

Чрез кратките и практични препоръки  
в тази книга вие можете да победите  
сериозни заболявания като:

- СТЕНОКАРДИЯ
- БРОНХИАЛНА АСТМА
- БРАДАВИЦИ
- БЮРГЕРОВА БОЛЕСТ
- ЗАХАРНА БОЛЕСТ
- ГАСТРОЕНТЕРИТ
- ГРИП
- РАЗШИРЕНИ ВЕНИ
- МИГРЕНА
- КАМЪНИ В ПИКОЧНАТА СИСТЕМА
- ОСТЕОПОРОЗА
- СЪРБЕЖ В ОБЛАСТТА НА АНУСА
- ПОСРМАЗИС
- РЕВМАТОИДЕН АРТРИТ
- СЕННА ХРЕМА
- СИНУЗИТ
- ПЕРЕДЕ НА ОЧИТЕ
- ВИСОКО КРЪВНО НАДЪГАНЕ (ХИПЕРТОНИЯ)
- ЗАПЕК
- ВЪЗПАДЕНИЕ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР (ЦИСТИТ)
- ВЪЗПАДЕНИЕ НА СРЕДНОТО УХО
- ЯЗВА НА СТОМАХА
- КАМЪНИ В ЖЛЪЧКАТА



ИЗДАТЕЛСТВО

НОВ ЖИВОТ

2.50 лв.

# СБОРНИК ОТ РЕЦЕПТИ ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ



ПРОФ. БУКОВСКИ

ИГОР БУКОВСКИ

# СБОРНИК ОТ РЕЦЕПТИ

---

ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ



ИЗДАТЕЛСТВО  
НОВ ЖИВОТ

София, 2004 г.

## Съдържание

КАКВО ПРЕДЛАГА ТАЗИ КНИГА .....	7
СТЕНОКАРДИЯ .....	9
БРОНХИАЛНА АСТМА .....	11
БРАДАВИЦИ .....	17
БЮРТЕРОВА БОЛЕСТ .....	19
ЗАХАРНА БОЛЕСТ .....	22
ГАСТРОЕНТЕРИТ .....	27
ГРИП .....	29
РАЗШИРЕНИ ВЕНИ .....	32
МИГРЕНА .....	35
КАМЪРНИ В ПИКОЧНАТА СИСТЕМА .....	39
ОСТЕОПОРОЗА .....	42
СЪРБЕЖ В ОБЛАСТТА НА АНУСА .....	49
ПСОРИАЗИС .....	51
РЕВМАТОИДЕН АРТРИТ .....	53
СЕННА ХРЕМА .....	56
СИНУЗИТ .....	58
ПЕРДЕ НА ОЧИТЕ .....	61
ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СПИВИЦИТЕ .....	64
ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ (ХИПЕРТОНИЯ) .....	66
ЗАПЕК .....	71
ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР (Цистит) .....	75
ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СРЕДНОТО УХО .....	78
ЯЗВА НА СТОМАХА .....	81
КАМЪРНИ В ЖЛЪЧКАТА .....	85
ЗАЩО ЗЕЛЕНЧУКОВИ СОКОВЕ? .....	89
ЗЕЛЕНЧУКОВИ СОКОВЕ .....	90
ИЗПОЛЗВАНЕ НА СОКОВЕТЕ .....	91
ПРИ ОТДЕЛНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ .....	91
СПИСЪК НА ЗЕЛЕНЧУКОВИТЕ СОКОВЕ .....	92

## КАКВО ПРЕДЛАГА ТАЗИ КНИГА

На първо място ви предлагам поглед върху света, в който живеете свои ежедневен живот. Иска също да ви покаже, че освен таблетките и инжекциите съществува възможност да се лекувате и по друг начин.

Развитието на цивилизацията е причина нашата храна да не е вече източник на сили и здраве. Цивилизацията предлага удобство пред телевизора, удобство при пътуването, но от друга страна, принуждава човека да живее напълно различно от начина, по който би трябвало или дори би искал. Животът се е променил. Променила се е също и системата на моралните ценности. Всичко това са причините за много страдания, болести и нещастия.

Книгата, която имате в ръцете си, иска да ви помогне при завръщане към здравето. Трябва обаче да ви кажа, че всички съвети посочени тук ще дадат резултат, ако ги приемете за свои. „Човек не би трябвало само да моли своя Творец за здраве и дълъг живот, но и сам да търси и да приема съкровищата, които добрият Бог е дал на хората, против определени недъзи, във формата на природни лечебни средства.“ (Е. Кнайп)

Лечебните методи описани тук помагат на много хора по целия свят. Има състояния, при които организмът напълно се повлиява, а при други – тези методи не могат да поделят стопроцентово. Тази книга обаче в никакъв случай не би искала да ви подтикне да отхвърлите напълно и при всеки случай класическата медицина. Бих се радвал, ако с моята книга мога да се присъединя към усилията за овладяване на областите на природната и профилактичната медицина. Изглежда, че тук има все още към какво да се стремим.

Книгата има за цел да бъде прегледно и кратко ръководство за лекуване на някои чести заболявания – чрез храната, промяната в стила на живот, билките и зеленчуковите сокове или пък малко познатото у нас водолечение. Вярвайте в силата на природата. Всички модерни лекарства са извлечени от веществата в природата, главно от растителното царство.

Човекът е короната на творението и пръвзхожда животните по това, че има свободна воля и в такъв случай, може сам да взема реше-

ния. Знам, че да си поддържаме здравето е трудно. Много по просто е да живеем така, както ни предлага цивилизацията. Това обаче много често е вредно. Имате напълно свободна воля. Може сами да решите, коя възможност да изберете. Но вашата съзнателност и познания ви обвързват.

Природната лечебна сила е чувствителна, но е сигурна. Затова е необходимо да бъдете много търпеливи и последователни. Дори меката медина не може да излекува за няколко дни вашите болести, които са продължавали дълги години. В най-добрия случай ще отсрани признаците. Причината – неправилният начин на живот – ще действа и след това, чак до момента, до който решите да промените своя стил на живот.

*Авторът*

## СТЕНОКАРДИЯ

(АНГИНА ПЕКТОРИС)

Стенокардията се нарежда в групата на заболяванията на коронарните кръвоносни съдове, които хранят сърцето. То има три главни артерии за снабдяване с прясна кръв. Ако те са засегнати от процес, който намалява този приток (напр. артериосклероза), сърцето – особено при физическо нагояване – не получава достатъчно количество кислород, за да може правилно да работи. Само няколко секунди недостатъчен внос на кислород към сърцето нарушава неговата функция. Върхна проява на това нарушение може да бъде различно неприятно усещане в областта на гръдния кош. Пациентите не описват това състояние като много болезнено, но по-точно, като натиск, напрежение, свиване, горене или лошо храносмилане и локализирант своите усещания в сърдечната област, в областта на гръдната кост, при което болки могат да прободжат лявото рамо или чак малкия пръст на лявата ръка, гърлото, гърба, зъбите и др.

Между най-честите причини на описаното състояние са физически нагоявания (изкачване на стръмен терен, ходене срещу вятъра, бягане), резки промени на температурата, емоции (гняв, сексуална активност, публична изява) и тежка храна. Неприятните, дори болезнените усещания траят от няколко секунди до 15 минути. При спирането на нагояването състоянието бързо се подобрява. Честотата и начинът на проявлението на пристъпа при един и същи човек може да е различно и да се мени през дена. Някои пациенти имат пристъпи след като си легнат (вероятно под въздействието на студената завивка) или при сутрешно събуждане, или бръснене и други подобни движения (вдигане на ръцете).

## ЛЕЧЕНИЕ

1. Препоръчвам подходяща гимнастика – програма, при която постепенно се повишава физическото напрежение. Пациентите би трябва-

до да започнат с малки натоварвания и постепенно да ги увеличават, така че организмът да може успешно да се справи. Когато се появи болка намалете темпото, но не прекратявайте гимнастиката. Прекратете упражнението, ако болката продължи и след това.

2. Тютюнопушенето може да предизвика пристъп, затова не се препоръчва пушене. При пушачите работоспособността е намалена с 20-25%.

3. Пациентите би трябвало по-добре да се обличат, за да не настиват. Понякога пристъп може да се предизвика, ако само лицето ви е изложено на студения вятър.

4. Опитайте да си оправяте леглото за сън така, че главата ви да бъде малко по-високо.

5. Пристъп може да се предизвика също и от студени напитки. Необходимо е да ги избягвате.

6. Имате ли свърх тегло, важно е да свалите килограмите до нормалното си тегло.

7. Яжте малки порции, не повече от три пъти на ден. Никогa не преяждайте. Не трябва никогa да имате чувство на препълнен стомах.

8. Избягвайте от храната си всички свободни мазнини (масло, мас, маргарин, майонеза, торти, шоколад и др.).

9. Би трябвало напълно да изключите от храната си всички продукти от животински произход.<sup>1</sup>

10. Достатъчното количество на витамин Е действа добре за подобряване и предотвратяване на ангина пекторис. Други витамини и вещества с антиоксидантни качества (витамин А, каротеноиди, витамин С, селен, танини, полифеноли и др.) са необходими за профилактика на ангина пекторис. Всички тези вещества се намират в храната (тъмнозелените и жълтите зеленчуци, пилрусовите плодове, житните растения, кълновете, ядковите плодове и др.).

11. Избягвайте също и алкохола. Той може да предизвика пристъп на ангина пекторис.

12. Влошаване на състоянието при ангина пекторис (особено нестероидните форми) може да се предизвика от психически стрес.<sup>115</sup> Част от системното лечение е и психохигиената, която помага за успешното овладяване на стреса. Установено е, че хора, които имат време за редовна молитва, имат по-малко сърдечни заболявания.

13. Неблагоприятна е комбинацията на захарната болест със стенокардия.<sup>116</sup> Пациент, който има едното заболяване, би трябвало да направи всичко възможно, за да не се разболее и от другата болест. Режимът за лечение на едното от тези заболявания помага за предотвратяване на другото.

## БРОНХИАЛНА АСТМА

Бронхиалната астма е болест, която се характеризира с нестответваща реакция на дихателните пътища при различни провокиращи фактори. Дължи се на стесняване на бронхите, което може да предизвика недостатъчна обмяна на дихателните газове (кислород и въглероден диоксид) и да доведе до задушаване. Пациентът страда от пристъпи на задух, кашлица и трудно отделиане на храчки. Въздухът, който не може свободно да преминава, поради частична непроходимост, се издишва през стеснения проход при участие на повече мускули на гръдния кош. Това се съпровожда с пискливи или хриптящи звуци. Стесняването на дихателните пътища е предизвикано преди всичко от спазми на гладката мускулатура в стените на дихателните пътища, възпаление на лигавицата и повишено образуване на слуз в нейните жлези. Пристъпът може да бъде предизвикан от различни групи фактори:

\* Цветен прашец, прах, плесен, косми от козината на животни, различни мириса и аромати, дим, смог и др., които вдъшвани предизвикват алергия;

\* лекарства и химически вещества (аспирин, бета-блокери, кодеин, морфин, индометацин, тартазин – съставки на хранителните багрила);

\* инфекции на дихателните пътища (главно от вирусен произход);

\* силни емоции;

\* несъобразено физическо усилие;

\* студ и резки промени на околната температура.

При много пациенти пристъпът може да бъде предизвикан от няколко фактора едновременно.

Понякога следват един след друг няколко астматични пристъпа. Касае се за опасно състояние, нареченото астматичен статус, който може да продължи и няколко часа. Необходимо е спешно медикаментозно лечение, иначе пациентът е застрашен от задушаване.

От астма у нас страдат от 1 до 3% от населението и провата на алергичните заболявания (включително и астма) непрекъснато се уве-

личава. Това е последица от действието на различни синтетични „аромати“, използване на синтетични багрила и ароматизатори в рафинираните и непълноценните за организма храни, които от друга страна предизвиква непостатъчност на някои витамини, минерали и други активни биологични вещества в организма. Друг вреден елемент е белтъчината на кравето мляко – бета-лактоглобулин, който за много хора е един от най-силните алергени в храната. Неговото даване на кърмачетата във вид на сух заместител на майчиното мляко, заложено на базата на кравето мляко, е една от основните причини за значителното разрастване на алергиите.

Предупредително явление е и нарастването на смъртните случаи при тежки астматични пристъпи. Действащите превантивни мерки и спазването на всички лечебни методи ще бъде съвсем на място.

## Лечение на острите пристъпи

1. Струя студена вода, която ще си пуснете на врата, може да има добро действие. От височина около 50 см, за около 60-90 секунди, два или три пъти през деня, пускаме слаба или средно силна струя.

2. Някои противоастматични лекарства не са за предпочитане. Те съдържат сулфити и метасулфити, които са съставна част от много консерванти и директно предизвикват пристъпа. (Двадесет и три години астмагичка била лекувана 6 месеца венозно, т.е. получавала лекарствата направо във вените. След всяка доза състоянието и значително се влошавало, доголкаво, че трябвало да я включват към кислороден апарат. По-късно лекарите предположили, че се касае за алергия към вещества съдържани сулфити и метасулфити. Изразено подобрение настъпило, чак след като тези две вещества били изключени от храната на пациентката, а също така изключени били и тартазин и бензоати. Скоро след това пациентката могла да изключи от лечението си и стероидите.) Ако е дори малко възможно, избягвайте всички лекарства. Между тях са и често използваните кортикостероиди, които след по-дълга употреба понижават отбранителната способност на организма, повишават кръвното налягане, предизвикват наднормено надрупване на мазнини, образуване на язви, захарна болест, катарии, задържане на вода в организма, кожни проблеми, загуба на калий, предизвикват деминерализация на костите, менструални нарушения, психически изменения, прецаг на естественото развитие на детето.

3. Чесънят се използва за лечение на астма от столетия. Разбъркайте една средно голяма, настъртана скилдка чесън в една чаша гореща вода и я изпийте. Възможно е някой да повърне след първата чаша. В такъв случай е необходимо веднага да изпийте още една чаша.

Действащите вещества, които намаляват образуването на слюз в жлезите на дихателните пътища, се всмукват от кръвта и се отделят от белите дробове. (За противоялергичното действие на чесъна е изнесен реферат на XV световен конгрес по храненето от Д-р Йокогава.)<sup>117</sup>

4. По една чаша гореща вода би трябвало да се дава на пациента всеки час.

5. Аерозолите предизвикват същата зависимост, както някои носни капки. Пациентът всъщност трябва постоянно да повишава дозите. Някои автори не препоръчват тези препарати при лечение на астма, защото при по-дълго използване могат да изсушат лигавицата и да спомогнат за образуването на гъст „мазен“ секрет (храчка).

6. В случай на остър астматичен пристъп веднага потърсете лекарска помощ.

## Поддържаща терапия

Астматичните би трябвало редовно да спортуват, като си избераат по-леки спортове, където няма голяма умора, например плуване в топли басейни.

Кратките упражнения ще разширят белите дробове и ще подобрят функцията на цялата дихателна система. Д-р Аренд Бонуис от Университета Емори в Атланта, САЩ препоръчва на астматичните да свирят на някакъв духов инструмент или да пеят, защото газите действат подпомага по-доброто вентилиране на белите дробове и разширяват техния капацитет.

1. Дихателна гимнастика. Всяко упражнение изпълнявайте пет или шест пъти и по два пъти на ден, а също и при първите признаци на пристъп.

\* В изправено положение поставете дланите си на рамената, а лактите дайте един към друг. При вдъшване огледайте лактите си в посока към гърба, а при издишане ги събирате заедно.

\* Максимално странично разширение на гръдния кош ще постигнете така: Вдигнете едната ръка, а другата ръка сложете зад главата и хванете мишницата на изправената ръка. При вдъшвания правете наклон в посока на изправената ръка. Упражнението повторете 5-6 пъти, след това сменете ръцете.

\* Дайте ръцете назад, съберете ги и дишайте дълбоко.

\* Легнете си по корем и съберете ръцете си отзад без да ги свивате. При вдъшване вдигайте главата и ръцете си нагоре, при издишване се отпуснете и почивайте.

\* Легнете по гръб. При вдъшване си вдигайте краката нагоре, а при издишване си сваляйте полека краката обратно на земята.

\* Легнете отново на гръб с ръце покрай тялото. При вдъшване вдигнете ръцете и ги сложете над главата. При издишване бавно седнете и с ръцете си докоснете пръстите на краката.

\* Дренаж предизвикан от положението на тялото помага за изчистване на храчките. Легнете с главата надолу през леглото и изкашляйте. При някои пациенти по време на пристъп това положение не е удобно. Може да се легне по корем с две или три възглавници под бедрата.<sup>2</sup>

2. Не носете дрехи или бельо от синтетични материји. Електростатичната енергия привлича праха. При обличане прахът се вдига нагоре и вие го вдъшвате.

3. Препоръчвам храна без мляко, млечни производения, яйца, шоколад, риба и други хранителни алергени. Избягвайте храни, които са изкуствено оцветени, ароматизирани, с консерванти – ацетилсалицилова киселина, серен двуокис (използва се при сушене на плодове) и бензоат. Тези вещества могат да предизвикат астма при по-чувствителни хора.

Д-р Моркос доклажда, че при повечето деца астматични пристъпи се предизвикват от консумация на яйца и мляко.<sup>118</sup>

Съяса също може да алергизира, но при пълното изключване на други алергени не влошава състоянието.

4. При някои хора могат да бъдат предизвикани пристъпи при употребата на алкохолни напитки, обработени месни производения, сирена, банани или диня.<sup>34</sup>

5. Препоръчвам, ако е възможно да се живее на село – веред при родата. Серният окис от моторните превозни средства може да увреди дъшането и на здрави хора.

6. Съредоточете се върху това, да дишате през носа. Почти 90 % от астматичните дишат през устата. Носът е идеален филтър, в който се спират много нечистотии от околния въздух. Частиците, предизвикващи алергии, проникват много по-дълбоко, когато се диша през устата и много бързо, и в много по-голямо количество навлизат в дихателните пътища и предизвикват пристъпи.

7. Препоръчвам да се спи по корем. Това помага, като естествен дренаж на дихателните пътища.

8. Ритъмът на дишане по време на сън обхваща около три секунди пауза след края на вдъшването и издишването при по-малката честота на дишането. Пациентът би трябвало да се научи да диша по този начин и през деня.

9. Доколкото е възможно, спете навън. Такъв сън е още по-добър отколкото при отворен прозорец.

10. Не използвайте антихистаминови препарати. Те не отстраняват причините на астмата.

11. Избягвайте околна среда, в която има силни изпарения, парфюм, аромати и полени от цъфтящи растения.

12. Астматичен пристъп може да бъде предизвикан от студ, промяна в атмосферното налягане и простуда. Предпазвайте се от простудни.

13. Достатъчното количество течности (6-8 чаши вода, освен течностите в храната) предпазва от запек.

14. Не бива да имате вкъщи никакви животни. Неподходящи са и плешените играчки.

15. Не отглеждайте в дома си цъфтящи растения.

16. Махнете всички тънки и дебели пердета от дома си. Ако използвате тънки пердета, то често ги перете.

17. Много астматичи са алергични към орехи, морски животни, домати, малини, ягоди и др.

18. Естествено е да се откажете от пушенето и да избягвате среда, където се пуши. Повече от 23 % астматичи при децата са в обкръжение на пушеци родители.<sup>5</sup> Пасивното пушене е един от най-действените фактори в околната среда – изключително много повишава риска от астматично заболяване.<sup>119</sup> **Нормално е да не се пуши!** Нека на вашето работно място да не се пуши.

19. Някои хора са алергични към веществото Асhtas зарота, което е едно от основните суровини за производството на дъвки.

20. Горешо препоръчвам кърмене на децата и то колкото може по-дълго. Минимално 12-18 месеца кърмачестата не трябва да получават никакво краве мляко (Supat, Femilap и др.). Алергените на кравето мляко са особено опасни за кърмачетата, защото тяхната имунна система още не е напълно развита. Алергените от млякото и яйцата преминават в млякото на майката, затова би трябвало и тя да ги избягва в периода на кърмене.

