Из серии
«ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»

Советы доктора Чойжинимаевой

Практика тибетской медицины

Светлана Чойжинимаева

Советы доктора Чойжинимаевой

ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ"

2018

УДК 615.89
ББК 53.59

Чойжинимаева С. Г.

Советы доктора Чойжинимаевой / С. Г. Чойжинимаева — ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2018 — (Практика тибетской медицины)

ISBN 978-5-9908779-4-8

Уважаемый читатель! Вы держите в руках повторное дополненное издание книги, история которой началась в 2006 году. Именно тогда «Советы доктора Чойжинимаевой» была издана впервые в Москве. Спустя десяток лет она не утратила своей актуальности, наоборот – приобрела еще большую востребованность. В книге имеется специальный тест на определение конституций «Ветер», «Слизь», «Желчь» по уникальной авторской методике к.м.н. Светланы Чойжинимаевой.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-9908779-4-8

© Чойжинимаева С. Г., 2018
© ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2018

Содержание

Об авторе 6
Три конституции человека 7
Конституция «Ветер» 7
Конституция «Желчь» 11
Конституция «Слизь» 15
Что делать при липоматозе 18
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Светлана Галсановна Чойжинимаева
Советы доктора Чойжинимаевой

© Чойжинимаева С., 2018
© ЗАО «Издательский дом «Аргументы недели», 2018

Об авторе

Чойжинимаева Светлана Галсановна – главный врач и основатель клиники тибетской медицины «Наран», кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия, член Российского союза писателей, общественный помощник депутата Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации Иосифа Давыдовича Кобзона.

Светлана Чойжинимаева разработала авторские методики лечения многих заболеваний, которые прекрасно зарекомендовали себя на практике. Со страниц книг доктор делится своим почти сорокалетним врачебным опытом и знаниями о методах тибетской медицины.

Книги Светланы Чойжинимаевой адресованы, людям, живущим в условиях современного мира с его проблемами и тенденциями, что делает их особенно актуальными. Книги изобилуют наглядными примерами из врачебной практики, которые позволяют лучше понять методы диагностики, лечения и профилактики различных заболеваний в тибетской медицине.

Светлана Чойжинимаева – эксперт многих известных медицинских телепередач России. Благодаря ее деятельности тибетская медицина в России пользуется авторитетом и доверием как среди пациентов, так и среди коллег, представителей традиционной западной медицины.

Три конституции человека

Конституция «Ветер»

Рекомендации тибетской медицины по лечению и профилактике заболеваний обязательно учитывают тип – конституцию человека. Основных конституций три, а именно: **«Ветер»**, **«Желчь»** и **«Слизь»**. На Востоке с этими понятиями встречаются с самого рождения: соседский худенький, юркий мальчишка – типичный «Ветерок», его полная, статная мама, конечно, – «Слизь», ворчливый и упрямый отец относится к типу «Желчь». Все три конституции присутствуют у каждого из нас, но, как правило, одна доминирует, оказывается более ярко выраженной. По ней мы и определяем тип человека. Иногда бывает, что в человеке более активны две конституции, например «Желчь» и «Слизь» одновременно. Такой тип человека и называется соответственно – «Желчь-Слизь». Наконец, очень редко, но бывает, что сильно развитыми оказываются все три конституции – и «Ветер», и «Желчь», и «Слизь», также они могут находиться в равновесии. (Тест на определение типа конституции человека – на стр. 120.)

«Ветер» – по европейским понятиям, известным еще со времен Гиппократа, – сангвиник. С точки зрения современной медицины конституция «Ветер» не что иное, как центральная и периферическая нервные системы. Тот, в ком преобладает «Ветер», – подвижный, радостный, имеющий выраженные мимику и жестикуляцию, очень впечатлительный и страстный человек. Он чутко спит, легко теряет энергию и вес, но также быстро их восстанавливает. Не обладает высокой выносливостью, зато у него быстрые реакции, он легко относится к жизни, быстро забывает обиды. Кожа и волосы у «Ветра» сухие, цвет лица неяркий, пищеварение слабое, он часто страдает невралгиями, болями в костях и суставах, имеет склонность к судорогам и запорам. Моча у «Ветров» прозрачная, почти без запаха. Язык – сухой и красный, во рту – вяжущий привкус. Энергию любой еды (жирной, сладкой, мучной и так далее) «Ветры» быстро переводят в энергию движений, слов. Поэтому они всегда худые.

Легкие на подъем жизнелюбы, они – душа компании, фонтанируют разными идеями. Эти люди способны на рывок, однако после него быстро наступает утомление. Но и силы «Ветрам» удается восстанавливать так же быстро. Из литературных героев этому типу соответствуют Хлестаков и Дон Кихот – радостный подвижный, склонный к авантюрам, появляющийся то тут то там, «трещащий» без умолку. «Ветром», по моему убеждению, был Ленин. (Забегая вперед, скажу, что Сталин был «Желчью», а Брежнев – «Слизью».)

Наиболее ярко «Ветер» проявляет себя в зрелом и преклонном возрасте. Особенность «Ветров» в привязанности в личных отношениях и страстность, которые проявляются в молодости в сексуальных излишествах. Среди них много курильщиков и любителей выпить, так как они любят шумные компании. «Ветрам» свойственны нерешительность и сомнения, им нелегко принимать решения. Они могут возмутить спокойствие и отступить назад. Их настроение меняется подобно направлению ветра – иногда по нескольку раз на день. Зачастую они – жаворонки. «Ветры» – метеопаты, то есть очень чувствительны к переменам погоды. Для монотонной, нудной работы не пригодны. Чаще они отдают предпочтение творческой работе, связанной с быстротой мысли, передвижениями.

Дети-«Ветры» – худенькие, бледные, подвижные. Отличаются беспокойным сном, повышенной возбудимостью, эмоциональны, плаксивы, склонны к простудам, бронхолегочным заболеваниям, судорогам, болям в животе.

У взрослых – это прежде всего болезни сердца, возникающие или обостряющиеся особенно летом. Лето – это огонь, стихия сердца – тоже огонь. Огонь на огонь дает болезнь. Кроме сердечных такие люди страдают заболеваниями нервной системы, начиная с радикулита. Сначала появляются прострелы в поясничной области, которые могут распространиться на суставы и мышцы. Происходит это на фоне эмоциональных перегрузок. Но самыми главными заболеваниями этого типа являются расстройства психики и сна: бессонница, поверхностные, чуткие, тревожные и даже кошмарные сны. Постоянное чувство страха, смятения и тревоги в душе, зыбкость в ощущениях. «Как будто ничего не болит, а душа не на месте» – часто жалуются «Ветры».

