовить настойку. Для этого растительное сырье заливают водкой в соотношении (1:5) и выдерживают в темном месте при комнатной температуре 2 недели, встряхивая сосуд несколько раз в день. Затем жидкость процеживают через 2–3 слоя марли и хранят в стеклянном сосуде.

Итак, если у вас сухая кожа, можно рекомендовать следующее:

- заварить 1 ст. ложку цветков липы на стакан кипятка, настаивать 15–20 минут, затем процедить;
- сок подорожника развести водой (1:3) или приготовить настой из листьев (1:10);
- настоять траву тысячелистника (1 ст. ложку на стакан кипятка);
- 2 ст. ложки лепестков мака залить стаканом кипятка и настаивать 60 минут, процедить;
- приготовить отвар из ромашки (2 ст. ложки на 200 мл воды). Попробуйте вместо воды залить растительное сырье горячим молоком или молоком, разбавленным наполовину водой, настоять 20–25 минут, процедить и хранить в прохладном месте. Вы получите прекрасный очищающий и одновременно питательный лосьон, единственным недостатком которого является короткий срок хранения — всего 2–3 дня.
- залить кипящим молоком (1:30) траву фиалку трехцветную (анютины глазки) и настоять 20–25 минут в закрытой посуде. Можно использовать как распаренную теплую траву в виде маски на лицо, так и полученный настой на молоке. Протирать или накладывать влажные салфетки на лицо 2–3 раза в день.

При сухости кожи подойдут растения, содержащие эфирные масла (мята, Melissa, ромашка, тимьян ползучий, корни и плоды петрушки). Эфирные масла, будучи летучими веществами, обладают наибольшей проникаемостью через кожу. Хорошо их смешивать с растениями, содержащими много слизи, такими как мать-и-мачеха, корни алтея лекарственного, коровяк, просвирник. Растительное сырье измельчают и получают сок, которым полезно протирать лицо или делать компрессы ежедневно в течение 7–10 дней. Сочетание с паровыми ванночками для лица (1 раз в неделю) с



использованием трав улучшит внешний вид и тонус кожи. Под действием горячего пара расширяются сосуды, что улучшает кровообращение кожи, и поры, что облегчает отделение сальных пробок и способствует очищению от черных точек (комедонов). Для распаривания лица используют смесь лекарственных растений (взятых по 1 ст. ложке): ромашки, лаванды, мать-и-мачехи, мяты, мелиссы. После 15-минутного проведения этой процедуры лицо очистить лосьоном и наложить эти же травы на лицо в виде маски, прикрыв смоченной в отваре и отжатой салфеткой.

Весной, если вас беспокоит сухость и шелушение кожи, можно приготовить отвар из липового цвета и меда. Для этого 1 ст. ложку липового цвета заливают 100 мл крутого кипятка и настаивают 20–30 минут под крышкой. Процеживают, немного остужают и добавляют 1 чайную ложку меда; хорошо намочив и отжав льняную салфетку, используют как компрессы 2 раза в день.

После умывания необходимо 1–2 раза в день на 20–30 минут наносить питательный крем для сухой кожи. В одноразовую порцию крема можно самостоятельно добавить несколько капель свежевыжатого сока грейпфрута, апельсина или ягод. Излишки крема убирать бумажной салфеткой. Оставлять крем на ночь, даже если вы купили ночной крем, не нужно во избежание появления пастозности, вялости кожи и отеков.

Очень полезно при сухой коже, на которой начинают появляться первые морщинки, в питательный крем добавлять свежий сок подорожника, который обладает быстрым регенерирующим действием и богат витаминами. Крем можно легко приготовить в домашних условиях. Мелко настрругать растопленный воск (в объеме 1 ст. ложки), добавить 3,5 ст. ложки растительного масла, половину чайной ложки борной кислоты и подогреть на водяной бане до полного расплавления. Затем полученную массу слегка остудить и, тщательно перемешивая, добавить 1 ст. ложку гли-

цераина и 2 ст. ложки свежеполученного огуречного или лимонного сока. Крем хорошо растереть и хранить в холодильнике.

Вместо умывания водой, особенно если ваша кожа очень нежна и чувствительна, полезно 2–3 раза в день протирать лицо питательным лосьоном или сливками. Они хорошо смягчают и увлажняют кожу, защищают ее от раздражающих внешних воздействий.

Приводим несколько рецептов смягчающих и питательных лосьонов для сухой кожи.

Рецепт № 1. Растереть в миске желток одного яйца, добавить сок лимона, хорошо размешивая, малыми дозами влить треть стакана водки. В полученный состав добавить  $\frac{2}{3}$  части сливок, и лосьон готов. Можно заменить сливки 100 г жидкой сметаны. Хранить в холодильнике, перед употреблением взбалтывать.

Рецепт № 2. Возьмите 1 желток, 1 ч. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку сливок, 1 ст. ложку коньяка, тщательно перемешайте. Протирайте кожу лица и шеи утром и вечером.

Рецепт № 3. Вам понадобится 3 желтка, 1 лимон, 300 г свежих огурцов, 20 г пчелиного меда, 200 г водки, 100 г камфорного спирта.

Огурцы натереть на мелкой терке, переложить в бутылку. Затем туда же выжать сок одного лимона, а цедру мелко нарезать. В эту смесь влить стакан водки, закрыть пробкой и настаивать три недели в темном месте. Затем процедить и напоследок добавить камфорный спирт. Желтки растереть с медом и добавить к полученному лосьону. Тщательно взболтать. Хранить в темном прохладном месте в течение года.

При плохой переносимости кожей воды полезно периодически заменять умывания водой протиранием растительными маслами (персиковым, миндальным, оливковым или подсолнечным). Масло хорошо растворяет и удаляет жирные кислоты пота и кожное сало. На такую кожу хорошее действие окажут при-

мочки и протирания настоем мяты. Мята снимает раздражение и зуд кожи. Для приготовления настоя 1 ст. ложку листьев мяты заваривают стаканом кипятка и настаивают 25–30 минут.

Уход за сухой кожей лица должен включать регулярное применение смягчающих, питательных и витаминных масок. Полезны медовые и масляные маски, применяемые через день. Самым лучшим и безвредным косметическим средством признан пчелиный мед. Он содержит не только много сахара, но и витамины А, С, комплекс витаминов В, микроэлементы, эфирные масла. Под его влиянием кожа смягчается, становится бархатистой, улучшается ее тургор, восстанавливается эластичность. Натуральный мед используется как в чистом виде, разбавленным пополам с водой или молоком, так и в виде медовых масок. Для приготовления таких масок нужно взять 2 ч. ложки меда и смешать с яичным желтком или такое же количество меда смешать с яичным желтком и 2 ч. ложками сметаны или разогретого растительного масла. Маску держат на лице 15 минут, затем смывают кипяченой водой. Для получения хорошего эффекта желательно провести несколько таких косметических процедур (10–12) с интервалом в 1–2 дня.

При резкой сухости кожи и шелушении рекомендуется использовать масляные маски. Полезно миндальное, оливковое, персиковое масла или нерафинированное подсолнечное. Растительное масло содержит витамин Р, который помогает нормально функционировать клеткам кожи, способствует заживлению. Предварительно разогретым на водяной бане маслом пропитывают тканевую маску (ее можно самостоятельно вырезать из льняной, полотняной ткани или сшить из нескольких слоев марли, вырезав отверстия для носа и рта) и накладывают на 15–20 минут на лицо. Сверху для удержания тепла маску покрывают компрессной бумагой и махровым полотен-

цем. Процедуры делают регулярно 1–2 раза в неделю в количестве 10–12.

Несложно самим приготовить масло зверобоя, которое прекрасно помогает раздраженной и пересушенной коже: свежие цветки зверобоя настаивают 2–3 недели с подсолнечным или оливковым маслом. Используют как масляные компрессы 2 раза в день или как маски.

При чувствительной и шелушащейся коже очень эффективны желтково-масляные маски. Желток содержит такие ценные для кожи вещества, как холестерин, лецитин, витамины А, В, В<sub>2</sub>, D.

Рецепт 1. Растопить на слабом огне 25 г сливочного и 1 ч. ложку растительного масла, добавить желток яйца и размешать с 1 ч. ложкой меда, затем влить в смесь 1 ст. ложку настоя ромашки. Держать маску на лице 20 минут.

Рецепт 2. Хорошо размешать один желток с 1 ст. ложкой растительного масла, влить несколько капель лимонного сока. Если сделать 15–20 таких процедур 1–2 раза в неделю, это восстановит нарушенный жировой баланс, сделает кожу более упругой.

Фасолевая маска: замочить фасоль в чашке с водой на ночь, отварить. Размягченную фасоль протереть через сито, добавить сок половины лимона и ст. ложку оливкового масла. Хорошо перемешать и нанести на лицо на 25–30 минут, затем смыть маску теплой водой.

Прекрасный результат можно также получить от проведения курса дрожжевых масок (10) — они хорошо тонизируют и смягчают кожу. Развести 20 г дрожжей подогретым растительным маслом или теплым молоком до консистенции сметаны и нанести на лицо на 15 минут. Проводить такую процедуру 2–3 раза в неделю.

Несложно приготовить в домашних условиях и миндальную маску — очищенные от оболочки зерна миндаля (1 ст. ложку) размельчают и смешивают с небольшим количеством теплой воды или подогретого

молока, чтобы получилась однородная масса. Ее наносят на лицо на 15–20 минут, затем смывают. Периодичность процедур 2–3 раза в неделю.

Миндаль содержит до 50–60 % жирного масла, витамины В<sub>2</sub>, С, ферменты и ценные незаменимые жирные кислоты. Получаемое из ядер миндаля миндальное масло широко применяют в косметике как смягчающее и омолаживающее кожу средство.

Для увлажнения и смягчения сухой кожи подойдет маска из овса. 2 ст. ложки овсяных хлопьев сварить в молоке до получения кашицы, слегка остудить и добавить 1 ч. ложку меда. На лицо маску наносят теплой и оставляют на 15–20 минут.

Снимет раздражение и хорошо увлажнит кожу маска из творога: 2 ч. ложки творога хорошо перемешать с 1 ч. ложкой свежего меда и держать смесь на лице 10–15 минут. Чтобы дополнительно освежить цвет лица, можно смешать 1 ст. ложку творога (или сметаны), 1 ч. ложку растительного масла и добавить 1 ст. ложку морковного сока.

Витаминизировать сухую кожу, освежить и улучшить ее вид можно с помощью овощных и фруктовых масок. Наиболее эффективны следующие:

- Тыквенная маска: 2 ст. ложки вареной тыквы хорошо взбить с 2 ст. ложками миндального или оливкового масла. Маску оставить на лице на 20 минут, затем смыть теплой водой.
- Морковная маска: 2 моркови среднего размера натереть на мелкой терке, смешать с белком яйца и 1 ч. ложкой оливкового или любого растительного масла. Если консистенция маски получилась жидкой, добавить немного крахмала для лучшей фиксации на коже. Такую смесь держат на лице 25–30 минут, затем смывают.
- Банановая маска: хорошо размятый вилкой спелый банан смешивают с 1 ст. ложкой молока и наносят смесь на лицо на 20 минут.

- Персиковая маска: тщательно размять спелый персик и смешать с 2 ст. ложками отвара ромашки.
- Яблочная маска: мелко натереть яблоко и добавить 1 ч. ложку оливкового масла или сметаны, перемешать и нанести на лицо на 15–20 минут.
- Огуречная маска: к кашице из мелко натертого огурца среднего размера добавить 1 ч. ложку лимонного сока и оставить на лице 7–10 минут. Водой не смывать, только очистить лицо чистой салфеткой.
- Земляничная маска: особенно годится для сухой и шелушащейся кожи. Разомните несколько ягод земляники и смешайте их с 1 ч. ложкой сметаны и таким же количеством меда. Нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Принимая во внимание повышенную чувствительность сухой кожи и склонность к раздражению, следует тщательно защищать лицо от яркого солнца, сильного ветра и мороза. Жарким летом пользоваться защитным кремом и не забывать про шляпу. В очень морозные дни перед выходом на улицу лучше смазать лицо перетопленным гусиным или свиным жиром, которые обладают хорошими теплоизолирующими свойствами. Ни в коем случае не используйте в качестве защиты питательный крем. Любой крем в своем составе содержит воду, которая при минусовой температуре способна вызвать обморожение.

Сведите к минимуму применение декоративной косметики, так как любая косметика на порошковой основе впитывает в себя жир и влагу из кожи, тем самым обезвоживая и обезжиривая ее. Откажитесь от пудры и тонального грима, перенесите акцент в макияже на глаза, брови и губы.

## Жирная кожа

Жирная кожа нередко портит нам настроение, особенно в юности. Такая кожа выглядит неряшливой, лоснящейся, с зияющими расширенными порами и черными точками (комедонами). Повышенная сальность кожи связана с усилением работы сальных желез из-за гормональной перестройки организма в период полового созревания. Неправильный уход, питание и злоупотребление косметическими средствами могут приводить к закупорке выводных протоков сальных желез и появлению воспалительных процессов. Часто на такой коже появляются угри.

Важно соблюдать определенные ограничения в питании. Не рекомендуется употреблять в пищу острые блюда и пряности, большое количество животных жиров и сладостей. Необходимо следить за работой кишечника: длительные запоры ухудшают состояние и внешний вид кожи.

Жирная кожа требует тщательного очищения с применением обезжиривающих и, при необходимости, дезинфицирующих веществ.

Умывать лицо полезно теплой водой, в которую добавляют настой из липового цвета и зеленых листьев малины. Настой готовят, залив стаканом кипятка измельченное сырье, взятое по 1 ст. ложке. Споласкивать лицо лучше прохладной водой, подкисленной лимонным соком или уксусом (1 ст. ложку сока или уксуса на 1 литр воды). Контрастные водные процедуры будут способствовать улучшению кровотока в коже и повышению ее тонуса. Регулярное умывание горячей водой приводит к расширению сосудов и потере упругости кожи.

Жирную кожу хорошо протирать 3–4 раза в день ломтиком лимона или огурца, очень полезно — настоем из листьев молодой крапивы. Взять 1 ст. ложку измельченного растительного сырья и залить стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут. Можно сочетать с

протирающими отваром из корней лопуха (1 ст. ложку залить стаканом кипятка и на водяной бане выдержать 30 минут, процедить). Хранить в холодильнике. Корни лопуха богаты биологически активными веществами и содержат углевод инулин, пальмитиновую и стеариновую кислоты, гликозид арктиин, дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновую кислоту.

Дубильные вещества растений оказывают вяжущее, противовоспалительное и антибактериальное действие, эфирные масла губительно действуют на рост и размножение микроорганизмов.

Несложно приготовить дома отвар из коры дуба и ивы, взятых в равных соотношениях (по 1 ст. ложке на один литр воды). Процедить и в конце добавить 1 ст. ложку уксуса. Использовать для умывания лица или протирания как лосьон.

Очень полезны при жирной пористой коже настой и отвар хвоща полевого, который содержит большое количество каротина, витамина С и кремниевой кислоты. Для получения настоя 1 ч ложку сухой травы заливают стаканом холодной воды и настаивают сутки. Отвар готовят традиционным способом и применяют в виде протираний и примочек 3–4 раза в день.

Хорошее действие на жирную кожу оказывает настойка на водке зверобоя, ноготков, софоры и хвоща; нужно взять по 1 ч. ложке травы на полстакана водки, настаивать 10–14 дней.

Можно приготовить айвовую настойку. В плодах айвы содержится значительное количество дубильных веществ, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Р, каротина, имеются железо и медь, в меньшем количестве — органические кислоты (яблочная, винная, лимонная). Ценные ароматические вещества содержатся в основном в кожице и в подкожном слое мякоти плодов. Недаром считается, что именно айва была тем «яблоком», которое Парис преподнес богине любви, победительнице состязания красавиц.



Мелко нарезанную айву (с кожицей) заливают 2%-м салициловым спиртом или водкой и настаивают неделю на солнце, затем процеживают. Используют для протирания жирной пористой кожи 2–3 раза в день.

Вот еще несколько рецептов лосьонов для жирной кожи.

1. Смешайте настой ромашки — 100 г, настой календулы — 50 г, квасцы — 5 г и камфорный спирт — 50 г.
2. Приготовить отвар ромашки (1 ч. ложка травы на стакан воды) или отвар из овсяных хлопьев (2 ст. ложки хлопьев на стакан воды). Затем к каждому из них добавить по 1 ч. ложке 3%-й перекиси водорода. Лосьон готов. Он не только дезинфицирует, но еще и отбеливает.
3. Цветки шалфея, календулы, тысячелистника, ромашки, листья мать-и-мачехи и эвкалипта (по 1 ст. ложке каждого растения) залейте литром кипятка. На медленном огне прокипятите 15 минут под крышкой. Настаивайте в течение 4 часов. Затем процедите и добавьте 50 г спиртовой настойки календулы или эвкалипта (их можно купить в аптеке).

Хорошо действует на кожу, склонную к усиленному салоотделению, покраснению, с расширенными порами лосьон из петрушки и цветков одуванчика. Смешать в равных соотношениях (по 1 ст. ложке) измельченные свежие листья петрушки и цветки одуванчика, залить кипятком (0,5 литра). Настаивать час, процедить и добавить 100 г водки.

Если сальность кожи очень высокая, есть угревые элементы — рекомендуем приготовить следующий лосьон: полстакана водки смешать с соком крапивы, подорожника и отваром корней лопуха, взятых по 1 ст. ложке. Использовать лосьон утром и вечером.

Лосьон для пористой кожи: 1 ст. ложку зерен овса заварите кипятком. Отдельно заварите 1 ст. ложку семени укропа и 1 ст. ложку лопуха. Настаивайте 30–40 минут, остудите, затем все три настоя перемешайте и протирайте лицо утром и вечером.

Полезно чередовать применение настоев и лосьона в течение дня, причем лосьон использовать лучше вечером, когда жирность и загрязненность кожи выше.

Хорошее действие оказывают листья брусники, которые богаты биологически активными веществами. Они содержат до 9 % арбутина, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, а также витамин С и провитамин А-каротин. Водные настойки листьев брусники обладают хорошим антисептическим, вяжущим, противовоспалительным действием при жирной коже с расширенными порами. Заваривают листья и пьют как чай (1 ч. ложку растительного сырья заливают стаканом кипятка).

Неотъемлемой частью ухода за жирной кожей является применение масок. Это позволяет избежать пересушивания кожи и помогает ей восстановиться после проведения ежедневных обезжиривающих процедур.

Обычно маски делают 2 раза в неделю, однако фруктово-ягодные можно делать ежедневно. Маски лучше чередовать и готовить непосредственно перед применением.

Перед наложением маски рекомендуем сделать на 2–3 минуты горячий компресс или паровую ванну, которые увеличат кровенаполнение сосудов, расширят поры, размягчат роговые пробки и подготовят кожу лица для лучшего восприятия маски. Лицо наклоняют над паром (предварительно вскипятить воду в небольшой кастрюле или использовать специальную паровую ванночку), сверху голову накрывают махровым полотенцем и сидят 10–15 минут. Очень хорошо

добавлять в кипящую воду лекарственные травы: цветки ноготков, зверобой, хвощ полевой, ромашку, мяту, шалфей, череду.

Из использованных лекарственных трав можно приготовить маску.

Для того чтобы сделать горячий компресс, нужно салфетку или махровое полотенце смочить в горячей воде (или травяном настое), хорошо отжать и держать на лице до 1 минуты. Затем снова смочить горячей водой и повторить процедуру 7–10 раз.

При жирной коже и расширенных порах хороший эффект можно получить от белково-камфорной маски. Белок яйца взбить и в полученную массу постепенно вливать 10–15 капель камфарного масла (или сок половинки лимона). Наносится маска на 10–15 минут с регулярностью 1 раз в неделю.

Для жирной кожи, особенно шелушащейся, подходят маски из молочно-кислых продуктов: кефира, простокваши, ацидофилина. Их можно применять 2–3 раза в неделю.

Ускорить рассасывание застойных синюшных пятен и инфильтратов — остаточных явлений воспалительных процессов на жирной коже можно с помощью масок из бодяги — пресноводной губки. Пакетик сероватого порошка разводят теплой водой или 3 % раствором перекиси водорода до консистенции кашицы. Маску из бодяги наносят на кожу лица (необходимо это делать в резиновых перчатках), минуя область глаз. Появляется краснота, ощущение покалывания, жжения. Маску оставляют до полного высыхания на 15–30 минут, затем тщательно смывают теплой водой и споласкивают лицо прохладной. Через 1–2 дня кожа начинает шелушиться. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю, всего 5–7 масок. Однако такие маски противопоказаны при расширенных сосудах на лице и усиленном росте волос.

Если на вашей коже регулярно появляются воспалительные процессы, особенно гнойнички, и сами вы справиться не можете, это уже заболевание, речь о котором пойдет ниже.

### **Угри надо лечить**

Угри (или акне) — это часто встречающееся кожное заболевание и обычно впервые возникающее в подростковом возрасте. Наблюдается у 85 % людей в возрасте от 12 до 30 лет и у 11 % — старше 30 лет. Наиболее часто молодые люди обращаются за помощью к дерматологу в возрасте 17–18 лет, причем угри наблюдаются больше у девушек, однако более тяжелые формы заболевания в 10 раз чаще встречаются у юношей. Дебют акне у девочек проявляется в более раннем возрасте (в 11 лет), чем у мальчиков (как правило, в 14 лет).

За последние несколько десятилетий констатировано существенное увеличение угревой болезни у людей более старшего возраста, которые отмечают затихание процесса только после 45 лет. Заболевание протекает длительно, в течение нескольких лет. Как правило, улучшение внешнего вида кожи летом, особенно после проведенного отпуска на море, сменяется появлением новых угревых высыпаний в осенне-зимний период. Тяжелые проявления угревой болезни осложняются образованием рубцов.

Некоторые люди считают, что угри — это временное зло, они могут пройти самостоятельно и предпринимать против них каких-либо мер нет необходимости. К сожалению, это ошибочное мнение.

Учитывая, что угревые высыпания локализуются на открытых участках тела, особенно на лице, и заболевание может длиться годами, многие молодые люди видят в этом существенный косметический дефект их внешности и имеют серьезные психологи-

ческие проблемы при общении с противоположным полом, в профессиональной деятельности. Это приводит к снижению их социальной активности и качества жизни. Среди них более высокий процент безработных и одиноких людей. Согласно статистическим данным, различные психоэмоциональные нарушения отмечаются у 41 % молодых людей, имеющих угри. Чаще всего для них характерно тревожно-депрессивное состояние, мнительность и неуверенность в своих силах.

Нелеченые, длительно протекающие, особенно тяжелые формы угревой болезни приводят к выраженным косметическим дефектам — рубцовым изменениям кожи. Полностью избавиться от таких рубцов очень проблематично. Это потребует в дальнейшем оперативного вмешательства — проведения дермато-хирургической коррекции (шлифовки кожи).

Таким образом, угри являются не просто временным косметическим дефектом, а сложной медицинской и психологической проблемой и требуют своевременного лечения.

Каковы же причины возникновения угрей?

Однозначно ответить на этот вопрос непросто. В развитии акне важную роль играют многие факторы. Это нарушение нормальной работы сальных желез, приводящее к образованию роговых пробок, снижение барьерно-защитной функции кожи, повышенная продукция кожного сала в результате избыточного выделения половых гормонов-андрогенов. Заболеванию часто связано с нарушением гормонального равновесия в организме.

Внезапное появление угрей, неэффективность проводимого лечения, и угри, связанные с другими признаками андрогении (повышенный рост темных жестких волос на лице у женщин, ожирение и др.) должны навести на мысль об эндокринной патологии.

У 80 % женщин, страдающих угрями, может обнаруживаться поликистоз яичников. Это проявля-

ется, помимо угревых высыпаний, нерегулярными менструальными циклами и требует наблюдения у гинеколога и эндокринолога и проведения соответствующего обследования.

Так называемые поздние угри, особенно возникающие в менопаузе, встречаются у смуглых женщин, имевших прежде жирную кожу, с небольшими закрытыми комедонами по периферии лица. Предполагаемой причиной их появления считается избыток надпочечниковых гормонов (андрогенов).

Часто женщины жалуются на ухудшение внешнего вида кожи и увеличение количества угрей перед месячными. Предполагается, что это связано с тем, что устья протоков сальных желез могут уменьшаться между 15 и 20-м днями менструального цикла, что приводит к усилению обструкции (закупорке) выводного протока железы и сопротивлению выделения сала.

Полезен ли солнечный свет? Большинство людей, имеющих угри, находят, что пребывание летом на солнце уменьшает проявления акне. Тем не менее очень влажная среда или повышенная потливость приводят к гидратации кератина, его набуханию, уменьшению в размерах отверстий сальных фолликулов и частичной или тотальной обструкции выводных протоков сальных желез. Это может спровоцировать появление воспалительных акне-элементов.

Таким образом, совет чаще бывать на солнце подходит не всегда, за исключением сухого климата.

У некоторых людей чрезмерное солнечное облучение может способствовать развитию мелких акнеподобных папулезных высыпаний. Это так называемые акне. Контакт с целым рядом комедогенных агентов, таких как фракции нефти, жиры, поливинилхлорид или деготь также способен инициировать поражения кожи. Например, жировые компоненты некоторых кремов или средств для ухода за волосами могут спровоцировать «помадные акне».

Существенно влияют на тяжесть проявления угрей нелеченные очаги хронической инфекции (хронические тонзиллиты, гаймориты, аденоидиты), заболевания желудка и кишечника, запоры, дисбактериоз кишечника (значительное снижение нормального количества кишечной палочки, бифидо- и лактобактерий в кишечнике, увеличение количества патогенной флоры). Приведем немного статистики: в 68 % случаев у людей, имеющих угри, есть патология со стороны желудочно-кишечного тракта. Обострение этих заболеваний ухудшает состояние кожи и увеличивает количество угрей. В подавляющем большинстве (64 %) случаев это касается нарушений секреторной функции желудка (повышение или снижение кислотности желудочного сока). У 70 % молодых людей с жирной себореей кожи лица и акне выявляется дискинезия желчевыводящих путей.

Примечательно, что у 8 из 12 больных с язвенной болезнью обнаруживается сочетание себореи кожи и угрей.

Определенную роль в развитии угревой болезни играют часто повторяющиеся стрессовые состояния, приводящие к истощению нервной системы, переутомления, авитаминоз.

Все это ослабляет организм и снижает его сопротивляемость инфекции и приводит к длительному вялому течению заболевания.

Вот почему необходим комплексный подход к лечению угрей, и в первую очередь — санация очагов хронической инфекции и лечение сопутствующих болезней.

### **Как образуются угри (акне)?**

В период полового созревания (пубертата) избыточное выделение половых гормонов вызывает повышенную активность сальных желез. Возника-

ет такое состояние кожи, которое называют жирной себореей: кожные поры при этом расширяются, вид кожи загрязненный, жирный, напоминает апельсиновую корку. Происходит утолщение поверхностного рогового слоя кожи за счет нарушения нормального физиологического слущивания клеток. Повышенное количество отторгнутых роговых чешуек слипаются, что приводит к образованию пробок и закупорке протоков сальных желез. Становятся хорошо заметны черные точки — это еще не воспаленные акне-элементы — комедоны.

В результате расщепления кожного сала бактериальными ферментами до свободных жирных кислот формируется воспалительный процесс. Свободная жирная кислота и является первичной раздражающей субстанцией, способствующей развитию воспаления.

Привлеченные в очаг воспаления лейкоциты с помощью своих ферментов (гидролитических энзимов) способствуют разрыву комедона, просачиванию или прорыву его содержимого, бактерий в более глубокие слои кожи. Возникают покрасневшие воспаленные плотные, иногда болезненные акне-элементы (папулы) и гнойнички (пустулы), приносящие столько неприятностей молодым людям.

Если не проводить никакого лечения, воспалительный процесс усугубляется и могут образовываться более тяжелые узловатые формы угрей, оставляющие после заживления рубцы. Они образуются за счет распространения воспаления вглубь кожи, увеличения размера воспалительного инфильтрата (более 5 мм) и вовлечения в воспалительный процесс соседних комедонов. В этом случае даже после излечения на коже могут оставаться пигментные застойные пятна, атрофические рубцы. Частые осложнения узловатых форм акне при воздействии агрессивной микробной инфекции — абсцессы, кисты и флегмоны.



Отсюда сделаем вывод: угри нужно лечить обязательно и своевременно, чтобы предотвратить переход легкой формы в более тяжелую и избежать рубцовых осложнений.

### **Лечение акне**

Как мы видим, причины появления угрей могут быть самыми разными. Лечение этого заболевания, учитывая его длительное, с частыми вспышками течение, является непростой задачей даже для специалиста. Поэтому самолечением заниматься не рекомендуется. В любом случае необходимо обратиться к врачу-дерматологу или косметологу для проведения тщательного обследования и установления возможной причины заболевания. После этого врач сможет назначить правильное лечение с учетом индивидуальных особенностей вашего организма.

В настоящее время существуют многочисленные методы лечения акне. Тактика лечения будет зависеть от клинической формы и тяжести проявления угрей, склонности к рубцеванию, сопутствующих заболеваний внутренних органов. Обычно внутреннее лечение включает в себя прием витаминов, антибактериальных препаратов, а также средств, нормализующих обменные нарушения и процессы кератинизации (слущивание поверхностного рогового слоя кожи), улучшающих иммунитет. Местное лечение заключается в механическом удалении комедонов, применении очищающих и обезжиривающих кожу лосьонов, содержащих отшелушивающие, антисептические вещества.

Остановимся немного подробнее на некоторых современных лекарственных средствах для лечения угрей, которые можно свободно приобрести в аптеке.

Бензоил пероксид относится к местным антимикробным средствам. Он обладает хорошим антибактериальным и противовоспалительным действием и

весьма эффективен при воспалительных формах акне. Кроме этого он также уменьшает число и величину комедонов и может снижать секрецию кожного сала.

Его выпускают в различных концентрациях (2,5–10 %) и комбинируют с антибиотиками. Например, гель бензамидин содержит комбинацию бензоилпероксида и эритромицина. Эти препараты должны наноситься на кожу дважды в день до легкого подсушивания и эритемы, но не дискомфорта.

Препараты на основе бензоилпероксида — это очищающий водный гель (desquam-X, desquam-E); очищающий спиртовой гель (benzacl, panoxyl); очищающий лосьон на масляной основе (benzacl, benzacl), в виде крема, содержащего глицерин и гликолевую кислоту.

Молодые люди с угревыми поражениями кожи груди и спины могут с успехом использовать специальные моющие средства, содержащие бензоилпероксид (desquam-X, 5 % и 10 %; benzacl A-C, 5 % и 10 %; brevoxyl 4 % и 8 %; triax 3, 6 и 10 %).

При наружном лечении акне с успехом применяются антибиотики, способные подавлять воспалительную реакцию.

Клиндамицин фосфат существует в 1%-й концентрации в форме геля и лосьона. Сейчас доступен новый продукт, комбинация клиндамицина с бензоил пероксидом — benzaclin. Очень популярны лекарственные препараты на основе эритромицина: 4%-й раствор эритромицина с цинком (зинерит), 1,5%-й раствор (staticin); 2%-й раствор (eryderm, erymax, emgel); 2%-й компресс (erycette); 2%-я мазь (akne-mycin).

Все антибиотики для местного применения наносятся дважды в день. Курс лечения обычно составляет 2,5–3 месяца и не должен превышать полгода, затем замените антибиотик бензоил пероксидом.

Крем «Скинорен» содержит 20%-ю азелаиновую кислоту, обладающую антимикробным, противовос-

палительным и отбеливающим эффектом. Местно применяемая азелаиновая кислота уменьшает как число микрокомедонов, так и комедонов, помогая слущиванию рогового слоя и способствуя самоочищению протоков сальных желез. Недавние исследования показали, что азелаиновая кислота может действовать в качестве природного антиоксиданта и подавлять образование свободных радикалов. Этим и объясняется ее выраженное противовоспалительное действие.

Наносится на предварительно очищенную кожу 2 раза в день. В случае раздражения чувствительной кожи препарат наносится только на угревые элементы 1 раз в день.

Важное место в комплексном лечении угрей занимают физиотерапевтические методы и косметические процедуры. При выраженной воспалительной реакции, множестве папул и пустул применяют электрофорез с растворами ихтиола, цинка, йода на область очага поражения по 15–20 минут ежедневно или через день, бионикотерапию, магнитотерапию. Проводят диатермокоагуляцию воспалительных элементов с эвакуацией гнойного содержимого. После затихания воспалительного процесса можно проводить косметические чистки лица, накладывать подсушивающие, рассасывающие маски. Большую пользу может принести лечебный массаж. Очень эффективна дарсонвализация области поражения по 3–8 минут 2–3 раза в неделю. На курс лечения — 10–12 процедур. Диадинамофорез (с ронидазой, йодом) — по 15–20 минут через день.

Физиотерапевтические методы и местные рассасывающие процедуры направлены прежде всего на профилактику образования рубцов после акне. Парафиновые или парафино-озокеритовые (температура 48–50 °С, длительность процедуры 20–25 минут через день), бодяжные маски, грязевые аппликации на область лица (температура 41–42 °С, длительность 15 минут), криотерапия (лечение жидким азотом)

оказывают рассасывающее, очищающее, уменьшающее салоотделение, отшелушивающее и стимулирующее действие на кожу. Криотерапия, кроме того, оказывает противовоспалительный эффект. Обычно используют массаж жидким азотом в течение 5–10 секунд 2–3 раза в неделю. Проводят несколько курсов по 10–15 процедур с интервалом 3–6 месяцев.

При обширном поражении кожи, когда угри имеются на спине, груди, плечах, эффективно применение сульфидных ванн, скипидарных (концентрация 0,1–0,15 г/л), температура 36–37 °С, длительность процедуры 8–12 минут); ванн с использованием морской соли (температура 36–37 °С, длительность 10–15 минут, через день).

После уменьшения выраженного воспалительного кожного процесса используется ультрафиолетовое облучение (УФО), местно, на обе половины лица поочередно, по 2–3 биодозы через 3 дня. На курс лечения — 5–8 процедур. Однако следует помнить, что часто у людей с акне наблюдается повышенная индивидуальная чувствительность кожи к ультрафиолету, приводящая к ухудшению угревых высыпаний. Ультрафиолетовые А-лучи могут усиливать образование комедонов, а В-лучи — приводить к усиленному шелушению кожи. Заслуживает внимания новый ультразвуковой метод лечения акне — сонодермия.

Большую проблему представляет коррекция рубцовых изменений кожи после разрешения акне. В этом случае необходимы такие радикальные методы, как дермабразия (шлифовка кожи), глубокий химический пилинг, неоднократно проводимая микрошлифовка кожи.

Однако можно не допустить развития угрей и контролировать ситуацию, если регулярно осуществлять правильный гигиенический уход за кожей, рационально питаться, соблюдать адекватный для вас режим труда и отдыха.

Важно, чтобы сон был не менее 8–9 часов. Не рекомендуется поздно ужинать, переедать и перед сном принимать жирную пищу. Особой диеты не требуется, однако избегайте чрезмерного употребления сладостей, пирожных, тортов, какао, кофе, а также острых, пряных и копченых продуктов. Питание должно быть разнообразным и по возможности регулярным (4–5 раз в день). Желательно, чтобы в вашем рационе значительное место занимали овощи и фрукты (клетчатка), зелень, чеснок, лук-порей, спаржа, молочнокислые продукты (кефир, простокваша, творог), черный хлеб, отруби. Это позволит отрегулировать пищеварение, избавиться или предотвратить появление запоров. Неполноценное и нерегулярное питание, а также переедание снижают сопротивляемость кожи инфекции, ослабляют ее защитные свойства.