21. Положете голямо старание да отстраните праха от вашето домакинство (от мебелите, столовете, подовите, яглите, стените, картините, тапетите, играчките). Спалното бельо перете при температура по-висока от 55°C и херметически затворете матраците. Като пълнеж на възглавниците използвайте дакрон. Новост е тъканата овчи вълна, която като че ли не действа алергично. (Клинически тестове досега не са направени.) Използва се за завивки, възглавници и др.

22. „Коремното“ дишане, при което влизат в действие коремните стени и диафрагмата, е много по-ефективно, защото използва 60 % от жизнения капацитет в покой.



23. Усиленото дишане през дебела сламка в голямо шише с вода ще помогне да освободите или облекчите спазмите в дихателните пътища.<sup>6</sup>

24. Готварската сол може да предизвика пристъпи и да повиши употребата на ангиастматични лекарства. Органиченото използване на сол има благоприятно влияние върху здравословното състояние на астматика.<sup>120</sup> Редовно използваме 10-20 пъти повече сол, отколкото ни е необходимо. Понижената употреба на сол в нашата храна има широко приложение: в много случаи отстранява мигрената, нормализира кръвното налягане, понижава риска от рак на стомаха, помага на астматичите. Не солете всяко ядене. Постарайте се да откриете истинския вкус на храните!

25. Д-р Вантке установил, че изключването на риба, сирене, колбаси, вино, бира, туршии при 80 % астматичи изключително много подобрява тяхното състояние.<sup>121</sup> Пробвайте и вие! Поне за няколко седмици.

26. Динзоцианатите<sup>122</sup> са главна причина за производствена астма. Намират се например в уретановата пена и другаде. Този, който се намира в тяхна близост на работното си място, би трябвало да се постарее да изключи влиянието им върху своя организъм.

## БРАДАВИЦИ

Това познато кожно заболяване е причинено от вируси. Тънкият кафяв слой на повърхността на брадавицата е или тънък слой от кръвене, или е предизвикан от залушен капиляр.

Брадавиците много лесно се пренасят. Около 7 % от децата в училища възраст страдат от тази болест. Най-често се появява във възрастта между 12 -16 години.

Брадавиците, които се появяват през първата година в повечето случаи изчезват сами. Болестта не би трябвало да предизвиква никакви неприятности, понякога се появява на лицето или на ръката, като козметичен дефект, друг път може да бъде съпроводена и от болки в ръката или в крака.

### Лечение

1. Сок от бяло зеле, месестата част на растението столетник (алое), тънки люспички от суров чесън или картоф помагат да се освободите от брадавиците. Третирайте ги два пъти на ден от няколко дни до няколко седмици. Някои брадавици изчезват бързо, други по-бавно.
2. Заболеглите места намазвайте всеки ден в продължение на две седмици с олио от пшеничен зародиш.
3. Втривайте в заболелите места два пъти на ден мляко от смокиня. Брадавиците изчезват по правило за няколко дни. Същият ефект се получава и от жълтия сок на току що откъснатото растение змийско мляко.
4. Един от най-простите методи на лечение е концентрирана солна баня (1,5 лъжички сол на 1,5 чаши вода). Препоръчвам 20 минутна баня всеки ден няколко седмици.<sup>7</sup>
5. Сокът от ананас съдържа ензим, който омекчава втвърдените части по кожата. Правете компреси или сложете направо малки парчета ананас. Лечението трае от няколко дни до няколко седмици.
6. Много въздействащо влияние за лечението на брадавиците има достатъчното слънчево греене.

7. Интересен, начин на лечение с доказано действие е следният. На брадавиците налетете няколко пласта изолиранд или лейкопласт. След шест дни и половина с нокът остържете умрялата кожа. Ако брадавицата не се обели, повторете процедурата след дванайсет часа. При някои брадавици е необходимо неколкоседмично лечение.<sup>8</sup>

8. Специалистка по пластична хирургия в Израел, д-р Ливиа Варшаверова-Шварцова, описва интересно лечение особено на брадавици на ходилата: На брадавицата слагаме от вътрешната част от обелката на пресен банан и прекрепям с връзка. Обелката сменяме няколко пъти на ден, след като измиваме заболялото място. Един път в седмицата отстраняваме върхния пласт на брадавицата. Максималната продължителност на този метод е 6 седмици. В своя научен труд д-р Варшаверова-Шварцова пише, че след първото отстраняване на брадавиците, при излекуваните пациенти нови брадавици не са се появили в продължение на две години.<sup>9</sup>

9. Избягвайте излпшното вземане на тетрациклин или други антибиотици. При тяхното използване е забелазана появата на голдмо количество брадавици.

10. Пазете се от отхапване, разчесване или друго нараняване на брадавиците. Вирусите се намират в кожата и нарушената кожна повърхност спомата за тяхното размножаване.

## БЮРГЕРОВА БОЛЕСТ

Бюргеровата болест е хронично възпаление на стените на малките и големите артерии. Като последица от единичните възпаления и заболелите стени се образуват съсиреци, причинява се стесняване на артериите и накрая се стига до тяхното пълно запушване. Може да се стигне до увреждане на крайниците, където промените са най-чести. В повечето случаи са засегнати долните крайници, където процесът преживява болки при ходене, така нареченото claudicatio intermitens (ходенето пореди болките е невъзможно), чувство за студ. При засягане на горните крайници говорим за синдром на Рейно.

Може да се засегнат и други части на тялото. В краен случай болестта може да се развие така, че да се наложи увреденият крайник да се ампутира. В следствие засягане на кръвоносни съдове, които захранват костите, може да се стигне до остеопороза (отнемане калция от костите). Болестта е няколко пъти по-честа при мъжете отколкото при жените и то във възраст от 25 до 40 години.

Причината на болестта още не е известна, но тютюнопушенето има пряка връзка с развоа на болестта.

### Лечение

1. Предпазете се от тютюна! Пушенето предизвиква стесняване на кръвоносните съдове и влошава болестта. Непушачи боледуват съвсем рядко от Бюргерова болест. Беше описан случай на 35-годишен мъж, боледуващ от Бюргерова болест, който не престанал да пуши. При неговото лечение не действствал нито нифедипин, нито пентоксифилден, нито антибиотици или водолечение и се наложило ампутиране на пръстите на долните крайници.<sup>123</sup>

2. Повишеното съсирване на кръвта е друг неблагоприятен фактор.<sup>10</sup> Избягвайте неподходяща храна, т.е. храна с високо съдържание на мазнини, солена и пресолената храна, с високо съдържание на животиински белтъчини и рафинирана захар. Препоръчвам да се използва в

храненето суров честън и лук, защото понижават съсирването на кръвта.

3. Стопало облекло трябва да предпазим крайниците от простудата. Рамената и краката трябва да са облечени с толкова дрехи, колкото и тялото, за да може кръвообращението да бъде равномерно. Изстиването и простудата предизвикват свиване на кръвоносните съдове и влошават състоянието. През зимата използвайте ръкавици, вълнени чорапи и топло долно бельо.

4. Стресът влошава заболяването. Избягвайте стресовите ситуации. Старайте се да не си предизвиквате стрес от твърде голяма гордост, завист, амбиция и др. Физическите упражнения понижават стреса и подобряват кръвообращението, затова е добре при това заболяване всеки ден да правите гимнастика.

5. Пазете крайниците си от инфекции и наранявания. Не е добре да ходите боси. Раните заздравяват бавно, а намаленото кръвообращение предизвиква отмиране на тъканта.

6. Гимнастиката може да помогне. Подобрява кръвообращението и същевременно помага за възникването на колатерали (резервни съдове), когато кръвоносните съдове са запушени. Най-добрият вид упражнения за кръвообращението на долните крайници са разходките.

### Упражнения при Бюргерова болест

\* Легнете на леглото и вдигнете краката си отвесно нагоре. Издържете така 2 минути или до тогава, докато крайниците ви избледнеят.

\* Седнете на края на леглото. С клатене на краката и мърдане на пръстите предизвиквайте прилив на кръв в долните крайници, докато добиет отново естествения розов цвят.

\* Легнете на леглото си в хоризонтално равно положение за 5 минути.

\* Правете тези упражнения три пъти на ден като ги повторите поне по пет пъти.

7. Осигурете си столове и кресла с такава височина, че да не трябва да свивате краката в колената. Не седете дълго, без да се разходите или раздвижвате краката. Препоръчва се минимално 5 – 7 минути ходене и раздвижване през един час седене.

8. При седене не си слагайте крак върху крак, защото това ограничава кръвообращението. Не сядайте в никаква поза, която води до намаляване на притока на кръв към долните крайници.

9. Изключете или ограничете значително всички дразнещи храни: месо, яйца, сирена, дразнещи подправки, кофеинови напитки. Храната би трябвало да съдържа достатъчно зеленчуци, плодове и течности. Важен фактор при превантивния период и лечението е достатъчно приемане на биофлавоноиди (фитохимикали – вещества подобни на витамините, които се намират в растителните храни). Много благоприятни в това отношение са корите на цитрусовите плодове (необработени химически!) и листата на елдата, които могат да се отглеждат и вкъщи от покълнала елда.

## ЗАХАРНА БОЛЕСТ

Захарният диабет е дефиниран от Световната здравна организация (СЗО) като дълговременна нагичност на високо ниво на захарта в кръвта, предизвикано от външни и от наследствени фактори, които действат най-често заедно. Захарната болест е проявена при близително в 3,5 % от населението, а усложненията на това заболяване са между много честите причини при смъртните случаи.

Когато нивото на захарта превиши стойността 5,5 ммол / л кръв, бърбреците започват да продуцират глюкоза в урината (глюкозурия), което се отнася към основните признаци на заболяването. Другите признаци са жаждата, прекалено пиене на вода (полидисия), повишен апетит (полифагия), загуба на килограми и умора, като проява на разстройство в енергийния метаболизъм. Това са физиологични прояви. Между биологичните прояви на болестта са промяната на обмяната на въглехидратите в организма, но също така – това често се забравя и промяната в обмяната на белтъчините и мазнините.

Главната причина за хипергликемия (повишено ниво на захар в кръвта) е недостатъчното действие на инсулина, като главен хормон, който е отговорен за използването на захарта в организма. Има две възможности: инсулинът въобще не се образува или се образува в съвсем недостатъчно, така че не може да покрие нуждите на организма. Този случай е означен като захарен диабет който е зависим от инсулин, тип I, или младежки тип. Появява се по-често в детска възраст, като се предполага, че има връзка с наследствеността. Пациентите трябва да да получават инсулин чрез инжекции. Обикновено не са с наднормено тегло.

Съществува, обаче още една възможност. Инсулин всъщност се произвежда, но неговото количество или структура не задоволняват потребностите на организма. Нарича се захарен диабет тип II, възрастов тип или не зависим от инсулин. Появява се в зряла възраст и в повече от 90 % е свързан с наднормено тегло. С навременната промяна в диетата и в целия режим на живот може да се отстранят проявите и не е належащо да се взема инсулин. Смушението и при двата типа се проявява с рязко повишаване нивото на захарта в кръвта и бавно смакване на нивото до нормалната стойност. Прегледът и установяването

на така наречените гликемични криви е решаващо при определяне на диагнозата.

Причина за недостатък на инсулин при диабет от I тип са повредените и унищожени бета-клетки на панкреаса, които произвеждат инсулин, от вирусни инфекции (зачушка, инфекциозна мононуклеоза, грип) или на алергична основа. При диабет от II тип, между най-често срещаните причини се явява заглъбяването, неподходяща твърда, мазна храна, която се приема дълго време, недостиг на движения, алкохол, тютюнопушене, ендокринни заболявания (феохромцитом), някои лекарства (тиазидови диуретици, хормонални противозачатъчни хапчета, кортизон и др.).

Диабетът и от двата типа може да има много неблагоприятна прогноза. Засягането на малките и средни кръвоносни съдове води до смущение в зрението и дори до пълна слепота, до нарушение на функциите на бърбреците, дори до спиране на тяхната дейност, до импотенция при мъжете, нарушение на храненето на нервите, на кожата, прединващо кожни изменения. Настъпва нарушение на дейността на панкреаса, черния дроб, имунната система (диабетичите са склонни към инфекции) и др. От списъка на неблагоприятните прогнози се вижда, че диабетът не се нарежда между баналните заболявания. Обрнете голямо внимание и грижи за неговото лечение и профилактика.

### Лечение

1. Успоредно с наложителното приемане на инсулин при диабетичи от I тип, първостепенната лечебна намеса и при двата типа захарна болест е промяна на диетата, установяване точен режим на приемане на храна и пълносна смяна на стила на живот.

В противоречие с действащото досега становище на нашите лекари е становището на СЗО, че диабетичите не би трябвало да приемат по-големи дози белтъчини от здравите хора, защото от физиологично гледище те не са потребни. Наднорменото количество белтъчини много повече затруднява отделителната система (бърбреците).

Твърдението, че диабетикът трябва да приема големи количества белтъчини и то главно белтъчини от животински произход, е опасно. Белтъчините от животински произход (месо, млечни произведения, яйца) са концентrirани храни с високо съдържание на холестерол (много опасен за диабетичите) и други наситени мазнини, които не са потребни за организма. Белтъчините от животински произход съдържат много чужди химически вещества (пестициди хормони, антибиотичи) и др. Големият внос на белтъчини е неуместен, защото при обмяната на веществата се авгажира значително количество витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин), който играе важна роля и при регулирането на кръвната захар в организма.

Когато чрез голямо количество белтъчини, се изчерпва витамин В<sub>6</sub> възниква „втрешен дефицит“ в обмяната на захарта и се повишава необходимостта от приток на инсулин. Препоръчаниято дневно количество белтъчини за здравия човек е 0,5-0,7 г на 1 кг тегло. Същото количество се препоръчва и за диабетниците. Някога дори и по-ниско количество при пациенти с нарушена дейност на кръвоносните съдове и особено при пациенти с нарушена дейност на кръвоносните съдове и на бъбреците. Белтъчини с много качество състав може да получите от бобовите растения (зелен фасул, грах, соя, леща, зрял боб) зърнени от бобовите растения (зелен фасул, грах, соя, леща, зрял боб) зърнени те храни, ядките, зеленчуците, различни семена (слънчогледово, лещено, тиквено).

Диабетниците трябва да ограничат приема на всички и особено на наситените животински мазнини. Диабетниците би трябвало да приемат мазнините под форма на растително олио, ядки и семена, но също в много ограничено количество.

На диабетниците се препоръчва да увеличат приемането на влакнести храни. Влакнестите храни помагат нивото на захарта в кръвта да се задържи ниско и без крайни колебания. Източник на тези храни са плодовете, зеленчуците, всички зърнени храни (от тълпоценно зърно), бобовите растения, семена – най-добре да са в сурово състояние, с изключение на бобовите растения, които трябва да минаат през топлинна обработка. Препоръчва се пациентите да се ориентират към растително-млечна храна. Естествено валидно е, че простите захари (бял захар, мед, много сладки плодове и др.) трябва да се ограничат до минимум.

За организма е много важно също и да се осигури достатъчното количество витамини, минерали и вещества, които по правило липсват в нашите храни, т. е. растителни багрила, хормони, ензими и др. Всичко е най-добре във формата на сурови плодове и зеленчуци. Голямо значение имат за диабетниците витамини от група В, хром, витамин С, рутин и др. Всичко това се намира в природата и зависи от нас дали ще приемем и използваме това, което тя богато ни предлага.

2. Също толкова важно, колкото състава на храната, е времето, честотата и количеството на храната. Валиден е принципът, че диабетниците би трябвало да ядат три пъти на ден. Между отделните хранения би трябвало да има 4 – 5 часови интервали. Дребни отклонения може да се направят с малки закуски преди обед и след обед. Мислите, че диабетикът трябва да яде 5 или 6, а дори и 7 еднакви по големина порции храна през деня е неправилно. Това обременява през целия ден храносмилателната система. Изработете си правилен навик и спазвайте точното време за хранене.

3. Много важно е да промените килограмите си. Намалете наднормените килограми до отговарящите за вашата височина.

4. В това би могла да ви помогне съобразена, но редовна гимнастика. Гимнастиката помага не само да се балансира разликата между

приетата и изразходената енергия, но помага също за ефективността на инсулина. Невовото действие зависи от физическото състояние.<sup>12</sup>

5. Поради съдържание на кофеин, би трябвало да изключите всички кофеинови напитки и шоколад. При опитите направени върху плъхове, кофеинът повишил значително нивото на захарта в кръвта.

6. За предизвикването и влошаването на захарната болест голяма роля имат нитритите и нитратите използвани при консервиране и приготвяне на колбаси. В Испания, където по време на коледа има огромна консумация на пушени меса, през октомври – 9 месеца след коледа – е установено поразително повишаване на повята на нови случаи на захарна болест.<sup>13</sup>

7. Избягвайте глюкозиди диуретици, кортикостероиди и орални антидиабетни средства, защото влошават състоянието или предизвикват захарна болест. Оралните антидиабетни средства влошават последиците (повишава се смъртността при случаи със сърдечно-съдови заболявания и анемия).

8. Пазете се от опасни зарази. И баналните заболявания при диабетниците имат тежко развитие. Не е необходимо да подчертяваме, че всяко такова заболяване влошава диабета. Не забравяйте да се обличате добре и да имате подходяща почивка.

9. Много важна е грижата за краката:

\* Всеки ден с мек сапун основно измивайте краката си и много добре ги подсушавайте, особено между пръстите.

\* Веднага си превържете евентуални рани, драскотини или мехурчета.

\* Обувайте се топло, използвайте памучни чорапи, които не притесняват.

\* Дръжте крайниците си винаги топли. При настиване се нарушава оросяването, а така се отваря възможност за възникване на инфекции.

\* Капшките между пръстите на сандалите също могат да нарушат кръвообращението.

\* Не използвайте никакви химически и фармакологични препарати за отстраняването на „кокоши трън“ или твърда кожа.

\* Не носете обувки отворени отпред на пръстите нито обувки с високи токчета. Преобувайте се няколко пъти през деня, за да могат краката да дишат.

\* Не ходете боси. Предпазвайте се от всякакъв вид наранявания.

10. Не пушете. Никотинът предизвиква свиване на кръвоносните съдове, което влошава кръвообращението. Пушачите имат нужда от по-голяма доза инсулин отколкото непушачите.<sup>14</sup>

11. Някои лекарства са несъвместими с лекарствата използвани при захарната болест, затова е необходима консултация с лекар и за такива препарати, каквито са антицидите.

12. 1-5 дневно гладуване при първни диабетичи от II тип, при възрастните, е много полезно. Проведено под лекарско наблюдение то ще понижи много чувствително потребностите на организма от инсулин.

Диабетичи от I тип (младежки), които са задължени да приемат инсулин не могат да провеждат гладувания.

Печението на захарната болест изисква последователно спазване на режим на здравословно хранене, което често въобще не е познато на тези болни. Бих искал да обхвана тези принципи, като ви предложа примерно дневно меню:

*Моето предложение за Вашата закуска:*

\* каша от пшеничен булгур, плодове, половин лъжица растително олио, чаена лъжичка кокосови стъротини;

\* наकिनати от вечерта овесени ядки, пшеничен зародиш, плодове, половин лъжица растително олио (по желание);

\* пърнозърнест хляб, хайвер от овесени ядки с кокосови стъротини, прясно изстискан сок от пресни плодове.

*Моето предложение за Вашия обед:*

\* супа от зеленчуци, сварен, а после запечен зелен фасул с червени домати, зеленчукова салата;

\* супа от зелен фасул, задушени зеленчуци, кафяв ориз, салата с кисело мляко;

\* супа от червено цвекло, соево сирене „Тофу“, печени картофи с чесън, зеленчукова салата със зехтин;

\* с добавка на пърнозърнест хляб.