Это может проявляться уже в молодом возрасте – у студентов, молодых родителей на фоне психоэмоциональных перегрузок. Сперва возникают перевозбуждение, лихорадочная деятельность, бешеная активность (период Ян). На смену им приходит полный упадок сил и депрессия (период Инь). При этом мышцы как бы стягивает, они усыхают, тело скукоживается, появляется сутулость, возможны судороги. По молодости выход из таких состояний для «Ветров» не представляет особого труда, однако с возрастом делать это становится все труднее и труднее.

Хочу подчеркнуть, что в основе всех заболеваний «Ветров» лежит возбужденная гиперактивность нервной системы. При этом такой человек может заболеть любыми заболеваниями, в основе которых лежат стресс, страх, чрезмерные положительные или отрицательные эмоции. К факторам риска относятся также переохлаждения и простуды. Им больше по нраву южное солнце, теплое море. Острые инфекции, обострения гастритов, язвенная болезнь, сосудистая дистония, неврозы – вот далеко не полный перечень заболеваний «Ветров». Соблюдение режима труда и отдыха, а также питания удается им с большим трудом, скорее – не удается вовсе.

Если рядом с «Ветром» нет человека, способного уравновесить, обуздать его кипучую энергию, рано или поздно начнутся проблемы, связанные с истощением нервной системы. В пожилом возрасте при наличии большого эмоционального срыва (смерть близкого человека, выход на пенсию и т. п.) у них возможно наступление болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Люди этой конституции не переносят холода, ветра, зиму вообще и часто простужаются. Они, как правило, сухощавы, вес их невелик, и переохлаждение организма наступает быстро. Кроме того, из-за повышенной эмоциональности и, соответственно, расхода внутренней энергии иммунитет таких людей всегда ослаблен. Отсюда простой вывод – если вы «Ветер» – одевайтесь теплее в холодную и ветреную погоду. Пищеварение у таких людей слабое, их часто мучают вздутие живота, отрыжка, которая, кстати, приносит облегчение, давая выход излишнему внутреннему напряжению и воздуху. У них случается глухота: сначала появляется шум в ушах, потом – головокружения, а затем уже пропадает слух. Возможны хроническая заложенность носа, «ком в горле», который как бы мешает глотать и вдыхать.

Часто врач при подобных жалобах ставит ошибочный диагноз – астма (сердечная или бронхиальная). Такие пациенты неоднократно встречались в моей практике.

Николай, молодой человек 27 лет, жаловался на одышку, затруднения при вдохе, «ком в горле». Проблемы начались у него при прохождении службы в армии. После увольнения из нее, а жил он в сельской местности, Николай пришел к фельдшеру. Дышал он уже со свистом. Тот послушал его и определил: «Да у вас астма!» И у Николая поселился страх – он ведь уже видел, как астматики дышат при приступе через ингалятор. А время шло, Николай женился, народил ребенка. Но состояние его не улучшалось, он уже плохо спал, постоянно испытывал беспокойство. Его направили в республиканский центр. Там пульмонолог выписал ему ингалятор… С ингалятором дышать поначалу было легче, а потом снова накатывали приступы, возникал спазм в горле. А у настоящих астматиков вообще-

то спазм возникает в груди. Но хрипы в груди при этом были, поэтому ошибиться было очень легко – я сама их слышала, когда он, уже отчаявшись получить помощь, пришел к нам в клинику «Наран». Увидев перед собой типичного «Ветра», находящегося в состоянии крайнего нервного возбуждения, я ему сразу сказала: «Никакой астмы у вас нет!» – «А что же у меня?» «Запущенный бронхит», – соврала я и под видом бронхитного сбора дала ему успокоительный.

Через некоторое время он стал спать, не ощущая спазмов и не боясь задохнуться. Приходил на иглоукалывание, массаж, прижигания полынными сигарами. У него как будто выделилось немножко мокроты, он успокоился, через неделю отказался от ингалятора. И вдруг во время лечения на почве стресса Николай понервничал из-за ребенка – у него опять возникает «астматический» приступ. Тут я его окончательно убедила, что приступы случаются не на фоне простуд, а как результат психоэмоционального срыва. Сказала ему резко, даже грубо: «Сядьте! Успокойтесь!» И он как-то сразу задышал, расслабился и понял наконец причину своего заболевания.

Для коррекции конституции «Ветер» можно порекомендовать такой седативный сбор:

Взять по 1 ст. л. измельченного и высушенного сырья: валериана (корень), мордовник (корень), мята (трава), пустырник (трава), сушеница топяная (трава), боярышник и шиповник (плоды), девясил (корневища и корни).

2 ст. л. смеси залить 1/2 л холодной воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение 5 минут. Остудить, процедить, разделить на 3 части и пить за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

Нервную систему людям такого типа необходимо беречь особенно. Так что подобный сбор хорошо пропивать дважды в год для профилактики. И обязательно следить за режимом работы, сна и отдыха. «Ветрам» необходимо спать вдоволь, находиться в тепле. В плане физических упражнений им хорошо подходят занятия йогой в тихих уютных, теплых залах или комнате с негромкой, ласкающей слух музыкой. От 30 минут до 1 часа занятий вполне достаточно для восстановления «Ветров».

В питании «Ветров» тоже есть свои особенности, которые могут либо усугублять болезнь, либо препятствовать ее возникновению. Николай питался в основном беспорядочно, запивая бутерброды холодным чаем или компотом. Для людей такого типа подобное питание недопустимо.

«Ветры» должны есть горячую маслянистую пищу. Предпочтение отдавать горячим супам, а не вторым блюдам. Пить горячие чаи с медом и забыть про различные прохладительные напитки. С едой необходимо употреблять больше перца (красного и черного), чеснока, лука, шафрана и мускатного ореха, имбиря, гвоздики и кардамона, кориандра. Сладкое им отнюдь не противопоказано – оно помогает обуздывать чересчур ретивую нервную систему. На столе у «Ветров» должно преобладать *сладкое, кислое, соленое, жгучее (острое)*. Мясо этому типу предпочтительнее. И лучше, если это будут баранина, конина, говядина, утка, курица. Рыбу и морепродукты необходимо обильно сдабривать приправами типа васаби (японский хрен) и моченого имбиря.

Такое питание позволит им компенсировать свои недостатки и усилить сильные качества. А значит, и сохранить здоровье до глубокой старости. Компенсированные, уравновешенные «Ветры», на мой взгляд, наиболее живучи. У них нет избыточного веса, а значит, и нет проблем, связанных с ним.