Часто у людей, имеющих угри, обнаруживают дефицит таких микроэлементов как цинк, сера, кремний. Цинк влияет на устойчивость организма к инфекциям. Суточная потребность в нем составляет 15 мг. Поэтому целесообразно недостаток цинка восполнять с помощью продуктов, его содержащих: гороха, фасоли, ячменя, зеленого лука, шпината, томатов, орехов.

Нередко неправильный или недостаточный гигиенический уход за жирной кожей приводит к её раздражению и прогрессированию акне.

Систематический и грамотный уход за лицом будет способствовать очищению закупоривающихся выводных протоков сальных желез, удалению излишка кожного сала, предотвратит появление новых комедонов. Для жирной кожи требуется особенно тщательное очищение, применение дезинфицирующих, отшелушивающих средств. Рекомендуется умываться два раза в день теплой водой с мылом («Камфорным», «Борно-тимоловым», «Серно-салициловым», «Лесным»), а также использовать мелкую соль, питьевую соду, буру (взятых в равных количествах). С помощью

двух влажных тампонов круговыми движениями производят очищение жирных пористых участков кожи. Как правило, это Т-образная зона лица: область лба, крылья носа, подбородок.

Можно самим приготовить мыльный крем для очищения кожи: натереть на терке  $\frac{1}{3}$  куска туалетного мыла, влить  $\frac{1}{2}$  стакана горячей воды и взбить до получения пены. Добавить 1 чайную ложку борной кислоты, 1 ст. ложку камфорного спирта,  $\frac{1}{3}$  ст. ложки глицерина и 1 ст. ложку перекиси водорода. Полученную смесь хорошо перемешать, взбить и хранить в прохладном месте. При применении мыльного крема желательно не сразу его смывать, а оставлять на коже 3–5 минут.

В конце процедуры очищения лицо ополаскивают холодным душем или протирают 2 раза кубиками льда (их можно приготовить из лекарственных трав) для того, чтобы сузить поры и тонизировать сосуды.

Для избавления от черных точек (комедонов) на лице подойдет кукурузная или овсяная мука. Нужно смешать 2 ст. ложки муки с предварительно взбитыми белками, наложить смесь на лицо и ждать, когда она подсохнет. Затем аккуратно снять маску с помощью сухой салфетки и умыть лицо прохладной водой.

Несмотря на высокий уровень секреции кожного сала вследствие повышенной функции сальных желез при акне, часто имеется сниженный уровень гидратации (увлажненности) поверхностного слоя кожи. Хотя считается, что жирная кожа лучше задерживает воду в поверхностном слое, чем сухая или нормальная, было отмечено, что у людей с более кислой средой на поверхности кожи, даже при выраженной жирной себорее, имеется меньшее количество высыпаний, чем у людей с тенденцией к защеачиванию кожи. Щелочная реакция кожи часто наблюдается в предменструальный период у женщин, чем можно объяснить их частые жалобы на появление угрей в этот период.

Поэтому целесообразно предварительно очищенное лицо протирать подкисленными растворами.

Можно использовать любой из приготовленных следующим образом составов:

- на стакан воды 2 ч. ложки свежевыжатого сока лимона, апельсина, грейпфрута;
- на стакан воды 1 ч. ложка борной кислоты;
- на стакан воды 1 ч. ложка столового уксуса;
- на стакан воды 1 ч. ложка аптечной настойки календулы (или протереть лицо белым вином или яблочным уксусом).

Полезны умывания отварами и протирания настоями лекарственных трав.

Далее мы познакомим вас с некоторыми лекарственными растениями, которые наиболее эффективны при лечении угрей.

Ромашка аптечная применяется как противовоспалительное средство для очищения и смягчения кожи. В ней содержатся гликозиды, каротин, салициловая и изовалериановая кислоты, витамин С, дубильные и эфирные вещества. Издавна хорошо известны противовоспалительное действие азулена, а также вяжущий, антисептический и дезинфицирующий эффект эфирного масла ромашки.

Настоем цветков ромашки полезно протирать лицо 3–4 раза в день при жирной пористой коже, стойкой красноте и воспалительных угревых высыпаниях. Эффективно ежедневное использование настоев из смеси трав (ромашка, шалфей, календула, мята) в виде теплых компрессов на лицо 2–3 раза в день. Для приготовления такого настоя берут по 1 ст. ложке каждого мелкоизмельченного или высушенного растительного сырья и заливают стаканом кипятка, через 20–25 минут процеживают. Полезно добавлять цветки ромашки или 1–2 ст. ложки приготовленного настоя этого растения в воду для паровой ванночки и

распаривать лицо в течение 10 минут перед косметической чисткой.

Настойку ромашки, приготовленную на водке (1:5) вышеуказанным способом, можно разбавить кипяченой водой или 2%-й борной кислотой и использовать как лосьон для ухода за жирной, пористой, угреватой кожей.

Календула аптечная (ноготки) также с успехом применяется для лечения жирной себореи кожи лица, воспаленных угрей за счет выраженного противовоспалительного, бактерицидного, вяжущего действия. Красивые желто-оранжевые цветки календулы содержат такие ценные компоненты, как фитонциды, алкалоиды, каротин, яблочную и пентадециловую кислоты, эфирное масло.

Лосьоном из календулы (1 ст. ложка аптечной настойки, разведенная в стакане кипяченой воды) хорошо протирать жирную пористую кожу с множественными угревыми высыпаниями, а также лицо после косметической чистки. Настойку календулы можно приготовить и в домашних условиях: цветки растения заливают спиртом или водкой (1:5) и выдерживают в темноте 70 дней, затем фильтруют.

Хвощ полевой обладает выраженным антисептическим, дезинфицирующим, противовоспалительным действием. Его зеленые побеги содержат сапонины, алкалоиды, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты, каротин, витамин С. Для получения настоя 15 г измельченной травы заливают стаканом холодной воды и выдерживают 24 часа, отвар готовят обычным способом. Используют как примочки для протирания лица и приготовления кубиков льда после процедур очищения кожи.

Береза (почки и листья) содержит смолистые и дубильные вещества, витамин С, фитонциды, эфирные масла (3,5–8 %), а также антибиотические вещества с сильным бактерицидным действием.



Березовый сок богат никотиновой, яблочной, глутаминовой кислотами, микроэлементами. При угревых высыпаниях хорошо помогает спиртовая настойка березовых почек. Сухие, растертые в порошок березовые почки заливают водкой или спиртом (1:5), настаивают неделю в темном прохладном месте. Используют 2 раза в день как лосьон по уходу за проблемной кожей.

Также полезно использовать настои из смесей трав подорожника, зверобоя, мяты, мать-и-мачехи, полыни: взять по 1 ст. ложке каждой травы и заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут и затем профильтровать.

Алоэ (столетник) — хорошо известное лечебное растение, способное вырабатывать в неблагоприятных условиях особые вещества — биостимуляторы. Биологическое действие их заключается в активизации обменных процессов в клетках, регенерации тканей, повышении защиты от неблагоприятных факторов, в том числе инфекционных, подавлении воспалительных процессов. Благодаря выраженному бактерицидному, противовоспалительному и иммуностимулирующему действию успешно применяется при воспаленных угрях. Чтобы получить ценный сок алоэ, нужно подрезать нижние листья растения и, предварительно вымыв, хранить в темном месте 12 дней при температуре 4–6 °С в закрытой стеклянной или фарфоровой посуде. Затем пропустить через мясорубку и отжать сок с помощью марли. Полученную кашу можно накладывать на лицо в виде маски на 15–25 минут, соком алоэ протирать 2–3 раза в день жирную пористую угреватую кожу. Для более длительного хранения к соку алоэ добавляют водку (8:2) и выдерживают в темном месте.

Зверобой богат витамином С, каротином, содержит эфирное масло, до 10 % дубильных веществ и т.п. За счет своего выраженного противовоспалительного

тельного, дезинфицирующего и вяжущего действия эффективно используется при жирной себорее кожи лица и угрях. Настойкой травы зверобоя можно смазывать угри 2–3 раза в день, из настоя делать примочки на лицо.

При отсутствии гнойничков на коже с успехом можно применять петрушку — смазывать пораженные участки свежим соком ежедневно 2 раза в день в течение месяца. Аналогичным образом использовать свежий сок из листьев инжира.

Хороший противовоспалительный и антисеборейный (уменьшающий салоотделение) эффект дают маски из хрена — кашичу из его корней 1–2 раза в день накладывают на лицо на 15–20 минут.

Современная фитотерапия советует помимо местного лечения людям с угревыми высыпаниями принимать внутрь отвар лопуха, настои крапивы и фиалки трехцветной. Приготовить их можно следующим образом:

- 1 ст. ложку измельченных корней лопуха залить  $\frac{1}{2}$  литра воды и варить в течение 10–15 минут. Процедить и принимать отвар по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день;
- 1 ст. ложку высушенной или свежемолотой крапивы залить стаканом кипятка, настоять 20 минут и принимать внутрь по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день;
- 2 ч. ложки сырья (фиалки) залить 3 стаканами кипятка, настоять и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана в течение дня.

Лекарственные угри могут возникать при внутреннем применении препаратов йода (йодистого калия или натрия), брома, кортикостероидных препаратов, адренкортикотропных гормонов, андрогенов, витаминов  $B_6$  и  $B_{12}$ .

Йодистые и бромистые угри чаще локализуются на лбу, крыльях носа, однако могут поражать и переднюю поверхность груди, спину. Для них, в отличие от обычных угрей, не характерны комедоны.

Лечение бромистых угрей заключается в усилении выведения из организма брома. Для этого рекомендуется прием поваренной соли по 5–10 раз в сутки.

Кортикостероиды сами по себе не способствуют образованию сальных пробок-комедонов, они лишь повышают чувствительность эпителия сального фолликула к комедогенным эффектам кожного сала. «Стероидные» угри, образованные в результате приема кортикостероидных препаратов, возникают как однородные красные узелки (папулы), которые позже замещаются комедонами.

Возможно появление угрей при длительном наружном применении ртутных мазей и косметических средств, содержащих деготь, плохо очищенный вазелин.

При работе с хлором иногда образуются хлорные угри. Другие возможные стимуляторы акне — это такие медикаменты, как триметадион, изониазид, литий, галотан. А также кобальтовое излучение и лечение повышенным питанием.

Угревые высыпания могут возникать или усиливаться в течение первых двух или трех циклов приема противозачаточных средств и продолжаться в течение года после прекращения приема контрацептивных пилюль.

Хотя эти препараты иногда обеспечивают хороший терапевтический эффект при лечении акне, они сильно отличаются по своему действию на сальные железы. Некоторые оральные контрацептивы, содержащие андрогенные и антиэстрогенные прогестогены, могут в действительности провоцировать акнеподобные высыпания.

Не стоит забывать, что многие солнцезащитные кремы обладают комедоногенным эффектом, поэтому во избежание возможных высыпаний на коже желательнее пользоваться солнцезащитными косметическими средствами для лица на основе геля.

Розовые угри (розацеа) наблюдаются чаще у женщин после 35 лет, поражают, в отличие от обычных угрей, только лицо: преимущественно области носа, носогубных складок, щек, реже — подбородка и лба. Для этого заболевания характерными признаками являются стойкое покраснение кожи в области поражения и разветвленные расширенные мелкие кровеносные сосуды (телеангиэктазии). В дальнейшем на этом фоне появляются высыпания в виде мелких узелков, гнойничков. Увеличивается функциональная активность сальных желез, в выводных протоках которых могут быть обнаружены клещи и их личинки (демодекоз). Розацеа — хроническое заболевание, которое медленно прогрессирует и требует длительного комплексного лечения. Необходимо предварительное обследование у эндокринолога, гастроэнтеролога, невропатолога, гинеколога, т.к. часто обнаруживаются сопутствующие проявления вегетативного невроза, изменение секреторной функции желудка (повышенная или пониженная секреция желудочного сока), колит, тиреотоксикоз, нарушение функции яичников. У людей, длительно применявших мази, содержащие кортикостероиды, особенно фторированные, может развиваться стероидная розацеа. Нередко ухудшает проявления заболевания прием препаратов йода и брома.

Негативное влияние оказывают длительное пребывание на солнце, работа в жарком помещении (горячем цеху, у плиты), злоупотребление алкоголем. Следует избегать частого приема слишком горячей, пряной и острой пищи, хрена, чеснока, кофе, красного вина. Это приводит к расширению кровеносных сосудов, покраснению лица и нарушению местного кро-

вообращения. Нередко, особенно у молодых женщин, появляются красные пятна или разлитая гиперемия (покраснение) лица после слишком «быстрой» еды, без достаточного пережевывания пищи (тахифагия). Со временем это рефлекторное покраснение лица имеет все шансы перейти в розацеа, если не избавиться от привычки есть на бегу.

Противопоказаны длительные тепловые процедуры, приводящие к стойкому расширению сосудов кожи, — сауны, паровые бани. Нельзя делать косметический массаж лица.

Необходимо защищать лицо от солнца с помощью фотозащитных кремов, поскольку к розацеа более склонны люди со светлой кожей, особенно чувствительной к ультрафиолетовому излучению.

Полезны обливания прохладной водой, контрастный душ для своеобразного тренинга сосудов.

Лечение розацеа проводит врач, который выявит и устранил причину заболевания, назначит курс общей терапии и местное лечение кожи лица в зависимости от стадии болезни. Рекомендуются протирание лица лосьонами, содержащими резорцин, салициловый спирт, серу, ихтиол. Проводят массаж лица жидким азотом (криомассаж), ежедневно или через день, на курс лечения — 15–20 процедур. Для удаления телеангиэктазий и прижигания узелковых элементов на коже применяются электрокоагуляция, длинноволновые лазеры. Электрокоагуляцию проводят в несколько сеансов, в результате чего расширенные капилляры исчезают без каких-либо следов.

В домашних условиях на начальной эритематозной стадии заболевания (стойкого покраснения кожи) можно использовать холодные примочки или протирания кусочками льда, которые рефлекторно суживают сосуды кожи, нормализуя их тонус, и устраняют неприятные ощущения приливов теплоты, жжения. Для приготовления кубиков льда применяют настои

лекарственных трав (шалфея, зверобоя, ромашки, череды), зеленого чая, эвкалипта, обладающих противовоспалительным действием. Одну столовую ложку травы заливают стаканом кипятка и выдерживают под крышкой 20–25 минут.

При всех формах розовых угрей эффективно применение холодных примочек настойкой календулы. Для этих целей используют 1 ст. ложку настойки на водке (1:10) на  $\frac{1}{2}$  стакана воды или спиртовой готовой аптечной настойки — на целый стакан. Продолжительность процедуры составляет 30 минут с частой сменой салфеток по мере их согревания.

Аналогичным образом применяются настои и отвары других лекарственных растений:

- софоры японской — настойку, приготовленную из свежих плодов софоры на 56%-м спирте путем настаивания в течение 10 дней, разводят водой (1:4) и охлаждают. Софора содержит 45 % рутина (витамина Р), средства, тонизирующего и укрепляющего сосудистую стенку;
- тысячелистника обыкновенного — используют водные настойки (1:10; 1:15). Для их приготовления 1 ст. ложку сухой травы тысячелистника заварить стаканом кипятка и нагревать на медленном огне 15–20 минут, затем процедить;
- кровохлебки лекарственной и марены красильной — используют отвары корневищ (1:20) и (1:10).
- В аптеке можно купить слабые растворы (1–2 %) борной кислоты, резорцина и использовать их в качестве примочек несколько раз в день.

После стихания выраженных воспалительных явлений хороший эффект можно наблюдать от применения 5–10%-й спиртовой настойки прополиса. Еже-

дневно вечером ею смазывают кожу лица, а утром протирают лицо водкой. Однако в случае непереносимости и обострения заболевания лечение нужно прекратить.

Внутрь рекомендуется применять настой из листьев березы, который можно сделать следующим образом: одну ст. ложку измельченных листьев березы залить стаканом крутого кипятка, охладить и добавить щепотку пищевой соды (для нейтрализации бетулолоретиновой кислоты). Настоять 5–6 часов, затем процедить. Принимать регулярно в течение 1,5–2 месяцев дважды в день с промежутком между приемами в 4 часа. Следует помнить, что настой из листьев березы обладает мягким, не раздражающим почек мочегонным и желчегонным действием.

Если вы заметили на коже лица сеточку мелких расширенных кровеносных сосудиков, непроходящее стойкое покраснение кожи, вам показан прием витамина С (аскорбиновой кислоты) и витамина Р (рутина), которые обеспечивают нормальную эластичность стенок кровеносных сосудов, укрепляют капилляры и снижают проницаемость их стенок.

В организме витамин С не синтезируется, поэтому он должен постоянно поступать с пищей. Старайтесь ежедневно употреблять хотя бы один из следующих продуктов: петрушку, сладкий перец, квашеную капусту, баклажаны, кабачки, свеклу, яблоки, цитрусовые, ананасы, щавель, шпинат и т.п.

Витамин Р в значительном количестве содержится в плодах цитрусовых, шиповника, киви, красном перце, черной смородине, рябине и зеленых листьях чая.

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ НАКОПЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ШЛАКОВ И ОКСИДОВ

Кровь человека содержит в себе все элементы таблицы Менделеева, и их процентное содержание там такое же, как и на Земле. Каждый орган накапливает и хранит в себе необходимые ему элементы. Но из-за нестабильности нашего питания эти элементы оказываются лишними и забивают оксидами межклеточную жидкость, кровеносные сосуды и органы нашего тела. Например, медь накапливается в печени, а магний и кальций — в желудке, кобальт — в крови, а цинк — в поджелудочной железе и почках. Эти оксиды засоряют наш организм, вследствие чего появляются камни в почках, печени, в желчном пузыре, в поджелудочной железе и даже в легких. Они мешают нормально функционировать органам, а мы совсем не заботимся о том, чтобы очистить наш организм от оксидов или растворить их, то есть перевести в иное состояние, чтобы они обеспечивали восстановление разрушенных, отживших свой срок клеток. Если кровь и межклеточная жидкость не будут постоянно очищаться от оксидов, то они будут оседать на коже, на радужке глаза, печени, почках и других органах. Самый хороший способ растворения оксидов — красители растений (синеголовник, цветы акации, листья гинкго, билобы и других). Их необходимо принимать около четырех раз в год.

### *Правильное дыхание*

В легких организм усваивает углерод, кислород, азот. Углерод и азот используются для построения



аминокислот. Излишне усвоенные углерод и азот загрязняют наш организм мутационными клетками. А затем этот самый организм тратит много энергии, чтобы разрушить мутационные клетки и вывести их наружу. Это сильно загрязняет наш организм.

Излишне усвоенный кислород является сильным окислителем и способен переокислять аминокислоты и клетки тела. А недостаток усвоенного кислорода приведет к благоприятным условиям для размножения биоагрессоров и раковой клетки.

При неправильном дыхании нарушается кислотно-щелочное равновесие в организме человека, что приводит к гибели клеток или засорению организма отходами и оксидами.

### *Рефлексы, регулирующие вес человека*

Мозг человека постоянно следит за тем, чтобы в его теле было стабильное отношение межклеточной жидкости — 80 % от общего веса. Также в зону ответственности мозга входит контроль за наличием в этой жидкости стабильного питания для обеспечения работы клеток всех органов нашего тела, а также очень важно, чтобы этого питания было в достаточном количестве — без недостатка или перерасхода. Еще крайне необходима стабильная выработка энергии, что будет обеспечивать стабильную работу нервной системы. И все это — работа мозга.

Если будет много энергии, то произойдет сгорание изоляции на аксонах нервных клеток и появится хаос в потоках энергии по каналам нервной системы. При недостатке энергии межклеточная жидкость будет плохо передвигаться и не доставит необходимого количества питания клеткам нашего тела. И эту роль активно выполняют:

ян — желудок, который увлажняет;

инь — легкие, которое сушит.

Именно от правильной работы желудка и легкого за счет рефлексов формируется правильный рост и вес нашего тела. При активной работе ян желудка активно работает и поджелудочная железа, которая питается от канала трех обогревателей ян. И в этом процессе она выделяет два гормона: глюкагон и инсулин.

Глюкагон — это глюкоза, соединенная с жиром, отложенная на мышцах нашего тела. Он вырабатывается тогда, когда человек не использует энергию организма для реализации своих планов. Инсулин нам необходим, чтобы разрушать усвоенный из пищи сахар и получать энергию. Много жира откладывается у того, кто строит много планов, но не реализует их.

Выделение инсулина происходит в процессе активного расхода энергии, и тогда за счет глюкозы происходит постоянное заполнение энергетических каналов. Если расход энергии большой, восполнение ее недостатка происходит за счет усиленной работы легкого, которое усваивает фтор через легкое. А фтор — это горючее. При этом инь легкое — много, а ян желудок — мало. То есть желудок снижает свою работу и поджелудочная — ян тоже снижает свою работу. И тогда ян желудок — мало, инь легкое — много.

При этом легкое усваивает много кислорода, который разрушает глюкагон, то есть отложенный ранее жир, и из этого жира организм получает дополнительную энергию. И если вы будете использовать эту энергию именно в тот момент, когда в ней будет необходимость, то начнет активно работать желудок ян. Но если вы не будете использовать повышенную энергию, легкое снизит свою работу, а желудок должен будет при этом заработать. Но если вы накопили много жира и растолстели, то легкое не снизит работу, а желудок ян в любом случае начнет работать, потому что вы своей любовью к еде разгоняете свой аппетит. Тем самым вы нарушаете рефлекс:

инь — много, ян — мало;  
ян — много, инь — мало.

У вас образуется другой алгоритм:

легкое — инь много,  
желудок — ян много.

Тогда происходит разбалансировка всей энергетики. Хорошо работают легкое, сердце и желудок. Наступает гиперреакция, а это гипертония, астма, стенокардия и много других болезней. Гиперреакция — это повышенная энергетика нашего организма, а это заболевание нервной системы, которое обязательно приведет нас к почечной недостаточности. А так как почки стимулируют работу половых органов, то гиперреакция приведет нас к импотенции, фригидности. Устранить гиперреакцию в нашем организме могут только почки, поскольку они охлаждают наш мозг и тело. А когда почки перестают работать как должны, то избыточно повышенная энергетика нашего организма приведет к неизлечимым болезням, а именно: заболеванию мозга, гипертонии, сахарному диабету, аллергии, стенокардии, лихорадке и так далее.

В основном сегодня все болезни связаны с гиперреакцией нашего организма, а вернее, с заболеванием нервной системы. Чтобы разобраться, как возникает гиперреакция, необходимо знать, как и почему повышается общая энергетика, откуда человек получает энергии — электрический ток, который движется по аксонам нервной клетки, а вернее, по каналам нервной системы.

Итак, для жизнедеятельности клеток нашего тела и мозга человек получает энергию:

1. Из космоса, то есть из потока энергии, проходящего через планеты Солнечной системы.
2. За счет реакции радиоактивного кобальта, из которого строится витамин В<sub>12</sub> — кобальто-

- мин, который входит в молекулы эритроцитов крови. Через 40–120 дней эритроцит разрушается и выделяется от нашей злости.
3. Из пищи, в которой содержится глюкоза. Нет такой пищи, где бы не было глюкозы. Одна молекула глюкозы  $C_6H_{12}O_6$  под воздействием кислорода выделяет  $CO_2 + H_2O + 674$  калории энергии.
  4. Из пищи, в которой много радиоактивных элементов таблицы Менделеева: стронций, уран, йод, кобальт и другие. Все радиоактивные элементы устраиваются в тонком кишечнике.
  5. Из воды и воздуха, в которых имеется фтор. Избыточный фтор соединяется с кальцием и откладывается про запас в костях, в мышцах, в крови. Эти запасы постоянно заполняют энергетические каналы энергией, и на этой энергии осуществляется постоянное движение мышц нашего тела и перемещение межклеточной жидкости по всему организму.
  6. Из воды и пищи, в которых содержится фосфор. Фосфор так же, как и фтор, соединяется с кальцием и откладывается про запас. Есть пища, в которой мало фосфора, а есть, где его много. За счет пищи, богатой фосфором, в нашем организме и создается гиперреакция.

Более всего фосфора содержится в бобовых, в грибах, дрожжах, молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, орехах, яблоках, бананах, особенно много его в рыбе. Морские животные сгорели бы от фосфора, но их спасает вода. А человек, употребляя в большом количестве фосфорную пищу, приобретает болезни, связанные с гиперреакцией. За счет постоянного соединения фосфора с кальцием и скопления фосфатов кальция в костях, а затем их выхода из костей человек приобретает резкое снижение иммунной защиты все-

го организма, ибо в костях создается дефицит кальция или его резкий избыток. Кости начинают гнить изнутри, а в костном мозге вырабатываются лимфоциты, которые спасают нас от биоагрессоров. Так появляется ревматизм, а это уже аутоиммунное заболевание костного мозга.

Так появляются наросты костей, которые мы называем грыжей. И эти наросты на костях препятствуют продвижению энергии по каналам нервной системы, что создает гиперреакцию на отдельных участках или же паралич отдельных органов нашего тела. Это и есть заболевание нервной системы. А лечит его наша медицина ядовитыми лекарствами, которые резко снижают синтез ацетилхолина, который является проводником электрического тока, проходящего по аксонам нервной клетки. Таким путем мы снижаем гиперреакцию на отдельных участках нервной системы. И еще наша медицина с гиперреакцией борется при помощи наркотических средств и брома, который резко снижает работу нашего мозга. Ну а сами мы тоже научились справляться с гиперреакцией — это водка и табак.

При употреблении изысканной пищи, богатой фосфором, мы заболеваем гиперреакцией. А для того, чтобы не было шизофрении, эпилепсии, стенокардии, гипертонии, сахарного диабета, наш организм включает в работу наши почки. Они создают нам сексуальное наслаждение, а затем изнашиваются, и наступает почечная недостаточность — почки больше не в состоянии снизить гиперреакцию, которая может закончиться смертью, потому что наш организм и мозг сгорят от избыточного фосфора. Тогда мозг отключит поджелудочную железу, чтобы не получать дополнительно энергию из глюкозы.

И тут нам на помощь приходит наша хваленая медицина. Она бесплатно делает нам укол инсулина и повысит еще сильнее гиперреакцию, а мы по-прежнему

му будем есть изысканную пищу и до конца своих дней колоть инсулин и болеть неизлечимым сахарным диабетом. Правда, многие спасаются водкой, табаком, но никто не хочет снизить употребление фосфорной пищи. И нигде никто об этом не пишет и не учит нас. Поэтому мы выкурили сигарету, снизили работу легкого, не усвоили из воздуха фтор и побороли гиперреакцию, зато заработали заболевание легкого и костей. Или приняли наркотики — снизили энергетику и приобрели паралич и наркотическую зависимость. И работать больше мы уже не в состоянии. Ну а водкой снизили энергетику до такой степени, что стоять или идти уже не можем, просто падаем в грязь и крепко засыпаем, а иногда даже уже и не просыпаемся. А не проще ли снизить употребление изысканной фосфорной пищи и не колоть инсулин, не употреблять бром, который снижает память? Не пить водку, которая защелачивает наш организм (а это прекрасные условия для размножения в нем раковых клеток и различной инфекции), не курить сигареты, которые резко снижают работу легких, и от этого укорачивается наша жизнь. А наркотики обязательно заблокируют отдельные участки прохождения энергии и приведут к параличам отдельных органов, появятся судороги.

И так мы боремся с гиперреакцией до конца своей жизни и рано умираем. Религия подсказала нам путь избавления от гиперреакции — это соблюдение постов. А мусульмане отказались от употребления дрожжевого хлеба. Зато наша медицина колет бесплатно инсулин и помогает нам поднять гиперреакцию в организме, а затем оформляет инвалидность. И бедные россияне должны платить налоги для того, чтобы кормить богатых бездельников изысканной фосфорной пищей, которые не захотели использовать свою повышенную энергию на созидательный труд.

Гиперреакцией болеют те, кто любит хорошо покушать, но не любит трудиться, зато требует от обще-

ства сочувствия к себе и сострадания, проявляя при этом полное неуважение к собственному организму.

#### Лечение

1. Проявить уважение к своим собственным клеткам и не нагружать их излишней, ненужной работой.
2. Проявлять уважение к жизни всех обитателей нашей Земли, а для этого использовать лишнюю энергию на созидательную деятельность и обустроить жизнь на нашей планете.
3. Полный отказ от потребительства, что сделает нас счастливыми, здоровыми и самодостаточными.

Что общество получает от больных гиперреакцией?

Это усиленная пропаганда сексуального восприятия, чтобы заставить работать почки. Это преждевременный износ почек и приобретение почечной недостаточности. Это активное желание отнять почки у слабого и пересадить их себе. Для этого мы строим суперцентры для пересадки почек и порождаем криминальное потребительство людей, которые любят вкусно поесть и при этом не хотят работать, зато получают пенсию по инвалидности.

О себе. Я не святая, у меня был повышен сахар, была гиперреакция. Мне давали группу инвалидности, но я отказалась и стала много-много работать и мало есть. В конце концов перестала болеть.

### *Диагностика по скелету*

Кости предназначены для того, чтобы удерживать органы нашего тела и охранять их от внешних воздействий и биоагрессоров. В костях содержится абсолютно вся таблица Менделеева в таком же про-

центном соотношении, как на нашей Земле. Вторая функция, которую выполняют кости, — это выработка и транспортировка необходимых элементов для построения клетки крови и лейкоцитов, которые защищают наш организм от биоагрессоров. А третья функция заключается в том, что кости являются хранилищем элементов таблицы Менделеева, необходимых для построения клеток всех органов. Излишние элементы откладываются на костях, а затем эти элементы в нужный момент доставляются каждому органу. Основная роль в этом отводится кальцию, который присоединяет к себе в ионном состоянии все элементы таблицы Менделеева в присутствии кислорода и откладывает их на костях. Эту функцию усиливают отложения оксидов кальция на костях, а также молибден и сера. Каждому органу нашего тела принадлежит определенный участок скелета, куда орган откладывает эти оксиды, а затем под воздействием электрического импульса, посылаемого от каждого органа, оксиды распадаются и становятся доступным питанием данного органа. Зная зоны костей, где откладываются эти оксиды, можно безошибочно определить состояние того или иного органа.

А теперь рассмотрим зоны скелета всех органов нашего тела, где откладываются эти оксиды и создают уплотнение костей, то есть скелета.

### **Легкое**

Канал легкого откладывает свои запасы на лопатке, тем самым прикрывая легкое от внешнего повреждения. Поэтому у больных людей одна лопатка отличается от другой размером. Когда в плевральной полости легкого скапливается вода и накапливается углекислый газ, легкое слабо работает и плохо усваивает из костей необходимые элементы для построения своих клеток. Левое легкое поставляет



через левую ноздрю кислород, фтор в левую половину головного мозга, правое легкое поставляет через правую ноздрю кислород, фтор в правую половину головного мозга. Левая половина головного мозга — сознание, правая половина — подсознание. Состояние и расположение лопаток позволяет определить, что у человека работает сильнее — сознание или подсознание, и какое легкое сильнее нагружено. При сильно увеличенном легком, за счет накопления в нем углерода или воды, лопатки выступают наружу, увеличиваются и деформируются. Если одна лопатка опущена ниже другой, то это легкое сильно перегружено и забита будет ноздря с этой же стороны, с целью устранить перегрузку. Плохо работающие легкие — печальные глаза, невеселый, тусклый взгляд.

### **Толстый кишечник**

Толстый кишечник перебивает все элементы таблицы Менделеева и как запасы откладывает их на копчике и плечах. Это характеризует хорошую работу кишечника. Толстый кишечник откладывает кальций большими запасами на плечах. Плечи наши за счет этого увеличиваются и выносят большую нагрузку. Чтобы защитить организм от повышенной нагрузки, срабатывает рефлекс торможения работы толстого кишечника. За счет этого в кишечнике накапливается углекислый газ и резко снижается артериальное давление с целью сохранить сердце от перегрузки организма. Когда работа толстого кишечника резко снижается, появляются запоры. А это создает синдром усталости. По системе Риодораку, при сниженной работе кишечника усилится работа легкого. Легкое усвоит большое количество кислорода. За счет этого поднимется артериальное давление. При этом усилится работа толстого кишечника, повысится перистальтика толстого кишечника, появится послабле-

ние. Этот постоянно работающий рефлекс обеспечит долгую жизнь, сохранит от перегрузки наше сердце, обеспечит компенсацию кровообращения за счет повышенного артериального давления и не позволит организму перегружать плечи выше предела, допустимого организмом. Этот рефлекс обеспечивает точка GI-16, расположенная на плечах. При хорошо работающем кишечнике в точке GI-16 имеется впадина. Эту точку называют точкой жизни цзюй-гу. Она характеризует хорошую работу кишечника, контролирует давление, ритмы сердца, систему кровообращения и разрушается от перегрузок. При этом при перегрузках активно включается легкое, которое при избыточном поступлении воздуха в организм человека в плевральной полости накопит углекислый газ, который тяжелее кислорода. При этом сразу снижается давление, и толстый кишечник перестает нормально работать и вызывает синдром усталости. В этот момент человеку лучше принять горизонтальное положение, лечь. В горизонтальном положении углекислый газ вытесняется кислородом, который активно начинает поступать в организм, поднимает артериальное давление, активно заработает толстый кишечник и сбросит все шлаки. И этот углекислый газ, накопленный в плевральной полости, обеспечит декомпенсацию кровообращения. Разрушение этого рефлекса совместной работы легкого и толстого кишечника приведет к болезни. Скопление углекислого газа в легком — это астма. Скопление углекислого газа в толстом кишечнике — это запоры. Активное поступление в легкое кислорода — это гипертония. Активное поступление в толстый кишечник кислорода — это понос. Контролировать эти процессы легко. Толстый кишечник должен периодически наполняться углекислым газом, а затем кислородом. То есть не должно быть ни поносов, ни запоров. И тогда сердце не будет перегружаться. А перегрузка и оста-

новка сердца приводит к болезням. Плечи у человека не должны быть слишком узкими и не должны быть слишком широкими. Плечи человека не должны нести излишнюю физическую нагрузку и не должны бездействовать. Тогда кальций, отложенный толстым кишечником (точка GI-16), станет активно регулировать работу сердца и легкого. Усиленная работа легкого снизит ритмы сердца, а слабая работа легкого увеличит ритмы сердца. И это нормальный рефлекс, и это и есть правильно отлаженный рефлекс.

### **Желудок**

Работа желудка зависит от выработки соляной кислоты железками, находящимися на внутренней поверхности слизистой оболочки желудка. При повышенной кислотности соляная кислота будет раздражать слизистую желудка и разрушать при этом железки, заставляя их еще больше вырабатывать соляной кислоты. Чтобы этого не произошло, природа наделила наш желудок рефлексом, желудок после выработки соляной кислоты тут же покрывает слизистую оксидами кальция, которые берет из точки E-41, которая находится на подъеме стопы. И тогда соляная кислота разъедает стенки желудка. Когда на этой точке имеется достаточно кальция, из которой выходит кальций и покрывает слизистую желудка, закрывая при этом железки, вырабатывающие соляную кислоту, то кислотность желудка достаточная (нормальная) и язвы не будет. Но если запасы оксидов кальция в этом месте ограничены, то организм не может остановить выработку соляной кислоты и кислотность желудка повысится до опасных пределов. Чтобы срабатывал правильно этот рефлекс, нужно движение этой косточки, необходима ходьба, а нарушается этот рефлекс у тех, кто носит высокие каблуки, потому что косточка становится малоподвижной.