*Моето предложение за Вашата вечеря:*

\* пърнозърнест хляб, леща, зеленчуци;

\* задушени или печени зеленчуци, овесени ядки и сирене;

\* претечен пърнозърнест хляб, хайвер от соя, магданоз.

Грижливото спазване на тези предписания може да попречи на развитието на опасните и смъртоносни усложнения на захарната болест. Ако спазвате тези съвети, може да избегнете захарната болест, което е най-добре!

## ГАСТРОЕНТЕРИТ

Гастроентеритът е остро възпалително заболяване на стомаха и тънките черва, което се проявява в началото с позиви за повръщане, загуба на апетит. Това състояние трае 1-2 дни и отшумява без последици. Причината за възникването може да бъде приемането на пържена или варена храна, която не е съхранявана добре и в нея се размножават бактерии (салмонела, стафилококи), приемането на голямо количество алкохол, пушене, различни алергии, някои лекарства, приемане на химически или дразнещи вещества, преяждане с неподходяща храна, стрес, вирус и др.

При по-сериозните случаи, болестта е съпроводена с температура и възпаляването на стомашната лигавица се пренася и на тънките черва. Раздразнеността се проявява с разстройство, болки в стомаха, а при случаи на засягане на дебелото черво – и с болезнени напъни. Изпразнеността се смесени със слуз. При влошаване на състоянието и продължително разстройство се губи много вода и някои минерални соли, което е опасно – главно при децата – настъпва дехидратация – обезводняване на организма. Вирусният гастрит е заразителен. Спазвайте принципите на хигиената. Често и основно си измивайте ръцете.

### Лечение

1. Преустановете яденето.
2. Много добре действа медичинският въглен, който се приема на таблетки, на прах или на капсули. Той се пие след всяко повръщане или разстройство. Препоръчвам активен въглен от растителен произход, за разлика от някои въглени, които се приготвят от изгаряне на животинска кръв. Животинският въглен има подобни качества, но за някои християни, евреи или вегетарианци е неприемлив.
3. Подобен ефект има и слузата от лененото семе. Накиснете две супени лъжици ленено семе в една чаша 200 мл хладка вода за 2-4 часа. Прецедете, като семето може да се залее отново с вода, получава се рядка прозрачна слуз. Използвайте я по една чаена лъжичка в интер-

вал на 15 минути. От своята практика знам, че ефектът от лепеното семе е много бърз и чудесен. При нормално протичане на заболяването то за кратко време – няколко часа диарията и повръщането престават.

4. Приемайте много течности. Пийте вода, но също и билков чай. Особено добър е от ригън или от мента. Ако повърнете чай, трябва да изпиете веднага още една чаша.

5. След като премине първата фаза на болестта (повръщане и разстройство), можете да преминете на проста храна, която трябва да не е подсладена, мазна и солена. Подходящи са вареният ориз, картофено-пюре, бананите, пюреото от варени ябълки, варените моркови или трах. Избягвайте подправките и мазнините, както и по-дразнените пълнозърнести храни, небелени плодове, сурови листни зеленчуци, орехи, царевича и всички храни от животински произход (мляко, масло, месо и др.).

6. В първата фаза на болестта препоръчвам постелен режим.

7. Както казахме малките деца са застрашени от дехидратация, затова още при първите признаци (суха кожа, изсъхнали устни, лигавици, учестено дишане) потърсете лекар.

8. Когато организмът не може да приема течности добре е да си направите лечебна клизма. Една равна чаена лъжичка сол ще разтворите в 500 м хладка вода. Малка част от този разтвор (около 100 м) вкарваме през ануса и се стараем да задържим няколко минути. Препоръчвам да се повтори след 1 или 2 часа.

Възпадението на стомашната лигавица може да се предизвика и от прекомерно солено ядене. Гастрит, който дълго време не се лекува може да предизвика язва или рак на стомаха.

9. При деца на възраст до 3 години, които са хранени или дохранвани с краве мляко, след преминаване на инфекцията на лигавицата на тънките черва могат да получат алергия от белтъчините на кравето мляко и да настанат усложнения (екзема, алергична астма и др.).<sup>124</sup>

10. Профилактиката на остратата форма на гастрит означава отращаване или напълно изключване на майонези, салати с майонези, яйца, сладоледи, храна с яйца (заради възможност от салмонела), пилета или пилешки дреболни (възможност за салмонела или хеликобактер пилори). Дори преработката на храни, които са били заразени няма да запази човека от съответната инфекция.<sup>125</sup>

## ГРИП

Грипът е заразно заболяване на горните дихателните пътища от вирусен характер. Проявява се единично, но може и като епидемия, когато може да бъде засегнато и 30 % от населението. Обикновено епидемията се появяват през зимните месеци (декември, януари, февруари), когато има добри условия за разпространение, т. е. влажен и нечист въздух, недостатък на витамини, отслабнал организъм, поради системно преяждане, липса на движение и др. Познати са три типа грипни вируси: А, В и С. Развитието на епидемии предизвиква най-често вирус А.

Вирусът обикновено се намира в малките капки мъгла или влагата. Пренася се чрез кихане, кашляне, целуване и чрез заразени предмети (кърпа, носна кърпичка, чаша и др.), чрез ръцете (в очите, в устата).

Признаците се появяват около 48-60 часа след заразяването. Това са: треска, слабост, висока температура (39-40°C), болки в главата, мускулатурата, гърба и крайниците, дразнеща кашлица, липса на апетит, горене в очите. Всички признаци по правило не се появяват едновременно.

След два или три дни най-важните прояви на болестта (високата температура и болките) в повечето случаи преминават. Безсилнето, кашлицата и слабата съпротива на организма обаче могат да продължат дни, седмици и даже месеци.

## Лечение

1. Ако не се е прибавила бактериална инфекция придружена от загнояване, не използвайте антибиотици, те нямат никакъв ефект. Неприцелесъобразното използване на антибиотици е опасно. Бактериите придобиват устойчивост към антибиотичите.

Седмичникът Нюзик писа, че през 1993 год. в САЩ са умрели повече от 13000 души от инфекции на пикочните или дихателните пътища, или на храносмилателната система и то защото при тях не подействал никой познат антибиотик. Инфекцията била предизвикана от бактерии, които са изградигли устойчивост към най-силните лекарства. Трябва да пазим антибиотиците за по-сериозни случаи.<sup>128</sup>

2. Трябва да повишите приемането на течности. Препоръчвам минимално 10 чаши на ден. Течностите помагат да се поддържа добро отделение, за да настъпи изчистване на организма.

3. Понякога се появяват и болки в гърлото. Правете гаргара с топла вода по 10 минути на всеки 2-4 часа.

4. Препоръчвам да се повиши влажността на въздуха чрез вряща солена вода. Добре действа нагриване на лицето под лампа от 60W, на разстояние 5-7 см от лицето.

5. Някои автори препоръчват, като предпазно средство против грип, да се изплакват носните кухини. Тези специалисти подчертават също и значението на подходящото облекло. Недостатъчното облекло може да доведе до простиване. Обличането на прекалено много дрехи, обратно, предизвикват изпотяване и запарване. (Най-подходящото условие за вирусите е топло и влажно.)

6. Горещата баня на краката помага да се премахнат болките в главата и подутините на носната лигавица.

7. Избягвайте преумората и простудата. По време на острата фаза на болестта използвайте прилагашо към тялото нощно бельо, което след изпотяване веднага сменявайте и изпирайте.

8. Масажите на гърба и цялото тяло подпомагат организма и активизират имунната система.

9. Често проветрявайте стаята, в която сте, но се предпазвайте от гечение.

10. Много полезно е още при първите признаци да си направите клизма. Осигурете редовно изпразване на дебелото черво, защото респираторният вирус (който атакува горните дихателни пътища) може да засегне и храносмилателната система.

11. Изключете пигарите и тютюна. Хора, които изпушват дневно 20 и повече пигари заболяват от грип С 20 % по-често, отколкото непушачите.<sup>25</sup>

12. Изключете от храната си рафинираната захар, тортиче, сладкишите, шоколада, сладоледа, бонбоните и др. По-голямото количество захар пречи на имунната система да работи натлътно. Ограничете и мазнините.

13. Дишайте дълбоко. Редовните упражнения по правилно дишане помагат за оросяването на лигавиците и отстраняването на вредните вещества. Може да правите следната гимнастика: дълбоко вдишайте, задръжте дъха си 20 секунди, издишайте през носа си и задръжте дъха си 10 секунди. Повторете 30-50 пъти.

14. Още при първите признаци най-добре е да престанете да ядете и да си легнете в леглото в тъмна и тиха стая. След това препоръчвам да пиете билкови чайове, които предизвикват изпотяване и редовно да преобличате изпотеното нощно бельо. По-късно е добре да прибавите и пресен лимонен сок. Ако издръжите ден или два на този строг режим с редовно изпразване на червата – естествено или чрез клизми, можете за това кратко време да очаквате и пълно оздравяване.



## РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

Разширените вени са торбесто разширени, навити, разтегнати по-върхностни кръвоносни съдове. Най-често се появяват на долните крайници, по-рядко на корема, гърдния кош или на горните крайници. Друго място е правото черво (хемороиди) и хранопровода (при цироза на черния дроб). Разширените вени са много често срещано заболяване, което в нашето население на възраст между 30 и 60 години засяга около 15 % от мъжете и 20 % от жените.<sup>89</sup> Първично болестта е предизвикана от отслабване на стените на вените, които се разширяват в местото на отслабването. Болестта също може да бъде предизвикана от недобро затваряне на клапите на вените, които при нормални условия трябва да помагат за запазването на противогравитационния поток на кръвта към сърцето в долните крайници. От неправилната дейност на дясната клапа на сърцето следва събиране на кръвта във вените и различни потоци между повърхностните и дълбоките венозни системи. Вторично разширените вени възникват на основата на възпаления, при удар и др. Разширените вени често имат компликации при Бюргеровата болест и то главно при възрастни хора.

Признаците на болестта са тъпи болки в прасците, спазми, които настъпват по време на сън през нощта или отоци в крайниците. Накрая може да се развие възпаление с болезнено набъбване на вените. Опасно усложнение е тромбозата, която може да застраши и живота на пациента.

Разширени вени се появяват често по време на бременност. Ако не се пренебрегва профилактиката, след бременността разширените вени могат да изчезнат.

Д-р Денис Бъркит установил, че разширените вени, хернията, червата дивертикулоза (разширението на червата на отделни места) са последица от вътрешнокоремно напрежение, което се развива при хора с малко и твърди изпражнения, при нередовно ходене по голяма нужда (т.е. при недостиг на целулоза в храната).

1. 15 минутно бързо ходене 4 пъти на ден помага за дейността на вените, които да могат по-лесно да отпратят кръвта към сърцето.

2. Най-добрата превантивна мярка е достатъчно количество целулоза в храната. Пълното, неизпразнено черво натиска вените в коремната кухина и чрез тях повишеното налягане се пренася на вените на краката.

3. Внимавайте на редовното изпразване на дебелото черво. Трудното изхождане повишава налягането във венозната система на краката и дълго време оказва влияние при развитието на разширени вени.

4. Не използвайте тричетвърти чорапи, чорапи с ластичи или каквото и да било друго, което стяга краката, остава ясни следи по кожата и това ограничава вашето нормално кръвообращение в долните крайници.

5. Предпазвайте се от горещи бани и от дълготрайни изпадания на слънце. Това предизвиква отслабване на стените на вените и затой на кръвта в тях.

6. Не пречете на естественото движение на кръвта (напр. дълго време да седите с подвити колена). Всеки час ставайте, за около 4-7 минути, раздвижете краката с гимнастика, разходете се.

7. Плуването е идеален спорт. Хидростатичното налягане на водата помага на мускулите да „избутат“ кръвта към сърцето и крайниците са облекчени. При плуването взимат участие белите дробове, сърцето и голяма група мускули.

8. Ходенето с боси крака подобрява кръвообращението и същевременно помага за гимнастика на мускулите на краката.

9. Седенето с кръстосани крака е неподходящо, защото това ограничава свободното кръвообращение.

10. При по-продължително седене не забравяйте от време навреме да размърдате и раздвижите пръстите на краката.

11. Почивката с поставяне краката в по-високо положение стомага за вършането на кръвта към сърцето.

12. По същия начин действат и 5-6 дълбоки вдишвания и издишвания няколко пъти през деня.

13. По време на бременност, (когато плодът натиска вените в коремната кухина) е добре да прекарвате известно време (да речем при четене) на колена и лакти или длани (т.н. котешка поза). Така ще се облекчи венозната система.

14. Ако изпитвате остри болки в разширените вени, легнете и си подложете на краката, така че да са 15 см над нивото на сърцето. След това сложете на краката топъл компрес.

15. Препоръчвам диета с ниско съдържание на мазнини. Чрез подходяща храна ще предотвратите неприятни изменения на кръвта (напр. съсирвания).

16. Препоръчвам два пъти на ден топъл душ, като завършвате с поливане на краката със студен душ и масаж с кърпата.

17. Лек масаж (с пръсти) от глезена чак до бедрата по посока на сърцето ще помогне да се раздвижи кръвта.

## МИГРЕНА

Мигрената е нарушение в регулацията на напрежението върху стени на кръвоносните съдове в главата – вътрешночерепни и извънчерепни. Главен признак е болката в главата, по правило само от едната половина. При следващия пристъп може болката да се появи от другата страна. При класическата мигрена пристъпът е сутрин, скоро след събуждане. Може обаче да настъпи и всеки останал час през деня. При повечето пациенти преди главоболието се появяват различни признаци – мрежа пред очите, намаление на виждането в полето на зрение и др. След тези признаци които са последици от стеснението на кръвоносните съдове (вазоконстрикция), следва пристъп предизвикан от разширяване на кръвоносните съдове (вазодилатация). В началото на пристъпа болният чувства пулсиращи болки, като тяхната честота може да бъде много различна. Болките в главата могат да бъдат съпроводени с чувството за „изсъхнали устни“, напъни за повръщане, дори повръщане, разстройство, друг път запек. След пристъпа се явява често уриниране. Между пристъпите може да има пълно спокойствие. От мигрена страдат 10 – 20 % от населението, като повече от половината не се консултират с лекар за своите проблеми. От това заболяване страдат хора от всички възрастови групи, но жените два, три пъти по-често от мъжете. По време на бременност, обикновено мигренозните пристъпи се поуспокояват, но след това, по време на менструалния цикъл отново се проявява.

Причината, възникването и реакцията на организма не са напълно изяснени, но се предполага, че главното участие имат следните шест фактора:

1. алергия към храни;
2. хипогликемия (намалена кръвна захар);
3. стрес;
4. Депресия;
5. натрупване вода в организма;



20. Реповнатата клизма един път в седмицата помага да се изчистят червата и намалява влиянието на токсичните вещества, които се образуват в тях.

21. Дек масаж или притискане на сънната артерия на шията, където се опитва пулса може да помогне за намаляването на болките при пристъп.

22. Д-р Шварцберг преполога, че пристъп на мигрена може да се предизвика от повишеното количество на въглероден двуокис в кръвта при намалено количество на кислород в околната среда.<sup>133</sup> Препоръчва да се поставят цветя вкъщи и в работните помещения, които поглъщат въглеродния двуокис и отделят кислород и разбира се – често да се проветриват помещениата.

23. Съществува също основание да се предполага, че пониженото количество на магнезий може да спомогне за появяване на мигрена. Важно е да следите самите вие необходимото количество магнезий, което приемате.<sup>134</sup>

## КАМЪНИ В ПИКОЧНАТА СИСТЕМА

Пикочните камъни могат да възникват навсякъде в пикочната система, но най-честото място са бъбреците. Големината на камъните се движи от големината на пясъчно зърно до големината на портокал. Появяват се между 30 – 60 годишна възраст, по-често при мъжете. Според химическия състав различаваме уратни камъни (възникват от солите на пикочната киселина), оксалатни (преобладава калциев оксалат и амониев оксалат), фосфатни (от фосфатни съединения), карбонатни (преди всичко от калциев карбонат), цистинови, ксантининови и индигови. Най-често се срещат фосфатни и оксалатни. Камъните могат да запушат пикочния канал, да наранят стените на пикочните пътища или на пикочния мехур и да предизвикат възпаление и кървене. Вклиняването на камъните в някое място на пикочните пътища може да предизвика внезапно спиране на изтичането на урината. Задържащото на урината над запушеното място предизвиква остри колющи болки в областта на бъбреците. По-добре е, когато камъкът постепенно се смъква, защото неговото по-дълго застояване на едно място може да има дълготрайни неприятни последици. Ако камъкът е остър или има груба повърхност, може урината да се оплети от кръвта на наранената лигавица. Уринирането в повечето случаи е затруднено, болезнено и често, с типично отделяне на малки количества урина.

Понякога е възможно, напълно неочаквано, в тялото да се образува дребен камък, който сам „да си отиде“. Човекът нищо не е разбрал и никогата повече няма проблеми. По-често обаче камъните се явяват при хора с вродени предразположения или с дълготраен неправилен начин на живот. И докато съществуват причини, които предизвикват усложненията, болестта се проявява дълго време в живота на болния.

За причините на заболяването не се знае много, но се предполага, че човек, до голяма степен може да попречи на появяването на пикочните камъни.

## Препоръчителна храна

1. Храна с ниско (според нашите представи – с твърде ниско) съдържание на белтъчини е подходяща за пациенти с каквито и да е бъбречни проблеми, дори и с камъни. Киселите продукти, които се получават при обмяната на белтъчините отравят тъканите на бъбреците и при освобождаването на голямо количество калций от костите (виж главата за Остеопороза) довежда до повишена концентрация на калций в урината. Това е идеална предпоставка за възникване на камъни в пикочната система. Опасността от възникване на камъни е тясно свързана с употребата на месо. Колкото повече месо има храната, толкова по-голям е рискът.<sup>48</sup>
2. Образуването на камъни може да бъде предизвикано от млякото. Изследванията в Университета в Чикаго показват, че лактозата и калция на кравето мляко повлияват образуването на камъни.<sup>49</sup>
3. Препоръчвам пълно въздържание. Алкохолът дразни пикочната система и допринася за образуване на камъни.<sup>50</sup>
4. Намалете количеството на рафинираната захар и сладките неща. Бялото брашно заменете с пълнозърнено. По-голямото количество на захар създава предпоставки за образуване на оксалатни камъни.<sup>51</sup>
5. Много подходяща е диета без мазнина<sup>52</sup> и диета без сол.<sup>135</sup>
6. Хора с наклонност за образуване на камъни би трябвало да консумират по-малко храни, които подпомагат образуването на оксалатни съединения. Тези храни са: черен чай, шоколад, какао, кафе, напитки от типа на кока кола, бира, вино, фасул, ревен, спанак, бадеми, домати, смокини, сини сливи, касис (черно цариградско грозде), червени боровинки.<sup>53,54</sup>
7. Не използвайте соев сос или промишлени сосове в малки стъклени шишеници.
8. Повишете приемането на влакнести храни. Те понижават отделянето на калций в урината.
9. Пресният сок от портокали може да бъде ефективна защита против възникването на уратни камъни.<sup>136</sup>
10. Избягвайте витамин С и Д на таблетки. Аскорбиновата киселина (витамин С) в големи количества може да повиши отделянето на оксалова киселина и така да повиши склонността за образуване на камъни. Витамин Д стимулира образуването на хормони, които помагат за отделиане на калций.<sup>55</sup> Също и химическите съставки на ефервесцентните (шумящи, бързоразтварящи се във вода) лекарства и витамини повишават възможността за появяване на камъни.