Для людей конституции «Ветер» хорошо подходит знаменитый «ламский суп»:

В кипящую воду (400–500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2–3 ст. л.), 1–2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3–4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

Такой суп хорош также для профилактики простудных заболеваний, которые на Востоке так и называют – болезни «Ветра». Заболевшего кормят таким супом в начале и конце заболевания.

Еще «Ветрам» показаны согревающие процедуры: массаж неглубокими, ласковыми движениями с применением горячего кунжутного масла (можно заменить камфорным).

Масло нагревают на водяной бане или в специальных ароматических лампах до 40–45 градусов. Обмакнув пальцы в масле, массируют точку, находящуюся на макушке головы. Эта точка «бай-хуэй» называется еще «точкой 1000 встреч», через нее человек получает космическую энергию.

Массируя эту точку в течение 1–2 минут, мы прочищаем центральный энергетический канал. Вторая точка находится между бровями на месте «третьего» глаза. С ней мы поступаем таким же образом. На уровне 7-го шейного позвонка находится «точка 100 встреч» – далее массируем ее. Особенно благоприятно для «Ветров» сказывается массаж шеи и воротниковой зоны. Для этого в масло обмакиваются уже ладони обеих рук и производятся разминания этих зон в направлении снизу-вверх и от позвоночного столба в стороны. И в конце производится массаж спины по линиям *меридиана почек*, проходящих в два ряда с каждой стороны от позвоночного столба, в направлении снизу вверх плавными, успокаивающими движениями.

Для людей конституции «Ветер» полезны походы в баню. Люди этого типа хорошо переносят пар. Разогревшись в парной, «Ветры» могут сделать себе сами массаж кистей рук и стоп. Разных контрастных процедур – обливания холодной водой, ныряния в бассейн и прорубь – лучше избегать.

Также хорошо делать по утрам массаж лица с использованием кунжутного или камфарного масла температуры 40–45 градусов. На лице проходят «янские» меридианы, которые как раз и нуждаются в стимуляции для выправления состояния «Ветров», продвижения энергии по всему телу. Лучшие точки для массажа следующие:

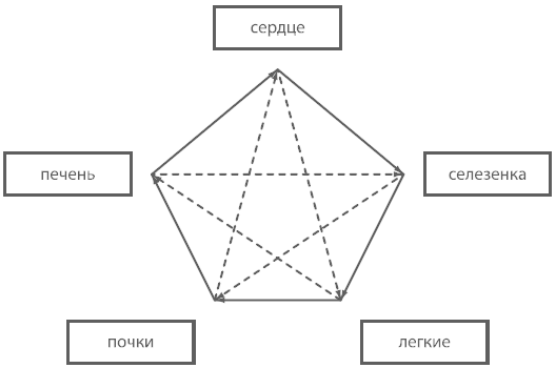
– начало роста бровей – две симметричные точки;
– точка «третьего глаза» – находится между первыми двумя;
– две точки в местах залысин на стыке лба и волосяного покрова;
– две точки, находящиеся под скулами на середине щеки;
– две точки на середине носогубных складок.

Конституция «Желчь»

С позиции тибетской медицины регулирующая система «Желчь» отвечает за энергетику и процессы обмена веществ в организме, в ее основе – стихии воды и огня. Психологический тип **«Желчь»** в европейской терминологии именуется холериком (от греч. *холе* – «желчь»). В понятие конституции «Желчь» с позиций современной медицины входят анатомические органы – печень и желчный пузырь. А с точки зрения тибетской медицины понятие «желчь» имеет более широкий смысл, вытекающий из всех функций гепато-биллиарной системы. В современной медицине известно более 300 функций печени, и об этих функциях было известно тибетским лекарям уже несколько столетий назад.

Такие люди имеют неуравновешенный нрав, раздражительны, бурно реагируют как на положительные, так и отрицательные эмоции, они обидчивы. Лицо и глаза – красноватые, тело – горячее, плотное, коренастое. Они плохо переносят жажду и голод, жару и духоту. Сон, как и настроение, может быть переменчивым. Им нравится прохлада осени, после поездок на юг возвращаются уставшими и раздражительными. Эти люди сильно потеют, пахнут. Моча у них насыщенно-желтая с сильным запахом. Язык – желтоватого цвета, кал – ярко-коричневый. Ум острый, гордость большая. Характер строгий, решительный.

Они обладают разными талантами, сильной энергетикой и хорошим здоровьем от природы. В зрелом возрасте – от 30 до 50 лет – способны свернуть горы. Энергичность – основное качество «Желчи». В этом кроется главная опасность для их здоровья. Убежденные в своих «железных» силе и здоровье, они могут перенапрячь и преждевременно износить запас переполняющих их жизненных сил. В результате чего чаще страдают от нарушения обмена веществ, становятся склонны к желчнокаменной болезни, заболеваниям сердечно-сосудистой системы (гипертонии, ишемической болезни, инфаркту и инсульту), болезням кожи (дерматиты, псориаз, прыщи на теле.). Их начинает приводить в бешенство любая мелочь: звук капающей воды, голос любимого человека, скрипящая дверь, громкий детский смех. Хотя по натуре своей люди с типом «Желчь» в состоянии уравновешенности умеют сосредоточиться, легко схватывают мысль, быстро принимают правильные решения, очень остроумны, склонны к порядку и аккуратности. Они могут правильно распределять время, деньги, энергию, силы. Но в состоянии возмущенной желчи они становятся нетерпимыми, раздражительными, злыми, что еще больше разрушает их некогда хорошее здоровье.



Посмотрим на пентаграмму. На ней показано *сплошными линиями*, какие органы *активизируют*, наполняют энергией другие. *Пунктирными линиями* обозначается *подавление*, сдерживание деятельности одних органов другими. Видите, из рисунка ясно, что перевозбуждение печени, свойственное этому типу, ведет к излишней сердечной активности, так как именно печень наполняет сердце кровью и энергией. Почки призваны обуздать зарвавше-

гося скакуна – сердце. Но их сил может и не хватить, уж больно наездник – печень – сильно его пришпорил. Вот почему раздражение, вызывая выброс желчи, провоцирует сердечные заболевания. Это – иллюстрация того, как наши эмоции, психика связаны с деятельностью внутренних органов.