## Селезенка и печень

Грудная клетка состоит из 10 ребер. Восемь парных ребер закреплены, а 9 и 10-е ребра впереди не закреплены, а закреплены только сзади к позвоночнику. Селезенка откладывает про запас кальций на 9, 10-м ребрах с левой стороны, а печень — на 9, 10-м с правой стороны. И когда слабо работают селезенка и печень, на 9, 10-м ребрах скапливает большее количество оксидов кальция. Печень и селезенка увеличиваются в размерах из-за переработанных отходов, эти ребра деформируются и резко раздвигаются, увеличенная селезенка и печень давят на эти ребра, высвобождая кальций. Образуется ацетилхолин, который замкнет электрическую цепь и заставит работать печень и селезенку активно, то есть кальций будет расходоваться, отложения на ребрах будут уменьшаться. При нарушении этого рефлекса живот сильно увеличивается, ребра уплотняются и деформируются, а 9 и 10-е ребра пытаются придавить селезенку и печень с целью заставить их работать, не позволяя откладываться в них оксидам. Так срабатывает постоянно действующий рефлекс включения и отключения работы печени и селезенки для поддержания их работы. Это сдавливание органов позволяет восстановить клетки этих органов, но при чрезмерно длительных нагрузках, когда сдавливание органов на ребра сильное и длительное, клетки быстро изнашиваются и количество работоспособных клеток резко уменьшается. Происходит увеличение этих органов из-за накопления в них оксидов кальция с одновременным уменьшением количества самих клеток этих органов. А это цирроз печени и селезенки. Печень и селезенки резко увеличены, сдавливают диафрагму, резко снижая работу сердца. Чтобы не произошла остановка сердца, тут же срабатывает рефлекс увеличения ритмов сердца. А это уже стенокардия. Переработав

отходы, печень сбрасывает недоработанные отходы в селезенку. Поэтому при плохой работе печени слабо работает селезенка. А при слабо работающей селезенке плохо работает печень. Теперь посмотрим на свой живот и подумаем, как заставить печень и селезенку работать достаточно стабильно. Для этого надо меньше есть, чтобы меньше скапливались отходы. А в пищу употреблять вещества, которые хорошо растворяют оксиды кальция, при этом растворение оксидов необходимо осуществлять постоянно, стабильно, не быстро, чтобы использовать отходы для построения клеток.

## Сердце

Сердце откладывает свои запасы кальция на 8-м ребре, которое закреплено как спереди, так и сзади. И это увеличенное ребро удерживает сердце от перегрузок за счет отложения в нем кальция и одновременно отдает этот кальций сердцу для стабильной его работы. Поэтому по увеличению 8-го ребра мы сможем определить работу нашего сердца. 8-е ребро закрепляется пятым грудным позвонком, и на пятом грудном позвонке откладывается кальций, который ограничивает работу сердца. По размерам этого грудного позвонка и по размеру 8-го ребра можно судить о работе сердца. Это есть депо, где сердце откладывает кальций для увеличения и снижения своей работы. Так сердце напрямую связано с работой печени и селезенки и легким. А легкое ограничивает работу сердца кальцием, откладывая его на лопатке и на втором грудном позвонке. Так можно судить о работе сердца и легкого по второму грудному позвонку. Точка, которая отвечает за работу сердца, — V-15. Сердце, уникальный насос, в который никогда не смогут проникнуть биоагрессоры, потому что сердце — единственный орган, который копит в себе золото. Сердце заботится о других органах

и очищает кровь от биоагрессоров. Сердечная мышца никогда не воспаляется от инфекции. Работа сердца в основном зависит от наших эмоций. Не зря говорят: сердечный человек, то есть оказывает помощь, сильно страдает и быстро разрушается — это происходит при неправильном восприятии эмоций. Сердце повреждается от его растягивания и резкого сжатия мышц. При повреждении мышц сердца холестерин быстро залатывает эти повреждения. Но частое и быстрое залатывание этих повреждений приведет к деформации сердца (это уже порок), которая наблюдается у 90 % нашего населения. Остановка сердца — это смерть. Преждевременная остановка — это преждевременная смерть. И приводит к этому накопление негативного восприятия, так природа своими законами регулирует продолжительность жизни каждого человека. Нарушая эти законы природы, никто, даже самый богатый, не спасется от возмездия. Сильный обязан помочь слабому, а слабый должен стремиться к самодостаточности, иначе он погибнет.

### **Тонкий кишечник**

Работа тонкого кишечника напрямую зависит от работы сердца. Тонкий кишечник снижает свою работу при сильно работающем сердце и увеличивает свою работу при слабо работающем сердце. О том, как работают сердце и тонкий кишечник, можно определить по размерам пальцев: мизинца и безымянного. Чем больше разница между размерами этих пальцев, тем активнее срабатывает этот рефлекс. Чем меньше разница, тем быстрее разрушается наше сердце, оно берет на себя всю нагрузку, не давая проявить себя тонкому кишечнику. А тонкий кишечник отвечает за иммунную систему, поэтому на уровне эмоций не жадничай, не обижай слабого, тогда оздоровишь свое сердце. Тонкий кишечник для активного усвоения

радиоактивных элементов таблицы Менделеева откладывает свой кальций на скулах нашего лица и на первом, втором крестцовом позвонках. И у кого сильно увеличены скулы, у того слабо работает тонкий кишечник и плохо отбирает отложенный про запас кальций. Тем самым заставляя согреть наш организм за счет усиленной работы сердца. У таких людей чаще всего развиваются гипертония, стенокардия. По размеру 1 и 2-го крестцовых позвонков можно определить работу тонкого кишечника. Точка V-27.

### **Мочевой пузырь**

От работы канала мочевого пузыря зависит движение клеточной жидкости по организму нашего тела. Усиленная или сниженная работа любого органа нашего тела нарушает движение межклеточной жидкости, тем самым нарушая работу мочевого пузыря. Определить, как орган нашего тела разрушает работу мочевого пузыря, можно по позвоночнику, по отложенному на нем избытку кальция. Мочевой пузырь будет исправно работать при условии хорошей работы всех органов, а избыток кальция на позвоночнике заблокирует работу органов. Вылечить мочевой пузырь можно только одним путем: отладив стабильную работу пораженного органа. Мочевой пузырь блокирует тот или иной пораженный орган от загрязнения межклеточной жидкости, откладывая оксиды кальция на позвоночнике, ограничивая тем самым работу больного органа и удерживая кальций в костях. О стабильной работе мочевого пузыря и правильном распределении межклеточной жидкости нам подскажет ровный, прямой, сгибающийся позвоночник. По месту отложения кальция на позвоночнике можно определить, какой орган заблокирован по причине отравления организма из-за сброса своих отходов в межклеточную жидкость.

Итак:

- от 1-го шейного позвонка до 7-го — это железы внутренней секреции;
- 1-й грудной позвонок руководит стабильным давлением (АД);
- 2-й грудной позвонок руководит легким;
- 3, 4-й грудные позвонки руководят перикардом;
- 5-й грудной позвонок руководит сердцем;
- 6-й грудной позвонок руководит системой кровообращения;
- 7, 8-й грудные позвонки руководят диафрагмой;
- 9-й грудной позвонок руководит печени;
- 10-й грудной позвонок руководит желчным пузырем;
- 11-й грудной позвонок руководит селезенкой;
- 12-й грудной позвонок и 1-й поясничный позвонок руководят желудком;
- 2, 3-й поясничные позвонки руководят надпочечниками и почками;
- 4, 5-й поясничные позвонки руководят надпочечниками и почками;
- 1, 2-й крестцовые позвонки руководят тонким кишечником;
- 3-й крестцовый позвонок руководит мочевым пузырем.

## **Почки**

Почки откладывают про запас кальций на своих последних точках канала R-27. Этим самым они блокируют работу левого или правого легкого, позволяя легкому извлекать оттуда кальций. Это точки начала ключицы. По этим точкам легко определить работу почек и которая из них слабая. Если одна из почек стабильно отбирает из этой точки кальций — эта почка



хорошо работает, и тогда ключица в этой точке не увеличена. А если у почки осталось мало работающих клеток, наступает почечная недостаточность, и тогда почка сбрасывает избыток кальция на начало ключицы, и эта ключица сильно увеличена. Как работает та или иная почка — левая или правая, так же работает левое или правое легкое. Это только можно проконтролировать по размеру лопатки, прикрывающей легкое.

### **Перикард**

Работу перикарда мы можем определить по работе сердца. Если на ладони глубокая впадина — работает перикард хорошо, порок сердца не угрожает. Если ладони ровные или небольшое углубление, то это порок сердца.

### **Три обогревателя, или канал поджелудочной железы**

Канал трех обогревателей руководит поджелудочной железой. Работа поджелудочной железы связана напрямую с работой желчного пузыря, ибо выброс панкреатического сока поджелудочной железой в двенадцатиперстную кишку осуществляется в протоку, в которую вливается желчь, выходящая из желчного пузыря. Когда давление выходящей желчи очень высокое, тогда панкреатический сок не может поступить в двенадцатиперстную кишку. В результате работа поджелудочной железы приостанавливается и избыток желчи в желчном пузыре приводит к образованию оксидов кальция, которые откладываются на поверхности всей ключицы. Сильно увеличенная вытянутая ключица говорит о том, что желчный пузырь не позволяет активно работать поджелудочной железе из-за нестабильного и несвоевременного сброса желчи. То-

гда большой избыток желчи изливается не только в поджелудочную железу, но и в кровь. Это защелачивает нашу кровь. И тогда активно растут биоагрессоры. Когда желчный пузырь забьет эту протоку образовавшимися камнями, тогда резко повышается сахар в крови, который создаст гиперреакцию в нашем организме — резко повысит энергетику всего организма, что может привести к разрушению изоляции на аксонах нервной клетки. Но наш организм способен из сахара, поступающего в кровь, выработать спирт — алкоголь, который способен снизить гиперреакцию. Вся беда нашей цивилизации в том, что мы этот рефлекс разрушаем, принимая готовый алкоголь вовнутрь, заболевая на всю оставшуюся жизнь сахарным диабетом. О нарушении этого рефлекса нам подскажет размер ключицы. А кальций про запас поджелудочная железа и желчный пузырь откладывают на мечевидном отростке. Этот мечевидный отросток у здорового человека должен быть мягким, потому что отложенный кальций с правой стороны для поджелудочной железы, а с левой стороны для желчного пузыря должен постоянно и стабильно отбираться. А у большинства людей он болезненный и уплотненный из-за нестабильного отбора кальция. А это уже тяжелая патология.

Итак, мы рассмотрели работу всех органов, описали места отложения кальция на скелете нашего тела, по которому легко и свободно можно определить работу всех рефлексов и нарушений рефлекторных реакций нашего тела, то есть определить точный диагноз, который позволит не лечить симптом, а лечить причину. При описании скелета выявили тесную взаимосвязь одного органа с другим.

Никогда нельзя лечить отдельный орган, ибо это приведет к гибели всего организма.

Кальций играет самую важную роль в работе каждого органа нашего тела, потому что он способствует как подъему, так и снижению энергии на всех

каналах наших органов. И другого элемента на Земле, как кальций, просто не существует, и заменить его нечем. Поэтому увеличение или снижение потребления кальция через питание не всегда целесообразно. Организм сам найдет избыток этого кальция и всегда отложит этот кальций про запас, при правильном восприятии, то есть восприятии — помощи слабому, тогда сильный орган, отложив для себя свои запасы кальция, поделится со слабым, отдаст свой запас. Если этот рефлекс нарушен, тогда этот запас пополнится пищей. А снятие блокировок и удаление из скелета излишне отложенного кальция поможет отладить работу того или иного органа при условии соблюдения правильного питания и обеспечении пораженного органа необходимыми элементами таблицы Менделеева для построения пораженных клеток. Причиной всякой разбалансированной работы всех органов является работа желудка и нашего восприятия. Так природа заставляет нас не жадничать, правильно питаться и правильно думать. Правильно думать — это не нарушать законы космоса, которые мы плохо знаем. Только знание этих законов и правильно отлаженные рефлексы сделают нас здоровыми. А лекарства — это яды, отравляющие клетки нашего тела, мешающие кальцию правильно расходоваться, ибо яды снижают синтез ацетилхолина. Ацетилхолин — это кальций, соединенный с холином, обеспечивающий проводимость энергии нужных параметров к каждому органу нашего тела. Помни, что сильно работающие ян-каналы, в том числе и желудок, снижают работу инь-каналов, а также легкого, сердца, почек и печени.

### **Толстый кишечник и половые органы**

Толстый кишечник и половые органы откладывают свой кальций на лобковой кости. Когда кальций из лобковой кости выходит и включает в работу

толстый кишечник, тогда резко поднимается артериальное давление. Кровь начинает быстро течь по сосудам, и эта кровь может просочиться через стенки матки и вызвать менструацию. Эта менструация бывает в день лунного календаря рождения женщины. В остальные дни кальций соединяется с кремнием и покрывает внутреннюю оболочку матки, чтобы не было кровотечения. Это рефлекс срабатывает во время родов. Нарушение этого рефлекса приводит к бесплодию, преждевременным выкидышам и преждевременным родам, а иногда и к гибели ребенка в матке. На лобковой кости имеются пять точек, стимулирующих этот рефлекс. Две точки находятся по краям справа и слева лобковой кости. Третья находится посередине, а четвертая и пятая находятся между первой и третьей точками. Помимо всего, женщина может отладить этот рефлекс путем дополнительного принятия кальция или уменьшения приема пищи, содержащей кальций. Если женщина не может забеременеть по причине большого отложения оксидов кальция на матке, в этом случае прием кальция нужно ограничить с одновременным воздействием на лобковую кость во время полового акта. Во время полового акта происходит оргазм. Кальций, находящийся на стенках матки, высвобождается, кровь приливает к матке и дает питание оплодотворенным клеткам. При этом изливается лишняя кровь, которая может погубить плод. Воздействие на эти точки с одновременной регулировкой обмена кальция помогут женщине не зачать ребенка. Если лобковая кость увеличена или уплотнена, значит, матка покрыта толстым слоем кальция. А если слабо, тогда откроется кровотечение. Но одновременно с этим большую роль играет толстый кишечник, ибо при усиленной работе толстого кишечника поднимается артериальное давление, а при слабой работе снижается, нарушается система кровообращения, возникает запор. Поэтому важную

роль при зачатии ребенка играет толстый кишечник. Отладить работу толстого кишечника поможет точка GI-4 и точка с левой стороны живота на пересечении линий: вертикальная линия отложена на 2 пальца вниз от пупка и горизонтально на 2 пальца влево от пупка. Эта внемеридианная точка поможет в борьбе с бесплодием.

А чтобы лечить скелет и кости, просто не жадничай, будь добрым, но мудрым, отдавай тому, кому это необходимо, не плоди потребителей и сам стремись к самодостаточности — не жди подаяний.

В основном мы боеем от избытка энергии. И тогда человек придумывает себе лечение с применением алкоголя, который защелочит желудочный сок и снизит работу желудка, а затем спирт растворит слизистую оболочку, которая прикрывает железы, выделяющие соляную кислоту, поскольку слизистая строится из кальция и силициума. А силициум хорошо растворяется в спирте и выводится из желудка. А при его отсутствии организм не в состоянии снизить кислотность, потому что железки все время работают и постоянно выделяют соляную кислоту, которая разрушает слизистую желудка. Постепенно железки изнашиваются и перестают работать, таким образом, кислотность снижается до нуля. И поскольку в этом случае привратник все время открыт и пища, не способная удержаться в желудке, проваливается в кишечник, результатом чего становится смерть.

А когда кислотность высокая из-за того, что спирт растворяет покрытие этих железок и они все время работают, тогда привратник закрыт, у нас появляется изжога и рвота. Это показатель того, что мы скопили много жира и легкое активно работает, а рефлекс при этом разрушен.

Сильное легкое — инь много.

Сильный желудок — ян много.

В этом случае никакие лекарства не могут помочь. Но при этом активно работающее легкое будет пытаться отладить рефлекс. Оно разрушает жир, из которого выделяется сахар. А уже из сахара в организме вырабатывается спирт, который и будет снижать общую энергетику, а потом работу желудка. Затем произойдет повышение работы желудка, и опять будет инь — легкое много, ян — желудок много.

Алкоголь приводит к тому, что происходит стабильное нарушение рефлексов работы легкого — желудка. И человек начинает голодать, чтобы отрегулировать рефлекс, поскольку отложено много жира. В этом случае легкое увеличивает свою работу, а желудок снижает. И здесь необходимо прекратить голодовку, но человек продолжает это делать. Происходит похудание, легкое снижает свою работу, становится инь — слабое легкое. А голодовка продолжается, и желудок становится ян — слабым. В результате рефлекс снова разрушен.

После прекращения голодовки легкое продолжает слабо работать, а желудок не может повысить свою активность, потому что железки, выделяющие соляную кислоту, износились и перестали работать, таким образом, инь — слабое легкое, ян — слабый желудок.

И рефлексы разрушены. Если же вы все-таки не дошли до того, чтобы железки износились, они активно включатся в работу вместе с поджелудочной железой. Начнет активно откладываться гликоген, чтобы не произошло разрушение рефлекса.

Легкое — желудок.

Итак, алкоголь не поможет вам, голод тоже наносит большой вред. Единственное, что остается — это предупредить заранее все эти нарушения рефлексов. Дело в том, что после голодания вы еще активнее начнете толстеть и произойдет отложение еще большего количества жира. Чтобы избежать этого, необходимо:

1. Медленно снижать количество употребляемой пищи и медленно начинать худеть, чтобы не допустить увеличения работы легкого с целью разрушения избытка жира и создания дефицита кислорода при активной работе легкого. При этом вы станете фториком, по мнению врача Ганемана. А фторик — это человек, который получает энергию от усиленной работы легкого за счет фтора. Это крайне больной человек. По Аюрведе — это вата. Если вам удастся похудеть медленно, то медленно начнет повышать свою работу желудок, не будет активно работать легкое. И вы из фторика перейдете на сульфурика. А это уже самый здоровый человек. А вот чтобы как можно быстрее перейти на тип сульфурика, необходимо выполнить следующие действия.
2. Употребляйте в малых количествах серу. Пейте настойку крапивы, в которой она содержится. Сера увеличит прочность стенок желудка и не позволит желудку растягиваться до больших размеров, потому что аппетит исчезает, когда желудок заполнен на  $\frac{2}{3}$  нити. Хорошо растянутый желудок быстро открывает поверхность, которой покрываются железки, выделяющие соляную кислоту, после чего возрастает кислотность желудочного сока и разрушаются стенки желудка.
3. Разрушает стенки желудка алкоголь, который снижает кислотность, и пища гниет в желудке. Таким образом, при частом употреблении алкоголя стенки желудка, которые строятся из кальция и силициума, разрушаются. Они же покрывают железки, которые выделяют соляную кислоту, потому что силициум разрушается от алкоголя. При этом железки постоянно становятся открытыми, и соляная кислота

выделяется, даже если не было приема пищи. Кислотность в желудке постоянно высокая, и привратник закрыт, а пища не может попасть в кишечник. Наступает рвота и запор. Все это заканчивается резким снижением кислотности в желудке, потому что железки износились и перестали вырабатывать соляную кислоту. В этом случае привратник все время открыт и непереваренная пища проваливается в кишечник, что приводит к летальному исходу.

4. Привратник открывается при нулевой кислотности. Если же кислотность есть, то привратник закрыт и пища не может провалиться в кишечник.
5. Снижение повышенной кислотности в желудке происходит при окислении сахара в желудке, из которого выделяется этиловый спирт, который регулирует кислотность и спасает желудок от разрушения. В связи с этим поджелудочная железа руководит работой нашего желудка. Это происходит в том случае, когда мы сами не нарушаем свои рефлексy, подаренные нам природой.
6. Снижение веса происходит при расходовании жира. А жир — это глюкагон, отложенный за счет усиленной работы поджелудочной железы, чтобы можно было создать запасы энергии. Когда происходит снижение кислотности, желудок начинает слабо работать, тогда активно начинает работать легкое по закону ян — слабый желудок, инь — активное легкое.
7. Вес снижается, когда глюкагон расходуется и становится мало жира. А это бывает, только когда мы совершаем какие-то действия, то есть реализуем свои планы, отложенные в мозгу. Чтобы похудеть, нужны активные действия, а не голодание.



8. Но можно научиться снижать или повышать свой аппетит. Для этого необходимо отработать рефлекс питания.

### **Рефлексы, снижающие аппетит**

1. Если у вас появился аппетит — это значит, что активно заработал ян желудок и снизил работу инь — легкого. Если вы поднимете инь энергию легкого, тогда ян желудок снизит свою работу и у вас пропадет аппетит. А чтобы поднять энергию инь легкого, необходимо при повышении аппетита сделать 10 глубоких вдохов.
2. Чтобы не повышался аппетит днем, спите поменьше ночью. Просто уменьшите время сна и увеличьте время бодрствования. Сон — это время, когда вы накапливаете энергию и не высвобождаете ее. Мозг же при этом хочет поднять энергию, поэтому он повышает работу желудка. Но, когда вы не спите, энергия активно поступает в мозг, который отключает аппетит. Вы просто начнете худеть.
3. Когда вы садитесь за стол, поднимается аппетит. Но не стоит торопиться с едой. Примите немного пищи и долго пережевывайте ее. А перед тем как проглотить эту пищу, посчитайте до трех, аппетит снизится. Речь включает печень — инь и отключит желудок.
4. Чтобы не допустить повышения аппетита, не нужно принимать пищу после захода солнца. Лучше всего кушайте только днем.
5. Примите перед едой травяной чай или же после еды. Он снизит кислотность желудочного сока и ваш аппетит. Также травяной чай обеспечит ваш организм готовыми разложившимися продуктами для питания ваших клеток,

- и желудку не нужно будет много работать, а аппетит будет снижен. Зато легкие начнут работать и заставят активно работать сердце, и кровь активно обогатится питанием, накормит все клетки, а аппетит снизится.
6. Пейте меньше воды, чтобы не увеличивать объем межклеточной жидкости, которую желудок должен обеспечить достаточным составом питания для клеток. Работа желудка будет снижена.
  7. Употребляйте меньше поваренной соли, потому что соль удерживает воду и увеличивает объем межклеточной жидкости, которую необходимо дополнительно заполнить питанием.
  8. Чаще употребляйте мед. Он имеет щелочную реакцию и снижает кислотность желудочного сока. Также в меде много питания для клеток нашего тела и много силициума, который увеличивает фотосинтез питания и за счет этого снижает работу желудка.
  9. Ешьте больше горького, это трудно усваиваемый сахар, который помогает желудку активно усваивать пищу. При употреблении острого происходит обеспечение клеток питанием за счет переработки малого количества пищи.
  10. Ешьте вязущее, потому что это очистит легкое и оно начнет активно работать, что снизит работу желудка. Снижая работу желудка за счет увеличения работы легкого, мы увеличиваем работу сердца и компенсируем систему кровообращения, а значит, нормализуем давление, обеспечивая тем самым все клетки питанием.
  11. Важно соблюдать природные циклы пищеварения. Прием пищи с 12:00 до 20:00, усвоение пищи с 21:00 до 4:00, самоочищение с 4:00 до 12:00. Соблюдай законы здоровья: «Пло-

хо есть на ночь, но еще хуже есть до полудня с утра. Именно в это время происходит самоочищение организма».

12. Необходимо исключить из питания любую слизистую пищу (зерновые, белый хлеб, выпечку, пюре, лапшу, макароны). Или же можно употреблять в очень маленьком количестве. Также необходимо исключить любые стимуляторы: табачные изделия, копчености, консервы, алкоголь и т.д., сократить потребление жиров. Нужно употреблять нерафинированные жиры от 1 до 2 столовых ложек в день: сливочное масло — 1 ст. ложка, лучше всего в пасмурные дни, поскольку в солнечные дни витамин D образуется в крови сам; сметана — от 3 до 4 ложек.
13. Желательно не употреблять два белка вместе. Это значит: мясо, яйца, рыбу, бобовые, молоко, творог, сыр, орехи (белок) никогда не надо сочетать с кашей, хлебом, лапшой, зерновыми, так как белок требует кислых пищеварительных соков, а крахмал — щелочных. Щелочь нейтрализуется кислотами, поэтому переваривание прекращается и пищеварительная система выходит из строя. Если хотите хорошо выглядеть, запомните — необходимо исключить из приема белковую и крахмалистую пищу.
14. Свежевыжатые соки творят чудеса в организме, с корнем уничтожают болезни, очищают лимфу, кровь, что придает лицу красивый цвет и улучшает качество кожи.

Увеличивая работу легкого и снижая работу желудка, мы активно включаем в работу печень и почки, а это инь-органы. Печень переработает погибшие эритроциты, в которых имеются все элементы таблицы Менделеева, и тогда отпадает необходимость в работе

желудка. Почки при этом охлаждают межкислотную жидкость и кровь. Клетки в этом случае не будут быстро разрушаться от перегрева и отеки исчезнут, а сердце не позволит межклеточной жидкости охладиться. В этом случае стабильная температура тела сохранит надолго питание в межклеточной жидкости для клеток, а желудку не нужно будет дополнительно работать. Начнет активно работать мочевой пузырь, который быстро выбросит воду из организма. Тогда желудку придется дополнительно работать, чтобы стабильно увлажнять наше тело.

При активной работе желудка начнет работать желчный пузырь и разносить желчь по всему телу, которая защелочит межклеточную жидкость, и биоагрессоры начнут активно расти и поедать пищу, которая предназначена для клеток. Желудку просто придется увеличить свою работу, что способствует поднятию аппетита.

Желчь же увеличивается из-за злости. Если ты злишься и принимаешь в это время пищу, то ты просто кормишь биоагрессоров, что вынуждает желудок активно работать. А все болезни и все нарушения рефлексов зависят от работы желудка.

Лекарств, регулирующих работу желудка, просто не существует. Чтобы он работал правильно, не нужно нарушать его рефлекс, тогда есть возможность отладить правильную работу всех органов и накормить все клетки своего тела.

Наша официальная медицина предлагает много способов для похудения, но не говорит при этом о том, как срабатывают рефлекс наших органов, результатом чего становится болезнь. Нельзя вылечить рефлекс лекарствами, их можно только отрегулировать питанием. Если есть меньше, то еда будет вкуснее.

Мы постоянно разгоняем свой аппетит и приучаем желудок активно работать. По законам природы, при активной работе желудка активно работают:

- мочевой пузырь;
- желчный пузырь;
- толстый кишечник;
- тонкий кишечник;
- поджелудочная железа.

И крайне слабо работают:

- печень;
- почки;
- сердце;
- легкое.

Слабо работающие инь-органы способствуют накоплению отходов, не использованных в организме, и снижению восстановления клеток, отслуживших свой срок, то есть снижению роста клеток. В этом случае очень трудно заживают травмы, повреждения, резко снижается количество работающих клеток, от этого снижается продолжительность жизни.

Очень важно наладить правильное поступление микроэлементов в организм, недостаток или избыток которых может привести к дисбалансу организма. Давайте более подробно остановимся на этом вопросе.

### **Мышьяк усиливает накопление селена**

Если вы употребляете травы, богатые селеном, то одновременно нельзя принимать лук, так как в луке содержится большое количество мышьяка. Мышьяк блокирует синтез ацетилхолина, в результате чего снижается проводимость на аксонах. Чтобы поднять энергетику, организм использует селен. Происходит накопление селена, и это приводит организм к сильному защелачиванию, то есть к щелочной болезни. А при щелочной болезни снижается проводимость электрического тока по аксонам нервной клетки на отдельных участках тела, что приводит к возникновению и бурному росту биоагрессоров на этих участках.

### **Мало селена — много ртути**

Если в организме мало селена, тогда там накапливается ртуть. Она способна при любом отравлении организма нейтрализовать яд.

### **Мало кадмия при недостатке цинка**

Если мы будем сильно увлекаться сексом, то у нас активно будет накапливаться цинк, так как секс способствует активному усвоению цинка из продуктов питания, и будет мало кадмия. А кадмий нужен для построения клеток почек. Недостаток кадмия приведет к почечной недостаточности. Плохо будут восстанавливаться почечные клубочки. Цинк при разрушении выделяет мощную энергию. Эта энергия дает толчок, чтобы произошла реакция, и из кадмия выделилось серебро. То есть кадмий в почках превращается в серебро, а серебро охраняет наш организм от биоагрессоров. Поэтому, как и во всем, в сексе и, особенно в сексуальном восприятии, необходима умеренность. Тогда в организме будет мало цинка и много кадмия.

### **Много лития — мало натрия**

Литий нужен для построения клеток легкого, что способствует бурному усвоению фтора легкими. Тогда натрий становится ненужным, излишним, потому что при избытке энергии, которую поставляет нам фтор, организм перестает усваивать натрий, чтобы снизить энергетику на аксонах нервной клетки за счет натрий-калиевого насоса на аксоне, чтобы не было гиперреакции. А при гиперреакции может разрушиться изоляция на аксоне нервной клетки, что приведет к тяжелой болезни.

### **Недостаток лития — болезнь легкого**

Мало лития — заболит легкое, потому что не могут восстанавливаться клетки легкого.

### **Ванадия много — астма, рак**

Ванадий нужен для построения клеток поджелудочной железы и ее активной работы. Поджелудочная железа быстро и активно усваивает сахар и создает дополнительное питание для раковой клетки и биоагрессоров. А избыточный сахар способствует быстрому росту раковой клетки.

### **Ванадия мало — сахарный диабет**

Ванадий нужен для построения клеток поджелудочной железы, чтобы она активно работала, выделяя инсулин для расщепления сахара.

### **Хрома мало — сахарный диабет**

Хром нужен для построения поджелудочной железы, для борьбы с сахарным диабетом нужны ванадий и хром.

### **Марганца мало — сахарный диабет**

Сахарный диабет — это гиперреакция, то есть повышенная энергетика на всех каналах нервной системы. Как и при любом виде гиперреакции, организм, чтобы не сгорела изоляция на аксонах нервных клеток, блокирует синтез ацетилхолина, чтобы заблокировать работу поджелудочной железы, которая выделяет инсулин, необходимый для снижения (расщепления) сахара в крови. А сахар нужен для работы мозга. Если поджелудочная железа перестанет расщеплять сахар, перестанет работать мозг. Снять блокировку поджелудочной железы поможет марганец, который заменит ацетилхолин, но при этом снова наступит гиперреакция, потому что снова заработает поджелудочная железа. Это может привести к астме, стенокардии, аллергии. Поэтому применять растения, богатые марганцем (например, череду), можно только кратковременно, как скорую помощь для проводимости энергии на аксонах нервных клеток. А для того

чтобы не происходила гиперреакция и организм не нуждался в дополнительном марганце, как проводнике нервной клетки, необходимо снизить употребление фосфорной пищи.

### **Ртуть много — гипертония**

Ртуть, если она в свободном виде, снижает синтез ацетилхолина. В то же время при наличии достаточного количества ртути и поступлении в организм яда произойдет нейтрализация яда ртутью и синтез ацетилхолина не снизится.

### **Мышьяка много — рак**

Мышьяк снижает синтез ацетилхолина. Появляются участки со сниженной энергетикой, на которых прекрасно развивается раковая клетка.

### **Фтора мало — болят зубы**

Фтор усваивается легкими, когда они хорошо работают. Он соединяется с кальцием и кремнием и не позволяет разрушаться зубам, делает их крепкими, в таких зубах не могут поселиться биоагрессоры.

### **Кобальта мало — анемия**

Кобальт участвует в построении эритроцитов, и если его мало, то их количество снижается. А это малокровие.

### **Много селена — щелочная болезнь**

Селен является проводником электрического тока и заменяет ацетилхолин, что полностью нарушает все рефлексы организма, а это приводит к заживанию организма.

### **Фосфор формирует АТФ**

Фосфор нужен для построения аденозинтрифосфорной кислоты, которая накапливается в мышцах.



В результате мышца в любой нужный момент может сокращаться и перемещать внутренние соки. Но при этом необходимо знать: при избыточном фосфоре в организме резко снижется содержание кальция, что приводит к снижению синтеза ацетилхолина и разбалансировке энергии на аксонах нервных клеток.

### **Калия много — кальция мало**

Когда калия много, хорошо работает калий-натриевый насос; хорошая проводимость электрического тока — это хорошая проводимость энергии по аксонам нервной клетки. При передаче энергии по аксонам нервной клетки расходуется большое количество кальция и холестерина. А это выработка ацетилхолина. Поэтому весь лишний кальций используется и может возникнуть его недостаток, но при этом может наступить и гиперреакция. А для борьбы с гиперреакцией организм использует большое количество кальция, с целью отложения фосфатов и фторидов кальция в костях, чтобы укрепить иммунную систему и скелет.

### **Калия мало — астения**

Калия мало — не срабатывает калий-натриевый насос. Калий не выходит из аксона. Калий заряжен положительно и создает разность потенциалов (плюс и минус) на аксонах нервных клеток. Значит, по аксону перестает проходить электрический ток высокой частоты. Большая часть аксонов не работает. Энергия резко снижается, а это и есть астения — резкое снижение общей энергетики. Для того чтобы поднять содержание калия, нужно есть любые овощи, фрукты в сыром виде.

### **Калия много — цинка мало**

Когда в организме много кальция, он под воздействием кислорода окисляется и превращается в оксид кальция. Оксид кальция блокирует всю нервную

систему, и тогда может наступить астения. И чтобы этого не произошло, энергия опустится вниз до почек. Наш организм за счет скопления на почках и половых органах энергии резко возбудит работу почек. Одновременно из костей начнут активно выделяться фосфаты и фториды кальция, которые резко поднимут энергию в почках. Цинк начнет разлагаться и выделять большое количество меди, чтобы спасти наш организм от внедрения биоагрессоров за счет резкого снижения общей энергетики. Чтобы этого не происходило, необходимо побольше двигаться, вести активный образ жизни, и тогда кальций соединится с холином и создаст ацетилхолин, который не допустит блокировки нервной системы; организму не потребуется употреблять цинк, и не будут изнашиваться клетки почек.

### **Магния много — кальция, фосфора мало**

Магний создает аденозинтрифосфорную кислоту (АТФ) — носитель энергии. Энергия резко повышается на всех мышечных каналах, и начинается движение соков (межклеточной жидкости). От усиленного сокращения даже может возникнуть мышечная боль, потому что активно раздвигаются мышцы. Тогда организм, спасая от сгорания изоляцию аксона нервной клетки — миелиновую оболочку, с помощью кальция, который соединяется с кислородом, заблокирует участки с повышенной энергетикой, замедлит движение межклеточной жидкости и снизит боль. Также кальций соединится с фосфором и отложит его в костях. Так организм устранил излишек фосфора (своего рода горючего), чтобы излишне не разогнать энергетiku. Одновременно кальций перекроет работу желчного пузыря за счет снижения поступления желчи по желчным протокам. Тогда желчь из печени просочится в желудок, снизит кислотность желудочного сока и фосфор перестанет усваиваться в желудке.

### **Фосфора много — марганца, кальция мало**

Если в желудке усваивается много фосфора, то резко повышается общая энергетика на аксонах нервных клеток. Это может привести к разрушению изоляции на аксонах нервных клеток, то есть миелиновой оболочки аксона. Чтобы этого не произошло, организм рефлекторно окислит кальций, перестанет усваивать марганец. Тогда окисленный кальций перекроет энергетику на участках, где она достигает высоких параметров.