11. Умереното хранене може да снижи риска от появата на камъни до 1/3.<sup>137</sup>

## Водолечение

Най-простият и най-силният начин за лечение на камъни в бъбреците е приемане на достатъчно количество течности. Пациентите би трябвало на всеки час през деня да изпиват по 1 чаша чиста вода, а преди спане 2 чаши. При събуждане през нощта, би трябвало да изпият още една чаша. Чрез приемането на голямо количество течност от тялото се изчиства веществата, от които възникват камъните – концентрацията на тези вещества се снижава. За да не се получи прекалена загуба на минерали от тялото, трябва храната да е богата на плодове, зеленчуци и житни растения.

## Общи съвети

1. Дългото лежане понижава отделянето на урината и влияе неблагоприятно върху обмяната на калция. Затова се старайте да имате физическа активност всеки ден. Препоръчвам повече движение и умелена работа на открито.
2. Аналгетиците повишават риска от появата на камъни.<sup>56</sup> Не използвайте лекарства без лекарско предписание и при най-малките прояви на заболяване.
3. В случай на леко кървене на пикочните канали пийте на ден по 3 – 4 чаши чай от овчарска торбичка. Една препълнена чаена лъжичка от билката се запарва с една чаша вряща вода.

# ОСТЕОПОРОЗА

Остеопорозата представлява намаление съдържанието на твърдите минерални структури преди всичко в дългите кости, като следва да се има предвид, че остеопорозата е заболяване на равновесието между новата зараждаща се и умиращата костна тъкан.

Признаците на болестта са болки в костите (кръста, бедрата), деформация и повишена склонност към счулване. Остеопорозата се появява почти у всяка четвърта жена след 45-50 годишна възраст, а на възраст след 75 години 50 % от жените имат някакви признаци на остеопороза. От болестта страда повече бялата раса. Между черните жени остеопороза се явява много рядко. При мъжете заболяването се появява много по-рядко, отколкото при жените.

Различаваме два вида остеопороза. Тип I – постменопаузна – която се явява при жените между 51-65 години и се проявява с понижаване нивото на половите хормони, понижаване зрявостта на костите и често счулвания на прешлени. Тип II – сенилна – появява се при жените след 75 годишна възраст. За този тип остеопороза са характерни често счулвания на шийката на бедрената кост и изразено разреждане на структурата на костите. Между 66-74 годишна възраст се явява особена смесена форма на остеопороза. Причини за възникването са:

1. Промяна на нивото на половите хормони след периода на менопаузата (главно понижаване нивото на естрогените).
2. Лошо развитие на костите в периода на израстването, предизвикано от недостиг на някои основни изграждащи вещества.
3. Прекомерно отлежане на калций от тялото.
4. Недостатъчно използване на витамин D за приемане и оползотворяване на калция.
5. Малко активни движения.
6. Неподходяща храна и някои вредни навици.

Периода на климакса престава да функционира една много важна жлеза с вътрешна секреция – яйчниците. Последните са промени в нивото на половите хормони. По отношение на остеопорозата има значение ниското ниво на естрогените. Правени са опити за лечение с изкуствена добавка на тези хормони. Но бе установено, че дълготрайна употреба на естроген, дори и в малки количества, повишава риска от появата на рак на матката.<sup>57</sup> Изкуственото приемане на хормони по време, когато от физиологична гледна точка за организма това е нежелателно, предизвиква много сериозни проблеми. Трябва да имаме предвид, че човекът е бил сътворен свършено. Прекратяването на функцията на половите жлези има своето значение, което не можем да отрецем и да лъжем организма с инжекции. Законите, които са валидни за организма, не ни позволяват това. В последно време се опитва хормонално лечение – комбинация на естрогени и прогестерон или други хормони (калцитонин и др.). От опитите, които е провел със свои колеги, Д-р Фелсон прави заключение, че хормоналното лечение след менопаузата би трябвало да продължи поне 7 години, но дори толкова дълго използване на хормони няма да попречи на намаляването на калция в костите след 75 годишна възраст, когато рискът от счулвания поради остеопороза е най-голям.<sup>138</sup> Нека тогава да се поогледаме за естествени възможности как да предотвратим остеопорозата.

## Калций и остеопороза

Ключ за разрешаването на проблема не е млякото и млечните производения, както досега твърдяха специалистите. Тежестта на проблема не е в недостиг на калций в храната. Вече споменатият д-р Денис Бъркит казва: „Нямаме никакво доказателство, че остеопорозата има нещо общо с приемането на калций и е голяма грешка да се мисли, че заболяването ще се облекчи много, точно като се приема калций.“ Около две трети от калция, съдържащ се в храната, се изхвърля с изпражненията и организмът не го усвоява. На основата на наблюдението също е ясно, че приемане на самостоятелен калций при остеопороза няма никакво терапевтично действие. Установено е също така, че излипшкът на калций и същевременно недостигът на магнезий, което се среща често в нашата храна, води до появата на тромбоза.<sup>139</sup> При повишено приемане на калций е необходимо да се подобри приемането на магнезий и други минерали (мед, цинк, манган) необходими за правилното образуване на костите. Използването на млякото носи със себе си допълнителни рискове за инфекции (сальмонела, туберкулоза, лев-

Кемпични вируси и др.), има високо съдържание на химически вещества (пестициди, хербициди, антибиотици, ДДТ) и наситени животински мазнини, неподходящи по отношение развитието на атеросклероза. Белтъчините на кравето мляко са между най-силните хранителни алергени, които повреждат главно детския организъм. Млякото и млечните произведения имат също доказано опасно влияние върху зрението (перде)<sup>58</sup> и на яйчниците (рак).<sup>59</sup>

Това не означава, че нямаме нужда от калций. Листните зеленчуци (зеле, броколи, карфиол, брукселеско зеле), мак, моркови са много безопасни източници на този елемент. Някои автори твърдят, че калций от растителната храна се възприема по-лошо от организма, защото е свързан с някои нейни компоненти (фитати, целулоза). Д-р Бъркит, който 20 години изучавал растителната храна на африканците, казва: „Това е трълна безсмислица. Фитатите свързват калций, но твърдението, че фитатните зърнени храни нарушават нивото на калция, е основано само на краткотрайни опити с плъхове. При по-дълготрайни наблюдения при хора, това твърдение не е доказано. Човек се приспособява много бързо. Значителни изследвания доказват, че храна с високо съдържание на целулоза не влияе негативно на обмяната на минералите.“ След това Д-р Бъркит цитира Алек Уолкер: „Африканците приемат много по-малко количество калций, три пъти повече целулоза и само в единични случаи са с нарушен калций в костите. При застрашената група от хора (по-възрастни от 60 години), при нетрипе чувстванията на шийката на бедрената кост са само 1/10 в сравнение с белите американци.“

### Белтъчини и остеопороза

Друг значителен фактор, който застрашава от заболяване на остеопороза, е прекомерната употреба на белтъчини в храната. Част от белтъчините са употребени за обновление на някои клетки и за различни функции на организма, друга част са се променили в урея в черния дроб. Уреята, като токсичен материал, който тялото трябва да изхвърли, в същото време е силен диуретик – улеснява уринирането. Урината обаче изхвърля със себе си калций и други минерали. При разраждането на белтъчините се образуват и други вещества, които предизвикват повишаване на нивото на киселинността в кръвта и във вътрешната среда на организма (ацидоза). Точно тези кисели вещества неутрализират калция, освободен от костите.

Тази действителност води до отнемане на калция от костите и неговото изхвърляне с урината. Известният американски лекар практик Джон Макдоугал от Калифорния, занимаващ се с храненето, каз-

ва: „Установено е, че при повишаване на приемането на белтъчини със 100 %, от действителната потребност на организма, настъпва 50 % загуба на калция чрез урината. Леченото приемане на калций не може да поправи загубата на калций при съвременното поемане на голямо количество белтъчини. Изследвания на ескимоското население показват, че изключително голямото количество на рибни белтъчини, които те приемат е свързано с много чести прояви на остеопороза. Ескимосите на възраст над 40 години имат с 10 до 15 % по-висока загуба на костна материя, отколкото американското население в същата възрастова категория. При това тяхната храна съдържа голямо количество рибни кости – приемат вътрешно голямо количество калций. Това доказва, че техният висок прием на калций не стига, за да покрие загубите, възникнали от консумацията на храна с прекалено голямо съдържание на белтъчини.“

Трудността се явяват не само от количеството на белтъчините, но и от техния състав. В състава на белтъчините влизат около 20 аминокиселини, от които 3 съдържат сяра. Аминокиселините, съдържащи сяра, които се намират главно в белтъчините от животински произход, повишават повече от останалите аминокиселини отделянето на калция чрез бъбреците. За това, че месото и колбасите не са подходящ източник на белтъчини (поради висока концентрация на серни аминокиселини и високо съдържание на фосфор), свидетелства също фактът, че при вегетарианците чувстванията са минимални – с 50 % по-ниски, отколкото у хора, които ядат месо. Друг значителен аргумент, който говори за вредата от месната храна, е фактът, че месото не съдържа важния елемент бром. (Бромът не допуска прекомерното отделяне на калций чрез урината и балансира нивото на половите хормони, които влияят на метаболизма на костите.) „Бромът се съдържа в балансираната храна с високо съдържание на плодове, зеленчуци, ядкиви и бобови растения“, казва д-р Ф.Х. Нелсен, специалист по храненето при Министерството на земеделието на САЩ. Накрая, искам да подчертая, че бившите чехословашки диаграми – засега, все още валидни – показват, че дълготрайните ни традиционни навици въобще не отговарят на съвременните познания за храненето и главно за белтъчините, превръщащи световния стандарт с 1,5 до 2,5 пъти. Не трябва, тогава да се чудим, че в нашето население проявите на остеопороза са много чести.

### Мазнини и остеопороза

Храната богата на мазнини повишава загубата на калций от тялото. Полиненаситените мастни киселини в маргарините предизвик-

ват определена степен на деминерализация (отнемане на минералните соли) на костите.<sup>60</sup>

## Слънчеви бани и остеопороза

Витамин D, който се образува в кожата чрез действието на ултравиолетовите лъчи, има изключително голямо значение при абсорбирането и усвояването на калция. Умереното излагане на слънце има благоприятно влияние при растежа и образуването на костите. Дълготрайният недостиг от слънчево огряване (напр. в миналото под влияние на модата) води до нарушаване на метаболизма на калция и функциите на костния апарат. При приемане на половината от необходимото количество калций – остеопороза няма да се развие, ако витамин D е в достатъчно количество.

За малките деца е много по-важно редовно и правилно излагане на слънчева светлина, отколкото големи количества мляко. От една страна, защото по-голямото количество на калций не повишава неговото усвояване, но също и заради риска, който носи в себе си консумацията на мляко. Приемането на слънчева светлина е възможно и през зимата. През слънчевите дни е достатъчно 15-30 минутно стоене на слънце. Ултравиолетовите лъчи действат и през леко облещко.

## Движение и остеопороза

Изследванията показват, че редовна и умерена гимнастика, движение на тялото има благоприятно влияние върху строежа и структурата на костите и са много добра профилактична мярка против изличането на калция от тях.

Най-добрите начини на активност за запазване на костната тъкан са бягането и бързото ходене (според Г. Доналд, консултант в Американския космически център НАСА).<sup>61</sup>

Интензивната мускулна гимнастика значително повишава степента на отложени калций в костите.<sup>62</sup>

При хора, които са принудени да лежат, всъщност при хора без движение и физическа активност, настъпва загуба на калций. Така също и местно обездвижване (напр. при чулване) има като последипа отнемане на калция от костите и повишено предразположение към нови чулвания.

За да не ви углаша прекалено много от представата, че трябва да тренирате, като олимпийски състезатели, ще ви предложа резултата

от наблюдението на японски лекари, че 30 минутно бързо ходене 3 пъти през седмицата за 7 месеца е чудесна профилактична мярка срещу остеопороза при жени след менопаузата.<sup>140</sup>

## Пушене и остеопороза

При жени, които пушат, е доказано по-ранно започване на менопаузата. Това се предизвиква от полициклически ароматични въглеводороди, намиращи се в пигарения дим, който унищожавя женските полови клетки в яйчниците и нарушава тяхната дейност.<sup>62</sup>

## Лечение

1. Пациентите би трябвало да спят на твърдо легло, което е добре главно заради гръбначния стълб.
2. Не преяждайте.
3. Не вдигайте тежки предмети. Препоръчвам и леки предмети да вдигате с двете ръце, за да може силата, която действа на тялото да бъде симетрично разпределена.
4. Избягвайте използването на естрогени. След първоначалното повишено образуване на костен материал следва понижено образуване, което спомага за рак на матката.<sup>57</sup> Оптималната комбинация между естрогени и прогестерон (и техните нови деривати) понижава риска от странични действия.
5. Препоръчвам храна богата на сурови зеленчуци и плодове. (Съставна част от вашето меню трябва да бъдат дневно поне 1/2 кг зеленчуци и 1/2 кг плодове.) На костния метаболизъм помага също и витамин С.
6. Старайте се да избягвате паданията и нараняванията. Средата, в която живеете (банята, стълбите) трябва да бъдат обезопасени.
7. Препоръчвам се колкото е възможно по-добре да се овладее проблемът със зрението: носене на необходимите диоптри, постоянна грижа за чистотата на стъклата на очилата, хирургично решение на пердето и др. Отстраняването на зрителните проблеми ще помогне да се избегне падането и евентуалните чулвания.
8. Бъдете физически активни – минимално 1 час дневно. Бягане, аеробика за младите е припътна гимнастика, за по-възрастните също бягане, но и ходене, плуване, работа в градината и др.



9. Препоръчвам слънчеви бани (също и в зимните месеци). Чрез действието на слънчевите лъчи се образува витамин D, който има значение при приемането и оползотворяването на калция.

10. В профилактиката на остеоопорозата има значение също и флуора. По-големите дози са отровни, но напълно е достатъчно да употребявате флуорова паста за зъби и морска сол вместо хлоридна кухненска сол (почти чист натриев хлорид). Морската сол съдържа целия комплекс от минерални съединения (включително и флуорид).

11. Избягвайте хепарин<sup>63</sup>, кортикостероиди<sup>64</sup>, кафе, антиациди съдържаша алуминий, цигари и алкохол.<sup>57</sup> Всички тези вещества повишават загубата на калций.

12. Не се препоръчва лечение с различни добавки от кости (таблетки и др.) поради опасността от съдържание на живак, алуминий и арсеник.<sup>65</sup>

13. Храната с високо съдържание на фосфор (месо, безалкохолни напитки, риба) води до влошаване използването на калция в организма. Ето защо е необходимо тези храни да се ограничат.<sup>141</sup>

## СЪРБЕЖ В ОБЛАСТТА НА АНУСА

Това заболяване се проявява като силен, дори упорит сърбеж в областта на ануса. Това е повече симптом на заболяване, отколкото самото заболяване. При мъжете се явява 4 пъти по-често отколкото при жените. Причините са различни: лоша или неправилна хигиена, инфекция, кожни болести (псориазис, екзема, себориен дерматит), паразити, естрогенен дефицит, захарна болест, заболявания на черния дроб, контактен дерматит (възпаление на кожата след употреба на някои дразнещи препарати: парфюм, шампоан, сапун, пана), непоносимост към материалга, от който е изработено бельото. Понякога сърбежът на ануса е свързан с различни по големина излизания (дори до 15 см) на лигавицата и мускулатурата на края на дебелото черво.

### Лечение

1. Добрата хигиена е основа на лечението. Препоръчвам основно почистване след изхождане (най-добре е измиването с подвижен душ) и много добро подсушаване с мека кърпа (без силно търкане и излишно раздразвяване). Използвайте памучно бельо. Избягвайте задържане на влажността на замърсената кожа от изпражненията. Измивайте се през деня без да използвате сапун, който може да променя рН на кожата и с това неблагоприятно да засетне физиологичната на кожата.

2. Не използвайте бельо от изкуствена материя.<sup>76</sup> През деня може под ануса да подлагате парче от мека памучна материя и няколко пъти на ден да го сменяте. Избягвайте използването на мехлеми или паста, които имат на края на заглавието си -каин. Тези паста могат да предизвикат или да повишат алергичната реакция. Споматат да се задържа влагата и с това създават проблеми.<sup>77</sup>

3. Повишете приемането на целулоза със зеленчуците, плодовете, житните и бобовите растения. Ще се подобри гъстотата на изпражненията. Препоръчвам също минимум 1 път на ден да се изхождате. В

отделни случаи много добро действие има 1 път на ден (вечер) да се направи много внимателно клизма.

4. Избягвайте алергизир. ци храни: мляко, млечни произведения, месо, шоколад, сладки, много подправена, люта, солена и мазна храна.

5. Не пийте бира нито други алкохолни напитки. Те влошават сърбежа.

6. Ако е възможно не взимайте никакви лекарства. Много аналгетици и успокояващи средства влошават състоянието, дразнят червото.

7. Не използвайте минерални мазнини, като разслабителни средства.

8. Изключването на млякото от храната е особено важно при пациенти с „лактозова“ непоносимост, дърматингов синдром, хронично разстройство. Честото изхождане дори на минимално количество редки изпражнения създава предпоставка за възникване на кожни проблеми в областта на ануса.

9. Наранявания по кожата (дори и малки драскотини) в областта на ануса създава опасност от инфекция. От сърбеж на ануса страдат спортистите, изглежда поради честите къпаня и използване на сапун след тренировките и недостатъчно подсушаване или твърде силно търкане и нараняване.

10. При децата сърбеж много често се получава от паразити – глисти, ламблии, и др. Необходимо е детето да бъде изследвано от паразитолог.

11. Проблемът може да бъде предизвикан и от прекомерно потене. Избягвайте стреса и напрежението. Нервните и забързаните хора се потят повече.

12. Не яжте между основните яденета. Това предизвиква газове и се нарушава степента на хигиена.

13. Много добре действат масла с охлаждащо действие, съдържащи ментол, камфор или евкалиптово масло. Нанасяйте само през нощта. Сутринта старателно се измийте и подсушете.

14. В случай на незначително излизла ливавица на дебелото черво много помата топла баня – воден масаж. Със силна струя на подвижния душ масажирате по посока на оста на ануса 2-4 минути 2-3 пъти на ден. Препоръчвам 1 път на ден хладка клизма с лайка.

15. Според италиански опит направен с 23 пациенти при 20 от тях неприятният сърбеж изчезнал, след като бил отстранен основният проблем в областта на ануса (излизла ливавица, хемороиди и др.). Антимикотично лечение би трябвало да бъде използвано само в случай, че гъбичната инфекция остава и след отстраняване на болестите на дебелото черво.<sup>145</sup>

## ПСОРИАЗИС

Псориазисът е хронично кожно заболяване, причините за което не са още напълно известни. Цикълът на обновяването на повърхностния слой на кожата е 6-9 пъти по-ускорен, отколкото при здравия човек, което води до образуване на люспи. Най-често е обхващана кожата на главата (преди всички в областта на косата), на лактите, на гърба, на коленете и бедрата. Чест съпровождащ признак на болестта е сърбежът.

Лечението, което ви предлагам, води до подобрене на състоянието, до изчезване на острите признаци, спира развитието на болестта, но и предпазва от заболяване.

Появата на болестта не е ограничена от възрастта, но за първи път псориазисът се появява около 20 годишна възраст. Стресът, изгаряния при прекомерно излагане на слънце, всички видове дразненя на кожата (натиск, изгаряния, търкания), стрептококови инфекции, кожни реакции на някои лекарства – това са факторите, които влошават заболяването.

### Лечение

1. Препоръчвам баня всеки ден, за да се измият люспите. Отмиването можете да подобрите с нежна четчица. След банята е добре в пострядалото място да втриете бяла медичинска газ.

2. Част от лечението са и слънчевите бани. Печете се всеки ден, но се предпазвайте от изгаряния.

3. По-голямата влажност има благоприятно влияние върху бо-лестта. Студеното време влошава състоянието.

4. Старайте се да ограничите изсушаването на кожата. След къпане използвайте кремове за бебета или тоалетно мляко (особено подходящо е тоалетно мляко със съдържание на екстракт от алое).