При этом печень выбрасывает в кровь не только желчь, но и холестериновые комплексы, которые начинают откладываться во внутренних органах и на стенках сосудов. Из них формируются камни в желчном пузыре и отложения в суставах и на стенках сосудов, развивается атеросклероз в любых сосудах организма – нижних конечностях, желудке и кишечнике, сосудах головного мозга. Вероятен артроз мелких суставов, особенно могут страдать кисти рук. Люди типа «Желчь» нередко страдают глазными болезнями, так как глаза очень связаны с сосудистой системой. Конъюнктивит, блефарит, катаракта, близорукость и дальнозоркость, нарушения цветоощущения – их частые спутники (на Востоке говорят: «Окно печени – это глаза, а ногти – ее зеркало»). Возможен сахарный диабет. Естественно, частыми спутниками типа «Желчь» являются холецистит и панкреатит.

Печень ведает связочным аппаратом (сухожилия, фасции). Поэтому нарушения в ее деятельности приводят к стягиванию связок (например, не разгибаются пальцы – часто случается у мужчин), пожелтению ногтей и их расслоению. У женщин нарушения менструального цикла, затяжные эндометриозы – не что иное, как сбой в работе печени, нарушение конституции «Желчь». Из-за возмущения желчи повышаются протромбин, свертываемость крови, ведь печень, накапливая кровь в себе, делает ее густой. Это способствует образованию тромбов в сосудах и увеличивает риск инфарктов и инсультов. Не зря в тибетской медицине печень называют «царицей организма».

Причины возмущения конституции «Желчь» – это в первую очередь неправильное питание, злоупотребление жареной, жирной, острой и кислой пищей. Употребление несовместимых продуктов, которые плохо перевариваются, будучи употребленными вместе. Это сочетание рыбы с мясом, рыбы с молоком, яиц с рыбой, помидоров с огурцами, гречки с мясом, сырых фруктов с мясными блюдами. Такие комбинации требуют повышенного желчеотделения. Употребление крепких спиртных напитков – водки, коньяка и других также вызывает обострение желчи. То же касается и нахождения в помещениях с сильными, крепкими запахами – краски, бензина, животных.

Помимо этого печень очень уязвима в психологическом плане, ведь желчь не только участвует в пищеварении, но и управляет психикой. Людям типа «Желчь» присуща большая гордость. Уязвленное самолюбие (а это почти всегда про них) не дает им покоя, их желчь буквально «закипает» и брызжет через край, унося с собой внутреннюю энергию. Постоянный источник раздражения (дома или на работе) заставляет желчный пузырь сжиматься, что отравляет печень, и она выбрасывает излишки желчи в кровь. А кровь уже разносит ее по всему организму, и в первую очередь – к сердцу. Начинаются скачки давления, учащается пульс, нарушается сон. Во рту появляется сухость с привкусом горечи. Желтеют глаза. Моча становится горячей, от нее может даже идти пар, запах ее усиливается. Кожа также желтеет, беспокоит зуд, развиваются кожные заболевания. Все сказанное относится к состоянию «жара в печени», мы называем еще это состояние Ян.

Затем наступает истощение печени, то есть инь-состояние, которое характеризуется общим упадком, истощением сил. Если человек не лечился, печень, в конце концов, истощается и в ней поселяется «холод». Моча и кал становятся белесыми, так как желчи в организме не хватает. Появляются слабость, озлобленность на окружающих и близких, заторможенность. Может поменяться цветоощущение: белый цвет – на желтый, желтый – на зеленый. Появляется озноб. Волосяные покровы на теле редеют. Тело начинает усыхать, на месте прыщей возникают пигментные пятна, папилломы. Также страдают подкожная и жировая клетчатки, мышцы, костный мозг, нервная ткань, сухожилия, суставы и половые органы.

Возникают застойные явления в простате, матке. Наличие камней в простате есть не что иное, как нарушение конституции «Желчь». Возможна импотенция. У женщин появляется миома матки с большим выделением крови.

В клинику «Наран» обратилась Марина Павловна, 46 лет. Конституцию «Желчь» она унаследовала по отцовской линии. По ее рассказам, она никогда не была худой, в школе была очень эмоциональной, нестабильной в психическом плане: получит тройку – расстроится, пятерку – прыгает от счастья. Обладала всегда большим честолюбием, желанием быть первой, поступила в институт, с отличием закончила. Марина очень любила зиму, особенно морозную погоду до минус 20 градусов. В такие дни она специально выезжала за город и буквально купалась в снегу, раздевшись до купальника и натирая снегом все тело. Вокруг собирались люди, восхищались такой смелой и крепкой девушкой, подбадривали ее. Муж не мог с ней спать в одной постели – от нее веяло жаром, и спала она под тоненькими покрывалами. Это состояние Ян не могло продолжаться вечно. Потом она занялась моржеванием и довела себя до того, что у нее стали болеть суставы и почки, образовались камни в почках и желчном пузыре, который пришлось удалить. Перенесла микроинфаркт, чего у женщин почти никогда не бывает. Месячные стали сверхобильными. Она перешла в фазу Инь – упадка.

В своих болезнях она обвиняет только врачей, а не себя и не тот образ жизни, который вела. Правду сказать, в клинику «Наран» она попала, пройдя многих врачей и уже отчаявшись вернуть былое здоровье. Работать с ней очень трудно – уж больно запущенный случай. Но быстрого излечения, особенно когда болезнь перешла в иньскую фазу, ожидать и не приходилось.

Пример Марины показывает, что она перевела себя из ян-конституции «Желчи» (огня-жара) в конституцию инь-холода. Сейчас она постоянно мерзнет, ее плохо согревает даже горячий чай. К тому же врачи не назначили ей правильного питания, от которого зависят наша внешность, эмоции, ум, успехи, одним словом, здоровье. Ведь пища формирует здоровые клетки всех органов, от работы которых зависят жизненные процессы и гармоничное развитие человека.

Другой наш пациент – Андрей Сергеевич, 63 года. По роду своей работы прожил 20 лет в жарком климате Индии. Под конец пребывания там у него начались нарушения со сном, появились беспокойства, стали красными глаза, скакало давление. Вот вроде бы и все. Он, как и большинство мужчин, не обращал на эти «негромкие звоночки» особого внимания. Вернувшись 4 года назад из жаркой Индии в Москву ранней весной, в марте, он впервые за долгие годы обрадовался, увидев снег. Стал жить за городом на даче, а на участке – баня. И не было для него большего удовольствия, чем выскочить из парилки на снег. Банные процедуры стали почти ежедневными, летом он прыгал из парилки в бассейн с холодной водой. Не прошло и полгода, как он стал испытывать затруднения при мочеиспускании, ухудшился сон, начались скачки давления. С мочой стали выделяться капельки крови. Он пошел к урологу. Тот вроде бы ничего не обнаружил, но на всякий случай направил его на обследование в Онкоцентр на Каширке. Там сделали анализы – кровь оказалась очень плохая, провели уретрографию и обнаружили у Андрея Сергеевича рак мочевого пузыря и камни в простате. Тут же сделали операцию. Вот к чему может привести неправильный образ жизни человека с конституцией «Желчь».