### **Дефицит кальция — больше ста болезней**

Все болезни возникают только тогда, когда наступает дефицит кальция в организме, потому что только кальций образует ацетилхолин и полностью восстанавливает проводимость энергии по всем энергетическим каналам, и если энергия по всем энергетическим каналам течет стабильно, значит, хорошо движется межклеточная жидкость. Межклеточная жидкость проходит по всем мышцам нашего тела. Она доставляет питание и собирает отходы погибших клеток во всех органах нашего тела.

### **Гипертонию лечат приемом кальция**

Гипертония — это первый признак нехватки кальция, признак гиперреакции. При гиперреакции расходуется большое количество кальция, который соединяется с фтором и фосфором, то есть снижает гиперреакцию. Вылечить гипертонию можно, употребляя продукты, содержащие большое количество кальция (например, творог), с одновременным снижением приема фосфорной пищи.

### **Остеопороз — дефицит меди**

Остеопороз — это отложение оксидов кальция в костях нашего тела, чтобы не допустить блокировки энергии и снижения энергии на аксонах нервных кле-

ток. Если в организме достаточно меди, которая убьет всех биоагрессоров в организме, то не будет необходимости держать энергии на каналах нервных клеток, поддерживать, направлять на борьбу с биоагрессорами, и кальций в костях откладываться не будет. Ибо потребность в кальции для регулировки проводимости на аксонах резко повысится и лишний кальций усваиваться не будет. При остеопорозе полезно пить травы, богатые медью.

### **Сахарный диабет лечим хромом и ванадием**

Хром и ванадий нужны для построения клеток поджелудочной железы. Но даже при здоровой, хорошо сформированной поджелудочной железе возможно повышение сахара в крови. Не каждому человеку хром и ванадий помогут вылечить сахарный диабет. Почему? А потому что поджелудочная железа выделяет два гормона: глюкагон и инсулин. Глюкагон повышает сахар, а инсулин снижает. Глюкагон вырабатывается, когда активно работает переднесрединный канал инь, а инсулин — когда активно работает заднесрединный канал ян. Усиленная работа того или иного канала инь — ян зависит от нашего восприятия. Переднесрединный канал активно работает тогда, когда мы много хотим, но ничего не делаем. А заднесрединный канал активно работает, когда мы много делаем того, что хотим. Именно во втором случае ванадий и хром помогут вылечить сахарный диабет.

### **Коллоидный раствор**

Коллоидный раствор — соки растений; только в жидком стекле могут находиться ионы всех элементов таблицы Менделеева. И только ионы доступны для построения клеток нашего тела. Поэтому, чтобы обеспечить полноценное восстановление клеток, необходимо, чтобы в нашем организме было достаточно кремния (коллоидного раствора), который мы

можем получить только из соков растений, не подвергающихся тепловой обработке. Обеспечить организм достаточным количеством коллоидных растворов можно за счет настоев различных трав, которые играют роль не лекарств, а питания, то есть создают полноценное питание для клеток нашего тела. Если у вас избыток какого-то элемента, нужно запарить траву, в которой содержится его большое количество, горячей водой, тогда этот элемент меньше усвоится и его избыток не навредит организму. Но нужно помнить, что коллоидный раствор существует доли секунды и организм должен успеть ухватить те элементы, в которых он нуждается, поэтому процесс насыщения организма должен быть постоянным, чтобы обеспечить питанием все клетки.

### **Дефицит цинка — судороги**

При дефиците цинка в организме плохо работают почки. Наступает почечная недостаточность. Почки не могут качественно охлаждать, то есть не могут снизить в организме повышенную энергетику, гиперреакцию. На отдельных участках тела создается повышенное электромагнитное поле. В результате этого разрушается изоляция (миелиновая оболочка) аксона. Возникает смыкание аксонов, что создает резкое дрожание тела (эпилепсия).

### **Дефицит кальция — судороги**

В пище имеется достаточное количество кальция для нормальной жизнедеятельности организма. Дефицит возникает тогда, когда человек принимает много успокоительных трав, содержащих молибден. А молибден способствует соединению фосфатов и фторидов кальция, который нужен для проводимости и блокировки нервной системы. В результате на отдельных участках нервной системы появляется повышенная энергетика. А на некоторых она снижа-

ется. Сгорает миелиновая оболочка аксона, и тогда отдельные точки нашего тела соприкасаются с другими точками и появляются судороги. Точно так же, как в электрической цепи, когда происходит замыкание. Как скорую помощь можно принять кальций. Но лучше принимать его редко и в малых дозах, при этом исключить прием трав, содержащих молибден, и исключить употребление фосфорной пищи.

### **Медь**

Избыток меди может вызвать понос, рвоту. Чтобы определить количество меди в организме, нужно приложить медную пластинку (монету) к тому или иному органу. Если пластинка прилипла, значит, меди в этом органе не хватает. Держать пластинку надо до тех пор, пока она сама не отпадет.

### **Цинк**

Недостаток цинка приводит к почечной недостаточности. Достаточное количество цинка в организме — это хорошая потенция.

### **Железо**

Как недостаток, так и избыток железа приводит к заболеванию крови.

### **Селен и марганец**

Избыток селена и марганца приведут к щелочной болезни, к параличам. При щелочной болезни моча будет сладкая.

### **Кальций**

Избыток кальция приводит к остеопорозу. Нужно стараться принимать меньше фосфорной пищи, иначе организму придется соединять кальций с фтором и фосфором и это излишне уплотнит кости и может привести к остеопорозу.

## Фтор

Избыток фтора дает мощную энергетику, некоторым людям наносит большой вред. Курящий человек усваивает фтор меньше, а это губительно для организма. В результате снижается усвоение фтора и кислорода, появляются запоры, так как легкие плохо высушивают организм, и толстый кишечник приходит к ним на помощь.

Очень важно помнить о травах, в которых также много микроэлементов: серы, меди, серебра. Травы обладают антисептическими, рассасывающими и ранозаживляющими свойствами.

В основном в косметологии применяются следующие виды трав: шалфей, синюха голубая, ольха, кубышка, эвкалипт, липа, мята, а также травы, содержащие большое количество серебра. Серебро уничтожает стафилококк, стрептококк, большое количество грибков и участвует в построении клеток мозга и крови. Очень важно применять кремний. Он в большом количестве содержится в винограде, крыжовнике, бананах, в арбузных семечках, в листьях дуба и желудях.

Кремний (Si) самый распространенный элемент в таблице Менделеева.

На земле кремния 29 %. Жидкое стекло, глазное яблоко человека, животного — это и есть кремний (силиций). В природе кремний встречается как двуокись кремния  $\text{SiO}_2$  или кремнезем, нерастворимый в воде. Кремний обладает свойствами притягивать к себе оксиды металлов и солнечный луч. За счет этого в организме животного, человека и растения образуются различные органические соединения. Более всего кремния содержат морские животные и растения. Человек оторван от земли, поэтому кремний может получать только из растительной пищи. У человека всегда не хватает кремния, поэтому дети, чтобы восполнить его дефицит, едят землю, глину и песок.

Много кремния потребляют птицы. Они едят песок, поэтому и летают, от этого у них много энергии. Обитатели морей и океанов строят себе домики из кремния, который притягивает солнечную энергию через толстый слой воды. Растения содержат кремний, и особенно много его в семени растения. Семя, брошенное в землю, притягивает солнечные лучи, ибо оно покрыто оболочкой из кремния и дает мощный рост растению за счет химических реакций, использующих солнечную энергию. Более всего кремний содержат растения, которые растут на песке и камнях, это сосна, арбуз, хвощ полевой, медуница, орех. Кремний покрывает семя и зародыши растений, защищая от биоагрессоров. Биоагрессоры размножаются в среде, где мало кремния, где низкая энергетика. В коре дерева много кремния, так дерево спасает себя от биоагрессоров. Раньше на Руси люди мололи кору дерева и ели, чтобы восполнить нехватку кремния. Дуб живет долго, потому что в коре дуба много кремния. Черепаха живет долго, потому что носит на себе панцирь из кремния. Авиценна при тяжелых заболеваниях советует размалывать панцири морских животных и принимать как лекарство. Сегодня мы едим обдирный хлеб, варим каши из обдирного зерна, от этого у нас дефицит кремния, и мы бодем. Врач Ганеман еще в 1790 году применял кремний для лечения тяжелых болезней, таких как отравление ртутью, гидроэнцефалия, эпилепсия, задержка развития детей, болезнь Паркинсона, туберкулез, выпадение волос, заболевания желез внутренней секреции; при слабости памяти и шизофрении, при лечении аденоидов, катаракты, кожных заболеваний, почек, печени, половых органов, запоров и, самое главное, лечении опухолей. Раньше врачи рассматривали причину опухоли как недостаток в организме кремния. Сегодня наша медицинская наука рассматривает опухоль как снижение Ph до 8, а это и есть процесс гниения, или раз-



вите биоагрессоров в среде, где низкая энергетика. Жмыхи — отходы арбузных семечек — это бесценное сырье для изготовления лекарства против рака и прекрасная профилактика против всех видов опухолей. Макуха или жмыхи полсолнечника давно использовались как профилактика против рака. Сегодня мы питаемся гнилой пищей, которая кормит биоагрессоров, а биоагрессоры вынуждают нас есть пищи во много раз больше, чем нужно нашим клеткам. Умершие биоагрессоры отравляют организм, умертвляют здоровые клетки, а сами снова заполняют тело отходами, увеличивая вес. А лекарство вокруг нас валяется, его полно, 29 % в земле нашей. Ученые мира успешно испробовали лечение рака кожурой кокосового ореха. Но в России кокосы не растут, зато растут арбузы, семечки которых пропадают, а мы боеем раком, убиваем себя ядами. А природа давно позаботилась о нас, о людях, о животных, о растениях, о нашей земле, а мы живем и ничего не знаем о стекле, которое лечит рак. О стекле, которое собирает солнечную энергию, концентрирует эту энергию и создает разнообразную жизнь. Коллоидный раствор — это и есть жидкое стекло, которым заполнена наша земля, коллоидный раствор растворяет все ионы таблицы Менделеева.

Ядовитость трав определяется содержанием в них алкалоидов, которые резко снижают энергетическую человека и сдвигают кислотно-щелочное равновесие в сторону щелочности. Длительное держание организма в состоянии щелочности приводит к щелочной болезни, а это состояние, когда ничего не болит, полная пассивность, исхудание, запор, снижение давления, снижение ритма сердца, отек легких. При вскрытии трупов обнаруживается несвернувшаяся кровь черного цвета, увеличены геморрагии в сердце и селезенке, легкие отекающие, потому что энергетика снижена до такой степени, что кровь в кровеносных сосудах не в состоянии нормально перемещаться.

Алкалоиды создают ложный комфорт за счет замедления всех жизненных функций.

Концентрируемые в растениях элементы селен и марганец способны заменить кальций, из которого организм синтезирует ацетилхолин, который замыкает электрическую цепь и повышает биоэнергетику. Мы более 60 лет живем, не испытывая голода, поэтому у нас нет дефицита кальция. Большинство россиян болеют от избытка кальция. Избыток кальция в организме выводит из строя наши почки, и от этого наступает почечная недостаточность или цирроз почек. Почки, печень, желчный пузырь забиваются камнями и перестают функционировать, а это — ранняя смерть.

Алкалоиды — это яды, укорачивающие продолжительность жизни.

Сегодня мы бесконтрольно, бездумно стали применять алкалоиды для лечения, для питания (как пищевые добавки). И не задумываемся и ничего не ведаем о кислотно-щелочном равновесии. Мы создаем в своем организме прекрасные условия для развития и размножения ВИЧ.

Но стоит отметить, что не только кремний может лечить множество заболеваний. Очень давно люди изготавливали для себя лекарство от всех болезней и называли его деревянным маслом. Сегодня многие ученые заинтересовались изготовлением деревянного масла. Благодаря многим исследованиям они установили, что оно дает новый рост разрушенным клеткам. Так в чем же кроется секрет лечения деревянным маслом?

Желудок влияет на сознание — это постулаты восточной медицины. От того, как работает желудок, зависит в основном наше здоровье. Вы съели любую пищу, она полностью не усвоилась, остались отходы, которые начали гнить, и на этой гнили вырастают колонии биоагрессоров (глистов, микробов, вирусов и раковых клеток).

Для того чтобы пища полностью усвоилась и разложилась, каждой клетке нашего тела нужны ферменты, то есть витамины группы В ( $B_1, B_2 \dots B_{15}$ ). А витамины В — это радиоактивные ферменты, которые выделяют энергию, чтобы разделить пищу на простейшие протеины. Чем активнее работают ферменты, тем больше образуется простейших протеинов в переваренной пище, тем разнообразнее и достаточнее питание для клеток органов тела. Но не все простейшие протеины заберут себе клетки нашего тела, останется их большой избыток, они будут присоединяться к аминокислотам и создавать мутацию клеток, то есть создавать опухоль, и органы не смогут выполнять возложенные на них функции. Поэтому введение в пищеварение витаминов группы В имеет отрицательный эффект. Но мудрая природа умеет устранять отрицательный эффект и создала для этого витамин Е, или токоферол, который способен собрать все ненужные простейшие протеины и присоединить к себе; такую же роль могут выполнять и витамины А, а также сера (их называют антиоксидантами). Но если мы начнем употреблять много антиоксидантов, то они заберут все простейшие протеины — аксиды, и клетки останутся без пищи. Поэтому как избыток, так и недостаток витаминов А, В, Е отрицательно влияют на обеспечение наших клеток тела питанием. Ослабленные, погибшие клетки атакуют биоагрессоры. Мы пытаемся дозировать соотношение витаминов В с антиоксидантами, но у нас это не получается и мы болеем по причине недостаточного питания для клеток нашего тела. Но природа мудрая, она уже давно регулировала соединение витаминов В и оксидантов. И самое гармоничное соотношение создала в семени любого растения, обеспечив продолжение их жизни. Маленькое семечко, брошенное в землю, дает рост дереву, кустарнику, траве. Мы питаемся плодами растений, но при этом выбрасываем кожуру, где сконцен-

трированы витамины В, или выбрасываем зародыш плода, где сконцентрированы витамины-антиоксиданты, или витамины роста.

Это самый большой урон в нашем питании, создающий дефицит пищи для клеток нашего тела.

Почему крыжовник называется королевской ягодой? Да только потому, что косточки маленькие и их много, и мы не можем их выбросить, когда едим эту ягоду. Почему земляника полезна? Да потому, что внутри мякоти земляники сплошные семена, в которых природа дала мудрое соотношение витамина В с витаминами Е и А. Это и есть деревянное масло, которое мы не выбрасываем, когда едим землянику.

Недавно я повстречалась с активным веселым пчеловодом, который любую пищу посыпает порошком, полученным из семени тыквы. И зерно, и оболочку семени тыквы перемалывает вместе, то есть он получает деревянное масло, о котором знали раньше наши предки, и обеспечивает все клетки тела хорошим питанием.

Деревянное масло можно получить, если пресом давить масло из семян только вместе с кожурой. Например, давить масло из семечек арбуза, тыквы, дыни, кедрового ореха, винограда.

Почему сбор трав рекомендуют во время цветения? Да потому, что во время цветения начинает формироваться семя растений, а в семени накапливается деревянное масло. Деревянное масло обеспечивает рост клеток, потому что обеспечивает их питанием. И, как установили наши ученые, деревянное масло дает мощный толчок делению клеток, то есть рождению новых клеток печени, почек, легких, поджелудочной железы и т.д.

А сегодня деревянное масло попадает в мусорную корзину, зато эти отходы поедают домашние животные и не болеют как мы, люди.

Только деревянное масло поможет обеспечить все наши клетки достаточным питанием.

В мире существует 9 растений, которые влияют как на красоту, так и на здоровье человека. Эти растения были сокрыты от людей, знали о них только посвященные. Периодически в различных публикациях в разное время появлялась информация то об одном, то о другом растении. Вот эти растения: аконит, ладан, мандрагора, бузина, ятрышник, солодка, барвинок, женьшень, гинкго билоба.

Почему именно эти растения обеспечивают нам долгую гармоничную жизнь? Чтобы разобраться, так это или не так, необходимо определиться: что же мешает нам жить долго?

Каждую клетку необходимо обеспечить питанием. Все народы питаются по-разному: одни больше едят мясо, другие — фрукты, овощи; одни любят молоко, другие — только молочные продукты. А клетки каждого человека устроены одинаково.

И у жителя юга, и у жителя севера для построения клеток легких необходим литий, для печени — медь, для желудка — кальций и магний, для почек — кадмий, для эритроцитов — железо и т.д.

Поэтому мы все по-разному удовлетворяем клетки тела и мозга микро- и макроэлементами. Да и растения, произрастающие в разных частях земного шара, содержат разное количество элементов таблицы Менделеева. Но существует растение женьшень, которое по содержанию микроэлементов превосходит все растения мира. Никто, ни одна лаборатория мира не имеет возможности установить, каких элементов не хватает в нашем организме. Зато можно установить, какой орган плохо восстанавливается. В зависимости от этого можно назначить лекарство или корректировку питания. Прием женьшеня ликвидирует любой дефицит элементов таблицы Менделеева.

Чтобы создать гуманный, добрый дух, нужно принять женьшень. Жень — гуманность, шень — дух. Но при этом мы получим не только необходимые эле-

менты, но и те элементы, которые в данный момент нам не нужны. На нашей Земле есть много растений, которые могут частично его заменить. Это китайский лимонник, аралия маньчжурская, заманиха, астрагал и еще можно из нескольких растений составить сбор, который заменит корень женьшеня.

Так большинство элементов откладывается в костях животного и человека, то панты или рога оленя помогут нам восполнить дефицит элементов. Эту роль может выполнить сырой сок многих растений и мумие. Клетки нашего тела живут, и продолжительность их жизни разная. Это зависит от нашего характера и восприятия. Например, если мы злимся, то быстро разрушаются клетки легкого, если пугаемся — почки и т.д. Вот кровь наша содержит все микро- и макроэлементы, которые эритроциты доносят до каждой клеточки нашего тела. Мы разозлились, а эритроцит вместо 100 дней живет только 40, и печень перегружена, а она должна переработать погибшую кровь и вернуть все элементы снова в организм для построения клеток. Но печень, селезенка не справились с работой, и тогда все необходимые элементы окислились и превратились в твердый осадок. Этот твердый осадок забивает проходы для перемещения межклеточных соков. Поэтому в употребляемой нами растительной пище необходимые вещества нужны, чтобы они растворяли постоянно твердый осадок солей из элементов, необходимых для построения всех клеток.

Самое лучшее растение — это гинкго. Оно способно растворить все соли (все шлаки) и вернуть их для построения новых клеток. Это лучший санитар, который не только очистит наш организм от шлаков, но и обеспечит замкнутый цикл питания клеток.

Таких растений в природе много, но они не полностью растворяют все шлаки.

Например, марена красильная, сабельник болотный, акация, арбуз, репешок и много трав. Но раство-

ренные соли должны перемещаться по организму человека, и это перемещение осуществляется за счет электрической энергии, ее передачи от аксона нервной клетки к мышце. В передаче импульса участвуют калий, натрий, кальций, магний. Кальций участвует в синтезе ацетилхолина, а это медиатор, или проводник. При нарушении электрической проводимости свободный кальций блокирует прохождение электрического тока и оседает на стенках нервных клеток и клеток нашего тела. Организм постоянно должен вырабатывать «человеческий хлорофилл», то есть АТФ (аденозинтрифосфорную кислоту, которая дает мышце энергию). Так же процессы идут и в растениях, которые вырабатывают хлорофилл, и он несет энергию растению. За счет этого соки у растений поднимаются вверх. Но не у всех растений хлорофилл постоянно вырабатывается. Зимой при низкой температуре растения перестают вырабатывать хлорофилл и умирают. А вот вечнозеленые растения даже зимой остаются такими и вырабатывают хлорофилл даже на морозе. Хлорофилл — это соединения магния, который растение получает за счет алхимических реакций из кальция, которого в земле очень много. А в нашем организме кальция много, и он забил, заблокировал электрическую проводимость, все пути движения крови по кровеносным сосудам, все пути прохода межклеточных жидкостей и лишил клетку питания, хотя в организме есть все необходимое для них. Но человек — это растение, только без корней, поэтому питание растениями обеспечивает нам выработку АТФ, то есть человеческого хлорофилла, несущего энергию. Самое лучшее растение, которое помогает человеку вырабатывать хлорофилл и ликвидировать избыток кальция, — это вечнозеленое растение барвинок, который лучше всех растений справляется с этой задачей.

Если веточку барвинка опустить в воду, то она будет вечнозеленой, только нужно воду постоянно

подливать. Ну а ветка любого другого растения в воде завянет через несколько дней. Роль барвинка может выполнить любое вечнозеленое растение, и чем дольше оно не вянет в воде, тем лучше оно вырабатывает хлорофилл.

Поэтому барвинок и рассасывает опухоли, потому что лишает раковую клетку питания — кальция. А без кальция не может жить ни одна клетка, в том числе и клетки биоагрессоров (вирусов, микробов, бактерий). Как избыток, так и недостаток кальция мешает нашему организму жить долго, потому что всюду есть биоагрессоры, способные забрать у клетки то, что она не успела использовать. Организм прячет избыток кальция в костях, мышцах, стремится сделать кальций недоступным для биоагрессоров, и он зашлаковывает наше тело, перекрывая доступы питания для его клеток. Поэтому прием трав, растворяющих кальций, способствующих образованию «человеческого хлорофилла» (носителя энергии), постоянно продлевает жизнь. И помогает нам в этом все зеленое, которое, к сожалению, не для всех жителей нашей планеты стабильно доступно. Летом много, а зимой — нет. А барвинок — и летом, и зимой.

Поставляемые в наш организм микро- и макроэлементы в желудочно-кишечном тракте усваиваются не всегда полностью, а тут же окисляются в различные соли и становятся недоступны для питания клеток. Соки нашего тела, соки растений — это коллоидные растворы, способные растворять ионы железа, меди, цинка и т.д. И от способности соков нашего тела удерживать ионы элементов и доносить до каждой клеточки то, что ей необходимо, зависит продолжительность жизни клеток нашего тела. Одни растения имеют более качественные соки, другие не имеют соков, способных удерживать все ионы элементов таблицы Менделеева, несмотря на то, что движутся беспрепятственно по нашему телу. Клетки органов



недополучают все необходимое для своего развития, хотя мы и употребляем женьшень или его заменители. Самое лучшее растение, которое содержит коллоидные растворы (слизи), — это ятрышник. Поэтому поедание одного корешка ятрышника заменит суточную норму нашего питания.

Без ятрышника невозможно преодолевать пустыни, горы, одним словом, труднодоступные места нашей планеты. Ятрышник стал недоступен нам, мы его истребили. Да и дикие животные питаются ятрышником. Зато в наших лесах, садах и огородах есть много растений, содержащих слизи, подобно ятрышнику. Но мы их уничтожаем тепловой обработкой, перед тем как употребить в пищу. Застывшие соки деревьев — камедь. Измени свое питание, и тебе не нужен будет ятрышник. Или разведи растения, содержащие слизи, употребляй их сырыми, и ты обеспечишь долгую стабильную жизнь своих клеток. А сколько полезного мы выбрасываем в мусорное ведро! Арбузы едим, а косточки, покрытые слизью, ленимся слизать. Ведь природа позаботилась о том, чтобы окружить себя слизью и дать семени все самое необходимое, для того чтобы заново возродить жизнь растений. Раскуси любое семя, и увидишь слизь, подобную слизи ятрышника. Она медленно перемещается в растении, в мышцах животного и человека и несет клеткам ионы микро- и макроэлементов таблицы Менделеева. Но избыток подобной слизи затрудняет движение соков растений, животного и человека. Поэтому все самые лучшие растения мира — те, которые хорошо, эффективно лечат, но могут оказать плохую услугу нашему организму, и длительно применять их опасно для здоровья, однако помнить, знать их необходимо. Обеспечивая клетки избыточным питанием, мы параллельно кормим армию биоагрессоров, которые в любой момент отнимут у клетки питание. Поэтому наш организм необходимо снабжать достаточным, а не избыточным

питанием, чтобы не кормить биоагрессоров. Ну а уж когда они появились, необходимо их своевременно уничтожить в своем теле. Для этого нужно поучиться у природы нашей. Растение, чтобы спасти себя от уничтожения, накапливает яды, и тогда его не трогают ни животные, ни человек, ни биоагрессоры.

Самое ядовитое растение — это аконит. Принятие его в микродозах спасет наши клетки, питательные соки от биоагрессоров, моментально убьет любую инфекцию. Но опасен аконит для клеток нашего тела, если мы его приняли в большом количестве. В природе у каждого растения есть яд, охраняющий его. Одно растение более ядовитое, другое менее ядовитое. Прием сильно ядовитых растений убивает клетку вместе с биоагрессорами, а прием менее ядовитых растений способствует выращиванию устойчивых к ядам биоагрессоров. Поэтому врачевание — это величайшее искусство. Врач должен в разумных пределах подобрать яд для уничтожения инфекции, помня постоянно, что многие яды накапливаются в организме человека и в любую минуту способны достигнуть опасного для жизни клеток предела. Но если человек научится изгонять биоагрессоров из своего организма за счет энергии, то есть питать клетки разумной энергией, на которой биоагрессоры просто не могут существовать, тогда аконит нам не понадобится.

Сегодня в нашу медицинскую науку внедрилось лечение — электрорефлексотерапия, которая избавит человека от принятия сильных ядов. Учение о биоэнергетике человека уже сегодня поможет инфицированному больному изменять свое восприятие, изменять свою биоэнергетику в сторону Ян. За счет этого создавать в своем организме энергетiku, которая не позволит расти и развиваться биоагрессорам.

За последние годы наука обнаружила устойчивых к различным ядам биоагрессоров: трихомонад, лямблий, стафилококков и т.д. Колонии трихомонад

кормят раковую клетку. Грибковая плесень не боится ядов, зато любит щелочную среду. Стафилококк убить, удалить из организма просто невозможно. А вот выманить его из организма поможет мандрагора, которая создает благоприятную для биоагрессоров среду, но зато сильно ядовитую. Биоагрессоры устремляются к мандрагоре, когда она поступает в желудок или находится на теле человека, и тут же погибают от яда мандрагоры. То есть это отравленная приманка, которая при хранении накапливает яды. Она обладает свойством притягивать все яды, концентрировать их в себе. Поэтому растет мандрагора только там, где много гнили. И она эти яды собирает на своих клетках. Мандрагору носят как талисман, и она очищает вокруг себя пространство от накопленных ядов, притягивает к себе всех биоагрессоров, потому что создает щелочную среду и тут же убивает их.

При ацидозе, то есть кислой среде организма, хорошо растет и развивается палочка Коха, то есть туберкулезная палочка. Мандрагора создает щелочную среду, которая благоприятна для развития и роста клеток нашего тела и одновременно неблагоприятна для роста палочки Коха.

Поэтому мандрагора — уникальное растение, которое лечит болезни, вызванные ацидозом и алкалозом.

Подобно мандрагоре, но менее ядовитым являются кубышка, жасмин и т.д. Когда медицинская наука открыла действие формальдегида, тогда стали возможны оперативные вмешательства в организм человека. Формальдегид образуется из салицилатов, которые содержатся во всех растениях. Растение копит в себе салицилаты с целью быстрого получения формальдегида, который обладает специфическим запахом. Этот быстро выделяющийся запах отпугивает биоагрессоров от растений, так растение спасает себя от атаки биоагрессоров, то есть от болезней. Салицилаты уча-

ствуют в построении всех клеток растений, животных, человека; за счет этого выделяют различные запахи, отпугивая биоагрессоров. При сильной атаке биоагрессоров салицилаты не успевают их отпугивать. Одни растения выделяют много запахов, другие мало. Самое душистое растение в мире — это ладан. Намазав ладаном все тело, окурив им комнату, мы очищаемся от биоагрессоров. Они просто убегают от него.

Ладан раньше применялся для окуривания большой массы людей в храмах. Как же добывали его в те времена? Когда стада паслись в степи, где обязательно росла черная полынь нефорошь, бараны выделяли из пор кожи жир, который смазывал шерсть. На такую пропитанную жиром шерсть собиралась пыльца нефороши. У барана висели на шерстяном покрове сгустки жира, пропитанного ладаном. Этот жир срезали, растапливали, делали из него свечи, мази и лекарства. Запах ладана заставлял всех биоагрессоров удаляться за пределы досягаемости запаха. И тогда отпадала потребность в ядах. Яд формальдегида окружал больного, инструмент хирурга, помещение и заставлял биоагрессоров покинуть тело больного и помещение, где он находился.

Менее душистых, чем ладан, растений в природе очень много. Это чабрец, душица, мирт, базилик, шалфей и др.

Мы на Земле живем, умираем, сеем пшеницу, сажаем сады, затем снова все умирает, черви перерабатывают все отходы, и снова возрождается жизнь. Так и в нашем организме постоянно умирают биоагрессоры, клетки, а их необходимо постоянно убирать из организма, иначе живая клетка окажется окруженной погибшими клетками и не сможет существовать. Эту работу в нашем теле выполняют надпочечники. Они усиливают образование альдостерона, который задержит ионы Na и H<sub>2</sub>O; за счет этого повысится объем циркуляционной крови, артериальное давление дей-

дет до нормы, что не допустить нарушения водного и минерального обмена веществ, и тогда наше тело очистится от погибших трупов клеток биоагрессоров. Надпочечники вырабатывают гормон кортизон, который очистит нашу кровь клетки от трупов. И когда надпочечники слабо функционируют, в нашем теле поврежденные участки покрываются рубцами. За счет этого нарушается питание клеток. Чтобы заставить надпочечники хорошо работать, нужно им помочь. Есть уникальное растение — солодка голая, которая содержит тритерпиновые соединения, близкие по строению к гормонам надпочечников. Другого подобного корня я не знаю. Поэтому люди относят солодку к уникальным растениям и вводят во все фитосборы. Кроме всего солодка содержит легко усваиваемые сахара, которые дают мощную энергию нашему организму.

Подобные сахара можно найти в других растениях — стевии, например. Если на каком-то участке тела возник воспалительный процесс, наш мозг тут же активизирует органы на борьбу против воспаления. Для каждого конкретного случая активизируется работа того или иного гормонального органа, который начинает выделять гормоны. Гормоны убьют биоагрессора, поднимут энергию на пораженном участке, активизируют органы на очистку от трупов биоагрессора и погибших клеток. Активизируют выработку новых клеток для восстановления функций пораженного органа. Снизят или повысят ацидоз или алкалоз, все это выполняют гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции. А для построения гормонов необходимо сырье — лучше всего из растений, а не готовое, ибо железы привыкнут к готовому и перестанут сами работать.

Самое уникальное растение для построения всех гормонов — это бузина, хоть есть много других растений, с менее слабыми свойствами, — это полынь, тысячелистник и т.д.

Чтобы птица легко держалась в воздухе и сумела преодолевать большие расстояния, улетаая на юг, она перед полетом садится на куст бузины и поедает ее ягоды. И тогда ей не страшны никакие расстояния. Все железы внутренней секреции в нужную минуту получают сырье для построения гормонов.

На этом заканчивается действие девяти самых распространенных, самых лучших трав нашей планеты. Периодическое употребление этих трав или подобных им создает благоприятные условия для жизни и размножения клеток нашего тела.

Об этих травах писали великие врачеватели нашей планеты. Их действие прошло длительную проверку при лечении многих заболеваний, но долго скрывалось от людей непосвященных, потому что бездумное употребление этих замечательных трав приводит к тяжелым болезням.

При изучении трудов по фармацевтике и фитотерапии древнейших врачевателей мира постоянно прослеживается влияние девяти лечебных свойств растений в поддержании жизни человека.

Без знания физиологии человека применять сборы трав наобум бывает очень опасно для жизни. Каждый человек обязан знать свой организм и уметь подобрать для себя ту травку, которая ему необходима в нужный момент, с учетом особенностей питания, астрологической патологии его органов, поведения, энергетики на данный момент.

Большое влияние на красоту и здоровье человека оказывает кислотно-щелочной баланс. Давайте поговорим о роли калия и натрия в кислотно-щелочном балансе.

Мы живем на Земле и думаем, что мы во Вселенной одни, но таких цивилизаций, как наша, много. Дело в том, что все процессы, происходящие на нашей Земле, происходят во всем космосе одинаково. Смысл всей жизни заключается в построении материи, тогда

образуются звезды, планеты, астероиды и т.д., но образуются до определенного предела, а затем планеты разрушаются, выделяя энергию. И если материя будет только строиться, то все планеты вырастут, соберутся в кучу и не смогут существовать и взаимодействовать между собой. Поэтому жизнь — это построение материи с последующим ее разрушением и выделением колоссального количества энергии. Это происходит на нашей Земле, и за счет этого возникают различные элементы таблицы Менделеева. Одни элементы появляются, как промежуточные при разрушении материи, а другие появляются при ее построении. Те же самые процессы происходят в нашем организме.

Ученые говорят, что количество всех элементов таблицы Менделеева в процентном соотношении в человеке такое же, как и на Земле. Дерево имеет корни и тянет все элементы таблицы Менделеева из земли, а мы от нее оторваны. Если раньше человек ходил босиком по земле и воде, то он мог эти элементы в ионном состоянии притянуть в свой организм. Не случайно сельские жители живут дольше горожан. Ведь сельчане большую часть времени проводят на земле босиком, держат землю в руках, держат в руках семя, которое потом сеют в землю. Я видела, как на Кубани люди, которые собирали семя своими руками и перебирали его, выздоравливали от любых болезней. Вспоминаю, как нас, студентов, летом посылали на уборку урожая в колхоз. Там я увидела тяжелобольного тракториста. Он с трудом дышал, потерял сознание и упал прямо в пшеницу. Колхозники вызвали для него скорую помощь. Она приехала через два часа. К этому времени тракторист, пролежав на пшенице около часа, пришел в себя, сел за трактор и продолжал работать, забыв про свою болезнь. Я поняла тогда, что ему помогли зерна пшеницы, они оздоровили его. Тракторист был в майке, то есть на 50 % его тело было обнажено, и эти открытые части тела касались

зерен пшеницы. На Востоке даже существует метод лечения семенем.

Можете попробовать метод лечения зернами, семенами на себе. К примеру, вы тяжело заболели. Возьмите помидор или огурец, разрежьте его, раздавите и приложите к больному месту. Вот тогда вы и испытаете на себе исцеляющую силу семени. Если под рукой нет помидора или огурца, можно использовать семена укропа или созревшие семена дикорастущих трав. Возьмите горсть семян, приложите к больному месту. Было бы лучше, если бы вы знали акупунктурные точки оказания скорой помощи. В книгах В.В. Петренко вы можете посмотреть схемы всех каналов. Запомните начальные (первые) точки всех каналов — это и есть точки скорой помощи.

Когда вы едите фрукты или овощи с семенами, постарайтесь подольше подержать семена во рту. В ротовой полости находятся все точки наших органов. А в любом семени есть гормон роста — соматропин, он необходим для роста новых клеток. Поэтому не спешите проглатывать свежие ягоды крыжовника, малины, клубники, ежевики, посмакуйте их, зарядитесь энергией.

Современный человек оторвался от земли и основным средством питания для себя считает прежде всего ту пищу, которая содержит цинк (хлеб, бобовые). А ведь организм может сам построить материю для цинка, и цинк может разрушаться в организме до водорода. Человеческий организм не идеален, он не всегда может это делать и пользуется подспорьем — тем цинком, который находится в природе.