5. Напрежението и силните емоционални изживявания влошават състоянието. Направете преценка на вашето отношение към живота,

постаряйте се да намерите сигурност. Някои качества, като завист, амбиция или прекалено честолюбие предизвикват стресови ситуации.

6. Препоръчвам ежедневна редовна поне 30 минутна гимнастика на чист въздух. Такава гимнастика намалява стреса, подобрява снабдяването на организма с кислород и с това влияе благоприятно на протичане на болестта.

7. Върху засегнатата кожа, преди измиване с шампоан, втрийте зехтин и завържете главата с топла влажна кърпа за 30 минути.

8. При някои пациенти болестта особено много се влошава от храна с високо съдържание на аминокиселината триптофан (мляко, сирена, месо).

9. 30 минутните нагривания (42 – 460°С), провеждани три пъти седмично, в продължение на три седмици, действа изключително добре.

10. Според едно изследване е полезно смяната на топло и студено: топло 2 минути, студено 2 секунди.<sup>78</sup> Такава смяна правете 15 – 20 минути всеки ден.

11. Диета с ниско съдържание на мазнина, животински белтъчини и захар подобрява здравословното състояние.

12. Едно изследване проведено в Норвегия не потвърдило благотворното влияние на рибеното масло върху псориазиса. Клиничното състояние изразително се подобрило при консумация на царевично олио заедно с омега-3 мастни киселини.<sup>146</sup>

13. Избягвайте наранявания на кожата.

14. Редовният режим на живот с минимални отклонения помага на организма в борбата с псориазиса.

15. Олиото от авокадо подобрява състоянието. Намазвайте болните места два пъти на ден.

16. Някои типове заболявания са свързани с алергия към глутен. В такива случаи избягвайте пшеница, жито, ечемик и овес.

17. На много пациенти помага къпането в морска вода. Острие признаци изчезват само за няколко години. Препоръчвам внимателни слънчеви бани и 20 минутни къпания. Лечението би трябвало да продължи 4 – 6 седмици.

18. Препоръчвам нишестени бани, които намаляват сърбежите. В пълна ванна с вода използвайте 1 чаена чаша царевичен грис, който предварително смелете в машинката за кафе, или 1 чаша пшенично нишесте. Преди да изсипете нишестето, разворете го в малко количество хладка вода и след това го изсипете във ваната. Може да прибавите 3 лъжици глицерин.<sup>79</sup>

## РЕВМАТОИДЕН АРТРИТ

Ревматоидният артрит е изцяло възпалително заболяване на съединителната тъкан. Най-често са засегнати симетрични стави. Причината на болестта в самата си основа не е известна, но се предполага, че се корени в нарушение на имунната система. Към болките в ставите се присъединява и подухналост, повишена температура в ставите, отци, зачервявания, намалена подвижност. Състоянието се развива до силно изразена деформация на ставите. Понякога се получава и анемия, и намаляване на телгто. Болестта се проявява най-често между 35 – 45 годишна възраст и е 2-3 пъти по-често срещана при жените отколкото при мъжете. Най-често заболяват ставите на ръцете, лактите, колената, отделните части на пръстите. При 10-15 % от заболяелите, болестта свършва с частична или пълна инвалидност.

### Лечение

1. Диета с ограничаване на мазнината е абсолютното необходимо. Д-р Лъкес от Wayne State University School of Medicine твърди, че при пациенти, които строго спазват диета без мазнина, болките и отцилите може натлъдно да изчезнат.<sup>81</sup>

2. Много полезен е няколко дневен глад, при който ставите се изчистват. След това се спаза диета. Ако пациентите се върнат към първоначалното неправилно хранене, всички проблеми се връщат.<sup>82</sup>

3. Според едно изследване<sup>83</sup> почти при 86 % от пациентите артритът бил свързан с алергия. Препоръчва се да се отстранят всички алергизиращи храни. Съществуват много видове алергии. При ревматоидния артрит се касае преди всичко за алергия към млякото, соевите производения, яйцата, кафето и захарта.

4. При лекуване на анемия свързана с ревматоидния артрит не използвайте медикаменти съдържащи желязо. Това влошава състоянието. Препоръчвам коприва, която съдържа голямо количество желязо в естествен вид.

5. Кравето мляко е между най-силните алергени и често има пряко участие в проявите на болестта и влошава здравето на пациента. Изключете за няколко седмици от храната си всички произведения от кравето мляко (прясно, кисело мляко, сирене, кашкавал, масло) и ще бъдете изненадани от промяната на здравословното си състояние.<sup>84</sup>

6. Повишете количеството на плодовете и зеленчуците и им отредете централно място в менюто си. Суровите плодови и зеленчуци би трябвало да покриват 20-30 % от всичката ви храна за деня. Такава храна ще помогне да се изчистят ставите и ще има положително въздействие върху имунната система.

7. Една от главните страни на лечението е гимнастиката. Правите гимнастика главно сутрин, когато ставите са подпухнали и трябва няколко минути или часове, докато се отпуснат. Гимнастиката отстранява болките и е профилактична мярка против деформацията на ставите. Важно е също и правилното отношение към гимнастиката и по-честото участие от движение – да повиши болките. Въпреки че пациентът често се чувства уморен (изтощението е общ признак на болестта), необходимо е да не избягва движението и съвсем постепенно да увеличава напрежението. Правите гимнастика всеки ден, като повтаряте по 5 пъти всяко от следващите упражнения.

\* Съберете пръстите си в юмрук и след това рязко разтворете юмрука.

\* Правете кръгове с китките на ръцете.

\* Правете кръгове с ръцете от раменете.

\* Поставете пръстите на рамото на същата ръка и след това вър-30 ги издигнете нагоре.

\* В лежачо положение свийте краката в колената, приближете ги към корема и ги изправете.

\* В лежачо положение по гръб вдигнете първо единия крак, а след това и другия право нагоре.

\* В лежачо положение по корем вдигайте един след друг двата крака.

\* В лежачо положение по корем вдигайте главата и ръцете.

\* В седнало положение на край на леглото движете краката си като ги кръгосвате по средата на височината.

\* В изправено положение вдигнете ръцете назад с дланите нагоре и бавно застанете на пръсти.

\* Седнете с подвити колена на прасците. Подпрете се отзад с ръцете си и постепенно пренасяйте тежестта върху ходилата, като се накланяте назад и вдигате коленете от земята.

Гимнастиката ще има по-добър резултат, ако тялото ви преди това е добре загрято. Правите гимнастиката внимателно и бавно.

8. Пълнен покой на легло е подходящ главно при остри възпаления. При леко влошаване – от 2 до 4 часа през деня. Като профилактична мярка против деформация на тазобедрените стави е подходящо лежане по корем (най-малко 30 минути). Лежете без възглавница (не си подлагайте дори под колената) с ръце покрай тялото, с длани обвърнати нагоре.

9. Пациенти с наднормени килограми би трябвало да ги намалят, защото тежестта пречи на ставите, които вземат участие в изправено положение на тялото.

10. При болки внимавайте да ходите правилно, правилно да поставяте краката, когато седите и др., за да избегнете възникването на деформации.

11. През нощта използвайте тънки памучни ръкавици. Това ще задържи топлината на пръстите и ще попречи на „сутрешната подпухналост“.

12. Използвайте и електрическа възглавничка (по време на сън). Някои хора твърдят, че спалният чувал има също действие.

13. За сутрешната подпухналост препоръчвам страване – топла ванна или топъл душ. На болящите и възпалени стави поставете ледени превръзки.

14. Полезни са също и масажите. Става с остро възпаление обаче не масажирайте. Масажът трябва да се прави на съседните мускули – не на ставите.

15. Редуване на топло и студено (6 минути топло и 4 минути студено) видимо ще подобри кръвообращението на засегнатите области.

16. Благоприятно действат познатите парафинови бани или компреси. Парафинът има възможност да загрее тъканта по-бързо и по-добре отколкото друг достъпен материал.

17. Опитани и препоръчвани са компресите с прясно настърган хрян, чужкано синапено семе или сместа от тези съставки в отношение 1:1. Към чужаното синапено семе прибавете малко топла вода, за да се спой сместа. Прибавете и малко брашно. В марля загънете на тънкавица приготвената кашлица и я сложете на засегнатото място. Задръжте компреса докато почувствате силно загряване.

## СЕННА ХРЕМА

Сенната хрема е алергично заболяване. Появява се по правилно през пролетта или есента, но хора с алергия към прах, пух, животинска косина и др. могат да имат проблеми през цялата година. Сенната хрема се предизвиква от вдъшани алергени (вещества, които причиняват алергична реакция на организма), алергизиращи храни и др. Избягвайте всички вещества, ако е доказано, че са вредни или за които предполагате. Необходимо е да бъдете последователни. В противен случай ще платите с неприятни усложнения, каквото е сълезенето, паренето в очите, изтичане на рядък секрет от носа, кашлица, затруднено дишане или болки в главата. Сухите ветровити дни, пълтуване в откритата кола или работа в градината ще влошат проявите на алергията. Особено неприятни са сутрешните и вечерните часове. Цветният пращец на тревата е много често срещан алерген, затова по време на козитба, когато във въздуха попада много цветен пращец, алергичните страдат най-много.

### Лечение

1. Показано е, че у 50 % от децата настъпва подобрение на състоянието, ако започнат да приемат неалергизираща храна. Най-честите хранителни алергени са млякото, шоколадът, яйцата, царевичата и цитрусовите плодове. Избягвайте също и пращната среда.
2. Загърнете матраците добре с пластични материали. Избягвайте вълнени завивки.
3. Да нямате никакви животни вкъщи.
4. Леден компрес на челото може да ви спаси за дълго. Загърнете леда в тънка кърпа. Като го сменяте често издръжте така поне 1 час, а с интервали 3-6 часа.
5. Гимнастиката намалява секретцията от носа. Достатъчно е за 3 минути да повишите пулса до 100 – 130 удара за минута и изтичането постепенно ще изчезне.

6. Гореща баня на краката помага изключително при оток на носната лигавица.
7. Избягвайте простудата на тялото и крайниците. Прехвърлянето на кръвта от изстудените места може да предизвика отоци и набъбване на носната лигавица.
8. Горещо препоръчвам често излизане и престояване в планината.

9. Избягвайте храненето главно на малките деца и кърмачетата с изкуствени храни, заместители на майчиното мляко, произведени на базата на кравето мляко. Както вече споменах (в главата за астма), кравето мляко съдържа вещества, които могат да се явят като един от най-силните алергени в храните, особено за детето от най-ранна възраст.

В случай, че не можете да кърмите, използвайте орехово или соево мляко. Същото приложете и в прехода към пълноценно хранене.

10. Препоръчвам гаргарене и изплакване на носа със солен разтвор. Ще го получите, като разтворите една чаена лъжичка сол в половин литър вода. Вземете си от солния разтвор в устата, затворете устата към гръклияна, като притиснете брадата към врата, затворете устата и чрез издишване през носа се старайте да изкарате разтвора навън през носа. При запушен нос, тази процедура повтаряйте 5-6 пъти на ден.

Може да опитате и в обратната посока – при издишване през носа със затворена уста, се опитайте да поемете част от разтвора. После го изхвърлете през устата – 5-6 пъти на ден.

# СИНУЗИТ

Медицинското название синусит означава възпаление на лигавицата на носните кухини. Те се намират в костите на лицето (лицевата и челната кост) и са свързани с дихателните пътища. Имат собствена лигавица, което дава възможност за възникване на възпаления. Лигавицата на носа има своя собствена защитна система (произвежда лизозин), който създава определена устойчивост към болестите. Пушването, алкохолът, многоото лекарство и инфекциите понижават действието на естествения защитен механизъм и се явява склонност към възпаление. Допълнителни причини са инфекциите на горните дихателни пътища (грип, хрема), които благодарение на ангажираното разположение лесно преминават от дихателните пътища към кухините в лицевите кости. Друга значителна причина е алергията. Също плуването, потапянето във вода и смъркането по време на заболяване на горните дихателни пътища спомогат инфекцията да се пренесе по-дълбоко до носните кухини.

Типичните признаци на заболяването са болки в главата, запушен нос, липса на апетит, позиви за повръщане, кашлица, болки, дразнене и поглупяло със секретни гърло и др. Пациентите могат да имат и повишена температура, която в по-сериозни случаи може да бъде твърде висока. Най-често болят зъбите на горната челюст, лицето, понякога и очите. Проблемите се явяват скоро след събуждане и траят до късния следобед. Възпалението на носните кухини може да предизвика тъпи болки зад очите, болки при движението на очите, сълзене, понякога дразнене в гърлото и нощна кашлица.<sup>86</sup>

## Лечение

1. Избягвайте тютюнев дим и смог. Пушенето и стоенето в помещение, където се пуши, дразни лигавицата и влошава естествените очистителни механизми на организма.

2. Избягвайте студени и влажни условия, които предизвикват свиване на кръвоносните съдове и влошават защитната функция на белите кръвни клетки (левкоцити).

3. Поддържайте в помещението постоянна температура. Избягвайте резките смени.

4. Влажност на въздуха 40-50 % ще подобри вашето здравословно състояние.

5. Съблюдавайте приемането на достатъчно количество течности (6 - 8 чаши вода освен тези в храната). Помогат за очистването и освобождаването на слузта.

6. Избягвайте носните капки, защото много от тях имат, като че ли негативно действие: в началото отокът на носната лигавица изчезва, но след това кръвоносните съдове посредством автономната нервна система се освобождават и тяхното разширение предизвиква нов оток на лигавицата. При по дълго използване на носни капки може да се развие навик (виж сенна хрема).

7. Горещи компреси помагат да се освобождава слузта. Изпедете кърпа потопена в гореща вода и я сложете за 5 минути върху болезненото място. Горещият компрес сменете с леден - само за 30 секунди. Повторете 3 пъти и завършете с леден компрес.

8. Нагряването успокоява болките. Препоръчвам 20-30 минутни нагревки със солукс, инфрачервена лампа, 60W крушка или само да се поставят горещи компреси 3 - 4 пъти на ден.

9. Препоръчвам изплакване на носа (виж сенна хрема) със солен разтвор (1/3 лъжичка сол на 200 мл хладка вода).

10. Много познат и доказан метод е напарването над връщ солен разтвор с лайка. Горещият солен и влажен въздух чудесно прониква до кухините и освобождава слузта.

11. Препоръчвам чай от мента: помага за освобождаването на дихателните пътища. Същото действие има и вдишването на етерични масла (евкалиптово, ментолово) в сауна или в гореща пара.

12. През време на инфекция в носа избягвайте плуване и потапяне. Тази дейност спомога за пренасяне на инфекцията от носа в околните кухини. Същото негативно действие има и плуването със само-лет на големи височини.

13. Честа причина за синусита е алергичната хрема. Затова избягвайте всячки вещества и храни, които предизвикват алергия.

14. Горещата баня на краката действа много добре за освобождаването на запушените ноздри и изтичането на слузта. Банята трае 20-30 минути, като постоянната температура се поддържа с постоянно добавяне на гореща вода. Накрая оплакнете със студена вода и за кратко

се загряйте в леглото, докато краката престанат да тръпнат. Добре е банята да се повтори няколко пъти на ден.

15. Ладолечението може да бъде много полезно, главно в първоначалната фаза на заболяването, когато оставането само на зеленичукови сокове и достатъчно количество други течности ще помогне за отделиане на токсините от дихателните пътища.

16. Използването на дървени вългища, за които вече говорихме, също абсорбира токсините и помага на организма да се справи с инфекцията.

17. Препоръчвам 3 пъти на ден да се пие чай от чесън и то за 5 до 7 дни. (В чаша топла преварена вода (60-70°C) разбъркваме 2-3 средни скилидки счукан чесън.)

18. Чесънят може да се използва успешно и така: скилидка голяма колкото кафено зърно, очистена внимателно с ръце (без помощта на нож), така че да се запази пипичката, я слагате в устата – между горните кътници и вътрешната страна на горната устна. Чесънят не би трябвало да люти. Оставете го в устата през целия ден, като 2 пъти през деня го сменете. Това лечение провеждайте 7-10 дни. В началото чесънят може малко да ви пречи, но с времето ще свикнете, така че със скилидката чесън дори ще спите. Веществата, които се освобождават от нея, преминават във всички тъкани на главата и помагаат да се лекуват всички възпаления, дори и стари в синусите, ушите, зъбите и др. Ако си приготвите чесъна правилно, няма да има неприятен дъх в устата ви.

## ПЕРДЕ НА ОЧИТЕ

Касае се за такива физиологични и химични промени в структурата на лещата на окото, при които възникват непрозрачни пластове в иначе прозрачната леща. Тя е поместена зад ириса и зеницата и през нея преминават слънчевите лъчи, за да стигнат до ретината. Непрозрачните пластове могат да имат различни размери – от малки, които не предизвикват никакви проблеми, до големи, при които се получават големи засенчвания на зрителното поле.

Признаците на влошаване на зрението като виждане в мъгла, липса на острота, промяна на цветовете, необходимост от често увеличаване на диоптрите или виждане на кръгове около източника на светлина, могат постепенно да се засилват.

Пердето може да бъде вродено, след удар, след възпаление свързано с някои болести или вследствие на напреднала възраст.

Вроденото перде е заболяване, което не прогресира, а е свързано с други вродени дефекти. Най-често се явява като последица на шарка, изкарана от майката по време на бременността или галактоземия (нарушаване метаболизма на галактозата – млечната захар).

При удар лещата се наранява, което се изразява в промяна на нейната прозрачност и се появява перде.

Перде може да се появи и при заболявания като захарна болест, намелена функция на околоштитовидните жлези, галактоземия, Даунов синдром, Вернеров синдром и атипичен дерматит.

Инфрачервената светлина, йонизиращото облъчване и химическите вещества могат да бъдат също причина за перде. Златарите, при които огънят години наред е само на няколко сантиметра от лицето им, има голяма вероятност да развият перде на очите.

Между най-често срещаните причини за възникване на перде е напредналата възраст. Състоянието се влошава с годините и пострадалият човек може напълно да загуби зрението си.

## Предпазване

1. Захарната болест много често е свързана с пердето. Колкото по-продължителен е диабетът, толкова по-голям риск има за възникването на перде. Профиллактиката и лечението на захарната болест е описана в отделна глава.
2. Лактозата – млечната захар повишава нивото на захарта в кръвта и подпомага възникването на перде. Тя е около четири пъти по-опасна от глюкозата.<sup>26,27</sup>
3. Хапчетата против диабет могат да са причина за възникването на перде.<sup>28</sup>
4. Анорексията (безапетитите на психическа основа) има връзка с възникването на перде.<sup>29</sup>
5. Избягвайте захар, сладки храни и изкуствени подсладители. Високото ниво на глюкозата и ксилозата подпомага възникването на перде.<sup>27</sup>
6. Кортикостероидите са следващият рисков фактор за развитието на перде. Рискът се увеличава при по-продължителна употреба и по-големи дози.
7. Според едно австралийско изследване съществува връзка между дълготрайно силно действие на ултравиолетово-облъчване и появата на перде.
8. Рискът от перде се повишава от високото съдържание на мазнини (главно фосфолипиди) в храната.
9. Много лекарства повишават риска от появата на перде.
10. Пердето при възрастните хора е свързано също и с високото кръвно налягане. Подходящ е антихипертоничен режим (виж главата за високо кръвно налягане). Лекарствата против високото кръвно налягане също могат да предизвикат перде.<sup>35</sup>
11. Д-р Бартон Л. Ходжес от Чикаго твърди, че цигареният дим води до преждевременно остаряване на лещата. Негативно влияние има също и боядисването на косата. Изменения в лещата, които водят до появата на перде се проявяват при 89 % у хората, които си боядисват косата срещу 23 % при хората, които не си боядисват косата.
12. По лабораторен и епидемиологичен път е доказано, че лактозата – млечната захар е фактор за появата на перде. Също при хора, които като млади използват мляко, на стари години може да бъде причина за появата на перде.<sup>36</sup>
13. Не препоръчвам стане или почивка в легнало положение след хранене. Спомага за отлагането на мазнините във всички тъкани на

организма и понижава притока на кръвта до малките кръвоносни съдове, което създава благоприятни условия за появата на перде.