Для того чтобы избежать возмущения конституции «Желчь» и связанных с этим проблем со здоровьем, человек должен работать над своим психоэмоциональным состоянием, уметь снимать раздражение. Надо научиться прислушиваться к советам и выносить критику.

В расписании дня всегда должно быть место для отдыха и покоя, если человек набожен, в эти минуты хорошо помолиться. Голову надо мыть часто, можно ежедневно, обтирать тело

прохладным полотенцем. Очень полезны прохладные ванны с морской солью. Одежду надо носить хлопковую, шелковую, избегать вещей из синтетики и шерсти.

Всем типам «Желчь» следует как можно внимательнее и осторожнее относиться к тому, что они едят. Надо забыть про **жареную, жирную и *очень острую* пищу** – это еще больше перевозбуждает печень.

Острыми считаются красный и черный перец, имбирь, чеснок, лук – употреблять их в принципе можно, но только в малых количествах. Из приправ рекомендуются имеющие чуть соленый, горький и сладкий вкусы: горчица, хрен, мускатный орех, шафран, имбирь, кардамон. Этим людям более подходит вареная пища или приготовленная на пару.

Разрешается употребление нежирных свежих свинины, говядины, козлятины, индейки, курицы, мяса дичи. Масло должно быть свежим сливочным или топленым. Хорошо пойдут рыба и все морепродукты, обладающие охлаждающими свойствами. Горячих супов (особенно харчо), наваристых жирных борщей надо избегать.

Горячим чаям лучше предпочесть компоты из сухофруктов, которые надо употреблять не ранее чем через час после основной еды. Хорошо сказывается прием чаев из желчегонных трав – *бессмертника, кукурузных рылец, девясила, овса, алтея, можжевельника, донника*. Такие чаи можно пить регулярно, чередуя растения через месяц.

1 ч. л. сырья заваривается в чашке кипятком, настаивается почти до комнатной температуры и выпивается с 1 ч.л. меда или сахара 2–3 раза в день через час после еды.

Из фруктов и ягод я рекомендую хурму, облепиху, черноплодную рябину, виноград, гранаты.

При возбуждении конституции «Желчь» хорошо помогает питье из следующих трав: *горечавки крупнолистной, горца разнолистного, барбариса.*

***Способ приготовления отвара*:**

1 ст. л. травы залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня, остудить до комнатной температуры, процедить. Принимать по 1/3 стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

Способствует охлаждению «Желчи» прием мумиё, употребление изюма, ревеня, солодки, супов из одуванчика, риса, жареных зерен ячменя, не очень кислых молочных продуктов.

Из физиопроцедур люди типа «Желчь» очень любят интенсивный, профессиональный массаж тела с надавливанием на болевые точки и применением сливочного топленого, а также кокосового, кукурузного масел, легкие прогревания полынными сигарами в комбинации с иглоукалыванием.

Конституция «Слизь»

Конституция «Слизь» относится к холодному иньскому типу. В ее основе лежит преобладание лимфатической и гормональной систем в организме (стихии воды и земли).

По европейским понятиям к «Слизи» относятся флегматики (от греч. *флегма* – «лимфа»). Хотя представители типа «Слизь» встречаются по всему миру, большинство их проживают в Скандинавских и Прибалтийских странах. Немало таких людей и в России.

Люди, обладающие природой «Слизи», имеют крупное телосложение с неявно выраженными костями и округлыми суставами, мясисты, тело имеет белый цвет, кожа прохладная. У них мягкий, добрый, спокойный характер, с ленцой, причем как физической, так и душевной, веселый нрав. В гневе проявляют сдержанность. Сон – долгий и глубокий. Язык у них с белым налетом, моча светлая, белая; выделяется много слизи из носа, слюны. Они часто испытывают тяжесть в теле, особенно в пояснице. Склонны к отекам, особенно в нижней части (ноги), онемениям тела, зобу (утолщение шеи), икоте, тугоподвижности суставов и позвонков, ухудшению памяти, сонливости, тяжести в голове, притуплению вкусовых ощущений – любая еда кажется невкусной, во рту – несвежий кислый привкус. Во время приема горячей острой еды и во время физических нагрузок у «Слизей» может выделяться много слюны.

Живут они, как правило, долго, накапливая состояние. Хорошо переносят холод, хотя и не любят его, выносливы физически. Думают основательно и долго, решения принимают медленно. Обожают походы в сауну и баню.

Этот тип характеризуется замедленным обменом веществ. В молодости у них большой аппетит, но просыпается он обычно к обеду, а то и к ужину. Обильное чревоугодие на ночь, привычка полежать перед телевизором на диване, нелюбовь к физическим упражнениям делают свое дело, и к середине жизни люди этого типа основательно набирают в весе. С возрастом аппетит этих людей снижается, да и еда не доставляет прежнего удовольствия, но из-за медленного обмена веществ масса тела не уменьшается. По этой же причине сбрасывать вес им очень трудно.

В состоянии уравновешенности своей конституции благодаря веселому, оптимистичному нраву и замедленному обмену веществ люди типа «Слизь» доживают до весьма преклонного возраста. Однако если равновесие нарушается, начинается период ян-возбуждение «Слизи», постепенно переходящий в инь-состояние.

К возмущению конституции «Слизь» приводит прежде всего неправильное питание, в частности, чрезмерное увлечение жирным и сладким, особенно сладким – как правило, в молодые годы. С точки зрения тибетской медицины к «сладким» относится большинство основных продуктов питания, приятных на вкус: мясо, рыба и морепродукты, хлеб, макароны, каши из злаковых, большинство фруктов и овощей, молоко, сметана, масло.

Другие причины – это переедание, употребление прохладной, маслянистой, «тяжелой» пищи: жирная, остывшая, недоброкачественная еда (холодное мясо, особенно свинина), частая повторная еда после первого приема пищи без перерыва, который должен быть не менее часа; сон днем, сон после «тяжелого» ужина, лежание на диване вместо движения, купание в холодной воде, нахождение в сыром, прохладном помещении, злоупотребление молоком и другими молочными продуктами, питье холодной, особенно газированной, воды и напитков.