Растение дает плод один раз в год, и опыление не происходит постоянно, а у человека секс — бессистемный. Поэтому человек занимается сексом, чтобы использовать и накапливать цинк. То есть обмен цинка у человека по сравнению с природой усиленный. Излишнее сексуальное восприятие приводит к накоп-



лению излишнего цинка. И тогда излишний цинк мы используем для усиленной работы половых органов почек. Из-за этого энергия не может подняться до головного мозга, ведь энергия идет снизу вверх. Человек сам полностью строить цинк не может, часть строит, а часть берет из растительной пищи. Поэтому без растительной пищи мы жить не можем. Все продукты в основном растительного происхождения. Мясо тоже считается растительной пищей, то есть производной от растительной.

Наша Земля, все планеты и все звезды — это кристаллы, разбросанные по всей Вселенной. Земля — это кристалл, построенный на основе кремния — элемента, занимающего промежуточное положение в таблице Менделеева. Только кремний способен притягивать к себе солнечный луч, осуществлять фотосинтез и удерживать все химические элементы в ионном состоянии. Без кремния ионы этих элементов под воздействием кислорода окисляются, превращаются в оксиды, становятся непригодными для питания клеток, забивают протоки, по которым движется межклеточная жидкость.

Солнце и Земля — это кристаллы, и они способны разрушать и создавать материю. Но есть кристалл, например алмаз, который образовался в присутствии кремния, он очень устойчив и не разрушается. В нашем организме тоже живет кристалл, но он гораздо менее совершенен, чем наша Земля. Этот кристалл — гипоталамус.

Земля тоже, как и человек, не все элементы таблицы Менделеева может синтезировать. Мы, люди, животные и растения помогаем ей в этом. Людям также помогают и растения, и микроорганизмы. Можно сделать вывод: все, что на Земле находится, все это единое. Все процессы, происходящие на Земле, в космосе, в растениях, в животном мире и в нашем организме, возможны только в присутствии кремния. И везде

кремний выполняет одну и ту же роль построения материи с одновременным ее разрушением и выделением энергии информации.

Рассмотрим натрий и калий, которые отличаются количеством оболочек и образуют калий-натриевый насос в нервной клетке, где наш организм поддерживает определенное соотношение. Калия должно быть 5 ионов, а натрия — 1 ион. Организм регулирует это соотношение с помощью питания. Без соли люди не могут жить, и из-за этого раньше часто умирали, так как не могли синтезировать и получать из калия натрий, так же как из натрия — калий, либо получали в недостаточном количестве. Поэтому человек стал восполнять недостаток натрия или калия через питание.

Когда натрий заходит в нервную клетку, а потом оттуда выходит калий, этот процесс происходит за счет энергии, которая идет по аксонам нервной клетки. Это основа нашей жизни. Когда на аксон поступает электрический импульс, тогда ионы калия из аксонов выходят наружу, а ионы натрия заходят внутрь. Этот процесс происходит постоянно.

В древности человек употреблял в основном растительную пищу, в которой много калия и всегда не хватало натрия, то есть поваренной соли. В природе есть и поваренная соль, и калий, который содержится во всех растениях, только в одном растении больше, в другом меньше. Но соотношение этих элементов в организме должно быть таким: ионов калия — пять, а ионов натрия — один. Все железы внутренней секреции работают только для того, чтобы отрегулировать эти соотношения калия к натрию, — (5:1). Лечиться травой, в которой много калия или натрия, не всегда целесообразно, потому что соотношение всегда легко отрегулировать с помощью пищи.

К сожалению, наша цивилизация погналась за большим количеством натрия, то есть чрезмерным употреблением поваренной соли, тем самым нарушая

соотношение калия и натрия. Калия стало не хватать. Поэтому железы внутренней секреции, стремясь поддержать необходимый баланс, работают с перегрузкой, быстро изнашиваются и выходят из строя. Отсюда гормональная разбалансировка. Избавиться от нее можно, перестав употреблять соль, учитывая то, что нет таких продуктов, в которых бы не было натрия. В наших водоемах Земля пытается восстановить это равновесие. Как это происходит? В морях много натрия, а в реках много калия. Все реки впадают в моря и создают калий-натриевое равновесие. Вот чему мы должны поучиться у нашей Земли. То есть необходимо снизить потребление поваренной соли и увеличить потребление пищи, содержащей калий, а это все — растительная пища. Когда-то человек погибал без соли и, если будет обходиться без калия, тоже начнет погибать. Соль соленая, а калий без вкуса, поэтому натрий является толчком к тому, чтобы заработал этот аксонный транспорт, чтобы там начала выделяться энергия, и эта энергия будет электрическим током. Из-за употребления большого количества соли мы потеряли ощущение ее вкуса. Надо поддержать во рту кусочек соли долго-долго, чтобы возбудить нерв осязания и почувствовать ее вкус. Тогда пища будет казаться очень соленой, у нас исчезнет необходимость употреблять большое количество соли, и мы избежим гиперреакции.

Итак, надо есть мало соли или употреблять много калия. Если мы не будем этого соблюдать, то у нас может наступить разбалансировка ксилотно-щелочного равновесия. При смене кислотно-щелочного равновесия по аксонам будет стабильно идти электрический ток. Если кислотность будет высокая, тогда тока будет больше, а если кислотность будет низкая, то ток будет низших параметров. При высокой кислотности наша клетка расти и восстанавливаться просто не может, в то же время при высокой кислотности гибнут

все бактерии, вирусы. При щелочной реакции клетка прекрасно растет, она восстанавливается. В щелочной почве все растет, а в кислой все гибнет. То же самое происходит в нашем организме, поэтому он за счет калия и натрия регулирует кислотно-щелочное равновесие так, чтобы могла стабильно расти наша здоровая клетка, но не смогла бурно развиваться клетка какого-нибудь биоагрессора. Человек не всегда может регулировать кислотно-щелочное равновесие, и ему помогают в этом различные вирусы, бактерии. Поэтому когда мы сильно закислимся, тогда у нас может наступить дисбактериоз. Но Земля и сама жизнь очень мудрые, поэтому на Земле и в нашем организме имеются биоагрессоры двух типов. Одни живут в кислой среде, другие — в щелочной. Ель, пихта, сосна растут на песке в кислой почве, а щелочная почва — это чернозем. Поэтому мы добавляем калийное удобрение, чтобы поддержать в почве соотношение калия и натрия. В организме человека палочка Коха, или чума, или туберкулез (это одно и то же), живет в кислой среде, а раковая клетка, всякие вирусы живут в щелочной среде, в том числе и наша здоровая клетка. Поэтому человек должен быть мудрым и выбирать золотую середину: сильно не закисляться и не защелачиваться, снизить потребление пищи и употребление соли.

Человек часто не самодостаточен, потому что он пользуется услугами биоагрессоров, которые выполняют за него всю работу по поддержанию калий-натриевого соотношения. Как стать самодостаточным, как перестать пользоваться услугами биоагрессоров? Для этого надо избавить наш мозг от потребительства, стараться жить так, чтобы ни у кого ничего не отнимать, а свое благосостояние обеспечивать за счет собственных сил и средств. Человек по большому счету — рабовладелец. Он использует чужой труд, труд тех же самых бактерий. Рабовладельцы обычно долго не живут.

Употребление трав должно происходить в соответствии с фазами Луны. На убывающей Луне идет разрушение материи, на растущей — построение материи. Большую роль играет калий-натриевый насос. В состав межклеточной жидкости в основном входят натрий и кальций, а внутри клетки находятся калий и магний. Если баланс между ними нарушается, появляются различные болезни и отеки. Очень важно сохранение баланса между натрием и кальцием, а также калием и магнием. Если появились отеки, надо увеличить в своем рационе количество естественных продуктов, богатых калием и магнием.

Недосыпание и бессонница негативно сказываются на здоровье организма и отражаются на общем самочувствии и, естественно, на красоте человека.

Бессонница — это такое состояние, когда ваше сердце не желает замедлить свои ритмы и продолжает работать. Как будто вашему организму нужна дополнительная энергия. Вы принимаете снотворное, и оно снижает общую энергетику организма за счет снижения энергии на энергетических каналах.

То есть снотворное снижает энергетическую волну на аксонах нервных клеток и вы засыпаете, а сердце продолжает работать в общем ритме, и только когда на сердечном меридиане падает энергия, сердце, ощущая недостаток энергии, замедляет свой ритм. А ваш организм при этом утратил способность перерабатывать энергию в своих каналах, а вернее, потерял способность управлять своими рефлексамии. Поэтому так необходимо учиться владению своими рефлексамии, чтобы сберечь свое сердце на долгие годы.

После приема снотворного вы просыпаетесь разбитым, усталым, и днем вам уже не хватает энергии, и ваше сердце не способно усилить свои ритмы для того, чтобы обеспечить вашу дневную жизнь. У вас бессонница — это такое прекрасное чувство. Это общий энергетический подъем, используйте его разумно.

Люди творческие ждут такого подъема энергии, чтобы создать в это время что-нибудь оригинальное. Все лучшее и ценное человек создал во время бессонницы. Поэты писали лучшие стихи. Композиторы создавали лучшую музыку. А крестьянин находил решение, как вырастить побольше и лучшего качества мяса, молока, хлеба. Найдите себе занятие, чтобы максимально израсходовать свой энергетический подъем. Больше всего расходует энергию ваш мозг. Вот и нагрузите его максимально. Почитайте трудную книгу, придумайте себе занятие для своего мозга, он быстро устанет и остановит ваше разбушевавшееся сердце, и вы крепко уснете. При этом вам потребуется гораздо меньше времени для восстановления вашей энергетики, то есть вы в течение очень короткого времени выспитесь, и утро ваше будет бодрым, потому что мозг и сердце сами рефлекторно включатся и вам уже не нужны ни снотворное, ни стимуляторы. Ваш организм сам научится владеть собой. Бессонница — это болезнь лентяев, которые не хотят использовать возникший у них энергетический подъем во благо. Это человек, который закрыл глаза, лежит и ждет, когда к нему придет сон, а он не приходит, потому что это безвольный человек, не знающий, куда девать свою энергию, и просто отдает ее во власть таблетки. Можно проспать 10–20 часов и не восстановить свою энергетiku, а если ты ее естественно используешь, она быстро восполняется из космоса за очень маленький промежуток времени, и ты будешь высыпаться за короткий промежуток времени и многое успеешь сделать за свою жизнь. Подумайте, не родились же вы, чтобы проспать свою жизнь.

### **Борьба с биоагрессорами**

Представьте, что клетка — это комната, а вирус — вошь. И эта клетка заполнена вшами, а чтобы уничтожить их, необходима отравленная приманка. Напри-

мер, если в желудок попадет чеснок, то биоагрессоры все пойдут туда же, а желудочная кислота их убивает. Если при зубной боли приложить на пульс головку чеснока, то боль пройдет, но на этом месте появится язва, потому что биоагрессоры направятся туда.

Ученые давно установили, что биоагрессоры, живущие на нашей Земле, превосходят по своей массе всех живущих людей и животных в 20 раз. Они засоряют наш организм шлаками, отходами, создают в нашем теле запасы в виде отложенного жира, холестерина, сахара и других вредных продуктов. Бороться с ними путем прививок или ядов совсем не целесообразно. Вирусы живут в клетке, и чтобы убить их, необходимо убить клетку нашего организма. Но также есть и безопасный способ борьбы с этими паразитами. Необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие в организме и удерживать высокочастотные электромагнитные поля с высокой амплитудой колебания. Необходимо, чтобы организм вырабатывал высокочастотную энергию для нервных клеток. А этого можно достигнуть, только когда мозг станет работать не на 2 %, а гораздо активней. Только мозг может контролировать слаженную работу всех органов нашего тела. Он расположен на самой высокой точке нашего тела и активно работает только на высокочастотных электрических полях. А эти электрические импульсы мозг получает из заднесрединного канала Т и переднесрединного канала J. Энергия в этих каналах проходит снизу вверх и заполняет сначала органы, находящиеся внизу. В этом месте энергия более низкой частоты, потом она поднимается вверх и подпитывает органы более высокими частотами. В мозг же поступает самая высокочастотная энергия. Но чтобы все происходило именно так, необходимо, чтобы все органы активно брали из переднесрединного и заднесрединного каналов необходимую им энергию и легко пропускали в мозг. Мозг же должен

потянуть к себе высокочастотную энергию и не позволять никакому органу блокировать поступление этой энергии. Чтобы все это происходило слаженно и правильно, нужно, чтобы аксоны нервной клетки, которые питают мозг, росли быстрее, чем аксоны, питающие половые органы. А чтобы правильно сформировать размеры аксонов нервной клетки, необходимо развивать свой мозг. Если мы допускаем развитие органов нашего тела и мозга с низкими частотами, то это создает благоприятные условия для проживания в нашем организме самых маленьких биоагрессоров в большом количестве. Но у этих паразитов есть одна особенность — их объединение в сплоченный коллективный разум. Это позволяет им жить совместно с нами и побеждать нас. Коллективный разум овладевает нашим телом и мозгом, ограничивая в него поступление более высокочастотной энергии. В народе это называется вселением бесов, которые активно сопротивляются нашему мозгу, создавая благоприятные условия для своего проживания. Такие бесы коллективно управляют нашей биоэнергетикой и не позволяют нашему мозгу наводить порядок в нашем организме. Но чтобы решить эту проблему, есть только один путь — заставить мозг активно работать, поднять его высокочастотную энергию и создать, таким образом, неблагоприятные условия для проживания большого коллектива биоагрессоров. Поэтому продолжительность жизни в основном зависит от воспитания, цель которого — повысить частоту общего электромагнитного поля.

Воспитание ребенка должно сводиться к поощрению за любые осмысленные действия. Злость — самый сильный враг жизнедеятельности нашего организма. В нашем теле есть органы-синергетики (друзья) и антагонисты (враги). Для обеспечения долгой жизни необходимо, чтобы клетки и органы нашего тела дружно и слаженно работали на благо всего



организма, помогая друг другу. А вот возможные скандалы, ссоры в нашем обществе обучают наши клетки хитрости, скандалам и равнодушию. Равнодушие же в свою очередь приводит к сокращению сроков нашей жизни, поскольку равнодушные клетки не вредят, но и не помогают, они не участвуют в совместной деятельности всего организма. Такие клетки не строят и не разрушают, они просто спят. Это состояние сомати, когда такие клетки не стареют, но накапливаются в большом количестве, что приводит нас к ранней смерти. Но наш мозг борется с такими клетками и заставляет их работать. Для этого на определенном этапе нашей жизни вырастают четыре зуба мудрости. Потом эти зубы изнашиваются и погибают. Так срабатывает восприятие равнодушия в нашем организме. А чтобы избавиться от этого равнодушия, необходимо воспитывать ленивые клетки через восприятие. Для этого нужно заботиться обо всех, кто рядом с тобой живет.

Американский ученый Рон Хаббард писал так: «Если человек заботится о своей семье, ему прибавляется несколько лет жизни. Если он заботится о стране или о рабочем коллективе, то ему прибавляются десятки лет, ну а если он заботится обо всех живущих на Земле и стремится к всеобщему объединению, к коллективному разуму, он становится бессмертным».

Самые маленькие наши враги — это биоагрессоры. Их можно легко уничтожить. Но мы не можем этого сделать, потому что у них коллективный разум. Они дружно работают и помогают друг другу, а справиться с ними могут только коллективно и дружно работающие клетки и органы нашего тела. А мы надеемся, что нам поможет врач или целитель. Но он не поможет нам, потому что мы воюем с врагами и друзьями, которые окружают нас, и при этом обучаем тому же самому свои клетки.

Валентина Васильевна Петренко рассказывала мне, как она лечила семилетнего мальчика-шизофре-

ника. У этого ребенка была достаточно благоприятная жизнь — его мама и папа бережно к нему относились и заботились. Его мама прощала все шалости и постоянно ласкала, показывая свою любовь. Папа был строгий, и мальчик тянулся только к маме. Когда она подняла ему энергию в мозг, у него появился липкий пот. Это биоагрессоры уходили из организма от повышенного электромагнитного поля. Мальчик стал задумываться, хорошо себя вести, а мама продолжала его баловать. Сама мать была тяжело больной женщиной. При проявлении своей любви она отдавала сыну только низкочастотную энергию. И вместе с этой энергией биоагрессоры из организма матери стали переходить к сыну. Мама при этом стала себя чувствовать прекрасно, хотя не лечилась. Но ее сын стал еще более агрессивным. Агрессия и злость были необходимы ему, чтобы разрушить как можно больше эритроцитов в крови и получить из них большое количество желчи в печени. Эта желчь просачивается из печени в желудок, потому что печень плотно прилегает к желудку и защелачивает желудочный сок. Все это стало благоприятной средой для развития биоагрессоров. Далее желчь просачивается в кровеносные сосуды, которые проходят через печень и защелачивает кровь. Кровь становится доступной и благоприятной средой для биоагрессоров, которые увеличиваются во много раз, вместо того чтобы происходило лечение. И если в начале лечения грязный пот уменьшался, то в конце он выходил с утроенной массой. Таким образом, лечение помогло не ребенку, а его маме. У мамы было тяжелое воспаление придатков. И она пришла к выводу, что необходимо было лечить маму, а не сына. Мама назвала свою ласку любовью к сыну. Но это была не любовь, и вылечить этого ребенка она бы смогла, только если мама откажется от своей ложной любви.

Такие случаи наблюдаются в 50–80 % случаев у наших родителей. Мы сами делаем их больными и вы-

ращиваем у них слабый мозг, который не способен бороться с биоагрессорами. Но при этом лечимся сами. Это не любовь. Любовь — это знание законов Вселенной, строгое их выполнение и забота о растущем ребенке с взглядом в его далекое будущее. Вместо ласки родители должны позаботиться, чтобы мозг их ребенка затребовал высококачественную энергию, а для этого необходимо с малых лет заставлять его развиваться. Развитие мозга — это цвет, вкус, запах. Таким образом, детей нужно учить разгадывать загадки, учить стихи.

В нашем обществе любовь — это поцелуи, секс, любование, похвалы, которые создают благоприятные условия для негативного вампиризма. А без вампиризма невозможно вырастить ни одного человека. Прежде чем отдаешь энергию, которую ты называешь любовью, необходимо подключать свой энергетический потенциал, научиться сбрасывать эту энергию в Землю, а затем подпитывать ребенка более высокочастотной энергией, а это истинный разум. Только высокоразвитый разум способен понять, что же есть любовь. Тогда такой ум полюбит всю нашу цивилизацию и позаботится о ее благополучии. Он сможет создать высокоразвитую технику, с целью освободить нас от физического труда и загрузить мозг высокочастотной энергией. И тогда на нашей Земле не будет пожаров, катастроф, не будет нищих, голодных, безработных. И все мы будем любить друг друга. А сегодня наша цивилизация уничтожает всех умных мыслителей, сажает их в тюрьмы, убивает.

Мы разучились думать и считаем, что это только задача ученых. Но человек должен думать, все, что он делает, требует особого осмысления. Нет никакой необходимости, чтобы беречь свой мозг, его нужно нагружать. И тогда мозг начнет работать на тонких вибрациях, давать правильные рефлексии и команды нашим органам и тканям.

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КОЖИ И ЛИШНИМ ВЕСОМ

## *Папилломно-вирусные инфекции*

### **Бородавки, папиллома**

Достаточно часто в косметологию люди обращаются с папиллома-вирусной инфекцией (бородавки, папиллома).

Бородавки — инфекционное заболевание кожи, вызываемое фильтрующимся вирусом. Выглядят как округлые опухолеподобные образования с ороговевшей неровной поверхностью сероватого цвета. Обычно появляются на руках (вульгарные или обыкновенные бородавки), особенно на тыльной поверхности кистей и пальцев, вокруг ногтевых пластинок. Подошвенные бородавки бывают на местах давления обувью; в отличие от обыкновенных, плотные и болезненные при ходьбе. Наблюдаются как единичные элементы, так и одновременно нескольких десятков бородавок. Развиваются медленно, могут сливаться с образованием бляшек. Болеют чаще молодые люди и дети.

Бородавки могут путем самопрививки распространяться по другим участкам тела, а также передаваться здоровым людям при близком контакте, особенно при наличии микротравм кожи. Поэтому лечение нужно начинать сразу же после обнаружения даже единичного элемента, не откладывая.

Лечение проводится в амбулаторных условиях различными методами. Это может быть замораживание

бородавок жидким азотом (криодеструкция), электрокоагуляция, удаление лазером, облучение лучами Букки, разрушение элементов бородавок высококонцентрированными кислотами и др. Каждый метод имеет свои преимущества и недостатки. Можно попробовать избавиться от бородавок самостоятельно.

Нередко хороший эффект дает многократное смазывание свежим соком чистотела, репчатого лука, чеснока. Используйте сок только что сорванного растения для смазывания бородавки 3 раза подряд с интервалом в 3–5 минут 2 раза в день до полного ее исчезновения. Как правило, продолжительность лечения занимает 2–3 недели.

Эффективно нанесение на бородавки кашицы тертого лука 2 раза в день до полного выздоровления или толченых долек чеснока (2 раза в день), обладающих противовирусным действием. Можно их оставлять на ночь, зафиксировав лейкопластырем и предварительно защитив окружающую кожу цинковой мазью или вазелином.

При поражении значительной площади кожи и при множественных бородавках могут помочь ежедневные компрессы из свежего сока красной капусты, которые также можно оставлять на ночь.

Используйте спиртовую настойку туи (1:5), приготовленную из свежих листьев. Туя содержит дубильные вещества, туевую кислоту, эфирное масло и широко применяется в гомеопатической практике для лечения бородавок. Приготовленной настойкой трижды, с интервалом в 2–3 минуты, смазывают элементы 1–2 раза в день в течение 3 недель.

Аналогичным образом используют подофилл щитовидный (его корневища содержат смолу подофиллин). Из подофиллина выделено биологически активное вещество подофиллотоксин, которое обладает вяжущим и цитотоксическим (буквально: «убивающим клетку») действием, на чем и основано его

применение. Его в виде 25 % спиртового раствора наносят на пораженные места, т.е. бородавки. При этом необходимо обязательно защищать окружающую здоровую кожу, чтобы не сделать ожога. Можно действовать следующим образом: вырезать на кусочке лейкопластыря отверстие такого же диаметра, как и бородавка. И наложить пластырь так, чтобы бородавка выступала из отверстия, или предварительно смазать кожу вокруг бородавки цинковой мазью или вазелином. Затем можно безопасно обрабатывать бородавку раствором.

Иногда бывает достаточно удалить одну бородавку, появившуюся первой (материнскую), чтобы исчезли все остальные.

Болгарские фитотерапевты рекомендуют смазывать бородавки соком из стеблей растения росянки круглолистной 102 раза в течение 10 дней.

Ежедневно накладывать кашицу из листьев плюща один раз в день или наносить сок молочая (2–3 раза в день) до полного отторжения элементов.

Не сложно самостоятельно приготовить мазь из плодов можжевельника обыкновенного. Для этого пригодны только черные плоды, созревающие на второй год. Плоды можжевельника, предварительно измельчив, смешать с растительным маслом в пропорции (1:1) и нагревать на водяной бане в плотно закрытом сосуде 45–60 минут. Затем процедить и остудить. Ежедневно наносите приготовленную мазь на бородавки, оставляйте под пластырем на ночь.

Для лечения используют и такие ядовитые растения, как переступень белый и полынь таврическая. Соком из свежих корней переступня белого ежедневно смазывают бородавки и заклеивают их на час пластырем (лучше специальным для мозолей — «Салипод»). Хороший терапевтический эффект дает применение спиртовой настойки полыни (1:5) 2–3 раза в день до полного излечения.

В народной медицине для выведения бородавок применялся василек. В старинном лечебнике XVII века «О перепущении вод» упоминается: «Емлем семя васильков точено, присыпаем к бородавицам. Тако корень из них втянет и их истребит, потом николи же не растут на том месте».

Лечение будет более эффективным, если сочетать его с внутренним применением отвара из листьев лопуха большого, собираемых во время цветения растения; отвара туи (1 кофейную ложку сырья заливают  $\frac{1}{2}$  литра воды и варят 10–15 минут). Принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день до еды. Однако в этом случае необходим контроль врача.

Антивирусными свойствами обладают:

- настой Melissa лекарственной. 1 ст. ложку измельченной травы Melissa заливают кипятком и настаивают 40 минут. Принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день до еды;
- настой приворота (репешок). 1 ст. ложку травы заливают кипятком и настаивают 1,5 часа. Принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана 4 раза в день до еды.

В солнечную погоду можно попробовать избавиться от бородавки, если послойно выжигать ее лучами солнца, пропущенными через увеличительное стекло. Если бородавки заклеить скотчем, перекрыв им тем самым доступ кислорода, и оставить в таком положении на 7–10 дней, они могут вас покинуть.

Детям рекомендуют принимать внутрь жженую магнезию (на кончике ножа) 3 раза в день в течение 2 недель.

Папилломы — это доброкачественные образования кожи, однако также вирусного происхождения. Выглядят как мелкие кожные отростки или сосочки цвета нормальной кожи, реже буро-коричневого. Бывают преимущественно мягкой консистенции, с гладкой или сморщенной поверхностью. Как правило, они

появляются на коже шеи, в подмышечных и паховых областях, на лице (особенно веках). Папилломы, как источник папиллома-вирусной инфекции, необходимо удалять, чтобы не допустить их распространения. Не следует их самостоятельно отстригать или отрывать, тем более пытаться вывести их химическими растворами. Это чревато осложнениями, в частности ожогами кожи. Нужно обратиться к врачу-косметологу, который уточнит диагноз и за одну процедуру избавит вас от папиллом с помощью диатермокоагуляции, криодеструкции или лазера.

Родинки (родимые пятна, невусы) — это ограниченные пороки развития кожи, которые формируются еще во внутриутробном периоде. Однако они могут появляться не только с самого рождения, но и в течение последующей жизни. Размеры их могут быть самыми различными. Особенно часто их количество и размеры увеличиваются во время полового созревания и беременности.

К родинкам нужно относиться очень осторожно и внимательно, так как некоторые их разновидности склонны к злокачественному перерождению. Этому способствует их частое травмирование (порезы при бритье, трение лямками или резинками белья, сдавливание ремнем и т.д.). Особенно опасны солнечные ожоги кожи.

Если вы заметили какие-либо изменения, произошедшие с вашими родинками, особенно пигментными (увеличение их размеров, изменение окраски, появление розового венчика вокруг, зуда и др.) лучше своевременно обратитесь за консультацией к врачу-дерматологу или онкологу.

Родинки удаляют по косметическим показаниям, если они расположены в местах повышенной травматизации кожи, с последующим гистологическим контролем.

Телеангиэктазия — сеточка стойко расширенных сосудов (капилляров), наиболее часто заметна в об-



ласти носа, щек. Причиной могут быть заболевания внутренних органов, особенно желудочно-кишечного тракта, пристрастие к длительным тепловым процедурам, постоянное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды и др. Для удаления капилляров применяют электрокоагуляцию волосковым электродом, лазер.

Внутри рекомендуется прием витамина С (аскорбиновой кислоты), укрепляющего сосудистую стенку, и витамина Р (рутина) — фактора проницаемости. Принимать их нужно одновременно и длительно (не менее трех недель). Эти витамины в значительных количествах содержатся в плодах цитрусовых, шиповника, красном перце, черной смородине, рябине и зеленых листьях чая. А также в составе травяных сборов с мятой, облепихой, брусникой, можжевельником, черемухой и др. Избегать длительного пребывания на солнце, резких температурных колебаний.

Противопоказаны тепловые косметические процедуры (распаривание лица перед чисткой, депиляция горячим воском, парафиновые маски) и сауна, т.к. они способствуют расширению сосудов.

### **Трещины и болезненность в уголках рта**

Трещины и болезненность в уголках рта (заеды) и обветренные губы свидетельствуют не только о том, что их часто облизывают на морозе, но и о недостатке витаминов группы В. Наиболее частой причиной является дефицит рибофлавина — витамина В<sub>2</sub>. К его нехватке могут приводить чрезмерное употребление сахара, алкоголя, а также недостаточное содержание в рационе красного мяса и молочных продуктов. Потребность в этом витамине увеличивается при стрессовых ситуациях, при приеме противозачаточных гормональных средств, а также во время беременности и кормления грудью.

В этом случае в питание должно быть включено достаточное количество источников витамина В<sub>2</sub> (рибофлавина) и витамина Е (токоферола).

Витамин В<sub>2</sub> в больших количествах содержится в цельном зерне (неочищенный рис, отруби), бобовых, орехах, зеленых листовых овощах, капусте, авокадо. Среди животных продуктов лучшие источники рибофлавина — яичный желток, мясо птицы, рыба, сыр.

Наибольшее содержание витамина Е в растительном масле, полученном холодным прессованием, капусте, бобовых, орехах, овсянке и кукурузе.

В аптеке можно купить синтетические препараты витамина Е — токоферол и токофер.

Для скорейшего заживления трещин губы рекомендуется смазывать масляным раствором витамина Е, оливковым или льняным маслом. От сильного мороза защищать гусиным жиром.

### **Пигментные пятна, или гиперпигментация**

Пигментные пятна, или гиперпигментация — это повышенное, избыточное содержание пигмента в коже. Причины могут быть самые разные: нарушение нормального функционирования эндокринных желез (надпочечников, половых желез), заболевание печени и желчевыводящих протоков, хронические интоксикации и инфекции (в том числе глистные инвазии), обменные нарушения, гиповитаминоз и т.д.

Во время беременности, особенно у женщин, имеющих воспалительные хронические заболевания придатков матки или длительно принимающих гормональные контрацептивы, часто появляются различные по величине пигментные пятна (хлоазмы беременных). Они неправильной формы и располагаются симметрично на коже лба, щек, верхней губы. Летом пигментные пятна более выражены, зимой — бледнеют и впоследствии могут исчезнуть самостоятельно.

Прием некоторых медикаментов, таких как сульфаниламиды, тетрациклин, фенотиазин, абоктал, амидопирин, хинин и некоторые другие, может вызвать фототоксическую или фотоаллергическую реакцию кожи и быть причиной появления темных пятен на коже. В связи с этим нежелательно длительное пребывание на солнце, если вы принимаете вышеперечисленные препараты.

Во многих косметических средствах также содержится целый ряд веществ, обладающих фототравматическим действием на кожу при их взаимодействии с ультрафиолетовыми лучами. Например, в духах и одеколоне содержится бергамотовое масло, составной частью которого являются псоралены. Эти вещества в местах их нанесения способны вызывать повреждение кожи (фотодерматоз) с последующим развитием на этом месте посттравматической гиперпигментации. Поэтому следует избегать попадания этих веществ на лицо при ярком активном солнце.

Повышенная инсоляция и возраст также оставляют свои пигментные следы, особенно у людей с тонкой белой кожей. Для успешного лечения гиперпигментации необходимо прежде всего устранить причину их появления, поэтому для уточнения диагноза необходимо обратиться к врачу-дерматологу. Лечение пигментных пятен без лечения причинного заболевания может быть безрезультатным.

Целесообразно вовремя предупреждать их возникновение, особенно если это связано с весенне-летним сезоном. Начиная с марта перед выходом на улицу смазывать лицо солнцезащитным кремом и слегка припудривать, носить темные очки.

Рекомендуется принимать внутрь большие дозы аскорбиновой кислоты (витамин С) по 100–150 мг 3 раза в день в течение 1–1,5 месяца, никотиновой кислоты (витамин РР) по 50 мг 2–3 раза в сутки три недели, поливитамины, метионин, парааминобензойную кислоту.

Витамин С в больших количествах содержится в лимонном и апельсиновом соках, настое шиповника, черной смородины, которые полезно принимать в течение нескольких недель в ранний весенний период (февраль — март) для профилактики возникновения пигментных пятен. Богаты витамином С киви, грейпфрут, перец, зеленый лук, капуста, петрушка и другие овощи и фрукты. Содержание витамина РР значительно в картофеле, баклажанах, петрушке, бананах, фасоли, чечевице, инжире. При достаточном потреблении вышеперечисленных продуктов витамин С будет способствовать обесцвечиванию гиперпигментации, а витамин РР — снижать восприимчивость кожи к ультрафиолетовым лучам.

Домашнее лечение с помощью наружных косметических средств позволит в какой-то степени обесцветить пигмент кожи и ускорить путем шелушения смену клеток рогового слоя, содержащих пигмент (меланин).

Заниматься отбеливанием кожи нужно только в осенне-зимний период, так как активное летнее солнце быстро приведет к рецидиву. Нужно знать, что даже при очень хорошем результате лечения остается высокий риск повторного появления пигментации, если не защищаться от ультрафиолетовых лучей. Помните, легче предупредить возникновение гиперпигментации, чем от нее избавиться.

Можно посоветовать простой способ выведения пигментных пятен с помощью ногтей: смазывать лицо соком из лепестков цветков календулы 5–6 раз в день. Отбеливающий эффект будет впечатляющим, если добавить сок лимона, протертые ягоды смородины и делать маски по 10–15 минут 2–3 раза в неделю.

Хороший эффект приносит такое известное народное средство, как умывание кислым молоком. Молочная кислота вызывает мягкое отшелушивание пигментированного поверхностного рогового слоя

кожи — отбеливающий эффект. Предварительно лицо нужно умыть с мылом для обезжиривания кожи, нанести простоквашу (или молочную сыворотку) на 15–20 минут и повторять такие процедуры ежедневно в течение длительного времени, так как они совершенно безвредны.

Для удаления пигментных пятен и веснушек используют молоко дыни. На умытое теплой водой лицо тонким слоем наносят кашицу из мякоти дыни и оставляют на 15–20 минут. Процедуру повторяют 2–3 раза в неделю, на курс — 8–10 дынных масок.

Народная медицина выводила пигментные пятна весенним березовым соком, полученным из надреза ствола. Березовый сок богат никотиновой, яблочной, глутаминовой кислотами. Соком смачивают пигментированные участки кожи 4–6 раз в день, не смывая. Процедуры повторяют ежедневно до получения эффекта. Сок можно хранить в прохладном месте в стеклянной посуде с плотной крышкой.

Для этих же целей используют настой цветков бузины черной: взять 1 ст. ложку растительного сырья и залить  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка, настаивать 20–30 минут. Затем льняную салфетку или марлю намочить в теплом настое, слегка отжать и наложить на лицо на область пигментации на 5 минут. Процедуру повторяют многократно (7–8 раз), и проводят ее каждый день до получения результата. Цветки бузины содержат эфирное масло, валериановую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, хлорогеновую кислоту, рутин и др.

Хорошим отбеливающим эффектом обладает сок свежей земляники. Плоды земляники в значительном количестве содержат яблочную и другие органические кислоты, дубильные вещества, алкалоиды, соли железа, фосфора, кальция, витамины группы В, каротин, аскорбиновую и фолиевую кислоты, антоцианы.

Разотрите ягоды до кашицы, интенсивно смочите марлевую салфетку и наложите на пигментные пятна на 10–15 минут, повторяйте процедуру 3–5 раз в течение дня.

Аналогичным образом используют свежие плоды калины обыкновенной: увлажненные соком калины марлевые повязки накладывают на участки гиперпигментации несколько раз подряд на 10–15 минут каждый день до получения желаемого эффекта.

Прекрасно подходит для удаления пигментации клюквенный сок. Он богат органическими кислотами (их содержание в ягодах клюквы составляет 2–5 %), среди которых присутствуют лимонная кислота, хинная кислота, аскорбиновая кислота (витамин С), урсоловая и др. Полезно соком клюквы протирать пигментные пятна 5–6 раз в день ежедневно.