14. След хранене препоръчвам лека гимнастика, бърза разходка за добро окисляване. Причина за заболяването може да бъде и стрес или алергия.

15. Живачните съединения в рибата и в морските животни могат да предизвикат помътняване на лещата и следващите от това промени. Живакът от организма може да бъде елиминиран от честа или пектин (целулозата съдържаща се напр. в ябълката). Избягвайте големите дози на изкуствени витамини А, С и Е.<sup>37</sup>

16. От друга страна естествените витамини – особено витамин Е – спира появата на перде.<sup>129</sup> Храни богати на витамин Е са: пшеничен зародиш, пълнозърнени храни, нерафинирано растително олио – студено пресовано, орехи и др. Като защита действат и каротиноидите и витамин С.

17. Аспиринът и подобни на него лекарства не понижават риска от перде, както се твърдеше до скоро.<sup>130</sup>

18. Д-р Вадер препоръчва да се пазят очите от слънчевата светлина с тъмни очила и то главно при децата и по-възрастните хора.<sup>131</sup>



## ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СЛИВИЦИТЕ

Сливниците са лимфна тъкан – част от защитната система на организма. Също като лимфните възли, разположени по цялото тяло, предпазват от зарази. Разположени са от двете страни на гърлото под края на мекото небце. С това свое положение са добре пригодени да иррират функцията на стража. Лимфоцитите (вид бели кръвни клетки) в сливиците имат същото качество, както лимфоцитите в кръвообращението – да убиват бактериите. Всяка сливица съдържа повече от 200 милиона лимфоцити. Хората, на които сливиците са отстранени, имат понижена съпротива срещу много остри инфекции и по-често боледуват в сравнение с хора, които имат сливици. Възпалението на сливиците започва като болка в гърлото, дразнене, температура, липса на апетит, болки в мускулите. Лимфните възли в тази област могат да се подуят. Признаците траят 24 – 72 часа, след това за около седмица постепенно изчезват. Сливниците са набъбнали и червени.

Години наред се препоръгаваше, че оперирането на сливици, които непрекъснато се възпаляват, води до отстраняване на проблемите. Днес вече много лекари са стигнали до извода, че отстраняването на тъкан, където се задържат причините на болестта и се предпазва организмът от разболяване е нежелателно. Д-р Рихард Рапкин, директор на детска болница и професор по педиатрия в Ню Джърси, казва, че само рак и запушени дихателни пътища са абсолютни индикации за отстраняването на сливиците.<sup>87</sup>

### Лечение

1. През първите часове е подходящо да се сложат ледени компреси (настъррган лед в тънка кърпа) на гърлото и да се издържи, докато се усети болка. След това за 4 – 6 минути да се сложи топъл компрес и след това отново леден. Сменяйте топли и ледени компреси около 1 час. След това препоръчвам гаргара с хладък чай от лайка или нор-

мално солена вода. Добре е да се прави гаргара 5-10 минути на всеки час.

2. На всеки половин час изпивайте 2 супени лъжици пресен лимонен или портокалов сок. Не пушете и избягвайте цигарения дим.

3. Важно е приемането на голямо количество течности. Първите 3-4 часа изпийте 7-10 чаши течности – билкови чайове и минерална вода. Старайте се по този начин да поддържате колкото се може повече светла урина.

4. Между огледелните стъпки в лечението може да си сложите на гърлото топъл компрес.

5. Желателна е лека храна без мазнина и прълно изоставяне на захарта и меда. Препоръчвам първите няколко дни да не се приема никаква твърда храна, само пресни плодови сокове (всички видове) или пресни плодове.

6. Много помата да изпивате 3 пъти на ден по една чаена чаша чай от чесън. (Настържете 1-2 средно големи скилидки чесън и ги разбъркайте в 200 мл топла вода.)

7. Стадоледът не е подходящ нито през време на възпалението, нито след отстраняването на сливиците. Съдържа хранителни алергени, голямо количество свободни захари, багрила и неподходящи мазнини.

# ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ (ХИПЕРТОНИЯ)

Хипертонията означава продължително повишена стойност на кръвното налягане мерено в покой, над стойностите установени като нормални. Кръвното налягане се измерва с уреди, които работят на различни принципи (най-често у нас се използват живачните). Числовото изразяване на височината на живачните колонки – в милиметра живачен стълб – е всъщност числово изразяване на стойността на налягането в единици наричани торр. Стойността на налягането се изразява с две числа (напр. 120/70), при което първото число изразява така нареченото систолично налягане (налягането в кръвоносните съдове в момента, когато сърцето вкарва кръв в кръвообращението), а другото число – означено като диастолично стойност, означава налягането в кръвоносната система точно преди следващото свиване на сърцето и изтласкването на кръвта.

За нормална стойност СЗО (Световната здравна организация) счита стойността до 140/90 торра. Гранична е стойността 141-159/91-94 торра. За болестно състояние се смятат следните стойности: повече от 160/95 торра. Хипертония с диастолично налягане повече от 115 (напр. 180/115) представлява тежко разстройство на кръвообращението.

Повишаването на първата стойност, така наречената систолична хипертония (напр. 160/92), се причинява от загуба на еластичността на кръвоносните съдове, атеросклеротични изменения на по-големите артерии. Тези промени се дължат на неправилен стил на живот (неподходяща храна, недостигащо движение, малко калий), застаряване, дълготраен стрес. Систоличната хипертония може да предизвика голям брой заболявания на сърцето, включително на коронарните кръвоносни съдове, но главно – мозъчни удари.

Диастоличната хипертония (напр. 140/100 торра) е причинена от повишена съпротива в стените на малките кръвоносни съдове или от повишена гъстота на кръвта.

Почти 90% от всички хипертонии представляват есенциални (първични) хипертонии. Понятието „есенциална“ означава, че не сме в съ-

стояние да установим и отстраним причината за високото кръвно налягане. Факторите, които действат са: генетични, хранителни, расови, метаболитни, на дивилизацията, хормонални и др.

Вторична хипертония се появява при заболяването на някои система или орган, които директно вземат участие в регулацията на кръвообращението, или може да се предизвика от тумор, който произвежда хормон, чието действие да предизвика повишено кръвно налягане (феохромцитом, първичен алдостеронизъм).

Пациентите или нямат никакви проблеми, или високото кръвно налягане се проявява с различни разстройства във видаването, равновесието, световъртежи, бучене в ушите, болки в главата или задък.

Хипертонията е главен рисков фактор при засегнатите от мозъчен удар. Също е един от трите рисков фактори при възникване инфаркт на миокарда и други сърдечни болести. При пациенти с кръвно налягане по-високо от 160/95 торра рискът за инфаркт на миокарда е три пъти по-голям, а рискът за мозъчен удар е двадесет пъти по-голям от този при хора с нормално кръвно налягане. Високото кръвно налягане всъщност е свързано с две от големите причини на смърт – мозъчен удар и инфаркт на сърдечния мускул.

Хипертонията засяга повече жени, но по-тежко протича при мъжете. Най-често се явява в средна възраст, но все повече от тази болест заболяват млади хора, дори и деца.

По-често са засегнати хора със свръх тегло, използващи големи количества готварска сол и с висок прием на калории.

## Лечение

1. Първата необходима мярка е да се намали натрият (готварската сол). Само дълготрайно намаляване може да доведе до добри резултати. Някои хора са дори алергични към солта<sup>15</sup>, повечето обаче конзумират три и четири пъти повече сол от необходимото количество.

Натрият действа по много начини за предизвикване на високо кръвно налягане. При прекомерно използване той еднородно е същан като причина № 1 за появата на хипертония. Д-р Лейвис Дал съветва солта да се намали под 1 грам. (У нас употребата се изчислява на около 10 – 14 г на ден!) Ето и други препоръки на д-р Дал:

\* Не слагайте сол в яденето преди и по време на готвене (зеленчуците имат високо съдържание на всички соли – само е необходимо да избере подходящ начин за приготвяне).

\* Не слагайте на масата солничката. (Стотици хора хващат автоматично солничката, без дори да са опитали яденето преди това.)

\* Изключете от менюто си млечните произведения; обикновено те са пресолени (това се отнася особено за всички видове сирена).

\* Всички видове преработено месо (консерви, салами, кренвирши, пушени меса) съдържат големи количества сол. (Също и приготвените на месо вкъщи изисква голямо количество сол – иначе месото няма вкус.) Ето защо препоръчвам да зачеркнете месото и месните произведения от вашето меню.

\* Не използвайте зеленчукови консерви от консервните заводи, поради превишените норми на използваната сол. Използвайте зеленчукови консерви приготвени вкъщи.

\* Ограничете всички химически вещества, съдържащи натрий (натриев глутамин – консервиращо вещество във всички супи в „пакетета“, вегета и др.).

\* Не консумирайте солени бисквити, чипс, осолени фъстъци, орехи и др. С това, че ще намалите солта, ще намалите също и възможността за заболяване от рак на стомаха.

2. Наднорменото тегло има пряка връзка с развитието на хипертонията и затова препоръчвам да се намали теглото до нормалните килограми.

3. Избягвайте стресовите ситуации, страх, завист, гняв, болка и др. – повишават кръвното налягане.

4. Ограничете употребата на мазнини в храната си (включително маргарин, майонеза, захарни изделия, шоколад, олио, масло, сметана).

5. Прекомерната употреба на захар може да бъде също една от причините за високо кръвно налягане (напр. според опита на Louisiana State Medical School в САЩ). Затова избягвайте много сладките десерти, торти и прекомерното подслаждане на напитките.<sup>16</sup>

6. Препоръчвам растителна храна – зеленчуци, плодове, бобови, житни храни – поради голямото количество влакнест материал, витамини и минерали. Растителната храна предпазва не само от хипертония, но също и от захарна болест, рак на белите дробове, дебелото черво, хранопровода и стомаха.<sup>17</sup>

7. Достатъчно количество калий предпазва от възникването на хипертония. Източник на калий са тъмнозелените листни зеленчуци, соята, морковите, магданозът, сушените смоквини, бадемите. (Всички тези растителни източници имат по-богато съдържание на калий, отколкото млякото!)

8. Голямо значение има също и приемането на достатъчно количество калий, който е малко в нашата рафинирана и месна храна. Калият се явява като противоположен полюс на натрий. При неговата недостатъчност в тялото се натрупва натрий, който е опасен. При достатъчно приемане на калий излишният натрий се отдели чрез урината.

Ето защо е много необходимо вашата храна да съдържа повече калий. Чудесен източник е севото брашно, сушената мац, сушените кайсии, магданозът, пшеничните трици, бадемите, стафидите, сливите, фурмите, касисът, картофите, спанакът, гъбите, орехите, овесените ядки, прълозърнестото брашно, бананите, карфиолът и др. Внимавайте да не би с неправилно готвене го отстраните с водата. Затова се препоръчва всички видове зеленчуци да не се белят (включително и картофите) и да се варят в малко вода.

Калият е потребен също и затова, защото директно действа на кръвоносните съдове, разширява ги и така понижава кръвното налягане.

9. Старайте се закуската ви да е качествена. Избягвайте (това е валидно главно за децата) яденето по всяко време на солени бисквити, солети и др.

10. Установено е, че вегетарианците имат по-ниско кръвно налягане, което е полезно особено в напреднала възраст. Показано е, че свинското месо изключително повишава кръвното налягане.

11. Чесънят е лесно достъпен и е лекарство, на което може да се разчита за понижаване на кръвното налягане. Редовното приемане на чесън (1-2 средно големи скилидки на ден 2-3 седмици с 5-7 дневна почивка), съвсем видимо, а понякога и натълно задоволително, понижава кръвното налягане. Чесънят разширява кръвоносните съдове и понижава налягането на мускулното свиване на сърцето, изглежда и понижава честотата на сърдечния пулс.<sup>18</sup>

12. Подходящото облекло е важна част от лечението. При настигане е забелязано повишаване на систоличното налягане.<sup>19</sup> Поддържайте еднаква температура на тялото и на крайниците.

13. Слънчевите бани понижават кръвното налягане.<sup>20</sup> Максималният ефект се постига около 24 часа след стънчевата баня и резултатите продължават още няколко дни. Избягвайте изгарянията по кожата.

14. Предпазвайте се като не използвате кафе, кофейнови напитки и алкохол. Всички те повишават кръвното налягане.<sup>21,22,23</sup>

15. Прекратяване на пушенето означава, и в случая с пациентите с високо кръвно налягане, голяма позитивна промяна. Хората, които престават да пушат, удължават своя живот или забавят настъпването на сърдечно или мозъчно усложнение с 50 % спрямо хората, които продължават да пушат.<sup>26</sup>

16. Систоличното и диастоличното налягане е доказано, че са по-ниско при хора, които са религиозно мотивирани.<sup>24</sup>

17. Становището на American College of Medicine съвсем ясно говори, че редовното физическо наговарване (най-малко 3 пъти в седмицата за 45 минути с честота на пулта 100-140 удара в минута) понижа-

ва кръвното налягане с 10 мм живачен стълб.<sup>127</sup> Необходимо е вземането на предпазни мерки от хората с наследствено предразположение към високо кръвно налягане.

18. Проманата на храненето и на стила на живот е много важна. Намалява вземането на много лекарства, може дори напълно да изключи необходимостта от използването им. Всички фармацевтични продукти имат необходимият ефект, но също имат и нежелани странични действия.

Значението на природното лечение е подчертано от National Heart, Lung and Blood Institutes of Health в САЩ. Налага се твърдението, че промяната на храната и на целия стил на живот трябва да бъдат първостепенни, за да се покаже, дали се налага пациентите въобще да използват лекарства.

## ЗАПЕК

Запекът е много често срещано явление при хората хранещи се „дивилizовано“. Дефиницията му е нередовно и трудно изпразване на червата, при което изпразненията са твърди и сухи. От запек страда по-голямата част от населението. Много малко хора знаят, че е нормално и е признак на здраве да се изпразват червата най-малко 1 път на ден. Малко хора знаят, че е нормално изпразненията и газовете да намат неприятна миризма.

Намаляване на прохода на червата от отрови съдейства за нарушаване на тяхната нормалната функция и за гнилостни процеси, които са предизвикани от гнилостните бактерии на месото и млечните произведения както и за процеси на ферментация, които са предизвикани от големия прием на прости захари и неподходяща комбинация на храните. Тези гнилостни и ферментационни процеси имат като последица не само потискането на естествените микроорганизми (благоритни за червата на човека), но и производството на вредни, силно отровни вещества, които във формата на газове и течности преминават през стените на червата направо в кръвта и така достигат до целия организъм. Днес се счита, че повечето хронични заболявания (болки в главата, някои туморни заболявания, хронични възпаления на всички органи), но също и някои остри (възпаления на горните дишателни пътища) са последица от заболелите черва. Заболеги – в смисъл, че действат нефизиологични гнилостни бактерии, които причиняват промяна на чревното съдържимо, изразяваща се например в неприятната миризма на изпразненията и газовете.

Освен характерните твърди и сухи изпразнения, запекът се проявява и с болки в главата, болки в стомаха, слабост, безапегитие, но също и болки в гърба.

Опитът на д-р Денис Бъркит с африканско население, (което има храна много богата на влакнести вещества) показал, че при африканците количеството на изхвърлени фекалии дневно е минимум пет пъти повече, отколкото при средния европеец, а времето от хранене до изхвърляне е на половината в сравнение с това при човек, който се храна с „дивилizована храна“. Много автори мислят, че изхождането е ре-

Довно ако е в определено време на деня. Най-естествено е времето преди или веднага след закуска. При някои хора е след всяко хранене, дори и 3 пъти на ден, и това може да бъде нормално.

## Главни фактори, причиняващи запек:

- \* недостатък от влакнести вещества в храната;
- \* недостатъчно течности;
- \* недостатъчно физическо натоварване;
- \* емоции, напрежение.

Запекът може да бъде причинен и от хормонални нарушения, смутено преминаване през червата (по различни причини – напр. тумор, спазми) и др. Тогава запекът се придружава с редица други признаци, които поматат да се постави диагнозата на заболяването и да се лекува.

## Предпазване и лечение

1. Влакнестите вещества имат важно действие. Без повишаване на тяхното количество в храната не е възможно да се очаква подобрение. Влакнестите вещества спадат към групата на въглеходородите. Съществуват няколко вида влакнести вещества (целулоза, хемиселулоза, пектин, смоли, слуз и др.); не всички от тях организмът може да преработи и използва, затова преминават през червата без промяна. Със своето присъствие обаче подпомагат движението на червата (перисталтиката), свързват се с водата и с това омекотяват съдържимото на червата и улесняват тяхното изпразване. Източник на влакнести вещества са бобовите растения, житните растения, пълнозърнестите вещества, листните зеленчуци, кореноплодните, плодовете и някои видове семена. Триците на царевичната са по-добро средство против запек от пшеничните трици.<sup>91</sup>

2. Според едно изследване проведено неотдавна при жени, които ядат повече плодове и зеленчуци, било установено, че тези жени нямали запек. Въпреки че тяхната храна съдържа почти същото количество влакнести вещества, както и при жените със запек, които обаче рядко консумирали плодове и зеленчуци.<sup>149</sup>

3. Повечето неблагоприятни последици при запек са предизвикани от самостоятелно лечение. По своя дълъг път в червата лаксативите (пургативите – лекарства за разхлабване) дразнят цялата храносмилателна система, причиняват загуба на калий, определени бърбечни проблеми, а от 1957 година се предпочолага, че използването на пургативи води до възпаление на слямото черво.<sup>92</sup> Най-опасни са мине-

ралните масла или течният парафин. Те понижават възприемането на фосфора, на витамините А, Д, К, Е и каротиноидите.<sup>93</sup> Продължителното използване на минерални масла може да предизвика рак на дебелото черво и на ануса. Използването на влакнести вещества в естествената храна премахват необходимостта от използване на очистителни средства.<sup>150</sup>

4. Показана е връзката между наднорменото тегло и запек.<sup>94</sup> Ето защо е добре да се регулират килограмите до нормалната стойност.

5. При изработване на навика за редовно изхождане е подходяща малка студена клизма. Вкарватے внимателно в ануса 100-200 мл студена вода, „задръжте“ 1 минута и след това я изпускате. Правете това винаги в едно и също време през деня.

6. Популярно очистително средство е чаг от листа на сена (майчин лист). Неговото често използване обаче, може да създаде привикване, което означава, че без неговото използване няма да се изпразни червата. Много важно е чаг да се приготвя нито чрез варене, нито чрез запарване, а като студен воден извлек при стайна температура.

7. Подходящо средство за подобряване на движението на червата е коремният масаж. Може да го извършва друг човек с внимателни кръгови движения и ритмични натискания върху коремната стена. Човек може и сам да си прави масаж, като в лежачо положение търкаля притиснатата към корема топка за тенис или просто цялата длан – по хода на часовниковата стрелка. Ето още един вид автомасаж: Дълбоко вдъшвайте и бързо издишвайте. След това задръжте дъх и чрез 10-15 бързи прибрания и разпускания на корема масажирате червата. Упразненето повторете 4-5 пъти преди изхождане.

8. С оглед риска от гнилостни процеси в червата, пазете се от консумация на животински белтъчини. Всички животински белтъчини имат ниско съдържание на влакнести вещества.

9. Полезни могат да бъдат кратки студени бани.

10. Избягвайте прекомерното физическо усилие. Сигната преумора може да бъде причина за запек.<sup>95</sup>

11. Бързото и нередовно хранене предизвиква и нередовна функция на червата.