При возмущении конституции «Слизь» в организме происходит накопление слизи, жира, жидкости и лимфы с развитием множества заболеваний, таких как ангины, фарингиты, хронический насморк, гайморит, бронхит и бронхиальная астма, различные аллергии и т. д.

У людей типа «Слизь» могут возникать заболевания суставов, кожи и различные новообразования: липомы, фибромы, миомы, мастопатия. Обострения происходят весной (в мае) и осенью (в сентябре). Наиболее благоприятный период для «Слизи» – середина лета. Зимой люди этого типа тоже чувствуют себя неплохо и находятся в уравновешенном состоянии.

Обострения у «Слизи» происходят в межсезонье, когда меняется температурный режим: весна – начало лета, конец лета – начало осени. «Слизь» обостряется, если она с избытком накопилась в организме и находится в фазе ян-возмущения. При этом начинает ныть спина, особенно в области поясницы; болят суставы; усиливается насморк; появляется кашель с мокротой, без повышения температуры; обостряются гастриты и другие хронические болезни.

В организме таких людей помимо слизи и лимфы накапливается большое количество воды в тканях, жира в клетках. Вода, слизь, лимфа под действием силы тяжести стекают в нижние части тела, и возникает так называемая «слоновая болезнь» – лимфостаз, когда отекают ноги и к вечеру обувь становится тесной.

Для поддержания «Слизи» в нормальном состоянии рекомендуется греться на солнце и у огня, жить в сухом, теплом доме, трудиться в меру, заниматься физическими упражнениями, не спать днем. Питаться горячей едой, пить горячее, даже лекарства запивать горячей кипяченой водой. Поскольку природа «Слизи» – холод, лечить ее надо теплом.

У одних моих знакомых рос мальчик. Я наблюдала его с самого детства. Конституцией он пошел в отца: пухлый, веселый, с белыми волосами и кожей. Мама любила его до безумия, покупала любые продукты, какие только захочет. Он литрами пил холодное жирное молоко, ел упаковками йогурты с различными бутербродами: с ветчиной, колбасами, сыром – все холодные иньские продукты. Рос не по дням, а по часам, но не было месяца, чтобы он не болел простудой – сопли и кашель были постоянными его спутниками. В возрасте 12–14 лет у него начались проблемы с кожей: высыпания, зуд, покраснения. Стали появляться прыщи с образованием целых колоний на груди и спине. Все это – типичные болезни холода. От предложенной мной помощи отказались. В острые периоды юноша принимал антибиотики – наступало временное облегчение. Но образ жизни оставался прежним – малоподвижным на фоне холодного смешанного питания: макароны по-флотски, картошка, молочные продукты, разнообразные хлебобулочные изделия, холодные фруктовые соки, напитки типа кока-колы. Вся еда готовилась практически без специй. Потом у него ни с того ни с сего опух и стал болеть локтевой сустав, в нем накопилась жидкость. Пришлось ехать к хирургу и делать прокол. Случилось это совсем в раннем возрасте, в 17 лет.

Это классический пример того, как неправильный образ жизни может разрушить даже молодой организм. Что же говорить про взрослых людей? Бывает так, что детство и юность пройдут относительно спокойно. А после 40 лет в период наибольшей деловой активности, когда следить за собой некогда, начинаются проблемы со здоровьем.

Такой случай – *Нина Петровна, 57 лет. У нее смешанный тип «Желчь-Слизь», в характере – решительность, жесткость. Она всегда была на руководящих должностях. А затем ее «Слизь» перешла в иньское (холодное) состояние. Она стала быстро утомляться, все время хотела спать. Появились апатия, депрессия. Стали опухать суставы, отекать ноги. Вырос зоб с большими узлами. Удалили правую долю щитовидной железы. Вроде все нормализовалось. А через некоторое время она обнаружила опухоль в груди. Пошла к онкологу, сделали УЗИ, биопсию – оказался рак. Удалили грудь. После операции сначала похудела, видимо, от стресса, потом снова набрала свои 105 кг. Тут она попала к нам. В ходе обследования мы обнаружили небольшие новообразования в другой груди и оставшейся левой доле щитовидной железы. Узнав об этом, она заявила, что на операцию больше не пойдет – будь что будет. Мы назначили ей курс лечения от застоя слизи. Она принимала такой сбор:*

Смешать по одной части гвоздики, шафрана, корицы, кукурмы, шлемника байкальского, солодки, плодов боярышника и горечавки. 1 ст. л. смеси залить 200 мл холодной воды, уварить на медленном огне вполовину – до 100 мл. Процедить, хорошо отжать. Принимать раз в день утром за 20–30 минут до завтрака. Курс – 1 месяц.

Днем Нина Петровна пила горячий имбирный чай: 1 ч. л. мелко нарезанного свежего корня имбиря заливают стаканом кипятка, настаивают 5 минут под крышкой, процеживают, добавляют 1 ч. л. меда, дольку лимона и выпивают за 20–30 минут до еды.

Такой имбирный напиток хорошо помогает при начинающейся простуде. Подходит он и людям с конституцией «Ветер». Очень хорош для беременных женщин, так как избавляет от необходимости принимать при простудах аспирин и антибиотики. В нашей семье мы используем такой прием при начинающихся простудах:

Перед сном надо пощекотать спичкой ноздри и вызвать чихание и насморк. Затем – стакан имбирного чая с медом и лимоном – и в постель. Наутро ты здоров.

По нашему совету Нина Петровна стала употреблять имбирь с едой: клала его и в первые, и во вторые блюда, обязательно хорошо разогретые перед едой. Это очень важно для конституции «Слизь». Исключила прием холодных продуктов, а также картофель и горох; продуктов, содержащих сахар: торты, пирожные, мороженое, булки, кексы и прочее. Вместо сахара использовала мед. В ее еде преобладали вкусы: острый, кислый, соленый и терпкий. Приветствовалось употребление красного и черного перца, гвоздики, шафрана, кориандра, чеснока, лука, кардамона. Хорошо пошли суп харчо из баранины, «ламский» и щавелевый супы, острые корейские салаты и овощи.

***Рецепт щавелевого супа*:**

Щавель зеленый – 100 г, грибы белые – 100 г, морковь – 2–3 шт., лук – 1 шт. Из специй используем свежий, наструганный острым ножом имбирь – 1–2 ч. л., перец черный и соль – по вкусу. В 1 л холодной воды положить мелко порезанные луковицу, морковь, грибы, довести до кипения. Через 3 минуты положить щавель, добавить специи и варить еще 3 минуты. Настоять полчаса под крышкой. Есть без сметаны!