Эффективно использование млечного сока свежих листьев одуванчика лекарственного, которым смазывают пигментные пятна несколько раз подряд (3–5 раз в день) до побледнения. Очень просто в домашних условиях бороться с пигментными пятнами при помощи кислоты капусты.

Рецепт 1: капустным соком пропитывают марлевые салфетки, слегка отжав, накладывают компресс на область пигментации три раза подряд, по 10–15 минут 3–4 раза в день;

Рецепт 2: квашеную капусту положить толстым слоем на лицо в виде маски, накрыть салфеткой и полежать спокойно полчаса. Затем смыть прохладной водой. Если делать такую маску каждую неделю, лицо посвежеет и пигментные пятна побледнеют.

Прекрасным отбеливающим средством является хрен обыкновенный, приготовленный следующим образом: протереть хрен, залить столовым уксусом (6–8%-м раствором) в соотношении (1:5) и настаивать неделю в темном месте при комнатной температуре. Затем отфильтровать и разбавить кипяченой

водой (1:1). Ежедневно или через день, в зависимости от переносимости, на лицо накладывают смоченную в настое салфетку на 7–10 минут или просто протирают пигментированную кожу несколько раз подряд до получения видимого результата.

Аналогичным образом применяется следующий состав: смешать 1 ст. ложку свежесжатого лимонного сока, 1 ст. ложку уксуса и разбавить двумя чайными ложками кипяченой воды.

Несомненную пользу принесет старинное народное средство. Очистить от плотной кожуры сырые темные семена тыквы, тщательно растолочь в ступке или размолоть в кофемолке, добавить небольшое количество воды до получения кашицы и размешать с медом в соотношении (2:1). Полученную массу накладывают на область пигментации в виде маски на 25–30 минут каждый день или 2 раза в день.

Для осветления темных участков кожи подойдет свежесжатый сок репчатого лука. Для лучшей фиксации на коже его можно смешать с медом в соотношении (1:1) или (1:2). Смесь наносится на пятна на 20–30 минут 1–2 раза в день до видимого побледнения пятен. Лечение будет более эффективным, если луковый сок смешать со столовым уксусом в равных количествах и делать ежедневные компрессы или протирания кожи. Отличное средство для отбеливания — свежий сок чистотела большого. Им смазывают темные пятна на коже 2–3 раза в день ежедневно до получения хорошего эффекта. Можно использовать отвар корня петрушки, к которому нужно добавить несколько капель лимонного сока и ежедневно 2–3 раза в день смазывать кожу лица или использовать состав в виде компресса на пораженные области.

В народной медицине можно встретить и такой способ избавления от веснушек и пигментных пятен. Растолочь 10 таблеток стрептоцида, хорошо перемешать с борным вазелином (25 г) и добавить к полу-

ченной массе две капли раствора йода. Смесь наносят на гиперпигментированные участки кожи вечером перед сном, предварительно обезжирив кожу умыванием с помощью дегтярного мыла, и защитить кожу от солнца перед выходом на улицу. Продолжительность курса такого лечения около двух недель. Не рекомендуется применять лицам с повышенной чувствительностью к йоду.

Нужно помнить о том, что все отбеливающие средства сильно обезвоживают и высушивают кожу, поэтому злоупотреблять ими не следует. Кожа после проведенного курса отбеливающих процедур нуждается в интенсивном увлажнении и защите от солнца, так как поверхностный роговой слой ее истончается и не в состоянии в полной мере отражать ультрафиолетовые лучи. Это является причиной частого появления повторной пигментации.

Чтобы ускорить шелушение и отбеливание пигментных пятен на жирной коже, с успехом применяют маски из бодяги. Пакетик сероватого порошка бодяги разводят 3%-м раствором перекиси водорода до консистенции кашицы. Полученную смесь круговыми движениями втирают в участки гиперпигментации (необходимо это делать в резиновых перчатках), минуя область глаз. Появляется краснота, ощущение покалывания, жжения. Через 20–30 минут бодягу тщательно смывают теплой водой и споласкивают лицо прохладной. Через 1–2 дня кожа начинает шелушиться. Процедуры делают 2–3 раза в неделю, курс 7–10 процедур. Нужно помнить, что противопоказанием для применения бодяги являются расширенные сосуды на лице (телеангиктазии) и усиленный рост волос.

Для самых смелых и решительных подойдет способ избавления от пигментных пятен с использованием горчицы сарептской: горчичный порошок надо развести теплой водой до консистенции сметаны, нанести на темные участки кожи до появления жже-



ния, затем смыть прохладной водой. В зависимости от переносимости процедуры, ее проводят каждый день или через 1–2 дня до получения заметного результата. Нежелательно применять данный метод при тонкой сухой и чувствительной коже, склонной к раздражениям, так как можно получить ожог. Противопоказанием являются также расширенные сосуды и рост волос на лице.

### **Что есть зло?**

По канонам восточной медицины, печень активно работает во время злости, так как срабатывает рефлекс — повысить общую энергетику организма, который злится, чтобы дать отпор на злость. Для этого происходит быстрое разрушение эритроцитов крови. Так как при разрушении эритроцитов крови включается радиоактивная реакция распада кобальта, который входит в их состав, происходит повышение энергетики. Если злость незначительна и редка, это не нанесет большого вреда организму. Если же злость частая, с высоким потенциалом, то будет происходить преждевременное разрушение клеток эритроцитов, которые еще могли бы долго работать и стабильно корректировать энергетику организма. А большое количество погибших эритроцитов резко снижает эту корректировку энергетики нашего организма и сильно нагружает работу почек, которые перерабатывают погибшие эритроциты. При этой переработке печень вырабатывает большое количество желчи. Эта желчь предназначена для того, чтобы излиться в двенадцатиперстную кишку с целью нейтрализации кислоты, которая может туда попасть. Когда печень и желчный пузырь переполнены желчью, она просачивается в желудок и нейтрализует кислотность желудочного сока. В результате желудок перестает работать, а поскольку, по канонам восточной медицины, этот ор-

ган порождает сознание, то при этом сознание резко снижается и мозг перестает работать. Далее желчь может попасть в кровь и защелочить ее. Тогда активно начинают расти и развиваться все биоагрессоры и раковые клетки. Это закон природы — не допустить резкого развития злости и раньше срока уничтожить злых людей на Земле. Вот такую роль выполняют биоагрессоры, защищая нас от злых людей.

В математике есть закон геометрической прогрессии. Для примера возьмем 1 незлого человека и 2 злых людей. Незлой породит 2 незлых, а 2 злых породят 4 злых. Далее 2 незлых породят 4 незлых, а 4 злых породят 8 злых. В результате 1 злой человек быстро заселит Землю, победив добро. И наша цивилизация будет быстро разрушена. Значит, зло защелачивает наш организм и способствует восстановлению новых клеток, поскольку клетки строятся только в щелочной среде.

Что же нужно делать, чтобы сильное зло не разрушало наш организм и не снизило наше сознание? Для этого необходимо нагружать организм физической работой, что в свою очередь снизит общую энергетику организма. Или же можно использовать зло для преодоления жизненных трудностей, поскольку, когда человек злится, он способен совершить сложную физическую работу. При сильном защелачивании организм включит мощный рефлекс закисления, и при этом начнет активно работать мозг. И если вы, после того как сильно разозлитесь, начнете решать сложные задачи, то заметите, что ваш мозг активно работает. Но это срабатывает в том случае, если злость не постоянна. Если использовать зло неразумно, то это приведет к резкому снижению памяти и снизит продолжительность жизни, поскольку нанесет вред всем клеткам нашего тела. Накопление на Земле большого количества злых людей приведет нас к массовому заражению вирусными инфекциями, потому что они

растут и развиваются на нашем зле. И чем больше зла, тем больше биоагрессоров, тогда паразиты начинают поедать нас, активно развиваясь; гриппозное заболевание зарождается на зле. Именно накопление большого количества зла привело нас к грибковым и раковым заболеваниям.

### **Борьба с избыточным весом**

Самое большое загрязнение организма мы получаем, усваивая пищу, которая ему не нужна. Например, мы усвоили лишний цинк, сахар, холестерин, жир.

Но в то же самое время мы недополучаем нужные элементы таблицы Менделеева, которые необходимы для построения клеток нашего тела. Для усвоения пищи нам часто не хватает ферментов. Причиной некачественного переваривания в желудке является избыток или нехватка соляной кислоты. От ее избытка в желудочном соке появляются язвы желудочно-кишечного тракта, а для предотвращения этого необходимо своевременно позаботиться об укреплении слизистой желудка.

Очень часто мы выкидываем в ведро то, что так необходимо нашему организму. При этом едим то, что модно, престижно и просто вкусно. Когда мы едим, то не ощущаем вкуса пищи и даже не заботимся о том, чтобы изменить это. Едим без меры, больше, чем необходимо организму, и, таким образом, происходит загрязнение всего желудочно-кишечного тракта. А потом на освобождение от отходов пищеварения тратим колоссальное количество энергии. От этого происходит дефицит энергии для работы нашего мозга.

Маленький кусочек черного черствого хлеба, съеденный медленно и тщательно разжеванный во рту, принесет намного больше пользы, чем большой кусок жирного мяса. А тщательно разжеванная косточка яблока или его кожура будут намного полез-

нее, чем литр яблочного сока. Также и косточка рыбы или бульон, сваренный из свежей неочищенной рыбы, намного полезнее, чем кусок жареной рыбы. И лучше выбрать маленький кусочек хлеба с натуральным сливочным маслом, чем красиво упакованный и оформленный торт, который подвергался тщательной тепловой обработке. И стоит отметить, что запакованные орехи в тортах и в шоколаде — это убийство для вашего организма.

Чтобы был хороший цвет кожи и ее состояние, необходимо употреблять как можно больше клетчатки. Давайте намного остановимся на этом моменте и рассмотрим более подробно, что же такое клетчатка.

Это обычные растительные волокна. Причем эти волокна могут быть растворимые и нерастворимые (то есть водой их не разбавишь).

Растворимые волокна под действием выпиваемой жидкости растворяются, превращаются в желе и в таком виде служат благодатной средой для развития полезных бактерий. Кроме того, разбухая, они заполняют желудок, то есть препятствуют возникновению чувства голода.

Растворимая клетчатка содержится во фруктах, бобовых, морских водорослях, ячмене и овсе.

А нерастворимая клетчатка в желудке под действием выпиваемой жидкости набухает, ускоряет опорожнение желудка, вымывает излишний холестерин и желчные кислоты.словно метелочкой она выметает, чистит наш организм: нерастворимые волокна транзитом проходят по желудку и кишечнику, впитывают в себя все шлаки и токсины и выводят их. Нерастворимая клетчатка содержится в овощах, фруктах, бобовых и зерновых.

### **Польза клетчатки**

Кроме положительного для организма в целом, а для кишечника в частности механического воздействия, о котором вы прочли чуть выше, клетчатка соз-

дает отличные условия для развития и поддержания нормальной микрофлоры кишечника.

Самые последние исследования доказывают, что зачастую именно недостаток клетчатки провоцирует возникновение проблем с пищеварением. Ее даже рекомендуют есть при воспалительных процессах в кишечнике, кроме того, считается, что клетчатка помогает предотвратить их в будущем. Некоторые ученые считают, что клетчатка — прекрасное средство профилактики рака толстой и прямой кишки.

Еще одно золотое качество клетчатки состоит в том, что она снижает уровень холестерина в крови (это оберегает от хворей наше сердце и сосуды). Кроме того, клетчатка существенно уменьшает риск возникновения камней в желчном пузыре. В общем, продукты, богатые клетчаткой, справедливо считаются основой здорового питания.

#### **Где содержится клетчатка?**

Клетчатки однозначно много в отрубях, в необработанных овощах и фруктах (особенно в цитрусовых), в фасоли, орехах, семечках.

#### **Значение силициума**

В человеческом организме силиций сосредоточен в глазах, волосах, железах внутренней секреции гипоталамусе и надпочечниках, а также во всех остальных частях нашего тела, но только в меньших количествах. За счет движения мышц межклеточная жидкость доставляет ионы ко всем клеткам нашего тела. Точно такие же процессы происходят в животном и растительном мире на нашей Земле. За счет этого в недрах Земли накапливается железо, медь, цинк. Силиций утрачивает свои способности при высоких температурах и растворяется в алкоголе. Вот эти волокна силициума в растениях и животном мире наша медицина называет клетчаткой. И при ее недостатке мы заболеваем.

Как визуально определить содержание силициума в соках растений? Чем его больше в соке, тем он гуще, и слизь прозрачная. Например, алоэ. Растет оно на песке и содержит большое количество слизи, состоящей из силициума, который успевает ухватить все ионы таблицы Менделеева, которые получились из кальция, находящего в песке, при воздействии солнечных лучей. В древности люди не знали, что такое физическая и коллоидная химия, и лечили себя методом сыроедения. То есть они питались пищей, соками растений, которые не подвергались тепловой обработке и при этом состояли из волокон силициума. Таким образом люди восстанавливали свое здоровье. А здоровые люди в процентном соотношении содержат столько элементов таблицы Менделеева, сколько содержит вся наша Земля. Но более всего мы разрушаем это процентное соотношение при приеме алкоголя, который вымывает из нашего организма необходимый нам силиций. А находящиеся в нем ионы строят мутационные клетки, нарушая обменные процессы.

Жидкое стекло — силициум — не только растворяет микроэлементы до ионов, но и доносит информацию и создает стабильную работу всех клеток нашего тела. Вся окружающая нас материя постоянно строится и разрушается, но время этого построения и разрушения разное, а управляют всем процессом волокна клетчатки — силициума, из которого состоит наша Вселенная.

Обратите внимание на волосяные покровы животного и человека, состоящие из силициума. У человека волосы расположены на самых важных участках тела: голова, подмышки (сердце), зона лобка (половые органы). Но когда заболевает какой-нибудь орган, волосы на важных участках исчезают и появляются на теле тех зон, из которых питается больной орган. Так по расположению волос можно точно поставить диагноз.

Темные волосы на голове — это очень сильный фотосинтез, перерабатывающий скопление окисленных ионов таблицы Менделеева за счет солнечных лучей и возвращающий ионы клеткам нашего тела. Светлые волосы — это умерший или слабый фотосинтез на данной участке. При нехватке клетчатки в пище плохо усваиваются ионы и, окисляясь, создают мутацию.

Красота лица и тела зависят от нашего организма. По восточной медицине, легкое и толстый кишечник сушат все клетки нашего тела. Желудок и селезенка — увлажняют, сердце и тонкий кишечник — греют, в то время как почки и мочевой пузырь охлаждают. Мочевой пузырь охлаждает центральную нервную систему, по которой проходит электрический ток, раздвигает мышцы и разносит межклеточную жидкость. Межклеточная жидкость осуществляет сухость, влажность, тепло нашего тела. А вот печень и желчный пузырь как сушат, так и увлажняют. Эти два органа приходят на помощь, когда другие не могут справиться со своей работой. Через сознание наш организм не в состоянии изменить работу органов, но это делает наше подсознание. Оно то замедляет, то ускоряет работу органов. Когда идет зарождение нашего организма, то органы тела формируются так, чтобы обеспечить стабильное состояние всех клеток и поддерживать их в хорошей форме. Нарушение этого состояния происходит оттого, что наш организм увеличивает общую массу тела за счет неправильного питания, но при этом организм не может увеличить работу отдельных органов, то есть увеличить количество клеток (почек, печени, сердца). В результате этого происходит накопление избыточной жидкости в организме и все органы нашего тела не могут поддерживать стабильное состояние клеток тела и мозга. И мы не можем ничего изменить. Но нам дано право регулировать массу всего тела за счет усиления или снижения работы желудочно-кишечного тракта.

Природа установила такой закон: при росте 160 см вес тела должен быть около 60 кг,  $\pm$  4 кг. При таком весе 80 % нашего тела будет составлять межклеточная жидкость — это 44 кг. И эти 44 кг всем органам нашего тела смогут стабильно обеспечивать сухость, влажность, тепло и холод, что даст температуру 36,6 градусов. При стабильном весе все мышцы нашего мозга будут стабильно обеспечиваться питанием через межклеточную жидкость, и тогда наше лицо не будет иметь изъязнов, излишних отеков и морщин. И этого мы можем добиться путем приведения своего тела в стабильное состояние. Все органы желудочно-кишечного тракта — это органы ян, которые сбрасывают насыщенную пищей жидкость в межклеточную жидкость.

Если у вас излишний вес, то необходимо уменьшить количество употребляемой жидкости, горячей пищи. Голодать крайне опасно, потому что после голода включается рефлекс создать дополнительные запасы в мышцах, костях, межклеточной жидкости, что приводит к повышенной полноте. Но есть способ худеть безболезненно и сбрасывать лишний вес не голодая. Представьте себе, что вы съели сухарик, после чего желудок потянет к себе межклеточную жидкость, чтобы усвоить питание из этого сухарика. В результате медленно начнут сниматься отеки на лице и теле, вы медленно начнете худеть. А чтобы при этом не пострадали клетки нашего тела, необходимо в пищу ввести большое количество силициума, которым богаты все соки наших растений. Помните, что чем больше слизи в растительной пище, тем больше силициума. Но если мы эти соки будем употреблять с алкоголем или с большим количеством сахара, из которого в организме получается алкоголь, то этот силициум разрушится и перестанет работать. Силициум необходим нашему организму, для того чтобы переварить пищу за счет привлечения солнечного луча. А все ионы,



полученные с переработанной пищей, растворятся и за счет межклеточной жидкости будут доставлены к клеткам нашего тела. И тогда, употребляя меньшее количество сухой пищи, мы сможем добиться того, чтобы наши клетки не пострадали от недостатка питания. Таким образом, мы заставим ЖКТ стабильно кормить клетки нашего тела и забирать у них воду.

### **Прощайтесь с целлюлитом**

Задержка жидкости приводит к утолщению соединительной ткани, отложению жиров и шлаков. Образуется отечность, возникает застой лимфы. Постепенно в подкожной ткани образуются бугорки, которые плохо снабжаются кровью, затвердевают и чем дальше, тем хуже поддаются лечению. Вот почему меры нужно принимать как можно раньше.

Риск возникновения целлюлита повышается в периоды, когда ткани склонны задерживать воду. Эти периоды соответствуют гормональным изменениям в женском организме: периоду полового созревания, пред- и послеродовому периоду. Из всех косметических дефектов целлюлит труднее всего поддается лечению, так как простая диета в данном случае не помогает. Здесь требуется как местное, так и системное воздействие: улучшение кровообращения жирового слоя, удаление лишней жидкости из тканей, а с ней и выведение шлаков.

Широкое применение в лечении целлюлита находят растения. Корень укропа известен как мочегонное средство, выводящее шлаки и нормализующее деятельность эндокринных желез. Береза эффективно выводит жидкость из организма, а с нею — все, что имеет свойство откладываться в суставах и в целлюлитных бугорках. Прекрасным средством для уменьшения эффекта «апельсиновой кожуры» при целлюлите является таволга — это мочегонное, выводящее

токсины средство. Если кроме целлюлита имеется еще и избыточный вес, советую есть спаржу, она обладает мочегонным и очистительным действием. Полезен хвощ. Он стимулирует работу почек, способствует похудению, хорошо тонизирует ткани. В день необходимо выпивать 2–3 чашки отвара.

Благотворное действие растительных экстрактов можно обнаружить и при применении ванн, которые, по возможности, полезно комбинировать с очень действенным методом — массажем. На ванну вам потребуется 250 г смеси трав: крапивы, лаванды, розмарина, хвоща, мяты, шалфея, майорана, тимьяна, листьев плюща и душицы.

Очень эффективны ванны с эфирными маслами цитрусовых (мандарина, апельсина, лимона). Предварительно лучше смешать масло с эмульгатором (медом, сливками, молоком): 4 столовые ложки эмульгатора плюс 10–15 капель масла на ванну.

Или возьмите две горсти любой соли для ванны и добавьте эфирное масло (10–15 капель). Ванну принимать 20–30 минут до явного покраснения и жжения целлюлитных мест. Следуют быть осторожным людям с аллергической реакцией на цитрусовые!

Для усиления кровоснабжения проблемных зон («галифе», ягодицы) пригодны отвары из листьев плюща, зеленый чай.

Для массажа целлюлитных отложений используют кремы и гели, содержащие камфору, кофеин. В состав готовых препаратов для местного применения также входят эфирные масла (лавандовое, лимона, тимьяна, чабреца, розмарина). Их необходимо применять раз в сутки в течение 20 дней. Можно купить вышеуказанные чистые масла (эфирные) и добавлять их в крем или, еще лучше, — смешать эфирное масло с растительным. Прекрасной основой для массажа являются миндальное, ореховое масло, масло жожоба, кокосовое, оливковое. На 30 мл основы берется от

5 до 10 капель эфирных масел. Хорошо помассируйте проблемные зоны махровой рукавичкой или щеткой от ног к сердцу. Из рецептов наших бабушек можно порекомендовать массаж уксусом (годится и яблочный). Массажную жидкость готовят из 2 частей воды и 1 части уксуса.

Жесткой массажной рукавичкой интенсивно втирайте уксусную воду в кожу до явного чувства жжения. Затем нужно хорошо сполоснуться под душем и натереться маслом или специальным молочком для тела.

Менее приятный, но действенный раздражающий массаж — пощипывание проблемных зон. Делать его нужно так часто, как только возможно, и не менее 8–10 минут на одном месте. Попробуйте производить эти манипуляции во время вечернего просмотра телевизионных передач.

Для поддержания хорошей формы совершенно необходимы гимнастика и занятия спортом, так как малоподвижность, вялость мускулатуры, недостаточное поступление кислорода способствуют и усугубляют заболевание целлюлитом.

Для сжигания жира можно рекомендовать бег, плавание, езду на велосипеде. Для повышения мышечного тонуса бедер и ягодиц — бег, ходьбу и особенно ходьбу по лестнице. Для улучшения венозного кровообращения — ходьбу, плавание, бег.

И наконец, противоцеллюлитная диета.

Как вам уже известно, главным местом отложения жиров является жировая ткань, которая при нормальном питании составляет приблизительно 16 % от веса тела взрослого человека.

Основным источником жира, участвующего в жировом обмене и отлагающегося в виде запасов в жировых депо, служат не только жиры той пищи, которую мы едим, но и жир, который образуется из углеводов. Именно он и является виновником избыточных жировых отложений при целлюлите и ожирении. Причем

количество углеводов, которые превращаются в тканях в жиры, — значительно. Например, при кормлении животных глюкозой около 30 % ее переходят в жиры. Это превращение зависит от состава пищи: при недостатке в рационе жиров и избытке углеводов усиливается переход последних в жиры, а при недостатке углеводов и избытке жира образование его из углеводов тормозится, жиры выходят из жировых депо (жировой ткани) и расходуются в качестве источника энергии при истощении запасов углеводов. То же происходит при преимущественно белковом питании.

Тем не менее углеводы нам нужны, поскольку жировая ткань не только депо жиров, она принимает активное участие в обменных процессах.

И целлюлит плохо поддается воздействию низкокалорийной диеты. Результатом будут только впалая грудь и тощие руки, а целлюлитные отложения останутся на прежнем месте.

Поэтому полезны медленно всасываемые углеводы, содержащиеся в гречневой и овсяной крупе, бобовых, картофеле. Крупы выбирайте грубого помола, но избегайте употребления чрезмерно сладких крупяных блюд.

Макаронами и вермишелью лучше не увлекаться. Из быстро высасывающихся углеводов полезны углеводы меда и фруктов. А сахар, шоколад, пирожные и т.д. желательно категорически исключить.

Воздействовать на целлюлит поможет метод раздельного питания. Этот метод основан не на ограничении калорийности пищи, а на правильном сочетании продуктов с целью более успешного усваивания питательных веществ и удаления шлаков. Принципы раздельного питания просты. Питание прежде всего должно быть сбалансированным и разнообразным. Большинство женщин предпочитают животные белки (мясо, яйца, рыбу) и забывают о полноценных более «легких» белках растительного происхождения. Тако-

вые содержатся в бобовых (горохе, фасоли, чечевице, сое), а также в некоторых зерновых (овсе, гречке).

Растительная пища вообще более предпочтительна женщинам с целлюлитными отложениями и избыточным весом, чем животная, которая не только не способствует весовой прибавке, но и зашлаковывает организм. Старайтесь есть мясо (не жареное и лучше говядину) не чаще 1–2 раз в неделю с гарниром из свежих овощей (капустой, свеклой, морковью), а не с традиционным из картофеля, макарон, риса. Избегайте одновременного потребления белков (продуктов животного происхождения) и углеводов (сахаров и крахмалов). К белковой пище и блюдам из углеводов в качестве гарнира рекомендуются сырые и отварные овощи. В промежутках между приемами пищи ешьте фрукты как самостоятельное блюдо. Избегайте блюд с неудачным сочетанием продуктов: пиццы, запеканок, тортов, пирожных, мяса с фасолью. Полезно отказаться и от бутербродов с колбасой, равно как и от еды с хлебом. Один из героев романа С. Моэма «Театр», весьма следивший за своей фигурой, заметил как-то, что «привычка есть любую пищу с хлебом — это всего лишь привычка, и отучиться от нее поразительно легко».

Желательно мясо чаще заменять рыбой, белок которой более легко усвоим. Рыбу полезно есть не менее 2–3 раз в неделю: морскую форель, лосося, скумбрию, тунца.

Особое внимание уделите овощам, фруктам, зелени. Овощи в этом реестре продуктов самые главные. Они питают, доставляют организму витамины, микро- и макроэлементы, клетчатку. Сырые овощи являются источником тартаровой кислоты, препятствующей превращению углеводов в жиры. Все виды листового салата и капусты (в том числе цветной, брокколи), морковь, свекла, огурцы, редис обладают ничтожно малой калорийностью и высокой питательной ценностью. Заправленные растительным (лучше рафинированным)

маслом или сметаной, эти блюда к тому же прекрасно насыщают. Некоторые овощи благодаря их активному мочегонному действию и богатому содержанию минералов можно даже рекомендовать для борьбы с целлюлитом. Это прежде всего баклажаны, сельдерей, кислая капуста, кабачки, помидоры, редис и петрушка. Несладкие фрукты, в первую очередь грейпфруты и ананасы, способствуют сжиганию жиров.

Больше ешьте фруктов и ягод (земляника, клубника, малина) красного цвета. Благодаря содержанию в них витамина С и флавоноидов они помогают выведению шлаков из организма.

Попробуйте на завтрак вместо кофе с бутербродами выпить пол-литра свежевыжатого морковного сока или съесть 2 яблока. На обед приготовьте салат из сырых овощей, рыбу с зеленью, борщ.

Желательно по времени отделить десерт от основного приема пищи для разгрузки обмена веществ. Ограничьте миндаль и другие орехи.

Недавние исследования показали, что для ликвидации целлюлита нужно по-разному питаться до 17 часов и после. Так как именно в это время суток проходит граница между периодами липогенеза (образование жиров) и липолиза (распада жиров).

Потребление сахара и крахмала после 17 часов поднимает уровень инсулина в крови и препятствует распаду жиров. Если не есть крахмал и сахар, естественный процесс сжигания жиров усиливается.

Для успешной борьбы с целлюлитом нужно потреблять много жидкости. Не менее 1,5–2 литров воды в день. Воду пить в течение всего дня по стакану, первый стакан выпивать утром при пробуждении. Предпочтительнее пить минеральную воду, переходя каждые 2–3 недели на новый сорт. Избегать воды с содержанием натрия более 500 мг на литр. Ограничьте потребление алкоголя (1 бокал вина в день), так как вино дает необходимые калории.

Думать о стройности фигуры следует уже в молодом возрасте. Ограничения и умеренность в питании должны стать более строгими после 30 лет, т.к. именно с этого возраста начинается замедление обмена веществ.

При постепенном переходе к малокалорийному питанию, особенно в начальном периоде адаптации организма, объемы пищи могут быть большими, но калорийная ценность рациона должна быть невелика. Помните, что калории «набегают» быстро и незаметно, а ликвидировать их бывает трудно и дорого.

И последний совет: не увлекайтесь кулинарией. Наша пища уже достаточно технологически и кулинарно обрабатывается (консервы, полуфабрикаты) и содержит излишние калории и вредящие организму вещества. И слишком мало потребляется сырых, непеработанных продуктов. Так что советую вам попрощаться с вашими кулинарными книгами и подарить их кому-нибудь, например, на праздник 8 Марта.

При излишней полноте в нашем организме строится большое количество ненужных клеток, межклеточная жидкость заполняется ненужными разрушенными белками, и в результате этого в наш организм активно внедряются биоагрессоры, поедая все, что желудок усвоил для клеток. Эти паразиты на отдельных участках нервной системы перекрывают необходимое количество электрического тока по аксонам нервной клетки и резко снижают скорость движения межклеточной жидкости, создавая тем самым благоприятные условия для своего проживания. Но мы с этим легко можем бороться. Для этого необходимо убить их в нашем организме, периодически смазывая наше тело серебряной водой, в которой находятся ионы серебра. Именно это серебро и убьет биоагрессоров. Также можно убить эти вредные вещества, смазывая отекавшие поверхности тела соком сырого картофеля, в котором находится йод, растворенный в

крахмале. Таким образом, йод не нанесет вреда клеткам тела, но ликвидирует биоагрессоров. Но при этом биоагрессоры могут уйти вовнутрь организма, например, в мозг, кости или другие органы. Чтобы этого не произошло, необходимо обеспечивать повышение потенциала электромагнитного поля тела до такого процента, чтобы биоагрессоры не могли существовать и создавать заторы в межклеточной жидкости. Авиценна в этом случае рекомендовал пить воду, в которой долго варились ячмень или просо неочищенные, потому что в оболочке проса находится большое количество радиоактивного кобальта, из которого строятся клетки нашего тела, особенно крови. И эти клетки периодически разрушаются, выделяя кобальт, и выгоняют всех биоагрессоров, находящихся в крови. При разрушении эритроцитов из кобальта вырабатывается железо, которое является прекрасной пищей для всех биоагрессоров. Тогда они из всех точек нашего тела устремляются к поеданию этого железа. А разрушающийся при этом кобальт убьет всех биоагрессоров.

Этот процесс протекает в нашей крови. И когда мы выпьем воду, в которой варился ячмень или просо с большим содержанием кобальта, тогда в желудке появится много железа, а это изысканное кушанье для биоагрессоров. Но при этом выделившаяся в желудке соляная кислота убьет биоагрессоров. Точно так же срабатывает и чеснок, который любят эти паразиты, а это для них отравляющая приманка.

Если соблюдать правильное, здоровое питание, вы сможете привести свое тело и кожу в красивое, приятное состояние и отодвинуть и предотвратить старость. «Все течет, все изменяется», — говорили древние. Единственное, что остается неизменным — это красота и наше преклонение перед ней. Несмотря на то, что эталоны красоты в разные времена сильно различались.



Конфуций писал: «Мне еще никогда не приходилось встречать человека, ценящего добродетель выше телесной красоты». Получается, красота — то богатство, за которое стоит бороться. И хотя борьба со старением — это вечный бой, женщины в этой борьбе никогда не складывали оружия.

Главный враг красоты — старение. Первые признаки увядания кожи становятся заметны после 30 лет. Что же происходит? После 35 лет у женщин начинается постепенное снижение уровня женских половых гормонов эстрогенов и гестагенов, при этом в первую очередь, как гормонозависимый орган, страдает кожа — она обезвоживается, теряет упругость, эластичность, блеск, появляются морщинки. Истончается жировая клетчатка. К сожалению, это необратимый биологический процесс, предотвратить который мы не в состоянии. Однако в наших силах замедлить, отдалить или, наоборот, ускорить время его наступления.

Увяданию кожи в значительной мере способствуют длительное пребывание под палящими лучами солнца (фотостарение кожи), бессонница, стрессовые ситуации и перегрузки на работе и дома, злоупотребление алкоголем и особенно — курение.

Не стоит много говорить о вреде алкоголя и курения, поскольку это всем хорошо известно. Курящие женщины выглядят старше своих лет. Цвет кожи у них бледный, с желтоватым оттенком. Кожа лица вялая, с преждевременными морщинами, часто с расширенными кровеносными сосудиками на щеках и носу. Попадая через слизистую бронхов в кровь, никотин и окись углерода провоцируют кислородное голодание тканей, ухудшают их кровоснабжение и вызывают спазм сосудов кожи. Эффективность кожного дыхания в накуренном помещении заметно снижается.

Потемнение зубной эмали у курильщиков из-за вредных примесей в табачном дыме (самые невинные

из них — сажа и деготь) также не прибавляет им привлекательности. Поэтому молодым женщинам стоит задуматься, прежде чем достать из модной пачки очередную сигарету.

Старайтесь сохранить молодость кожи не за счет косметических средств, а за счет сохранения здоровья. Контролируйте свой вес, избегайте его резких перепадов. Пейте достаточное количество жидкости, не менее 1,5–2 литра в день, следите за нормальной работой кишечника (часто причиной вялости и бледно-землистого цвета лица являются кишечные расстройства).

Умейте расслабляться. Для сохранения свежести кожи чрезвычайно важен полноценный сон (не менее 7–8 часов) и дневной отдых. Вспомните рецепт наших прабабушек, когда молодые особы перед балом должны были хорошенько выспаться, чтобы цвет лица был свежим. Старайтесь не работать по ночам — это ведет к быстрому старению.

Не забывайте, что радостные эмоции, смех вызывают расслабление мышц лица и улучшают кровоснабжение и питание кожи, а гнев, слезы, ревность приводят к напряжению мышц и спазмам сосудов не только кожи, но и головы.

Следите за мимикой и будьте спокойны! Эмоциональная неуравновешенность, страх, тревога и мимические морщины — тесно связанные между собой явления. Психологи утверждают, что если механизмы эмоциональной защиты человека не срабатывают и не спасают его от отрицательных эмоций, тревоги или депрессии, то первыми реагируют именно мимические мышцы. Отмечена прямая зависимость между их тонусом, выражением лица и уровнем внутреннего беспокойства человека.

Напряжение мимических и шейных мышц часто бывает причиной головных болей у женщин. При сокращении мимических мышц лица закладываются

кожные складки, и таким образом образуются мимические морщины. Происходит это так: благодаря богатой мимике, т.е. активным сокращениям мимических мышц, волокна которых непосредственно вплетены в кожу лица, возникает постоянное смещение соответствующих участков кожи. Таким образом, многократно повторяющиеся (приблизительно 100 раз в день) неэстетичного вида сокращения мышц лица приводят к формированию таких мимических морщин, как морщины лба, межбровья и др. Появившиеся морщины со временем фиксируются. Причем появиться они могут и в молодом возрасте, отнюдь не украшая хорошенькое личико нахмуренным или угрюмым выражением.

Хотя характер нашей мимики предопределен генетически и развивается подсознательно, ее можно контролировать. Ведь это всего лишь дурная привычка, с которой вы можете справиться. Отдалить появление морщин позволит регулярный косметический уход за кожей.

Прежде всего, не забывайте о солнцезащитных средствах, так как 80 % морщин появляются под воздействием солнечных лучей.

### **Рецепты масок**

Непрерывное уменьшение озонового слоя способствует возрастанию интенсивности ультрафиолетового излучения.

Ультрафиолетовое излучение вызывает окислительный стресс, который индуцирует выработку свободных радикалов — веществ, которые обладают высокой реакционной способностью и оказывают мощное повреждающее действие на клетки и нарушают работу собственных ферментов — антиоксидантов кожи.