12. Всички лекарства против възпаление и противоялергичните препарати по естество са изсушаващи лекарства и могат да направят изпразненятия по-сухи от обикновено. Таблетките за по-добро храносмилане, против болки, амфетамин и препарати против кашлица (съдържащите колени) могат неблагоприятно да повлияят на функцията на дебелото черво.<sup>96</sup>

13. Препоръчвам гимнастика, разходки, спортуване: повишават кръвообращението, дейността на сърдечния мускул и на коремните мускули, което е необходимо за правилното функциониране на червата.

14. Предпазвайте се от преяждане – причинява запек.<sup>97</sup>

15. Млякото се нарежда към хранителните продукти, които предизвикват запек.<sup>98</sup> Захарта в кравето мляко-лактоза, предизвиква много слюз в червата и в цялата отделителна система на организма, вследствие на което се нарушават функциите им. Подобно действие имат и следващите продукти: сирената, айцата, киселото мляко, рибата, всички видове месо, белият хляб, всички сладкарски произведения, консервирани хранителни продукти на прах, силни подправки, сладолед и торти, т.е. рафинираните храни, бедни на влакнести вещества.

16. Някои продукти имат обратен, разхлабващо действие. Най-известни са сливите, но тук се нареждат и смокините, ябълките, суровият спанак, ягодите.

17. От запек страдат също и бременните жени, главно към края на бременността. Запекът изглежда е предизвикан от механически натиск на плода върху храносмилателната система.

18. Внимавайте никакви дрехи да не ви стъпват. Не обличайте нищо, което остава видимими „следи“ по кожата.

19. Профилактиката на запекта включва както достатъчно приемане на влакнести вещества, така и достатъчно приемане на течности. Преторъчвам да се изпиват 6-8 чаши вода на ден. Сутрин изпийте на гладно 1-2 чаши вода, а може и хладък билков чай. Не пийте по време на ядене, пийте минимално 15 минути преди ядене и 30 минути след ядене.

20. Запек може да се предизвика също от черен чай и кафе.<sup>99</sup>

## ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ПИКОЧНИЯ

### МЕХУР

(Цистит)

Циститът е възпаление на лигавицата или на цялата стена на пикочния мехур. При жените тази болест се среща седем пъти по-често отколкото при мъжете. Заболяването може да има алергичен или вирусен характер. Най-често обаче причината е бактериална като инфекцията е пренесена от пикочния канал към пикочния мехур. Пикочният канал при жените е по-къс, по-широк и отворът му е близо до ануса. Дори при същата хигиена на мъжете и жените, инфекцията при жените е по-честа.

Болестта се проявява с чести и болезнени натъжни за уриниране и отлеждане на малки количества урина. Парливата болка при уриниране и особено на край е типичен признак на острата фаза. Типично е и честото уриниране през нощта. При сериозните случаи противянето на болестта е съпроводено с болки в гърба, които напомнят болки в бъбреците, също и с болки в корема, мътна урина, висока температура, повръщане и цялостна отпадналост.

### Профилактика

1. Основна хигиена след всяко изхождане (за това е удобно да си изработите навик това да става сутрин).
2. Измивайте се отпред назад, за да не могат остатъци от изпражненията да влязат в пикочния канал или във влагалището (при жените). Използвайте памучно долно бельо – попива потта. Във влажна и топла среда бактериите лесно се размножават.
3. По често се къпете под душ, отколкото във вана. Добавките, като пена за ваната, шампоаните и сапунът дразнят лигавицата на пикочния канал.

4. Изпирайте основно долното си бельо.
5. Не препоръчвам да използвате тампони по време на менструация – заради съдържанието на химически вещества. Тампоните могат да наранят лигавиците. Не използвайте дори дамски превръзки обработени с химически дезодоранти.
6. С правилно облекло предотвратявайте простудяването. Студените крайници предизвикват натрупване на кръвта в кръвоносните съдове на трупа и набъбвания. Сигнал за простиване на пикочния мехур е често уриниране. Урината е все по-малко и пикочната киселина се концентрира твърде много, защото няма достатъчно вода за нейното разреждане. Концентрираната пикочна киселина е силен дразнител на лигавицата. Проблемите могат да се отстранят с топла баня под душа и изпиването на няколко чаши вода.
7. Циститът на алергична основа може да премине само след отстраняването на хранителните алергени (бяло брашно, бяла захар, сладости, житни растения, лук, бобови растения и др.) от менюто. При 14 дневна диета с изключване на храни, които причиняват алергични проблеми, организмът ще се изчисти. След това може тези храни бавно да включвате в менюто си. Много често алергия се предизвиква от белтъчините в яйцата, докато царевичата, овесът и ечемикът, които са с малко съдържание на алергични белтъчини, могат да се използват.
8. В някои случаи се предполага, че голямата чувствителност се получава от аминокиселините: триптофан, тирозин, фанилаланин и тирамин. Тяхното изключване води до облекчаване на болките и ограничаване броя на симптомите.<sup>14</sup> Тези вещества се съдържат в най-голямо количество в: сирената, млякото на прах, виното, бирата, киселата сметана, маята, сухата мая, карантията, всички пушени меса, консервираното месо, рибните консерви, саламите, бананите, сливите, авокадото, пагладжаните, соевия сос, супите на прах, бульоните на кубчета.
9. Някои специалисти препоръчват основна хигиена в областта на ануса и половите органи преди полов акт, а при жените и след уриниране, за да се отстранят бактериите.
10. Цистит може да се предизвика от антиконцепттивни таблетки (срещу забременяване) и от някои кремове.
11. Голямо внимание на хигиената би трябвало да обръщат жените преди и по време на менструалния цикъл. По време на кървенето се създават условия за размножаване на бактериите.
12. Следете за правилната хидратация – отводняване на тялото. Урината не би трябвало да бъде жълта и в никакъв случай тъмно жълта, ако опцетването не е предизвикано от никакви естествени или синтетични багрила (червено цвекло, големи дози витамин В и др.). Резултатите от едно изследване показали, че жени, които често страдат от

възпаление на пикочния мехур, имат увеличен пикочен мехур и той притиска околните кръвоносни съдове и влошава кръвообръщението.<sup>11</sup> Последните капки урина би трябвали винаги да се отстранят с мускулно усилие на долната част на корема, за да не останат в пикочните пътища.

## Лечение

1. Избягвайте използването на антибиотик. Не унищожавате само вредните бактерии, но също и бактериите необходими на човешкия организъм. Квасните гъбички, на които по този начин се дава възможност за растеж, причиняват проблеми.
2. Пийте много вода – 1 чаша на всеки 20-30 минути за около 3 часа. След това по една чаша на всеки 1 час.
3. Лайка, мента, магданоз, фасул, босилек, липа са чудесни билки. Варете от тях чай. Не подслаждайте!
4. Можете да проведете 2-3 разтоварителни дни на сок от червена боровинка. При някои от случаите обаче, този сок усилва паренето при уриниране.
5. Много подхоляща е „гореща бутилка“. Завийте я в тънка кърпа и я поставете между краката точно до началото на пикочния канал.
6. Гореща седяща баня и гореща баня на краката се използват при лечението на цистита вече повече от сто години.
7. Чудесен е и чайът от чесън. Счукваме 1-2 скилидки чесън и го разбъркваме в чаша с топла вода, пие се няколко пъти на ден. Така вашият организъм ще получи антибиотик в естествена форма.

## ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СРЕДНОТО УХО

Възпалението на средното ухо е болест, която преди всичко се среща при децата. Появява се обикновено след настиване, възпаление на горните дихателни пътища, скарлатина или след други детски болести. При децата в първите три месеца, които все още не умеят да определят болното място, е възможно чрез натискане на предната повърхност на отока пред вътрешния слухов проход да се предизвика болезнена реакция. Момчетата и мъжете страдат от възпаление на средното ухо по-често отколкото момичетата и жените. Честа причина за възникването на болестта са удобните анатомични особености, затова над 35 % от децата през първата година се разболяват по веднъж или повече от възпаление на средното ухо. При малките деца освен болка в ухото, раздразненост или нарушение на слуха може да се наблюдават загуба на апетит, разстройство, нарушение на съня. Има единични случаи, при които възпалението може да се разпространи по съседство и да причини по-тежко протичане с висока температура. Тогава неотложно трябва да се предпише антибиотик. Чрез правилна профилактика е възможно почти напълно да се избегне болестта.

### Профилактика

1. При заболяване на горните дихателни пътища децата не трябва да бъдат да смъркат, защото инфектираните секретни могат лесно да достигнат до средното ухо.
2. Кърмачетата би трябвало (не само с оглед на това заболяване) да бъдат кърмени. Положението на тялото при кърмене и анатомичните условия не позволяват на храна и бактерии да навлизат в Евстахиевата тръба и в средното ухо. Смученето от шише предизвиква по-силно налягане към Евстахиевата тръба, с което се повишава възможността чужди вещества да влязат в нея. Заболяването при деца, които се кърмят се проявява много по-рядко, докато деца, които преждер-

менно са хранени с изкуствена храна, страдат от тази болест много често.<sup>147,148</sup>

3. Някои специалисти свързват тази болест с алергия. Затова от храната трябва да се отстранят силните алергени – кравето мляко, напитки от типа кока кола, яйцата, шоколадът. При много деца цитрусовите плодове предизвикват алергии. Вместо кравето мляко използвайте соево.
4. Достатъчно количество вода помага за по-добро отстраняване на секретите.
5. Различните капки за нос наистина веднага облекчават дишането през носа, но изработват трайна зависимост и много изсушават лигавицата на носа, затова бъдете много внимателни при използването им. (Познавам човек, който от детинство не може да се избави от навика си да ги употребява – въпреки че няма хрема, на всеки половин или един час трябва да си капне капки. Дори хирургическа намеса за отстраняване на лигавицата на носа не би му помогнала.)
6. По време на сън нека главата да е леко повдигната. Това по-добре осъществяването на секретите.
7. За възникване на болестта има голям дял и пушенето, престоят в замислено помещене (дори повече) и животът с пушач.
8. Избягвайте преяждането и всички сладки неща. По-голямото количество захар понижава отбранителните възможности на организма срещу инфекции.

### Лечение

Няколко изследвания показват, че приемането на антибиотици или хистаминни не подобряват здравословното състояние, дори напротив, повишават риска от „залепване“ на ухото с гъст секрет. Заболяването е леко протичане естествено се лекува спонтанно, но за ускоряване на оздравителния процес препоръчвам:

1. Стагвайте на болното място топло – 10 минути по няколко пъти на ден. Използвайте солукс, обикновена крушка или бутлика с топла вода загрята в кърпа.
2. Леден компрес сложен пред ухото ще успокои болката и ще се намали отока и натискът.
3. При болки може да капнете в ухото топъл (около 40°C) зехтин.
4. Ще помогне напарването в гореща баня.
5. Гореща баня на краката помага да се отстранят силното обливане с кръв на възпаленото ухо и ще облекчи болките. Краката дръжте в



гореща вода (колкото е възможно най-гореща), докато главата би трябвало да е на студено (студен компрес, лед). Горещата баня на краката завършете с ледено обливане. Продължавате да държите главата със студен компрес. Накрая се облечете топло.

6. По време на заболяването препоръчвам храната да е съставена от сурови плодове и зеленчуци, и пълнозърнести изделия.

7. Много полезно е да се жабурилите с топла вода 10 -15 минути 3 пъти на ден след храна.

8. При лечение на възпаление на средното ухо природното лечение препоръчва използването на активен дървен въглен. Прилага се вътрешно като се смучат таблетки и локално, под лекарско наблюдение.

9. Също както и при много други болести, чесънът намира приложение при лечението на възпаление на средното ухо. В тънка марличка затънете малки парченца чистен чесън. Чесновите тампони сменете 3 пъти на ден. Пригответе ги много прецизно и внимавайте при манипулациите да не остане парченце чесън или марличка дълбоко във ушния канал.

## ЯЗВА НА СТОМАХА

Язвата на стомаха и на дванадесетопръстника е ограничен дефект на лигавицата и следващите слоеве на стените на тези органи.<sup>66</sup> Язва може да се появи и на хранопровода. Язвата на стомаха и на дванадесетопръстника се среща повече при мъжете отколкото при жените, главно между 40 и 50 годишна възраст. Влиянието на неправилния начин на живот и стреса намаляват възрастовата граница, така че повявата ѝ при 20 - 25 годишни хора днес не е изненада.

Причините не са точно известни. Но се счита, че е резултат от неравновесие между агресивните и защитните фактори действащи върху лигавицата. Към агресивните фактори спадат стомашната солна киселина, но също така и жлъчните киселини, и лизолецитинът, които могат да попаднат в стомаха чрез обратно връщане на жлъчни сокове от дванадесетопръстника. Към защитните фактори спада например муцинът, който се произвежда от клетките на лигавицата. Той изгражда защитна покривка върху стените на стомаха.

Типична проява на болестта е болката. При стомашната язва тя е локализирана точно под гръдната кост, проявява се с болдежи и парене, а може да се разпространи и към гърба. Тя може да има характер на инфарктна болка или на болка при стенокардия и се явява след ядене. Болките при язва на дванадесетопръстника се чувстват 2-3 часа след хранене в областта на гърба и малко в дясно и изчезват при вземането на храна. Постоянната болка, която възниква независимо от яденето, може да се наблюдава, когато язвата проникне през цялата дебелина на стомашната стена и агресивните фактори действат на съседния орган - задстомашната жлеза (панкреаса). Дългогодишният развой на болестта и ненавременното лечение може да доведе до дегенерирене на язвата в рак.

### Лечение

1. Повечето от препоръчаните докоро диети вече са отречени. Преодоля се мнението за благоприятното действие на млякото. Днес е

известно, че алкализираният му ефект се проявява само в първите няколко минути: по-късно обаче калцият, който се съдържа в млякото стимулира отделянето на гастрин. Гастринът от стомашната лигавица увеличава отделянето на стомашен сок, богат на солна киселина.<sup>67</sup>

Стимулиране на образуването на солна киселина не е само от консумацията на мляко, но и от цялата диета поставена на основата на мляко, сметана и антиациди. При пациенти с такава диета, освен язвата, била наблюдавана два пъти по-честа проява на инфаркт на миокарда, отколкото при пациенти с нормална храна.<sup>68</sup>

2. Понятието „не дразнеща храна“ за много хора означава, да ядат само това, което им е вкусно. Тахната храна не е премерена и е биологически неподходяща.

3. Присъствието на храна в стомаха предизвиква отделянето на киселини, затова 5-6 еднакви по обем яденета на малки интервали е много неподходящ режим. 2-3 яденета на ден с достатъчни интервали имат благоприятно лечебно действие. Особено опасно е да се яде преди лягане. Ритъмът на отделяне на киселини се нарушава и в стомаха остава голямо количество от тях. Ето затова препоръчвам да се яде два пъти през деня: обилна закуска около 7 часа сутрин и около 13 часа на обед.

4. Дори антиацидите (лекарствата, които понижават киселинността на стомашните сокове) не са подходящи. Някои от тях (например калциев карбонат, натриев карбонат) впоследствие предизвикват висока секреция на стомашни киселини. Лекарствата, които съдържат алуминий (алмагел) могат да предизвикат запек, анемия, забавено изпразване на стомаха, слабост. Ако се приема продължително време алуминият се натрупва в организма.

Днес се предполага, че Алцхаймеровата болест (старческо слабоумие) е резултат от прекомерно натрупване на алуминий в клетките на някои органи (главно в мозъка). Алуминият може да влоши и усложняването на фосфора от организма, необходим за правилния строеж на костите.<sup>69</sup> Натрият съдържащ се в антиацидите може да предизвика натрупване на вода в организма и да влоши сърдечно-съдовите заболявания (отоци, хипертония).

5. Доколкото е възможно избягвайте лекарствата. Например 1 таблетка аспирин може да предизвика кръвене на стомашната лигавица, което е много опасно особено при малки деца и може да завърши понякога със смърт. Аспиринът също така удължава времето на кръвене. Негативното действие на 1 таблетка аспирин може да продължи понякога дори 2 дни.<sup>70</sup> Много лекарства печатат да се образуват простогландини – вещества, за които се предполага, че имат защитна функция върху лигавицата на стомаха.<sup>71</sup>

6. Медичинските анализи на 11 изследвания показват, че краткотрайното използване на нестероиден противовъзпалителен препарат предизвиква язви и нарушения на лигавицата на стомаха и на дванадесетопръстника.<sup>142</sup> Затова не е уместно лекарствата от тази група, например салицилатите да се използват свободно и без лекарски контрол. Контролирайте състава на лекарствата, които използвате, защото тези анализи са показали също, че не съществува начин да се попречи на негативните последици.

7. Не пушете. При пушачите се наблюдава по-висока смъртност от усложнения на язвата.

8. Кофеинът и всички кофеинови напитки и храни (черен чай, кафе, напитки от типа кока кола, пепси кола, шоколад) повишават отделянето на стомашни киселини. Не пийте дори без кофеиново кафе. То също дразни лигавицата.

9. Язва на стомаха може да се предизвика от продължителен пресстой на храна в стомаха, което довежда до непрекъснато отделяне на стомашни киселини. Причина за забавеното изпразване на стомаха е ядене между основните храненияи.

10. Старайте се много добре да съдържате храната. Достатъчното количество спонка пази лигавицата. Основното смилане на скорбялата ще попречи на нейната ферментация в стомаха, а с това и на дразненето на лигавицата на стомаха от киселинните вещества.

11. Зелето и някои други листни зеленчуци съдържат така наречените противовоерозион фактор, по-късно наречен витамин U (ucus). Препоръчвам сок от зеле, за да се увеличи приемането на този фактор. Сокът се приготвя със сокоизтисквачка. Препоръчвам да бъде прясно приготвен, без топлинна обработка. За промяна на вкуса може да се прибави сок от домати, от моркови или от целина (1/4 части), които имат също високо съдържание на този фактор. През първите дни соковете могат да предизвикат подуване, газове или запек, но след 5 дни проблемите се наблюдават много рядко. От 2-2,5 кг сурово зеле ще получите около половин литър сок. Пийте 150-200 мл сок 4-6 пъти на ден. При стайна температура сокът губи своето действие за 2-3 дни. Замразен или държан при температура 0°C сокът ще запази своето действие и 3 седмици.<sup>72</sup>

12. В последно време се счита, че инфекцията с бактерията *Neisseria riloni* има решаващо значение. Предполага се, че голяма част от населението е заразена с тези бактерии и е необходимо при рисковите групи да се направят изследвания и в случай на наличие на бактерии да се започне лечение с антибиототици, което да трае достатъчно продължително.<sup>143,144</sup>

13. Много добро действие има гелът от растението алое (столетник). Използването му може да доведе до отстраняване на проблемите за много дълго време или напълно.

14. Храна богата на захар дразни лигавицата поради високото отделяне на киселини. Опитите показват, че много подсладената храна повишава киселинността в организма с 20 % само за времето от две седмици.<sup>73</sup>

15. Белият хляб има същото действие като тютюна.

16. Картофите са лекарство с много добро действие при язва, главно заради своето съдържание на витамин С и алкалния си характер. Достатъчни са 2-3 картофа на ден, варени с кората, печени на сухо или като пюре. Не прибавяйте към картофите мазнина нито мляко.

17. Добре съдвжкани бадеми ще потиснат киселините в стомаха и ще понижат киселинността.<sup>74</sup>

18. Много подходяща храна за пациенти е просото. Използва се без лъсопите едро смляно.

19. Подходящото облекло ще попречи за измръзване на крайниците и събирането на кръвта в stomашните кръвоносни съдове.

20. Избягвайте стресовите ситуации. Организирайте си времето по-добре. Размишлявайте за по-високите стойности на живота. Редовната гимнастика също помага да се отстранят вътрешното напрежение.

21. При болка препоръчвам леден компрес на мястото, където се усеща болката или на гръбнака между лопатките.<sup>75</sup>

22. Да се изгради по-добра защитна покривка на лигавицата помага слугта на лепеното семе. Накиснете лепеното семе в хладка вода за 2-4 часа. Използвайте 2 супени лъжици от слугта 15 минути преди ядене.