Из мяса мы рекомендовали ей баранину, конину, дичь; из рыбы – нежирные речные сорта, употреблять преимущественно в виде ухи. Она отказалась от жареного и молока. Стала придерживаться принципов здорового раздельного питания.

Кроме того, прошла девять сеансов иглотерапии и массажа, направленных на общее оздоровление.

Сделанное через некоторое время УЗИ показало, что уплотнение в груди рассосалось, а узлы в щитовидной железе значительно уменьшились. Но самое главное – произошел перелом в психологическом плане. У Нины Петровны стали сиять глаза, появилась улыбка на лице, пропала апатия, появился смысл жизни – забота о внуках после выхода на пенсию. Похудела за неделю сразу на два килограмма. Пошла слизь: появились выделения из носа, начали слезиться глаза. Потом все нормализовалось, наладилась половая жизнь (до лечения из-за сухости влагалища сексуальная жизнь была не в радость).

Так как люди конституции «Слизь» обладают хорошей выносливостью, им подойдут занятия по поднятию тяжестей, силовые упражнения. Но нельзя позволять накапливаться в организме молочной кислоте, способствующей застою слизи в организме. Поэтому при нагрузках надо периодически давать себе отдых. Холодные процедуры, моржевание людям с конституциями «Слизь» и «Ветер» противопоказаны. «Слизь» любит основательный массаж с элементами мануальной терапии на спине и суставах и глубоким прогревом полынными сигарами. Хорошо помогают тепловые процедуры на эти же места согревающими компрессами с теплым песком, солью, шерстью, нагретыми камнями.

Что делать при липоматозе

Липоматоз (жировая инфильтрация) внутренних органов, или появление липом в подкожно-жировой клетчатке – не важно где, – имеет причиной одни и те же процессы, а именно: нарушение жирового обмена. Жировые накопления в печени, почках, сердце, мышечной ткани, во внутренних полых органах – желудке, кишечнике и т. д. – довольно распространенное явление. Патологоанатомы хорошо знакомы с этим. Скажем, печень, пораженная липоматозом, на разрезе напоминает мускатный орех да и называется «мускатная печень». То же самое мы бы наблюдали, разрезав пораженную липоматозом почку. И так далее.

Если вы обнаружили у себя липому, есть смысл сделать УЗИ внутренних органов на предмет жировой инфильтрации. Пациенты с подобными диагнозами приходят к нам в клинику каждый день – сейчас это очень распространенное явление. Причем среди пораженных липоматозом встречаются подростки и даже дети.

При липоматозе уровень холестерина и триглицеридов может быть как нормальным, так и повышенным. Приведу пороговые значения уровня липидов (мг/дл), рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения:

Возраст	Холестерин	Триглицериды
10–19	205	150
20–29	210	200
30–39	240	250
40–49	260	300
50–59 и старше	280	300

Ясно, что при содержании холестерина выше 280 мг/дл мы имеем нарушения в жировом обмене. Но дело в том, что зачастую анализ делается тогда, когда липоматоз уже развился. И врачу остается только констатировать заболевание. А ведь уровень холестерина может повышаться уже в детском возрасте, когда ребенка закармливают жирными продуктами: деревенским молоком, бутербродами с маслом, свининой, яйцами, наваристыми жирными супами, пирожными, сдобными изделиями. Такой любимчик на вид здоровее других, у него есть жирок повсюду, особенно па бедрах.

Иногда причиной возникновения липоматоза может стать молоко матери с процентом жирности, доходящим до 5–6 единиц.

Жировой обмен (наряду с белковым и углеводным) регулируется печенью «царицей всех органов». Но дело в том, что состояние печени и состав крови вещи, абсолютно связанные друг с другом. Из печени вся кровь, что у нас есть, протекает в правый желудочек сердца и далее в легкие. В легких кровь насыщается кислородом, попадает в левый желудочек, оттуда в аорту и далее идет по большому кругу кровообращения, то есть кровь 4–5 литров циркулирует по всему организму, по всем внутренним органам. Затем кровь опять поступает в печень, и все повторяется. Вот вам и весь механизм.

Кровь, содержащая жир больше нормы, разносит его по всем сосудам, внутренним органам, откладывая его на стенках сосудов и в клетках и тканях органов.

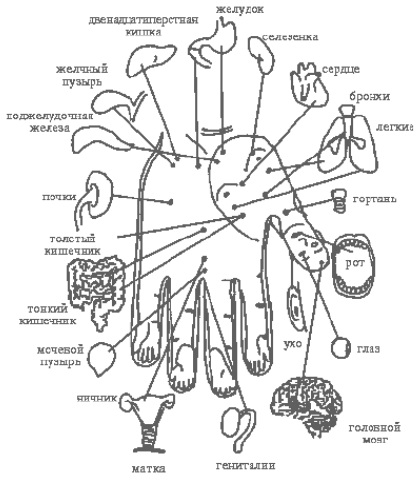
С точки зрения тибетской медицины расстройство жирового обмена происходит вследствие сбоев в системах «Желчи» и «Слизи». Система «Желчи» регулирует белковый, угле-

водный, жировой, гормональный и другие обмены. Застой слизи тормозит водный обмен и, что научно доказано, распад жиров в организме. Их расстройства обусловлены в первую очередь неправильным питанием. Это касается и тех, кто считает себя худыми, и тех, кто по молодости мог похвастаться «железным» пищеварением. Пусть вспомнят, как они поглощали жареную картошку большим порциями, злоупотребляли алкоголем, сладостями, хлебобулочными изделиями, слишком острой или, наоборот, слишком пресной едой, холодными продуктами и напитками, курением, короче, всем тем, что перенапрягает печень и способствует накоплению и застою избыточной слизи в организме. То, что было под силу внутренним органам в 20–25 лет, в 50 становится просто опасно. Наблюдается усталость внутренних органов, перенапряженных небрежным, наплевательским отношением к себе.

Сюда же я отношу и вегетарианство. И вообще попытки отказаться от животных жиров, вести здоровый образ жизни не приводят к самоочищению внутренних органов.

В тибетской медицине для этого практикуется массаж внутренних органов наподобие антицеллюлитного. Массировать надо всю область живота, от реберных дуг сверху до паховой области снизу. С помощью такого массажа можно поправить состояние внутренних органов, улучшить циркуляцию крови и энергии (что одно и то же). Усилия при надавливании не должны быть большими – до ощущения легкой боли. При правильном выполнении массажа живота уже к пятому сеансу вы почувствуете значительное облегчение, и боли уйдут, наладится перистальтика всего ЖКТ.