Ученые считают, что в основе старения кожи и лежат цепные реакции с участием активных форм кислорода и свободных радикалов, образующихся в коже

под действием ультрафиолетовых лучей. Нежелательными последствиями этого являются фотостарение кожи (сухость, преждевременное появление морщин, пигментных пятен и др.) и снижение иммунитета.

Преждевременное старение кожи, помимо закономерного обезвоживания, начинается с коллагеновых и эластиновых волокон. Как вы помните, коллаген обеспечивает коже упругость. В молодом возрасте старые коллагеновые волокна постоянно заменяются новыми, которые вырабатываются специальными клетками кожи — фибробластами. Ненужные старые коллагеновые нити разрушаются с помощью ферментов. За счет такого обновления нашей коже удается сохранять эластичность и упругость.

Это поможет предотвратить окислительный стресс и замедлить процессы старения.

Попробуем разобраться в терминологии.

*Солнцезащитное средство* — это косметическое средство в виде крема, лосьона, масла или помады для губ, в состав которого входит один или несколько ультрафиолетовых фильтров.

*Ультрафиолетовыми фильтрами*, в свою очередь, называются вещества, способные поглощать или отражать ультрафиолетовую часть солнечного спектра (ультрафиолетовые — А и В лучи). Если на упаковке солнцезащитного средства написано:

*PABA-free* — это значит, что данный продукт не содержит пара-аминобензойной кислоты (ПАБА). Со всем недавно ее довольно часто использовали в качестве ультрафиолетового фильтра, однако позже было обнаружено, что ПАБА и ее производные часто вызывают аллергические реакции.

*UVB* — это ультрафиолетовые В-фильтры, которые поглощают ультрафиолетовое излучение в диапазоне 290–320 нм, однако они не защищают кожу от ультрафиолетового А-излучения, которое, хотя и действует не так сильно, как В-лучи, зато проникает

значительно глубже и способно вызывать не только фотостарение кожи, но и канцерогенез (развитие рака кожи).

*UVA* — это ультрафиолетовые А-фильтры, способные поглощать солнечные лучи в диапазоне 320–400 нм. Регулярное использование этих косметических средств предохраняет кожу от преждевременного старения и позволяет значительно снизить риск возникновения злокачественных опухолей кожи.

*Sunblok, Broad spectrum* содержат ультрафиолетовые фильтры, которые отражают весь спектр (ультрафиолетовые лучи А и В). Эти фильтры широкого спектра действия обеспечивают лучшую защиту не только кожи, но и иммунной системы от неблагоприятного воздействия ультрафиолетового излучения.

*SPF (Sun Protection Factor)* — солнцезащитный фактор, дающий представление об эффективности ультрафиолетовых В-фильтров. Например, написанное на тюбике SPF2 означает, что, обработав кожу данным солнцезащитным средством, можно загорать в 2 раза дольше обычного, не боясь получить ожог кожи.

Коэффициенты от 4 до 45 разделяют все средства на три группы: 45–15 — сильная защита, 15–8 — средняя и т.д. Американские и европейские солнцезащитные средства имеют различные коэффициенты. В Германии солнцезащитный фактор обозначается как LSF, который несколько ниже, чем SPF. Например, SPF 15 соответствует LSF 10.

Желательно использовать солнцезащитные средства с наибольшим SPF, особенно людям со светлой и тонкой кожей, детям.

*Water Resistance* означает, что солнцезащитный фактор не снижается после 40-минутного купания.

*Water Proof* — что солнцезащитный фактор не снижается после 80-минутного купания.

Солнцезащитные средства наносят утром перед выходом на яркое солнце не только в разгар лета, но и

зимой в горах, где интенсивность ультрафиолетового излучения очень высока.

Вы помните, что длительное пребывание на солнце вызывает окислительный стресс, печальные последствия которого мы наблюдаем на своем лице в виде раннего старения. «Раннего или преждевременного» — значит, наступающего раньше биологического, соответствующего нашему биологическому возрасту. Во всем виноваты свободные радикалы.

Нашими природными защитниками от их агрессии являются витамин Е (альфа-токоферол), витамин С (аскорбиновая кислота), каротиноиды, биофлавоноиды и др.

Остановимся на них немного подробнее. Всем хорошо известный жирорастворимый витамин Е содержится во всех злаковых культурах и в растительных маслах, получаемых холодной выжимкой. Больше всего его содержится в масле лесного ореха, кукурузном, оливковом и арахисовом. Значительно его содержание в пророщенных зернах пшеницы. Учитывая, что из пищи усваивается организмом только 20–40 % этого витамина, желательно дополнительно его принимать в качестве пищевой добавки.

Среди каротиноидов (растительных пигментов красно-оранжевого цвета) наиболее известен бета-каротин — предшественник витамина А. Им богаты фрукты и овощи, особенно красного и оранжевого цвета, а также масло облепихи, шиповника и пальмовое масло.

Полезные свойства витамина С всем хорошо известны. Как антиокислитель, он реагирует с радикалами кислорода, препятствуя их повреждающему действию на клетки организма и тем самым замедляя процессы старения. Помимо этого аскорбиновая кислота — мощный восстановитель, который предохраняет от окисления целый ряд биологически активных веществ, например витамин Е.

Содержание биофлавоноидов с высокой антиоксидантной активностью обнаружено в водных экстрактах многих растений. Например, артишока, боярышника, гамamelиса, гинкго билобы, конского каштана, сосновой коры и др.

Кстати, биофлавоноиды семян винограда превосходят в борьбе со свободными радикалами даже витамины С и Е.

Полезно пить зеленый чай, так как его антиоксидантная активность в 6 раз выше, чем у черного чая. Ловушкой свободных радикалов служат биофлавоноиды, содержащиеся в экстракте чабреца.

Для противодействия процессам старения рекомендуется употребление продуктов, содержащих цинк и марганец. Марганец тоже является антиоксидантом. Наибольшее количество его содержится в печени и почках, меньше содержится в хлебе и крупах.

В настоящее время на рынке косметических продуктов большой выбор не только солнцезащитных средств, но и антиоксидантных препаратов.

Разрешите дать вам совет: при выборе косметических средств не стоит делать акцент на стоимости товара, так как она складывается из многих компонентов — не только стоимости содержимого баночки, но и цены самой баночки, упаковки, затрат на рекламу и т.д. Дорогой крем — это еще не значит, что он хороший и вам подходит, как и дешевый не значит, что плохой. Во-первых, цена — не показатель качества самого крема, во-вторых, даже самый дорогостоящий препарат может вашей коже абсолютно не подходить.

Не стоит уповать на чудодейственность красивой баночки с кремом. Средства, данные нам природой, способны превзойти по эффективности самый разрекламированный косметический препарат.

Например, прекрасным омолаживающим эффектом обладает зеленый чай. Он активизирует кровообращение и улучшает процесс снабжения клеток

кислородом. Почти треть активных компонентов зеленого чая — полифенолы (флавоноиды, теофиллин, дубильные вещества). По данным последних исследований, химическое строение полифенолов таково, что их способность противостоять агрессии свободных радикалов превосходит даже аналогичные возможности витамина Е — антиоксиданта номер один.

Витамин Р, содержащийся в зеленом чае, уменьшает проницаемость сосудов, делает их менее хрупкими и оказывает хороший эффект при куперозе (расширенных сосудах лица). Столовую ложку чая заваривают стаканом крутого кипятка, настаивают час, процеживают, остужают и хранят в холодильнике не более 2 дней.

Из настоя можно приготовить компресс или питательную маску для увядающей кожи: холодный компресс накладывать утром и вечером на 15–20 минут. Курс — 10–15 процедур.

Столовую ложку муки развести настоем до консистенции сметаны, добавить яичный желток, нанести на лицо и шею на 15–20 минут, смыть теплой водой. Маску использовать 1–2 раза в неделю.

Очень полезно использовать для увядающей кожи дрожжи. Благодаря богатому содержанию в них витаминов, аминокислот, эргостерола и энзимов, их даже используют для производства витаминов.

Кроме витаминов, они содержат великое множество аминокислот, таких как аланин, аргинин, цистин, гистидин, лейцин, метионин, лизин, тирозин и др. В косметике находят применение 2 вида дрожжей — дрожжевые грибы сахаромицеты и пивные дрожжи. Они используются в питательных масках для лица, т.к. содержат витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, пантотеновую кислоту, провитамин О, каротиноиды (предшественники витамина А). Пекарские дрожжи рекомендуются как неотъемлемый элемент борьбы против старения кожи.



Особенно известен их питательный и гидратирующий эффект. Выработка витаминов, аминокислот, лецитина, метионина и холина влияет на регенерацию кожи и придает ей свежий, моложавый вид. Кроме масок, полезны питательные кремы с глицерином, который способствует консервации содержащихся в креме пекарских дрожжей. Действие этих кремов регенерирующее и омолаживающее. В косметологии широко используются сухие пивные дрожжи. У нас известен препарат под названием «пангамин».

Питательные маски для жирной увядающей кожи лица с содержанием дрожжей легко приготовить в домашних условиях.

Рецепт 1. Одну треть палочки дрожжей развести кефиром или кислым молоком. Нанести на 20 минут.

Рецепт 2. Взять 1 ч. ложку дрожжей и развести 3 ст. ложками хлебного кваса (лучше домашнего). Держать маску на лице 20–30 минут. Смыть прохладной водой.

Рецепт 3. Смешиваются следующие ингредиенты: дрожжи — 1 ст. ложка, сок яблочный — 3 ст. ложки, мука пшеничная — 1 ч. ложка.

Для сухой и увядающей кожи подойдут следующие составы:

- Дрожжи — 1 ст. ложка.
- Молоко — 2 ст. ложки.
- Мед — 1 ч. ложка.

Наносится на 15–20 минут слоями по мере подсыхания маски.

- Дрожжи — 1 ст. ложка.
- Мука пшеничная — 1 ч. ложка.
- Масло растительное — 1 ч. ложка.

Наносится в теплом виде (растительное масло нужно слегка разогреть) на 20–25 минут. Смывается теплой водой.

Следует помнить, что если рН (показатель кислотности) молодой здоровой кожи имеет кислую

характеристику, то в процессе старения происходит защелачивание кожи. Отсюда понятна необходимость применения кислотосодержащих косметических средств от молочных сывороток до кремов с содержанием АНА (фруктовых кислот), в частности гликолевой. А также целесообразность умывания лица подкисленной водой, протирания ягодными и фруктовыми соками, добавление их в маски для увядающей кожи (в данном случае играет роль не только витаминный набор, который получает наша кожа, но и фактор кислотности). Часто волнующая женщин проблема — отеки под глазами. Они могут возникать вследствие различных заболеваний почек, эндокринной системы или сердечной патологии.

Довольно часто этот неприятный косметический дефект образуется за счет грыжевого выпячивания подкожного жира из-за слабости круговой мышцы глаза. Это устраняется с помощью пластической хирургии.

Поэтому выявить причину так называемых мешков под глазами и определить тактику лечения может только врач.

Если отечность небольшая, полезно ежедневно делать 5–10 минутные примочки из арники утром и вечером. Нужно развести 12–15 капель готовой настойки арники в  $\frac{1}{2}$  стакана воды. Хорошее действие оказывают примочки из отвара березовых почек (1 ст. ложку почек залить стаканом холодной воды, кипятить 10 минут, настоять, профильтровать). Используют примочки из холодного настоя при отеках век и мелких морщинках вокруг глаз.

Мешки под глазами, если они не являются следствием какого-либо заболевания, можно легко устранить с помощью теплого настоя ромашки, подорожника и отвара петрушки.

Быстро ликвидируют припухлость под глазами кружочки сырого картофеля или маски из тертого

картофеля. Делать их очень просто: нужно взять 2 ст. ложки натертого сырого картофеля, положить его на марлевые салфетки и держать под глазами 10–15 минут утром и вечером.

Можно посоветовать сделать контрастные (теплые — холодные) примочки из настоя шалфея. Залить 1 чайную ложку травы стаканом кипятка, настоять 10–15 минут, процедить и разлить по двум чашкам, одну из которых охладить. Накладывать попеременно марлевые тампоны на веки, смачивая их то в теплом, то в холодном растворе в течение 7–10 минут. Заканчивать обязательно на холодной ноте.

От покраснения и раздражения век можно избавиться с помощью примочек или компрессов из свежего крепко заваренного чая, 1–2%-го раствора борной кислоты или свежего настоя ромашки (1 ст. ложка на стакан кипятка). Компрессы держать по 1 минуте, часто смачивая в растворе. Длительность процедуры 7–10 минут.

Причиной покраснения век, если только это не аллергическая реакция на новую тушь или другую декоративную косметику, может быть длительное переутомление, работа за компьютером, бессонница, раздражающее воздействие ярких солнечных лучей, сильного ветра, песка, пыли.

Не только ночью, но и днем нужно давать глазам возможность отдохнуть. Рекомендую сделать несколько простых упражнений.

1. Закройте глаза и поводите глазными яблоками, мысленно рисуя восьмерки.
2. Подушечками больших пальцев слегка надавите на углубления в области внутреннего края надбровных дуг и подержите 30 секунд.
3. Закройте сначала один глаз ладонью. Отведите другую ладонь от лица, а потом приблизьте ее. При этом неприкрытым глазом постоянно следите за передвижениями вашей

- ладони. Поменяйте руки и глаза. Повторите упражнение не менее пяти раз для каждого глаза.
4. Старайтесь отвлекаться от работы и время от времени направлять взгляд вдаль.

Для снятия усталости глаз хорошо помогают компрессы из настоя травы очанки лекарственной. Нужно взять 10 г измельченной травы и залить стаканом крутого кипятка.

Успокаивающе действуют примочки из настоя липового цвета, ромашки и бузины. Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку растительного сырья, дайте ему настояться 15–20 минут, процедите и остудите до комнатной температуры. Расслабьтесь, закройте глаза, положите на веки тампоны, смоченные прохладным настоем, и полежите 15–20 минут. Можно эту процедуру проделать с использованием настоя синего василька (1 чайную ложку травы на стакан воды).

Эффективно снимают раздражение век (особенно после длительной работы на компьютере) и устраняют отеки под глазами и примочки из отвара зелени петрушки или укропа.

Ухаживая за лицом, нужно помнить о шее. Однако именно здесь нередко появляются первые морщины. Кожа шеи, к сожалению, выдает возраст женщины даже больше, чем морщинки на лице. Поэтому уход за шеей должен быть неотъемлемой частью ежедневного ухода за кожей лица.

На передней и боковой поверхностях шеи кожа сухая, поэтому ухаживают за ней так же, как и за сухой кожей лица. После умывания утром и вечером прохладным душем хорошо нанести на 30–40 минут питательный крем. Подойдут кремы с коллагеном, витаминами А, Е, F. Крем наносится кончиками пальцев по направлению снизу вверх. Через 30–40 минут остатки крема удаляют с помощью влажной марлевой салфетки.

Много огорчений доставляет прекрасной половине человечества двойной подбородок. Он является следствием не только накопления жира, но и ослабления соединительной ткани, которая с возрастом и в силу гравитационного притяжения Земли становится не в состоянии поддерживать четкую линию овала лица.

Чтобы предотвратить преждевременное появление двойного подбородка, нужно тщательно следить за изменениями веса, не допуская его резких колебаний. Спать желательно на плоской невысокой подушке. Стоит обратить внимание на осанку и положение головы: в прямом смысле слова выше держите голову, отучитесь от плохой привычки низко склоняться над рабочим столом, над книгой.

Если двойной подбородок все-таки появился и мешает вам жить, можно посоветовать следующее.

Каждый раз при нанесении питательного крема попробуйте медленно, ритмично похлопывать подбородочную область тыльной стороной руки в направлении от средней линии к ушам. Полезны гимнастические упражнения, которые при регулярном исполнении будут способствовать укреплению области подбородка и шеи. Нужно максимально запрокинуть голову назад, расслабить нижнюю челюсть, чуть приоткрыть рот. Затем, напрягая мышцы, медленно, но с усилием подтянуть нижнюю челюсть к верхней так, чтобы нижняя губа прикрыла верхнюю. Повторять это упражнение нужно 2–3 раза в день, постепенно увеличивая его длительность до 5 минут.

Хороший эффект дают и другие **упражнения** мышц подбородка и шеи.

Локти обоприте о стол и положите подбородок на тыльную сторону рук. Снизу, надавливая на подбородок, пальцами сдвигайте подбородок назад. Это упражнение можно легко и незаметно проделывать даже в офисе у компьютера. График, соответственно, рабочий.

Следующее упражнение: опустите голову свободно вперед. Круговым движением влево поднимите ее, потом повторите это движение в другую сторону. Делайте упражнение свободно, чтобы голова опускалась под собственной тяжестью. Можно описать головой целый круг. Пять раз в одну сторону и столько же — в другую. При подъеме головы — вдох, при опускании — выдох.

Еще одно упражнение: положите руки на шею, вдохните и поверните голову вправо, потом влево и выдохните.

Одну руку положите на шею, другой возьмите себя за подбородок (можно сильным щипком) и откиньте голову назад. Вдохните, поднимите голову, подбородок выдвиньте вперед и выдохните, дышите как можно дольше, насколько хватить дыхания. Упражнения можно делать сидя. Тогда вы не потеряете равновесия и ваши движения будут действительно свободными.

Если не устали, сделайте последнее упражнение: поднимите голову вверх и 2–3 раза откройте и закройте рот, после небольшой паузы упражнение повторите.

Положительное действие оказывают контрастные компрессы (холодные и горячие). Для этого сложите льняную салфетку или полотенце вчетверо, смочите сначала в горячей подсоленной воде. Слегка отжав, возьмите концы в обе руки и резко похлопайте по подбородочной области 10–15 раз, затем продолжайте массаж этой области холодными струями душа или подержите прохладный компресс. Для достижения хорошего тонуса кожи проделывайте эти манипуляции несколько раз подряд ежедневно. Очень хорошо после компресса сделать одну из косметических масок, рекомендуемых при увядающей коже лица.

Рецепт тонизирующей маски. Возьмите 1 ст. ложку творога, 2 ложки сметаны и щепотку поваренной

соли. Компоненты разотрите до образования однородной массы.

Рецепт для вялой морщинистой кожи. 1 ч. ложку сухой горчицы разведите 1 ч. ложкой воды и 2 ложками растительного масла. Держите маску до появления чувства жжения, не более 3–5 минут. Смывайте сначала теплой, затем прохладной водой.

Для увядающей кожи шеи полезно применять маски 2–3 раза в неделю по 20–30 минут. Хороший эффект можно получить, если накладывать (как маску на 10–15 минут) питательный крем для сухой кожи с добавлением щепотки мелкой соли.

В последнее время для борьбы с жировыми отложениями в области подбородка с успехом применяется метод мезотерапии. С помощью микроуколов в кожу вводятся специальные препараты — липолитики (растворяющие жир).

Если вышеперечисленных мероприятий недостаточно и вы не видите положительного результата, можно обратиться за помощью к пластическому хирургу.

# ТРЕБОВАНИЯ СОВРЕМЕННОГО МИРА К КРАСОТЕ

## *Как правильно ухаживать за собой*

Вас пригласили на бал, праздничный вечер, торжественную презентацию?

Вы в смятении. Вам хочется хорошо и привлекательно выглядеть, но так много неотложных дел. Предстать бы перед друзьями и знакомыми во всем своем блеске! Но, увы, работа, дом, семья...

Во-первых, отложите все домашние дела, думайте о приятном вечере, который вам предстоит. Попросите домашних на час или два дать вам мини-отпуск и не тревожить по мелочам. («Мам, где лежит носовой платок?» «Дорогая, ты не видела молоток?»)

Если комната одна, отправьте мужа с детьми на прогулку. Если же у вас есть своя комната — уединитесь. Включите негромкую приятную музыку и начните с подготовки одежды: платья, обуви, украшений.

Потом примите теплый (4–6 минут), а затем прохлад прохладный (1–2 минуты) душ, хорошо разотритесь льняным полотенцем до ощущения тепла. Мытье горячей водой не рекомендуется, так как кожа начнет усиленно выделять жир, будет блестеть, что помешает вам сделать хороший макияж.

После душа выпейте стакан крепко заваренного чая с лимоном. Выключите верхний свет и полежите минут двадцать с предварительно подготовленной маской (ноги в приподнятом положении).

Особое внимание обратите на глаза: положите на них плотные тампоны из ваты, смоченные отваром ромашки или чая.



Маску можно приготовить желтково-геркулесовую (1 желток, 1 ложка смолотого в кофемолке геркулеса с добавлением капель лимонного сока. Смыть маску через 20 минут и нанести питательный крем. Подойдут и сметанно-творожная маска (1 ст. ложка творога, 1 ст. ложка сметаны и соль на кончике ножа); банановая (банан разминается вилкой и к нему добавляется немного оливкового масла); морковно-яблочная (тертые морковь и яблоки перемешиваются и добавляется оливковое масло).

Как вы уже знаете, маски усиливают обмен веществ в коже, вызывают прилив крови, повышают тонус лицевых мышц.

Важно, чтобы маска была привычной для кожи, иначе вечер может быть испорчен из-за аллергической реакции.

Любая маска смывается теплой водой, затем лицо ополаскивают прохладной водой.

После маски, если есть время, можно сделать компресс. Сварите ромашковый, мятный или липовый чай. Процедите и налейте в мисочку. Рядом поставьте миску с холодной водой и положите две чистые льняные салфетки. Намочите одну в горячем чае, выжмите и положите на лицо. Подержите 2 минуты, затем смените ее второй, намоченной в холодной воде.

Смену компресса надо сделать 2–3 раза. Закончите процедуру холодным компрессом и держите его не менее 5 минут. После нанесите питательный и увлажняющий кремы, которые могут быть применены и как основа для макияжа, и смело приступайте к макияжу.

### **Уход за волосами**

Здоровые и ухоженные волосы — естественное украшение в любом возрасте, а красивая прическа придает лицу еще большее очарование.

Улучшение качества и внешнего вида волос с помощью косметических средств может повысить самооценку личности и сексуальную привлекательность.

Последние научные исследования доказывают, что человеческие волосы, их физическое состояние, цвет, длина, прическа и даже жесты могут служить важным источником информации о здоровье, эмоциональном состоянии и даже убеждениях их обладателя. Ведь волосы принято считать вторым после лица элементом внешности, определяющим мгновенное впечатление о человеке. Они многое могут рассказать о социальной адаптации личности, профессионализме, отношении к моде и о многом другом.

Существует и обратная зависимость — состояние волос влияет на самооценку человека.

Красивые, здоровые, блестящие волосы свидетельствуют о полном благополучии и напротив — неаккуратные, грязные, нерасчесанные волосы воспринимаются как признак низкой самооценки, стремление к самоизоляции, склонность к социальному протесту, депрессии, стремление вызвать сочувствие окружающих. Они могут быть даже симптомом психического заболевания.

Используя различные прически, женщины не только передают свое меняющееся настроение, но и пытаются привлечь к себе внимание, понравиться.

Короткая асимметричная стрижка или локоны, небрежно спадающие на лоб, делают женщину моложе и придают ей кокетливый вид.

Длинные распущенные волосы говорят о смелости, энергии, уверенности в себе, в то время как аккуратно уложенные длинные волосы свидетельствуют о сдержанности и склонности к самоконтролю.

Волосы, туго стянутые в пучок, могут выражать скованность и замкнутость.

Профессор психологии доктор Рейнгольд Берглер пришел к выводу, что на основании анализа прически

и состояния волос женщины можно составить психологический портрет.

- Если у вас короткие и гладкие волосы — вы склонны к практицизму.
- Если длинные, свободно спадающие — вы импульсивны.
- Если слегка приглаживаете волосы при укладке — дисциплинированы и сдержанны.
- Если плотно приглаживаете — вы подавлены, разбиты, расстроены.
- Если волосы зачесаны назад и вверх — вы либеральны.
- Если слегка прикрывают уши — вы консервативны.
- Если у вас длинные и ниспадающие на плечи волосы — вы романтичны и либеральны.
- Если короткие, с остриженным затылком — вы являетесь консерватором и утонченной натурой.
- Если волосы коротко подстрижены ежиком — вы спортивные, прямодушны, динамичны, склонны к борьбе.
- Если волосы более длинные, мягкие, зачесаны назад — вы зрелый и умудренный опытом человек.

Чтобы правильно ухаживать за волосами, нужно определить прежде всего характер салоотделения кожи головы: нормальное салоотделение, повышенное (жирные волосы) или пониженное (сухие).

Сальные железы играют немаловажную роль в сохранении эластичности, гибкости и красивого блеска волос. Полезно знать, что подавляющее большинство сальных желез кожи, около 225 000 из 250 000 выделяют свой секрет — кожное сало в волосяной мешочек, благодаря чему наши волосы постоянно обеспечены жировой смазкой. Особая мышца, поднимаю-

щая волос, сокращаясь, способствует выдавливанию содержимого сальной железы в волосяной мешочек и его опорожнению.

Если сальные железы вырабатывают сала недостаточно, волосы становятся очень тусклыми, сухими, лишены здорового блеска, не скользят, легко обламываются, на концах расщеплены.

Здоровые волосы с умеренным салоотделением отличаются приятным блеском, эластичностью, «живостью», отсутствием перхоти. Такие волосы легко укладываются в красивую прическу, не секутся и не слипаются в отдельные пряди.

Жирные волосы лоснятся, становятся липкими и имеют неряшливый вид смазанных маслом отдельных прядей. Избыток кожного сала откладывается на коже головы в виде желтоватого цвета чешуек или корочек, что делает вид человека неопрятным.

Сухими, а чаще пересушенными волосы становятся в результате снижения выработки сала сальными железами кожи головы или излишне быстрым его удалением. Такие волосы постепенно теряют свой блеск и эластичность, становятся тусклыми, тонкими, ломкими, секутся на концах. На коже головы появляется сухая перхоть, которую легко заметить на одежде после расчесывания.

В зависимости от состояния кожи волосистой части головы рекомендации по уходу за волосами различны.

Здоровые волосы при нормальном салоотделении достаточно мыть раз в неделю. Лучше пользоваться мягкой водой. Для этого ее можно прокипятить и дать ей отстояться.

Вода станет мягче, если вы растворите в ней 1 ч. ложку пищевой соды или буры (на 1 литр), а также добавите  $\frac{1}{2}$  ч. ложки нашатырного спирта и 1 ст. ложку глицерина.

Во время каждого мытья головы полезно делать массаж. Для этого надо положить большие пальцы

рук на виски, а остальными пальцами массировать всю голову круговыми движениями по направлению от периферии к центру.

Делать это нужно подушечками пальцев, чтобы не царапать кожу.

Потом переместите большие пальцы под уши и продолжайте массаж от шеи к центру головы.

Очень полезно для кожи поколачивание. Можно одну ладонь положить на лоб, а другую на шею и постепенно двигаться по направлению к темени. То же самое проделывают от висков. Рекомендуются также слабое потягивание волос у корней (если, конечно, у вас не выпадают волосы).

Споласкивать голову после мытья нужно подкисленной водой. В воду для ополаскивания добавьте столовый уксус, сок лимона (из расчета 1 ст. ложка на литр воды).

Очень полезно прополоскивать (5–7 минут) волосы отваром шиповника (1 стакан на литр воды) или свекольным квасом.

Приготовить последний можно так: очищенную и вымытую свеклу средней величины натереть на крупной терке, залить в стеклянной посуде одним литром воды и подержать в теплом месте 6–8 дней. Перед употреблением квас следует процедить и немного нагреть.

Хорошо промывать волосы настоями лекарственных трав. Их можно приготовить и самостоятельно. Возьмите равные количества трав зверобоя, тысячелистника, ромашки и дубовой коры (по 1 ст. ложке каждой травы на литр воды), залейте крутым кипятком, закройте крышкой и дайте настояться 30–40 минут, затем процедите.

Это придаст волосам приятный блеск, а также восстановит нарушенную кислую среду.

Вытирают волосы мягким полотенцем, а затем досушивают воздухом комнатной температуры. Рас-

чесывать можно только подсохшие волосы, и делать это следует ежедневно 2–3 раза в день индивидуальным гребнем с редкими тупыми зубцами или щеткой. Расческа не должна быть слишком частой, чтобы не выдергивать волосы, и слишком острой, чтобы не царапать кожу. Лучше использовать деревянные и костяные расчески.

Короткие волосы лучше начинать расчесывать от корней, длинные — отдельными прядями, начиная с концов и постепенно передвигая расческу к корням волос. Расчесывание щеткой улучшает кровообращение и тем самым улучшается питание волос и регулирует деятельность сальных желез. Нежелательно делать пробор на одном и том же месте, так как волосы на этом месте будут редеть.

Жирные волосы, несмотря на обильное выделение кожного сала, нежелательно мыть слишком часто. Попробуйте установить режим мытья волос раз в 5–7 дней, со временем это поможет нормализовать салоотделение. Желательно пользоваться кипяченой водой.

Несмотря на большой выбор в магазинах специальных (по типу волос) и лечебных шампуней, актуальным остается использование мыла.

Для мытья сальных, чрезмерно загрязненных волос с большим количеством жирных чешуек-перхоти можно посоветовать применять следующие сорта мыла: «Лесное», «Борно-тимоловое», «Дегтярное», «Борно-дегтярное». В летнее время косметическими средствами, содержащими деготь, лучше не пользоваться. Под влиянием солнечных лучей они могут вызывать раздражение кожи.

Вместо шампуней и мыла можно пользоваться сухой горчицей. Пару столовых ложек горчичного порошка разведите теплой водой и нанесите на смоченные волосы. Тщательно вотрите в кожу головы и прополощите волосы. И все. Они чистые и имеют здоровый блеск.

Перед мытьем волос полезно сделать маску — обильно смазать их на 15–20 минут кефиром или простоквашей.

В воду для ополаскивания можно добавить немного нашатырного спирта (1 ч. ложку на литр воды).

В корни жирных волос 1–2 раза в неделю полезно втирать лимонный сок или смесь из 10 частей настойки календулы и 1 части касторового масла.

**Шампунь из корня лопуха.** В литре воды прокипятите около 50 г корня лопуха. Оставьте настаиваться в течение часа. Затем процедите. Вы получите прекрасное средство по уходу за нормальными и жирными волосами.

Если волосы сухие, лучше использовать пережиренные сорта мыла: «Бархатное», «Косметическое», «Ланолиновое», «Спермацетовое», «Детское». При очень пересушенных волосах за 1–2 часа до мытья хорошо сделать масляное укутывание: в кожу головы втирается слегка подогретое растительное масло, на голову надевается полиэтиленовая шапочка (можно пакет), а сверху утепляется махровым полотенцем. Такое укутывание согревает, расширяет кровеносные сосуды, улучшает кровообращение волосяных луковиц и способствует увлажнению и питанию волос.

Пересушенные волосы можно привести в норму компрессом из слегка подогретого майонеза или сделать массаж, применяя растительное масло и яичный желток (взбить желток с маслом).

Компресс делается так: с помощью массажных движений вотрите теплый состав в кожу, намотайте на голову несколько нагретых полотенец или подержите волосы над горячим паром. Очень удобно эту процедуру проделывать в сауне. Через 20 минут голову вымойте.

Сухие волосы, во избежание дополнительного пересушивания шампунями, следует мыть раз в 2 недели. Вместо шампуней можно использовать ржаной хлеб или яичный желток.

Попробуйте воспользоваться следующим рецептом: возьмите 100–150 г черствого ржаного хлеба, залейте его крутым кипятком и оставьте на 5–6 часов под крышкой. Полученную кашу втирают в кожу головы и смазывают ею волосы. На голову надевают полиэтиленовую шапочку и обматывают махровым полотенцем. Такой компресс держат 30–40 минут, затем смывают теплой водой без мыла. Не забудьте тщательно прополоскать волосы, чтобы удалить все крошки хлеба.

Яичный желток хорошо промывает как сухие, так и жирные волосы. Кроме того, он дает волосам такие ценные вещества, как холестерин и лецитин.

Отделите в стакан 1–2 яичных желтка (в зависимости от длины и густоты ваших волос). Разотрите их, добавьте до  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды и хорошо размешайте. Намочите голову водой, полейте полученной яичной смесью и хорошенько вотрите ее в кожу головы. Затем промойте голову несколько раз теплой водой и в конце прополощите волосы слегка подкисленной.

В корни сухих волос полезно втирать смесь настойки календулы и касторового масла, взятых в соотношении (1:1). Прodelывать эту процедуру лучше 2–3 раза в неделю.

Потерянный блеск и шелковистость вашим волосам поможет вернуть приготовленная следующим образом маска: смешайте мед и подогретое растительное масло в пропорции (1:2), добавьте 1 ст. ложку уксуса. Полученную смесь равномерно, разделяя волосы по проборам, нанесите на голову. Волосы хорошенько укутайте махровым полотенцем. Через 30–40 минут можно вымыть голову как обычно.

Для улучшения состояния волос можно попробовать самим приготовить шампунь и бальзам «в одном флаконе»: возьмите одну или две ложки вашего любимого шампуня, добавьте одно яйцо и одну столовую ложку желатина в порошке. Медленно взбивайте до



тех пор, пока не исчезнут комки. Так как яйцо и желатин содержат много протеина, это позволит избежать повреждающего действия щелочи, содержащейся в любом моющем средстве, оживит ваши волосы и делает их красивыми и блестящими.

**Витаминизирующий шампунь.** Залить литром кипящей воды высушенные листья лопуха и крапивы (взять по 130 г каждой травы). Настаивать в течение суток в темном месте. Затем процедить и использовать для мытья головы. Полезен при любом типе волос и особенно при выпадении волос, обусловленном авитаминозом.

Лечебные шампуни применяются при различных нарушениях салоотделения кожи головы. Если у вас сухие волосы, рекомендую пользоваться шампунем на основе рыбьего жира, дегтя или лецитина. При жирных волосах лучше подойдут шампуни с содержанием серы, растительных экстрактов, кедрового масла. Такие компоненты, как ланолин и лецитин, придают волосам блеск и упругость. Обычно выбор шампуня в магазине не представляет трудностей, поскольку производитель указывает, для какого типа волос предназначено то или иное средство. В последнее время очень популярны оттеночные шампуни, которые позволяют придать интенсивность цвету волос, делают их более яркими и эффектными.

Добавление в шампуни осветляющих и окрашивающих веществ менее вредно для волос, чем использование самих красителей, поскольку они не проникают в волос и не оказывают на него повреждающего действия. Они только покрывают его тонкой окрашивающей пленкой. Хотя оттеночные шампуни и безвредны, они могут представлять опасность для людей, страдающих аллергическими заболеваниями или имеющими очень чувствительную кожу.

Кроме того, не рекомендуется их применение при беременности и повреждениях на коже.

## Поговорим о перхоти

О перхоти не случайно говорят так много. На сегодняшний день перхоть считается самой распространенной проблемой, связанной с волосами. Так, по разным данным, от 48 % до 67 % взрослого населения России имели перхоть хотя бы раз в жизни. В настоящее время от перхоти страдает каждый шестой человек в мире, и это стало серьезной социальной проблемой, которой занимается целая индустрия.

Перхоть (или другое название заболевания — себорейный дерматит) характеризуется наличием небольших чешуек, которые скапливаются по всей поверхности головы.

Белые чешуйки в волосах и на одежде производят впечатление неряшливости. Хотя это и незаслуженно, т.к. появление перхоти не зависит от гигиены человека. Еще в 19 веке установили, что перхоть имеет бактериальное происхождение.

При повышенной работе сальных желез и жирной коже, например в период полового созревания, перхоть может не осыпаться с головы, а прилипнуть к коже с образованием чешуек-корочек. Может беспокоить зуд и раздражение кожи.