23. Много успешна е ягодиовата диета. 3 - 4 дни не приемайте никаква друга храна освен здрави, добре узрели не подсладени ягоди. Изяждайте 1,5-2 кг ягоди дневно. Добре ги съвжквайте.

24. Предпазвайте се от алкохолните напитки. Те дразнят лигавицата и повишават киселинното съдържание на стомаха.

25. При хранене винаги си отделяйте достатъчно време и удобство. Чрез бавното ядене и насладение на храната ще подобрите дейността на храносмилателните органи. Винаги спазвайте превилото, че докато дъвчете лъжичката или виличката да остава празна. След всеки трети или пети залък я оставете за малко.

## КАМЪНИ В ЖЛЪЧКАТА

Камъни в жлъчката означава, че в жлъчния мехур или в жлъчния канал са се образували камъни. Те се образуват от утаяването на съставни части на жлъчния сок около някакво ядро, което може да възникне от кристализиране на някои компоненти - най-често холестерол.

Тази част от жлъчката, образувана от клетките на черния дроб, която остава неизползвана по време на храносмилането, се събира в жлъчния мехур. Тя има три основни компонента: холестерол, фосфолипиди (главно лецитин) и жлъчни киселини. Съдържа също вода и билдирubin (жлъчно багрило). Жлъчка се отделя по време на хранене в тънките черва и взема участие в процеса на храносмилане и усвояване на мазнините, а също така и на мастноразтворимите витамини.

Известно е, че главна роля при възникването на камъни в жлъчката играе промяната в състава на жлъчния сок. Той може така да се стъсти, че холестеролът да се пресече в кристалчета, които са основа за възникване на камъни. Тези кристалчета дразнят лигавицата на жлъчния мехур и се явява по-голяма възможност за бактериална инфекция, защото в тази среда често се намират бактерии (особено при жените). Възниква възпаление - холецистит.

Според статистиката 15-20 % от населението страда от камъни в жлъчката, като при жените това заболяване е 3-4 пъти по-често отколкото при мъжете. Типична проява са жлъчните кризи, които се характеризират с рязка коликовидна болка в дясното подребрие. Силна болка се усеща и под дясната лопатка и чак в дясната длан и може да бъде съпроводена с повръщане. Наблюдава се и нарушение в храносмилането, оригване, липса на апетит, подуване на корема, болки.

Когато по време на пристъп някой камък се освободи и чрез потока се спре в жлъчния канал, болката може да се повиши. Като последица възниква иктер - жълто оцветяване на кожата, лигавиците, склерата (бялото на око), което налага спешна консултация с лекар. Предполата се обаче, че по-голяма част от пациентите цял живот нямат никакви проблеми с камъните в жлъчката. Но дори и те не са защитени от някои усложнения.<sup>100</sup>

Като причини за възникването на камъни в жлъчката се посочват затлъстяването, честото преяждане с мазна неправилно комбинирана храна, недостигът на влакнести вещества в храната и малкото движение. Хората със затлъстяване имат по-висока концентрация на жлъчните сокове, което спомага да се задейства описаният механизъм за възникване на кристалчета.<sup>101</sup> Недостатъчното количество на влакнестите вещества в храната едновременно се свързва с увеличаване на заболелите от тази болест.<sup>102,103,104</sup> Наличието на влакнести вещества и пектин в храната действат чудесно за разтваряне на вече съществуващи камъни.<sup>105</sup>

## Лечение

1. Д-р Мат от Сингапур твърди, че пиенето на повече вода помага да се предотврати възникването на камъни в жлъчката.<sup>106</sup> Той привежда доказателства, че пациентите с камъни в жлъчката обикновено пият малко вода. Д-р Мат препоръчва да се пие много вода в определени интервали между храненето и непосредствено преди сън. Това помага жлъчните сокове в жлъчния мехур да бъдат достатъчно разреждени.
2. Препоръчвам 15 минути нагриване в областта на жлъчката, а след това лежен компрес. Това редуване повторете 3-4 пъти – успокоява, а понякога и отстранява болката, възпалението, отока.
3. На Шестия световен конгрес по гастроентерология Д-р Влаго Шимко определи липсата на движение като един от важните фактори за развитието на камъни в жлъчката. Правите гимнастика редовно, по 30 минути всеки ден. В ден без физическо натоварване не се наблюдават благоприятни промени в дейността на жлъчката.<sup>107</sup>
4. Избягвайте лекарствата, които повишават риска от образуване на камъни в жлъчката (напр. противозачатъчни таблетки, клофибрат). Рискът може да се повиши и от прекомерната употреба на витамини от групата В.<sup>108,109</sup>
5. Чрез опити с животни се доказа, че недостигът от витамин С често води до образуване на камъни в жлъчката. Тази действителност била потвърдена неотдавна и за човека.<sup>151</sup> Очевидно е, че храна, която съдържа достатъчно количество витамин С (например вегетарианската храна) предпазва от образуване на камъни.
6. Рискът се повишава също и от храна с високо съдържание на мазнини и белтъчини. Избягвайте месо, карантия, млечни произведеници, яйца, шоколад и др.
7. Причината за образуване на камъни в жлъчката може да бъде и хранителната алергия. При едно изследване се оказало, че 83% от пациентите имат неблагоприятна реакция при приемане на яйца. Алер-

гия може да предизвикат и мляко, орехи, лук, месо, включително и пилешкото, кафе, портокали, царевича, фасул, ябълки, домати, грах, зеле, подправки, гъби. Д-р Бренеман<sup>110</sup> прави заключение, че камъните в жлъчката и алергията към определени продукти често пъти са наследствени и в повечето случаи са свързани с пристъпи на мигрена. Той мисли, че алергията от яйца е причина и за двата проблема.

8. Човек, който има камъни в жлъчката е необходимо да приема повече храна, съдържаща влакнести вещества. Те помагат и за разтварянето на камъните в жлъчката. Пектинът има способност също и да свързва жлъчните киселини. По този начин ги отстранява от организма и пречи на тяхната прекомерна концентрация в жлъчката.

9. Други фактори за развитието на камъни в жлъчката са рафинираната захар и преяждането. Д-р Бъркит твърди, че отклонението на храната ни от растителната, която съдържа достатъчно количество влакнести вещества, в посока към рафинирана и концентрирана храна има за последица учестване на повята на камъни в жлъчните пътища и други заболявания. Всички цивилизовани общества са отбелязали през последните няколко десетилетия рязко повишена употреба на захар и мазнини.

10. Д-р Левенсон твърди, че мазнините трябва да се ограничат много чувствително. Той установил, че само 10 г мазнина на ден (твърде по-малко, отколкото ние консумираме) спомага да се предотврати напълно образуването на жлъчни камъни.<sup>152</sup>

11. Пациентите с наднормено телло трябва да се насочат към постепенно и постоянно сваляне на теллото, докато достигнат нормалните килограми. Колкото и парадоксално да звучи бързото отслабване при всяка диета повишава риска от образуване на камъни в жлъчката.<sup>153</sup>

12. Белтъчини от растителен произход могат да помогнат при разтварянето на някои видове жлъчни камъни.<sup>111</sup>

13. Отстраняването на жлъчката се свързва с повишен риск за появата на рак на червата. Когато концентрацията на някои жлъчни киселини в червата за дълго време е висока (жлъчният мехур е опериран) може да се стигне до растеж на злокачествени клетки в липавицата на червата.<sup>112,113</sup>

14. Най-използваното съвременно лекарство за разтваряне на камъни в жлъчката – фенолезоксихолова киселина – повишава нивото на кръвния холестерол при много пациенти, а с това се повишава и рискът от сърдечно-съдови заболявания.<sup>114</sup>

15. Закусвайте добре и се хранете редовно. След нощното гладуване жлъчните сокове са стъпени и при една качествена закуска жлъчният мехур се изпразва. Това ще попречи за концентриране на жлъчката и поява на кристалчета.

16. Японските специалисти синтезирали ново вещество с названието GS-100, което според техните изследвания има по-добър лечебен ефект отколкото хирургическата и другите не хирургически намеси за отстраняване на камъни. Според тези специалисти това вещество е безопасно и има по-широко приложение. Веществото GS-100 разтваря холестеролови камъни.<sup>154</sup> Но докато GS-100 стане достъпно до нашите пациенти ще трябва малко да почакаме.

17. Оперативното разширяване на кръговия мускул, който затвара изхода на жлъчния канал повишава 5 пъти риска от инфекция на жлъчката и 7 пъти риска за възникването на така наречените кафяви камъни отколкото при класическото хирургично отстраняване на камъни от жлъчния мехур и жлъчния канал.<sup>155</sup>

*В заключение:* Операциите на жлъчния мехур при нас са на дневен ред – най-честите хирургически намеси в стомашната хирургия. Д-р Денис Бъркит, известен английски хирург, казва: „За цели 20 години работа в Африка отстраних жлъчния мехур само при двама пациенти: единият от тях беше кралицата им.“ Само двама пациенти за 20 години, като един от тях е кралицата, живееща в охолство, при нея не може да се очаква въздържание в яденето!

## ЗАЩО ЗЕЛЕНЧУКОВИ СОКОВЕ?

Зеленчуковите сокове приготвяме с електрическа сокоизстисквачка – ефикасен помощник в кухнята и едновременно с това едно от средствата за укрепване на здравето. Съветвам ви, да не избързвате много с поуплуката и да си купите добър апарат (например марка Moulinex). По този начин ще си спестите много усложнения и напрежение при повреда в по-евтините модели.

Сокове приготвяме от много добре очистени, сурови и здрави зеленчуци. Кореноплодните зеленчуци ако е възможно не ги почистваме с нож, но само с четка основно ги изтъркваме. На целината, маргеланоза, преколото и др. заедно с корените и главите използваме и листната част. Соковете трябва да бъдат винаги прясно приготвени, защото след няколко часа губят много от биологично активните си вещества. За да забавим този процес можем да прибавим лимонов сок и да ги приберем в долната част на хладилника.

Сега искам да отговоря на въпроса от заглавието. Благотворното действие на соковете е резултат от високото съдържание на витамини, минерали, растителни хормони, багрила и ензими в тях, като дълготрайното им недостатъчно количество в рафинираната и топлинно обработената храна на цивилизованото общество е причина за много – ако не и всички заболявания. Соковете служат като концентрати на всички посочени вещества и тяхното действие е ефикасно както в профилактиката, така и в лечението. Това не означава, че който пие сокове не трябва да яде зеленчуци в естествен вид. Човек обаче не е в състояние да „догони пропуснатото“ в приемане на природните лекарства в естествен вид, затова се препоръчват соковете, които имат по-голяма концентрация на всички лековити елементи.

## ЗЕЛЕНЧУКОВИ СОКОВЕ

(според д-р Норман Уокер)

1. моркови
2. морков, целина, магданоз, спанак
3. зеле
4. целина
5. хрян, лимон
6. спанак
7. грейпфрут
8. лимон
9. морков, червено цвекло, целина
10. морков, червено цвекло, кокос
11. морков, червено цвекло, краставица
12. морков, целина
13. морков, целина, магданоз
14. морков, целина, репички
15. морков, глухарче, спанак
16. морков, целина, магданоз, цикория
17. морков, зелена чушка
18. морков, салата (маруля), спанак
19. морков, маруля, зелен фасул, брукселско зеле
20. морков, магданоз
21. морков, репички
22. морков, спанак
23. морков, спанак, ряпа, кресон
24. морков, брукселско зеле, зелен фасул
25. морков, маруля, люцерна

## ИЗПОЛЗВАНЕ НА СОКОВЕТЕ ПРИ ОТДЕЛНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Стенокардия	22, 2, 11
Бронхиална астма	22, 5, 1, 21, 14
Диабет	22, 2, 19, 16, 1, 24, 25
Гастрит	22, 6, 11, 1, 21, 8
	(в чаша топла вода)
Грип	22, 5, 2, 11, 14, 18
Мигрена	22, 2, 11, 6, 15, 12
Камъни в пикочния	8, 11, 22, 13, 10, 8, 20
мехур	(в чаша топла вода)
Сърбеж на ануса	22, 2, 11, 13, 6
Сенна хрема	22, 5, 11, 13, 6, 16, 14
Синузит	22, 5, 11, 1
Перде на окото	22, 15, 1, 13, 11
Възпаление на сливиците	22, 11, 1, 2
Високо кръвно налягане	22, 2, 11, 6
Запек	22, 6, 11, 1
Възпаление на пикочния	
мехур	11, 22, 13, 10, 17
Дъва на стомаха и на	
дванадесетопръстника	22, 1, 11, 3, 12, 4
Камъни в жлъчката	11, 22, 13, 10, 8
	(в чаша топла вода)

## СПИСЪК НА ЗЕЛЕНЧУКОВИТЕ СОКОВЕ

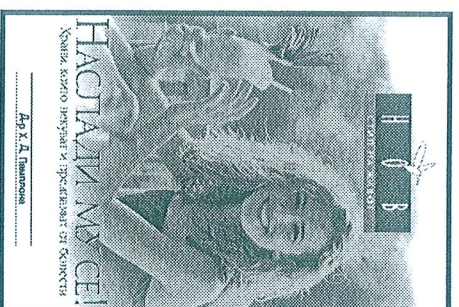
Spored др. H. Уокер, Norkwalk Laboratory of Nutrition Chemisti and Scientific research.

Дневната доза според Д-р Уокер е около 2 чаши (480 мл) сок, което е минимумът, чрез който може да се постигне лечебен ефект. Не препоръчвам обаче заедно с нормалната храна да се пие сок дневно повече от 600-700 мл.

2. Моркови 210 мл, целина 120 мл, магданоз 60 мл, спанак 90 мл
5. сок от един лимон, около една супена лъжица стърган хрян, не го цедим и всичко смесваме в чаша топла вода
9. Морков 240 мл, червено цвекло 90 мл, целина 150 мл

**Забележка:** Червеното цвекло и целината използваме винаги цели – листата и корените.

10. Моркови 330 мл, червено цвекло 90 мл, кокосово мляко 60 мл
11. Моркови 330 мл, червено цвекло 90 мл, краставица 90 мл
12. Моркови 270 мл, целина 210 мл
13. Моркови 270 мл, целина 150 мл, магданоз 60 мл
14. Моркови 240 мл, целина 150 мл, репички 90 мл
15. Моркови 300 мл, глухарче 90 мл, спанак 90 мл
16. Моркови 210 мл, целина 150 мл, магданоз 60 мл, цикория 60 мл
17. Моркови 360 мл, зелени чушки 120 мл
18. Моркови 240 мл, маруля 150 мл, спанак 90 мл
19. Моркови 180 мл, маруля 120 мл, зелен фасул 90 мл, брукселеско зеле 90 мл
20. Моркови 260 мл, магданоз 120 мл
21. Моркови 300 мл, репички 150 мл
22. Моркови 300 мл, спанак 180 мл
23. Моркови 240 мл, спанак 120 мл, ряпа 60 мл, кресон 60 мл,
24. Моркови 180 мл, брукселеско зеле 150 мл, зелен фасул 150 мл
25. Моркови 240 мл, маруля 120 мл, люцерна 120 мл



**НАСЛАДИ МИ СЕ!**

Храни, които лекуват  
и предпазват от болести


**Д-р Х. Д. Памплона**

Изд. „Нов живот“  
Изд. „Сафелис“

*Открийте как да постигнете по-здравословен  
стил на живот!*

- Как да предпазвате здравето си съобразно последните препоръки на ЕВРОПЕЙСКАТА ОБЩНОСТ и на СВЕТОВНАТА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ?
- Осем решаващи фактори за здравето
- Навикът, който най-много влияе на нашето благополучие
- Тайната на най-дълголетните народи на земята
- Идеалното хранене – достъпно за всички
- Какво трябва да ядем всеки ден, за да бъдем здрави
- Практични съвети относно това, как да подготвим дневното си меню

## БОЖИЦА РЕЦЕПТА



Диабет  
Атеросклероз  
Сърдечни заболявания  
Хипертония  
Хипотиазъм  
Анемия  
Проекции на  
спинобръщачието

Част 1

Гюнтер Дюлфин

## БОЖИЦА РЕЦЕПТА




Съединително-тъканни променли  
Язва  
Заболявания на жлъчката  
Чернодробни заболявания  
Бъбречни заболявания  
Туберкулоза  
Гинекологични променли  
Аутоимунни променли  
Остеопороза  
Артрит  
Спина

Част 3

Гюнтер Дюлфин

## БОЖИЦА РЕЦЕПТА

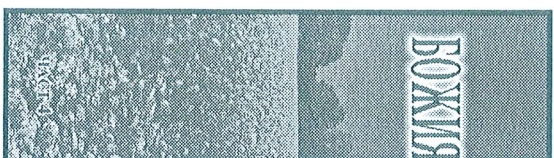


Рак  
Наръни заболявания  
Крими  
Множествена склероза  
Алхаликер  
Катаракт  
Глухота

Част 2

Гюнтер Дюлфин

## БОЖИЦА РЕЦЕПТА



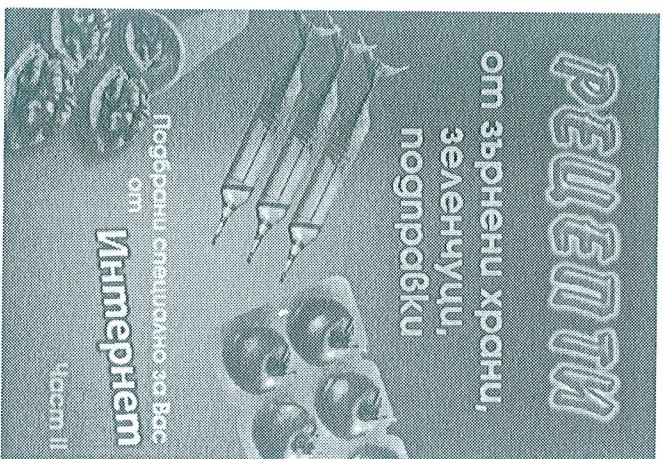
Кожни заболявания  
Анемия  
Далергия  
Акне  
Пневмония  
Простурия и грип  
Туберкулоза  
Висока репродуктивна  
инфекция  
Диагноза  
Различни състояния  
СВСД

Част 4

Гюнтер Дюлфин

# РЕЦЕПТИ

От зърнени храни,  
зеленчуци,  
погривки

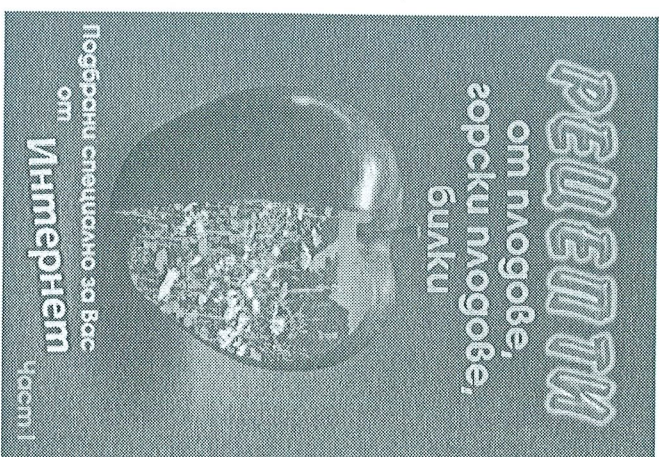


Профранци специално за Вас  
от  
**Интернет**

Част II

# РЕЦЕПТИ

От плодове,  
горски плодове,  
булки



Профранци специално за Вас  
от  
**Интернет**

Част I



Сборник от рецепти  
Природолечение  
Игор Буковски

Преведе от чешки: Ева Киранова  
Предпечатна подготовка: Николай Миланов  
Дизайн на корицата: Недялка Петрова, Владимир Балун  
Формат: 140x200  
Печатни коли: 6

Издаелство „Нов живот“  
2004 г.