В начале кладем обе ладони на правое подреберье (область печени). Слегка нажав на живот, начинаем круговое движение по часовой стрелке вдоль внешних границ живота. При этом возможно появление отрыжки и газов. Это нормальное явление, дающее выход отрицательной энергии, избавлению от застоев. Массаж живота следует выполнять ежедневно утром за полчаса до завтрака в течение минуты. Еще полминуты следует разминать кулаками область спины на уровне талии слева и справа от позвоночника – место расположения почек.



Массировать внутренние органы можно и при помощи техники Су-джок. При этом массируются не сами органы, а их проекции на ладонях. Массаж ладоней производится также по часовой стрелке при помощи, например, тупого конца карандаша. Ладони следует массировать поочередно, каждую в течение минуты. Массаж ладоней можно сочетать с ежеутренним массажем живота и почек, а можно делать и отдельно днем или вечером, например, в транспорте, главное – через 1,5 часа после еды.

А вот пытаться очистить печень с помощью лимонного сока с оливковым маслом в случае липоматоза категорически не следует!

Очисткой печени таким способом народ занимается у нас с 1988–1989 годов, когда появились впервые книги Малахова, Семеновой и других авторов «очистительных» методик. Со своей стороны, могу ответственно заявить, что метод очистки печени с применением оливкового масла и сока лимона не подходит страдающим *липоматозом, циррозом печени, гепатитами, острым холециститом, желчнокаменной болезнью.*

При приеме 300 г растительного масла и 100 мл лимонного сока происходит очистка не печени, а кишечника. Масло способствует хорошей перистальтике и желчеотделению, лимон дополнительно активизирует печень и желчный пузырь. Но очищается при этом, повторю, не сама печень, а тонкий кишечник. В конце 1980-х годов я присутствовала при такой процедуре у одной пациентки и видела «изумруды» в каловых массах собственными глазами. Да, поначалу это производило эффект. Но оказалось, что «изумруды» – это начало, первая стадия образования каловых масс в тонком кишечнике, где они окрашиваются желчью в этот яркий цвет и тут же удаляются из него благодаря оливковому маслу, способствующему их выводу без задержки, как это бывает обычно. Вот и все. На вскрытиях, кстати, в тонком кишечнике видны точно такие же «изумруды», которые, продвигаясь дальше к толстому кишечнику, постепенно окрашиваются в коричневый цвет. Можете сами убедиться в естественности этого процесса, взяв два карандаша – зеленого и желтого цвета. Сделайте зелеными карандашом несколько штрихов на белом листе бумаги – это желчь. Затем поверх зеленого нанесите несколько штрихов желтым карандашом – это цвет пищи, прошедшей желудок и 12-перстную кишку. Убедитесь в результате.

Чувство легкости в организме, наступающее после этой процедуры, объясняется глубокой очисткой кишечника. Представьте, что за годы жизни в кишечнике, конечно, застоялись продукты пищеварения, ухудшилась его перистальтика, эластичность стенок, упругость гладкой мускулатуры. Подобная процедура по своему действию напоминает генеральную уборку нижних отделов ЖКТ, в основном тонкого кишечника. Но при этом сама печень испытывает большие перегрузки, вынуждена перенапрягаться. Вот почему при болезнях печени подобные чистки противопоказаны. В случае же липоматоза при приеме оливкового или любого другого растительного масла состояние будет ухудшаться еще и по причине уже имеющегося нарушения жирового обмена. Ведь масло – это в первую очередь жир.

Касательно потребления жира я бы рекомендовала использовать животное, а не растительное масло, но в очень умеренных дозах – 15–25 г в сутки. Оно лучше усваивается, лучше разлагается на составляющие. Кроме того, растительные масла у нас подвергают различным обработке и очистке для более длительного хранения, что еще более ухудшает их расщепление и может приводить к липоматозу. Если уж вы используете в еде растительное масло, то лучше брать нерафинированное и холодного отжима. Животный жир для людей с конституцией «Ветер» не опасен, а в ряде случаев и необходим для быстрого пополнения энергии. Особенно это касается детей и спортсменов. В среднем возрасте – 40–50 лет – какое-то количество жира нужно для нормальной выработки гормонов и мужчинам и женщинам. При его недостатке у женщин не наступают месячные.

Между потреблением жира и состоянием гормональной системы существует самая прямая связь. Из животных жиров строятся гормоны. Если говорить о половых гормонах, у женщин это эстрогены, у мужчин – тестостероны. Вот почему полезно умеренное потребление сала, особенно зимой, когда много внутренней энергии уходит на обогрев организма. А жир, как известно, – хороший источник энергии. Длительное вегетарианство приводит мужчин к импотенции, отрицательно сказываясь на выработке мужских гормонов.

В наших климатических условиях вегетарианство неприемлемо. Вегетарианцы, как правило, – это люди типа «Ветер»: худощавые, бледные с сухой кожей, легко возбудимые, но сохраняющие смиренный облик кришнаитов. Их основные черты – покорность и смире-

ние. Эти психические характеристики самым тесным образом связаны с вялой деятельностью печени, когда основу питания составляют растительные продукты. Особенно это касается людей, живущих в странах с холодным климатом. У южан, там, где солнечные лучи хорошо прогревают печень, как, например в Индии, питание растительной пищей более естественно. Кроме того, в индийской кухне используется много острых и горьких специй, дополнительно стимулирующих выработку желчи. В наших же странах вы не встретите среди вегетарианцев политиков, артистов, бизнесменов. Это, как правило, люди волевые, с сильным характером, способные плыть против течения и вести за собой.

Чтобы избавиться от липоматоза, нужно прежде всего наладить правильное питание, рекомендованное типам «Желчь» и «Слизь». Еда должна быть преимущественно горячей, нежирной, сдобренной острыми, кислыми, солеными и горькими приправами, особенно в зимнее время. Надо отказаться от прохладительных напитков, прежде всего – пива.

Пиво – холодный напиток, способствующий охлаждению печени. Кроме того, в его основе – хлеб, то есть углеводы. Их избыток в конечном счете приводит к жировым отложениям. Поэтому ограничения касаются и всех хлебобулочных изделий. Особенно в сочетании с жирным молоком. До минимума следует свести потребление сладких продуктов, сахар заменить медом; больше пить горячих чаев, чтобы активизировать водный обмен и почки, которые, как известно, стимулируют работу печени. Хорошо помогает при липоматозе употребление овсяного отвара:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.