Чаще всего такое состояние встречается в подростковом и молодом возрасте (у людей от 20 до 40 лет). Довольно редко перхоть наблюдают после 50 лет.

При обнаружении шелушения прежде всего нужно выяснить, что является причиной подобного состояния кожи волосистой части головы: перхоть, сухость кожи головы или какое-либо кожное заболевание.

Сухость кожи головы, возникающая из-за недостатка влаги, вызванного частым пересушиванием волос феном, химической завивкой и т.п., может также вызывать легкое шелушение. В этом случае чешуйки меньше размером и более сухие, чем те, которые по-

являются при перхоти. Многие путают эти состояния, думая, что их проблемой является просто сухая кожа головы, в то время как на самом деле страдают от перхоти, и наоборот.

С перхотью легко можно спутать некоторые проявления кожных заболеваний. Если вас беспокоит зуд, кожа головы покраснела, раздражена, необходимо обратиться к врачу-дерматологу для выяснения диагноза и назначения лечения.

И все-таки чаще всего это перхоть. Чтобы понять, что это такое, важно знать, как функционирует кожа головы в нормальном состоянии. Каким образом происходит нормальное обновление клеток волосистой части кожи головы?

Кожа головы функционирует так же, как и кожа любого другого участка тела. Каждая клетка кожи проходит естественный цикл, состоящий из нескольких фаз. Когда клетка созревает, она отслаивается.

Самый верхний слой кожи, называемый эпидермисом, состоит из 25–35 слоев клеток, плотно соединенных между собой. Новые молодые клетки образуются в нижней части эпидермиса и медленно перемещаются к поверхности кожи, заканчивая свой жизненный цикл плоскими ороговевшими обезвоженными пластинками (чешуйками). Достигнув поверхности, ороговевшие пластинки постепенно отшелушиваются в результате трения или смываются во время мытья. Этот процесс отслоения клеток кожи обычно незаметен, поскольку происходит на уровне каждой отдельной клетки.

Полный цикл жизни клетки, от ее образования до отслоения, занимает около месяца.

Если кожа головы поражена перхотью, ее наружный слой (эпидермис) почти в два раза тоньше (обычно состоит всего из 10–15 слоев).

Кроме того, происходит ускорение самого процесса обновления клеток, они отторгаются постоян-

но и раньше времени, до завершения своего жизненного цикла (примерно за 7 дней вместо положенных 25–30). Эти клетки не успевают полностью ороговеть и высохнуть, поэтому они слипаются на поверхности кожи и имеют вид более крупных чешуек, чем при нормальном процессе обновления кожи. Становятся хорошо заметны. Это перхоть.

Чешуйки перхоти бывают различного цвета и размера. Более мелкие обычно имеют беловатый или сероватый оттенок, а более крупные — чаще всего жирные, желтоватого цвета.

Существует несколько теорий, объясняющих причины возникновения перхоти. Наиболее распространено мнение о том, что перхоть вызывается условно патогенным дрожжевым грибом, обитающим на коже волосистой части головы, — *Pityrosporum Ovale*. Ведь это идеальное место для размножения микроорганизмов, хотя в норме они представляют естественную флору волосистой части головы и обеспечивают ее защиту.

Кстати, термин «дрожжевые» применяется к одноклеточным грибам, размножающимся путем почкования.

Ускорение процесса обновления кожи, что приводит к появлению перхоти, и связывают с избыточным количеством *Pityrosporum Ovale*. Выделение продуктов его жизнедеятельности вызывает раздражение кожи. Кроме того, научно доказано, что уменьшение популяции этого дрожжевого гриба приводит и к уменьшению перхоти.

Ряд факторов активно способствуют появлению перхоти. Прежде всего это гормональные перестройки организма, сопровождающиеся усилением выработки кожного сала, стрессы, переутомление, неправильное питание. А также повышенная потливость и чрезмерное использование щелочного мыла.

Перхоть может быть при всех видах волос — сухих, нормальных, жирных. Хорошо сбалансированное

питание и нормализация состояния здоровья очень важны для излечения от перхоти.

В настоящее время в продаже имеется достаточно эффективных косметических средств борьбы с перхотью.

Наиболее популярны шампуни против перхоти. В них добавлен активный ингредиент, обладающий антимикробным действием (пиритион цинка, кпимбазол, кетоконазол, дисульфид селена), что позволяет снижать популяцию грибка *Pityrosporum Ovale* на коже головы. Чем длительнее воздействие, тем лучше.

После уменьшения количества грибка цикл обновления клеток кожи возвращается к нормальному уровню и перхоти не наблюдается. Однако после прекращения использования антимикробного средства, популяция *Pityrosporum Ovale* может снова вырасти. Вот почему после прекращения использования шампуня через какое-то время вновь возможно появление перхоти. Однако положительный эффект у шампуней, содержащих вышеперечисленные антимикробные средства, дольше, чем у других.

Кроме того, для борьбы с перхотью используют и кератолитические вещества (деготь, серу, салициловую кислоту). Их добавляют в шампуни с целью удаления верхнего слоя эпидермиса (а вместе с ним и патогенного гриба). Применение этих шампуней поможет удалить видимые чешуйки перхоти, однако длительное их использование способно привести к истончению верхнего слоя кожи.

Однако существует и много других простых, доступных способов, которые можно легко применить в домашних условиях. Они не менее эффективны и могут сочетаться с использованием лечебных шампуней.

Приводим несколько рецептов, которые помогут вам в борьбе с перхотью.

Смешайте 2 ст. ложки заранее приготовленного косметического уксуса (1 часть уксуса + 8 частей от-

вара крапивы) и разбавьте 6 столовыми ложками горячей воды. Хорошо размешайте. Разделяя волосы на ряды расческой, по проборам ежедневно втирайте состав в кожу головы с помощью ватного тампона. Лучше это делать по вечерам в течение недели.

После курса лечения волосы хорошо промыть и прополоскать подкисленной водой (соотношение ингредиентов: 3 ст. ложки косметического уксуса на стакан теплой воды). Желательно провести несколько курсов (не менее трех) в течение 3–4 месяцев.

Еще один способ лечения перхоти — втирание в кожу головы подогретого масла. Этот лечебный курс особенно подойдет женщинам с короткой стрижкой. Процедура проводится аналогично вышеуказанной (масло втирается по проборам) вечером перед сном. Чтобы не запачкать подушку, используйте косынку или косметическую шапочку.

Утром лечение продолжите: вмассируйте в кожу волосистой части головы следующий состав: сок 1 лимона смешайте с косметическим уксусом в соотношении (1:2). Приготовление косметического уксуса описано выше. Заверните голову теплым полотенцем и выдержите 30–40 минут. Затем промойте волосы яичным шампунем, содержащим много протеина.

Можно вымыть голову просто яйцами. Для этого взбейте одно или два яйца (в зависимости от длины волос) со стаканом воды и хорошо смочите мокрые волосы. Для хорошего питания и бальзамирования волос оставьте на 5–7 минут, затем смойте. Волосы сполосните подкисленной водой (используйте сок половины лимона на стакан теплой воды).

Рекомендую подобные лечебные процедуры проводить (особенно на пересушенных волосах) 1–2 раза в неделю в течение 3 месяцев. При необходимости курс можно продолжить. Волосы лучше коротко (по возможности) подстричь для удобства проведения процедуры.

Лечебный шампунь с ромом. Попробуйте хорошо размешать два желтка с двумя десертными ложками льняного масла. Добавьте в полученную смесь две десертные ложки рома. Равномерно нанесите на намоченные волосы, хорошо помассируйте кожу головы и оставьте состав на волосах на один час. Затем смойте теплой водой. Очень хорошее средство для ухода за сухими волосами и при перхоти.

### **Тонкости макияжа**

Основа любого макияжа — тон. Он придает коже матовость и скрывает ее недостатки. Наносят тональную основу влажной губкой, чтобы избежать появления нежелательного блеска на коже. Выбирая тон, остановитесь на более темном оттенке, чем натуральный цвет вашей кожи, т.к. через 15 минут после нанесения он светлеет.

Лучше выглядит грим золотистой палитры, он придаст коже здоровый вид и естественность. Холодные розовые тональные кремы придают коже сероватый оттенок, мертвенно-бледный вид. Лицо выглядит уставшим и постаревшим.

Идеально, когда цвет тонального крема точно соответствует цвету кожи под подбородком. Тогда тон на шею можно не наносить и вы не рискуете испачкать вырез платья.

При выборе оттенка грима важную роль играет освещение, при котором вы будете находиться. Например, при теплом освещении (свете свечей или при желтоватом свете ламп) у вас может быть крем более холодных оттенков. Возможно, розовый или бледно-сероватый. Холодный дневной свет и неоновое освещение требуют теплых золотисто-желтых оттенков. Однако будьте осторожны! Оттенки коричневого цвета годятся только тогда, когда у вас имеется в наличии свежий загар.

Чтобы фиксировать грим и придать коже матовость и бархатистость, используют пудру. Речь пойдет о порошковой пудре, наиболее актуальной в этом сезоне. Опять стало модным пудриться, однако не сильно — кожа должна выглядеть естественной.

Пудру наносят пуховкой или широкой кисточкой. Остатки пудры стряхните сразу, чтобы она не ссыпалась с вас в течение дня. Кожа сама заберет столько пудры, сколько ей необходимо. Пудра впитает избыточное кожное сало и пот.

Несколько раз припудрите нос, подбородок — центральную часть лица, т.к. в этих областях расположено много потовых и сальных желез.

Пудру выбирают светлее на тон, чем тональный крем. Никогда не ошибетесь, если будете использовать транспарентную или прозрачную пудру, которая подходит каждому типу кожи и каждому оттенку тонального крема. Будьте осторожны с темной пудрой — она может подчеркнуть ваши морщинки. Если вы нанесли тональный крем толстым слоем и к этому добавили темную пудру, кожа может выглядеть пятнистой.

Существуют разновидности пудры с золотистым и серебристым блеском. Их нежелательно применять на такие области, как нос, подбородок и лоб, которые и так достаточно блестят. Используйте такую пудру только в тех местах, которые нужно подчеркнуть — виски, ямка на шее, плечи. В дневное время такой пудрой лучше не пользоваться вообще!

Основной акцент в макияже, естественно, придается глазам, а точнее, выразительному взгляду.

Хорошо отточенным карандашом сделайте мягкую подводку внутреннего угла глаза и растушуйте ее. Цвета подводки должны быть деликатных пастельных тонов и сочетаться с цветом радужной оболочки ваших глаз.



Выбор цветовой гаммы теней для век советуем делать с учетом цвета ваших глаз и ни в коем случае не одежды. В противном случае внимание окружающих будет привлекать ваш костюм, а не ваши прекрасные глаза.

Если требуется подчеркнуть голубизну глаз, попробуйте нанести на веки тени оранжевого оттенка — это создаст больший эффект, чем различные оттенки голубого.

Если у вас зеленовато-карие глаза, вам подойдут розовые тени, сиреневые, цвета фуксии или кармин. Они увеличат яркость и размер ваших глаз, придадут им выразительность.

Обладательницам глаз орехового цвета с маленькими золотыми точками подойдут фиолетовые тени.

Не рекомендуется наносить тени фиолетовых и оливковых оттенков, если у вас желтоватые белки глаз — это подчеркнет их нездоровость. Если глаза покраснели, утомлены, избегайте теней зеленоватого цвета.

Последний штрих — губы. За каждым направлением моды обычно закрепляется определенный цвет губной помады. Учитывая, что наше время характеризуется смешением стилей, выбор помады целиком остается за вами. Главное, чтобы она соответствовала цвету ваших глаз, кожи и вашему наряду.

Красивый макияж, ухоженные здоровые волосы, подобранная «к лицу» модная одежда не только меняют внешность женщины. Сознание своей привлекательности меняет настроение и поведение женщины — придает ей уверенности в достижении успеха (не только у мужчин), способствует карьерному росту. Хорошо помогает выходить из депрессивных состояний. Стоит поймать на себе восхищенные взгляды окружающих, как лучшая половина человечества начинает воспринимать мир радостно и позитивно, забыв о недавних неприятностях.

## Какой крем вам подойдет

Довольно часто женщины жалуются, что обилие непонятных терминов ставит их в затруднительное положение при выборе косметики. Какой крем лучше и чем они отличаются друг от друга? Попробуем разобраться.

Дневные увлажняющие кремы для ухода за кожей лица являются эмульсиями типа «вода в масле». Они придают коже матовый, лишенный блеска вид и используются в качестве основы для накладывания грима. Особенно распространены увлажняющие кремы и увлажняющее молочко. Увлажняющий крем на 70–90 % состоит из воды. Масляная фаза содержит, как правило, смесь жирных кислот, восков и т.д. Иногда добавляется ланолин или его производные, какое-либо масло. Действие такого крема основано на том, что при нанесении его на кожу вода быстро испаряется и остается тонкая матовая пленка, покрывающая поверхность кожи и образованная главным образом из стеариновых кислот. За счет быстрого испарения воды возникает необходимость частого нанесения такого крема (до 5–6 раз в день), особенно при сухой коже или в жарком помещении.

Увлажняющее молочко в отличие от крема содержит больше воды — 80–90 %. После ее испарения, остающаяся на коже пленка составляет лишь одну пятую или даже одну десятую часть от первоначально нанесенного на кожу количества вещества. Крем, накладываемый под грим, принадлежит к типу дневного крема, содержащего 50–70 % воды. Пленка, которая остается после испарения влаги, толще и поэтому больше подходит для основы, накладываемой под декоративную косметику.

Ночные кремы содержат более жирные эмульсии, чем дневные кремы — типа «вода в масле». В жирных ночных кремах минеральное масло заменяется, как

правило, каким-либо растительным или животным маслом (или жиром). Вместо пчелиного воска используются синтетические или полусинтетические воски и высокомолекулярные спирты. Ночной или жирный крем желателен применять 1–2 раза в день при сухости кожи лица и шеи, не наносить на жирные участки лица (центральную Т-образную зону). Через 15–20 минут излишки крема можно убрать бумажной салфеткой.

Сейчас широко применяются и нежирные ночные кремы, их состав во многом похож на состав увлажняющих кремов.

Специальные средства, например, для ухода за кожей вокруг глаз или шеи, как правило, по составу мало отличаются от обычных. Однако они прошли офтальмологический контроль и не содержат веществ, раздражающих слизистую глаз и чувствительную кожу вокруг них. Для ухода за нежной кожей шеи выбирают обычно такой же крем, как и для кожи вокруг глаз.

Крем для чувствительной кожи не содержит веществ, способных вызывать ее раздражение.

Структура основы косметического средства определяет то, как вещество впитывается в кожу, и отсюда показания к его применению. Для ухода за сухой кожей предназначены обычно более жирные кремы, чем для ухода за жирной кожей.

После 30 лет рекомендуется применять как увлажняющие, так и жирные питательные кремы. Последовательность такая: сначала кожа увлажняется, а затем применяют более жирное косметическое средство для уменьшения испарения влаги.

Обычно выбор крема не представляет трудностей, поскольку на баночке написано, для какой кожи он предназначен. Если сомневаетесь, проконсультируйтесь у врача-косметолога.

При покупке любого косметического средства обращайте внимание на его показатель кислотности (рН). По существующим на сегодняшний день стан-

дартам рН кремов составляет от 5,0 до 9,0. Однако рН кремов с фруктовыми кислотами значительно ниже. Зная показатель кислотности и тип вашей кожи, можно предугадать, подойдет ли вам данное косметическое средство или вызовет раздражение, а также его предназначение (для домашнего использования или для профессиональной работы). Регулярность применения тоже зависит от рН.

По данным зарубежных исследований, косметика, которой можно пользоваться ежедневно без вреда для вашей кожи, должна иметь рН 4,5–5,5 — это соответствует средним значениям рН кожи в норме и никак не отражается на ее состоянии. Косметика с АНА-кислотами, имеющая рН 3,0–5,0, предназначена для профессионального использования, т.е. для косметических салонов. Ее можно использовать не чаще, чем раз в неделю; рН меньше 3,0 может иметь лечебная косметика, созданная для лечения, например, гиперпигментации или акне. Прежде чем ее купить, проконсультируйтесь с вашим врачом.

### **Как продлить косметике жизнь**

Кремы, гели, лосьоны, маски, пудра и губная помада обычно содержат какое-нибудь консервирующее вещество, поэтому срок годности большинства из них составляет 1–1,5 года. Однако некоторые виды питательных кремов, туши для ресниц, жирных румян сохраняют свои качества в течение полугода.

Например, рекомендуемый срок хранения некоторых декоративных косметических средств составляет:

- тени для век — 12–18 месяцев;
- туш для ресниц — 6–12 месяцев;
- карандаш для глаз — 12–18 месяцев;
- маскирующее средство — 12–18 месяцев;
- тональный крем — 6–12 месяцев;

- жидкая основа для макияжа — 6–12 месяцев;
- помада — 12–18 месяцев;
- карандаш для губ — 12–18 месяцев;
- пудра (порошок) — 12–18 месяцев;
- компактная пудра — 12–18 месяцев;
- сухие румяна — 12–18 месяцев;
- жирные румяна — 6–12 месяцев;
- подводка для глаз — 6–12 месяцев;
- карандаш для бровей — 12–18 месяцев.

Рекомендуется отсчитывать срок годности косметических средств не по дате на упаковке, а с момента первого вскрытия баночки или тюбика, так как изготовители часто указывают срок годности произвольно. Препараты, срок годности которых истек, могут стать даже опасными: вызвать раздражение кожи, сыпь, аллергию.

Домашние залежи следует периодически пересматривать и безжалостно выбрасывать то, что просрочено. Непригодность легко можно заметить по изменению цвета, запаха или консистенции. Если какой-либо косметикой вы не пользовались больше 6 месяцев, с ней тоже лучше расстаться.

Чтобы не расстраиваться по этому поводу, покупайте косметику в малой расфасовке (гарантия, что она не успеет испортиться), интересуйтесь сроком ее годности (он должен быть указан на упаковке), не приобретайте ничего про запас.

Правильные условия хранения гарантируют качество продуктов. Косметические средства должны находиться подальше от источников тепла, холода, в темном месте. Жирные кремы лучше хранить в дверце холодильника. Не храните их в ванной комнате, где влажно и тепло. Даже мыло и гели для душа нужно убирать в плотно закрывающийся шкаф.

Чтобы дольше сохранить крем, не рекомендуется брать его из баночки пальцем, а только специальной

лопаточкой (аппликатором). Щетки, кисточки, губки для макияжа нужно мыть через каждые 7–10 дней и сушить на воздухе.

Карандаши для глаз, губ, бровей храните в холодильнике, тогда они не будут крошиться при заточке.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В завершение хочется пожелать вам, дорогие женщины, всегда быть внимательными к себе, к своей семье и всему вас окружающему. Ежедневно несите этому миру радость и добро. И вы сами тогда начнете замечать, что с каждым днем становитесь все более и более красивыми и привлекательными.

Никогда не забывайте, что ваш организм — это целая биохимическая лаборатория, за работу которой вы сами несете ответственность.

А наши мужчины и дети, глядя на нас, тоже будут красивыми и душой и телом. Весь мир будет преобразаться вокруг нас. Работайте над своей красотой. Помните, как говорил Ф. Достоевский? Красота спасет мир!

*Будьте счастливы и здоровы.*

## Содержание

Предисловие .....	3
Что представляет собой кожа человека.....	5
Типы кожи и уход за ней.....	12
Нормальная кожа.....	12
Сухая кожа.....	14
Жирная кожа.....	23
Угри надо лечить.....	28
Как образуются угри (акне)?.....	31
Лечение акне.....	33
Как не допустить накопления в организме вредных веществ.....	48
Правильное дыхание.....	48
Рефлексы, регулирующие вес человека.....	49
Диагностика по скелету.....	55
Легкое.....	56
Толстый кишечник.....	57
Желудок.....	59
Селезенка и печень.....	60
Сердце.....	61
Тонкий кишечник.....	62
Мочевой пузырь.....	63
Почки.....	64
Перикард.....	65
Три обогревателя, или канал поджелудочной железы.....	65
Толстый кишечник и половые органы.....	67
Рефлексы, снижающие аппетит.....	73
Борьба с биоагрессорами.....	110



Как справиться с заболеваниями кожи и лишним весом.....	116
Папилмно-вирусные инфекции .....	116
Бородавки, папиллома.....	116
Трещины и болезненность в уголках рта.....	121
Пигментные пятна, или гиперпигментация.....	122
Что есть зло?.....	129
Борьба с избыточным весом.....	131
Попрощайтесь с целлюлитом.....	137
Рецепты масок.....	147
Требования современного мира к красоте.....	160
Как правильно ухаживать за собой.....	160
Уход за волосами.....	161
Поговорим о перхоти .....	170
Тонкости макияжа .....	175
Какой крем вам подойдет .....	178
Как продлить косметике жизнь .....	180
Заключение .....	183

## Другие книги серии:



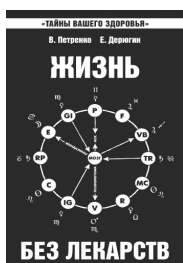
### Рождение и воспитание здоровых детей

Все в мире взаимосвязано: дети — продолжение родителей, а родители — своих родителей. Пора прервать порочную цепь передачи болезней и проблем из поколения в поколение! Новая книга Валентины Васильевны Петренко вам в этом поможет.



### Все о раке и опухолях

В этой книге описаны причины возникновения и способы лечения онкологических заболеваний. Информация, базируется на опыте древней и современной медицины, а также на личном опыте авторов в лечении опухолей. Книга может помочь решить многие проблемы, связанные со здоровьем.



### Жизнь без лекарств. Загадка нашего здоровья

В каждом из нас заложен огромный потенциал физического и психического здоровья. Авторы данной книги успешно сочетают знания из разных областей науки, особенно химии, биологии, с древними знаниями о природе и человеке, с лучшими традициями народных целителей разных стран.



### О травах и траволечении

Книга посвящена разнообразным травам и собственно траволечению, а также тому, каким образом микроэлементы, содержащиеся в травах, воздействуют на человеческий организм, к чему приводит недостаток или переизбыток химических элементов и как добиться их баланса в организме, чтобы излечить заболевание.

## Другие книги серии:



### Загадка нашего здоровья. Кн. 3

Все процессы, происходящие в нашем организме, управляются мозгом. Именно он распределяет энергию и «контролирует» поведение всех органов. Но мы используем способности этого «главнокомандующего» только на 2–4%. Мы разучились слышать и понимать собственный организм, заглушаем его сигналы искусственными лекарственными препаратами, снимаем симптомы и загоняем болезнь внутрь. Выход предлагают авторы книги.



### Загадка нашего здоровья. Кн. 4 Практические советы целителя

Восток познакомил нас с понятиями инь и ян, которые, взаимодействуя, порождают ток, т.е. энергию. Эта энергия способна как построить материю, так и разрушить ее. Мы — маленькие электростанции, способные восстановить сами себя. Правильный образ жизни, проявление заботы о себе, об окружающих нас людях, об окружающей среде, возвращают в нашу жизнь гармонию.



### Загадка нашего здоровья. Кн. 5

Перед Вами собрание лечебных методик и описание, каким именно образом они действуют на те или иные органы нашего тела. Автор много лет занимается электрорефлексотерапией, медицинской астрологией, траволечением. Такой обширный опыт позволил этим уникальным знаниям распространиться достаточно широко и, в конце концов, достичь своего читателя — того, кто уже много лет ищет способ вернуть здоровье.



### Загадка нашего здоровья. Кн. 6

Благодаря советам целителей, обладающих многолетним опытом применения научных знаний и восточных методов лечения на практике, вы сможете справиться с любыми невзгодами: от простого насморка до серьезных заболеваний внутренних органов. Эффективные методы преодоления и предупреждения любых недугов — в книгах В. Петренко и Е. Дерюгина.

**Книги издательства «Амрита-Русь»  
можно приобрести в магазинах:**

**Москвы**

- «АМРИТА-РУСЬ» ул. Краснопрудная, д. 22а, стр.1, 8 (499) 264-13-60  
www.amrita-rus.ru
- «Белые облака» ул. Покровка, д. 4/2, (495) 621-61-25, www.clouds.ru  
**Книжный магазин** ул. Тверская, д. 8, стр. 1, (495)797-87-17,  
«Москва» www.moscowbooks.ru  
«Путь к себе» ул. Новокузнецкая, д. 6, (495) 951-91-29,  
www.inwardpath.ru
- «Молодая гвардия» ул. Б. Полянка, д. 28, (495) 238-50-01, www.bookmg.ru  
«Помоги себе сам» Волгоградский пр., д. 46/15, (495) 179-10-20, www.fpss.ru  
**Книжная ярмарка** м. Пр. Мира, СК «Олимпийский», 1 этаж, место 13,  
8 (926) 729-74-93
- «Библио-Глобус» ул. Мясницкая, д. 6/3, стр. 5, (495) 781-19-00,  
www.biblio-globus.ru
- «Просветление» ул. Долгоруковская, д. 29, (495) 251-21-08,  
www.yogacenter.ru
- «Московский Дом Книги» ул. Новый Арбат, д. 8, (495) 789-35-91,  
www.mdk-arbat.ru  
«Странные вещи из разных стран» Пятницкое ш., д. 6, 8-926-588-55-93

**Интернет-магазины**

- Озон** <http://www.ozon.ru/>  
**Книга.ру** <http://www.kniga.ru/>  
**Сет Бук** <http://www.setbook.ru/>  
**Райд** <http://read.ru/>  
**Е5 (Перекресток)** <http://x5.ru/>  
**Магическая книга** <http://magic-kniga.ru/>

**Магазины других городов**

- Архангельск** «АВФ-Книга», пл. Ленина, д. 3, (8182) 65-41-34  
**Белгород** ул. Губкина, д. 21 ТЦ «Элеон», книги у Натальи,  
8-910-229-29-07
- Владивосток** «Гармония», Ул. Мордовцева, 8/4, 423-229-79-57  
**Воронеж** «Амиталь», Ленинский пр-т, д. 153, (4732) 23-17-02,  
www.amital.ru

<b>Екатеринбург</b>	«Книжная поляна», ул. Восточная, д. 21, (343) 224-04-00, <a href="http://www.fkniga.ru">www.fkniga.ru</a> «Книжный город», ул. Академика Шварца, д. 17а, (343) 218-84-12, <a href="http://www.fkniga.ru">www.fkniga.ru</a> «Дом Книги», ул. Валека, д. 12, (343) 359-41-47, <a href="http://www.domknigi-online.ru">www.domknigi-online.ru</a>
<b>Златоуст</b>	«Книжничек», ул. Карла Маркса, д. 4, (3513) 67-60-70, <a href="http://www.fkniga.ru">www.fkniga.ru</a>
<b>Иркутск</b>	«Продалит», ул. Урицкого, д. 9, (3952) 241-777, <a href="http://www.prodalit.ru">www.prodalit.ru</a>
<b>Йошкар-Ола</b>	«ПРОМЕТЕЙ», ул. Комсомольская, д. 157, школа № 11, (8362) 42-35-63
<b>Казань</b>	«Таис», ул. Гвардейская, д. 9а, (8432) 95-12-71,72-34-55 «Аист-Пресс», ул. Левобулачная, 42/2, (843) 525-52-14
<b>Калининград</b>	«Книги и книжечки», ул. Судостроительная, д. 75, (4012) 353-763, 353-959
<b>Калуга</b>	«ТамГдеНикто», ул. Ленина, д. 80, (920) 877-73-53,
<b>Копейск</b>	«Книжничек», пр. Коммунистический, д. 22, (35139) 4-21-58, <a href="http://www.fkniga.ru">www.fkniga.ru</a>
<b>Краснодар</b>	«Ра-дуга», ул. Красная, д. 176 ТК «Центр города»
<b>Красноярск</b>	«Тональ», пл. Мира, д. 1, (3912) 12-48-09
<b>Кыштым</b>	«Книги для Вас», ул. Карла Либкнехта, д. 117, (251) 2-18-97, <a href="http://www.fkniga.ru">www.fkniga.ru</a>
<b>Миасс</b>	«Книжничек», ул. Автозаводцев, д. 26, (235) 5-02-63, <a href="http://www.fkniga.ru">www.fkniga.ru</a> «Книжный Город», ул. Макеева, д. 29, (3513) 543-843, <a href="http://www.fkniga.ru">www.fkniga.ru</a>
<b>Нижний Новгород</b>	«Дирижабль», ул. Покровская, д. 46, (831) 434-03-05, 434-69-34, <a href="http://www.dirigable-book.ru">www.dirigable-book.ru</a>
<b>Нижний Тагил</b>	«Книжный город», ул. Юности, д. 16а, (3435) 49-98-01, <a href="http://www.fkniga.ru">www.fkniga.ru</a>
<b>Новосибирск</b>	«Амрита», ул. Вокзальная магистраль, д. 4/1, (383) 218-25-85, КапиталЪ (ООО Буксити), 2236973@mail.ru, <a href="http://www.kapital.roxi.ru">www.kapital.roxi.ru</a> , (383) 223-69-73 торговый зал Библионик, <a href="http://www.biblionik.ru">www.biblionik.ru</a>
<b>Омск</b>	«Живые мысли», ул. Красный Путь, д. 22, (3812) 21-15-47, 8-913-145-99-83 «Водолей», ул. Маяковского, д. 15, (3812) 32-08-77
<b>Оренбург</b>	«Культурный центр», ул. Пролетарская, д. 78, (3532) 77-56-80
<b>Рязань</b>	ТЦ «Барс», Московское ш., д. 5а, (4912) 34-75-68, <a href="http://www.gkbars.ru/">http://www.gkbars.ru/</a>
<b>Самара</b>	сеть «Чакона», ул. Ульяновская, д. 18, (846) 331-22-33, <a href="http://www.chaconne.ru">www.chaconne.ru</a>

- сеть «Метида», пр. Юных Пионеров, д. 146,  
www.metida.ru
- Санкт-Петербург** Сеть магазинов «Буквоед», www.bookvoed.ru  
САМАДЭВА, ул. Чайковского, д. 2/7, литер Р, пом. 1Н,  
8-906-229-88-82  
Деметра, (812) 993-88-36, tabula\_spb@mail.ru  
Роза Мира, Ул. Садовая, д. 48, (812) 310-51-35
- Саратов** «Мудрость Веков», ул. Б. Казачья, д. 18,  
(8452) 27-35-28
- Сургут** «ЭЗОТЕРИКА», ул. 50 лет ВЛКСМ, «ОФИС-ЦЕНТР»,  
2-й этаж, 216 офис
- Тольятти** «Метида-опт», ул. Революционная, д. 60,  
(8482) 35-04-05
- Уфа** Сеть магазинов «Планета», http://planetabook.ru/  
Лунный свет, ул. Проспект Октября, д. 21, 277-85-85  
Email: luna\_svet@list.ru, http://www.luna-svet.ru/  
«Азия», ул. Гоголя, д. 36, оф. 5, (3472) 50-39-00
- Хабаровск** сеть «Мирс», ул. Ким-Ю-Чена, д. 21,(4212) 47-00-47  
www.bookmirs.ru
- Челябинск** «Другие книги», ул. Цвиллинга, д. 34, (351) 264-54-03,  
www.fkniga.ru  
«Книги для Вас», ул. Мамина, д. 15, (351) 729-54-03,  
www.fkniga.ru  
«Книги для Вас», ул. Красная, д. 69, (351) 263-24-70,  
www.fkniga.ru  
«Книжная полка», ул. Гагарина, д. 30, (351) 254-95-58,  
www.fkniga.ru  
«Книжник», пр. Комсомольский, д. 108,  
(351) 792-83-00 (доб. 130), www.fkniga.ru  
«Книжник», ул. Кирова, д. 82, (351) 263-50-36  
www.fkniga.ru  
«Книжный город», ул. Артиллерийская, д. 136,  
(351) 245-35-80, www.fkniga.ru  
«Книжный город», ул. Цвиллинга, д. 34,  
(351) 266-50-84, www.fkniga.ru  
«Ф-Книга», ул. Воровского, д. 55, (351) 260-90-08,  
www.fkniga.ru  
КнигаЛэнд, ул. Артиллерийская, д. 124,  
(351) 245-35-80, www.fkniga.ru  
«Мудрость Веков», ул. Коммунистическая, д. 37  
(8453) 70-13-90

## Магазины других стран

<b>Украина, г. Киев</b>	«Эзотерика», ст. м. «Арсенальная», ТЦ «Квадрат», 38 (044) 531-99-68 «Библос», ул. Червонопрапорная, д. 34л, 38 (044) 599-77-36, <a href="http://www.ezor.ua">www.ezor.ua</a> , <a href="http://esoterica.com.ua">esoterica.com.ua</a> , м. Петровка, Книжный рынок, 42 ряд, 3 место, 380 (68) 199-41-92 м. «Арсенальная», ТЦ «Навигатор», Площадь славы, «эзотерика», 38 (044) 531-99-68, 38 (044) 383-20-73, <a href="http://esoterica.com.ua">esoterica.com.ua</a> ЧП Петров «Ваше здоровье — в Ваших руках!», 38 (044) 230-81-54, E-mail: <a href="mailto:petrov_office@ukr.net">petrov_office@ukr.net</a> <a href="http://books.shop">books.shop</a> , (375) 219-72-03, <a href="http://www.books.shop.by">www.books.shop.by</a>
<b>Беларусь, г. Минск</b>	Книжный город, ул. Жолдасбекова, д. 9а, ТЦ «Евразия», (727) 258-42-42
<b>Казахстан, г. Алма-Аты</b>	Книжный город, ул. Розыбакиевой, д. 281, выше ТРК «Mega Center Alma-Ata», (727) 255-90-50
<b>Германия</b>	Каталог «Янсен», 49 (09) 233-40-00, <a href="http://janzen.de">janzen.de</a>
<b>Израиль</b>	«Спутник», 972 (50) 647-99-25, 972 (9) 767-76-74, <a href="http://www.sputnikbooks.com">www.sputnikbooks.com</a>



### **Издательство «Амрита-Русь» предлагает широкий спектр полиграфических услуг**

Оперативное и качественное типографское обслуживание по любым видам полиграфии. Никаких ограничений на тиражи, вид продукции и материалы:

- Брошюры и книги в твёрдом переплёте
- Глянцевые журналы
- Красочная упаковка из картона и кашированного микрогофрокартона
- Подготовка макетов книг к изданию (дизайн, корректура, редакция, вёрстка)
- Реализация книг через нашу книготорговую сеть

***Изготовим и доставим в срок в любую точку страны  
Возможен выезд менеджера к клиенту***

Звоните: 8 (499) 264-92-62  
Пишите на электронный адрес: [office@amrita-rus.ru](mailto:office@amrita-rus.ru)  
Пишите на почту: 107140, Москва, а/я 37  
Приходите: м. Красносельская, ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1

Тайны вашего здоровья

**Петренко** Валентина Васильевна  
**Хаметова** Адилия Фатеховна

# Красота и здоровье

*Секреты вашей молодости*

Подписано в печать 21.11.12.  
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 10,08.  
Тираж 3000 экз. Заказ №

Издание предназначено  
для лиц старше 16 лет

ООО «Амрита»  
109153, Москва, ул. Моршанская, д. 3, корп. 1  
тел./факс: 8 (499) 264-05-89, тел.: 8 (499) 264-05-81  
e-mail: info@amrita-rus.ru www.amrita-rus.ru

**Книга — почтой:** 107140, Москва, а/я 37  
тел.: 8 (499) 264-73-70

**Розничный магазин:**  
ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1  
тел.: 8 (499) 264-13-60

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов