

Не болеть!

КАК САМОМУ ОЗДОРОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Приговор моей сестре был страшным: рассеянный склероз. Это значит — впереди полная неподвижность, а в итоге... Не хотелось даже думать об этом. А тем более сдавать неизлечимой болезни. Опе войло было всего чуть за тридцать. Дочка — школьница. Любимый муж. Убитая горем мать.

И тогда я решила обратиться к профессору Неумывакину, доктору медицинских наук, человеку, занимающемуся нетрадиционными методами лечения. В их основе — здоровый образ жизни, а главным — правильное употребление пищи. Метод раздельного питания прошел испытания веками. А позже его проверили на себе многие наши современники, в том числе и некоторые космонавты.

— Рассеянный склероз? — спросил Иван Павлович. — Давайте попробуем вылечить. Ведь это прежде всего отравление организма, который необходимо очистить.

На первый сеанс Ола дошла с трудом. С последнего ухаживала бедной, прикушенной походкой. С тех пор прошло четыре года, и никто не поверит, что этой красивой, стройной молодой женщиной когда-то поставили столь страшный диагноз.

Но никто и не знает, что ей теперь навсегда надо следовать назначению Ивана Павловича. Я же с тех пор стала рыночной поклонницей метода профессора Неумывакина и советую его многим для лечения всевозможных болезней, потому что не раз убеждалась в его эффективности и универсальности. Потому и решила рассказать об этом.

Итак, прежде всего поверьте в то, что хуже не будет. Лучше же — обязательно. Но полное выздоровление зависит только от вас, от вашей воли, упорства, аккуратности. Так как метод этот хоть и нетруден, но требует запаса большого терпения.

Начинать надо с очищения

кишечника. В кружку Эсмарха влить полтора-два литра кипяченой охлажденной воды, добавив в нее столовую ложку яблочного уксуса или сока лимона. В первую неделю эту кружку ставить ежедневно (время суток не имеет значения); во вторую неделю — через день; в третью — через два дня; в четвертую — через три дня; все дальнейшее время — раз в неделю.

Одновременно с первым шагом делайте второй — переходите к так называемому раздельному питанию, при котором белки не смешиваются с углеводами. Белковая пища — это мясо, рыба, яйца, бульоны, семечки, орехи, фасоль, бобовые, грибы, кабачки, баклажаны, творог, сыр. Углеводная — хлеб и мучные изделия, картофель, все крупы, сахар, мед, конфеты.

Между их употреблением должно пройти не менее трех часов. Однако и белки, и углеводы можно смешивать в любых пропорциях с жирами, маслами, ягодами, фруктами, зеленью, овощами. Исключение составляют перечисленные выше овощи, где, например, баклажаны, кабачки, фасоль, бобовые — это белки, а картофель — углевод. Не путайте!

А вот молоко надо вообще изъять из рациона. Молоко полезно только маленьким детям, как и мясная каша. Организм взрослого человека уже не переваривает казеина, который проникает в кровь. Из молочных продуктов полезны только простокваша и то обезжиренная.

В чем заслуга методики раздельного питания? В том, что она предотвращает проникновение в кишечник непереварившихся продуктов, значительно экономит организму силы и энергию, которые при обычном питании уходят на переваривание несовместимых продуктов.

Третий шаг делается одновременно с первым и вторым. Это физические упражнения и душ.

Проснувшись, не спешите встать. Потянитесь вволю. Лежа на спине, со всей силой надавите затылком на подушку. 5 секунд давите, 5 секунд отдыхайте. И так 6 раз — на это уйдет минута.

Положите подушку на грудь и на 5 секунд крепко ее обнимите, 5 секунд отдохните. Проведите шесть раз. На это уйдет вторая минута.

Положите подушку между ног и в течение 5 секунд сильно сдвиньте ее колени. Отдохните. И так шесть раз. Это третья минута.

Затем на 5 секунд поднимите ноги под углом 45 градусов, 5 секунд отдыхайте, проделайте упражнение 6 раз. Закончилась четвертая минута.

Пятую минуту потратите на следующее упражнение. 5 секунд тяните к себе пальцы одной ноги. После 5 секунд переключитесь — упражнение с пальцами другой ноги. И снова — 6 раз.

Прошло всего 5 минут, а тело хорошо прогрето.

Еще лучший способ — бег. «Пусть сначала почти шагом, от дерева к дереву, с остановками, — учил мою Олю Неумывакин, — зато потом бегите быстрее, как лань». Так оно потом и случилось. Ее дочка за ней теперь не угонится.

И в конце процедуры — контрастный душ. Пару секунд вода горячая, пару секунд — холодная. Если нет душа, разотритесь мокрым полотенцем, а потом сухим.

...Итак, вы почувствовали себя лучше? Благодаря за это добро доктора Ивана Павловича Неумывакина. Путь к здоровью свободен.

Елена ВАСИЛЬКОВА,
«РАБОЧАЯ ТРИБУНА».



"РУССКИЙ ДОМ СЕЛЕНГА"

Брянский областной филиал

ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ!

Заклученный с нами 3-летний договор гражданского селенга —

ЭТО:

- возможность сохранить свои сбережения от инфляции;
- по истечении 3-х лет получить премию селенга, превышающую первоначальный взнос в 10 — 18 раз;
- возврат вклада — по первому требованию в течение 24 часов.

МИНИМАЛЬНЫЙ ВЗНОС

500 РУБЛЕЙ

С нами вы будете уверены в завтрашнем дне!

«ДОГОВОР ГРАЖДАНСКОГО СЕЛЕНГА» ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКЛУЧИТЬ В НАШИХ РАЙОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВАХ С 18 ЯНВАРЯ. МЫ ЖДЕМ ВАС

по адресу: пр. Ленина, 11 (помещение магазина «Мысль»);
Телефон 4-13-26;
по адресу: ул. Клиническая, 60 (ДК им. Медведева, комн. 47).
Телефон 55-43-76.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 18 ЯНВАРЯ	17.45 Технодар.	«Новая студия» представляет:	«Наша...»	«Наша...»
18.00 Новости.	18.00 Новости.	23.15 «Бюджет».	16.30 Там-там новости.	21.50 Программа «ЭКС». Эфир криминальных сообщений.
18.20 Программа передач.	18.20 Программа передач.	23.30 «Жизнеспасение».	16.45 Студия «Рост». «15-летний юбилей».	22.00 «Мирный мост». На юбилей Андрея Карачева отчитывается М. Колосов.
18.25 «ИЗ». 19.00 «Звездный час».	18.25 «ИЗ». 19.00 «Звездный час».	0.30 «Смотрите, кто ушел».	17.15 Транскроссворд. «Отражение».	22.55 Реклама.
19.40 «ГОЛ».	19.40 «ГОЛ».	0.50 «Джем-сейшн». В перерыве (0.00) — Новости.	18.05 «Давайте разберемся».	23.00 Вести.
20.40 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни». 16-я серия. «Контрабанда».	20.40 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни». 16-я серия. «Контрабанда».	1.30 «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона». 1-я серия.	18.55 «Беседы с актером».	23.20 «Звезда говорит».
20.40 Спокойной ночи, малыши!	20.40 Спокойной ночи, малыши!	20.55 Реклама.	19.00 Парламентский вестник.	23.25 Спортивная карусель.
21.00 Новости.	21.00 Новости.	21.00 Новости.	19.20 Бюллетень в России.	23.40 На сессии Верховного Совета Российской Федерации.
21.05 «Фирма гарантирует».	21.05 «Фирма гарантирует».	21.30 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	19.45 Праздник каждый день.	23.55 Музыкальная эстрада. Мюзик-шоу «Встреча с музыкантом Владимиром Букиным».
21.30 «Посмотри, послушай...»	21.30 «Посмотри, послушай...»	21.40 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	20.00 Вести.	0.25 «Звучит мой план...».
21.40 «Марфон-15».	21.40 «Марфон-15».	21.40 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	20.25 Детектив по понедельникам. Премьера мультисерийного художественного телесериала	
21.50 «Почка горит свеча».	21.50 «Почка горит свеча».	21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	20.30 Вести.	
17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	20.35 Дневной сеанс. «Июль». Мультисерийный художественный фильм. 3-я серия. (Франция).	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	20.40 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	20.45 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	20.50 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	20.55 Реклама.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.00 Новости.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.05 «Смотрите на меня, как на равного». (О первом Всероссийском фестивале творчества инвалидов).	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.10 «Смотрите на меня, как на равного». (О первом Всероссийском фестивале творчества инвалидов).	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.15 «Смотрите на меня, как на равного». (О первом Всероссийском фестивале творчества инвалидов).	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.20 «Смотрите на меня, как на равного». (О первом Всероссийском фестивале творчества инвалидов).	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.25 Мультисериал «Как два дождя сошлись».	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.30 Торговый дом «Т.И.Кол».	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.35 Крестьянский вопрос.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.40 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.45 «Смотрите на меня, как на равного».	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.50 Открытый чемпионат Австралии по теннису.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	21.55 «Смотрите на меня, как на равного».	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.00 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.05 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.10 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.15 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.20 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.25 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.30 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.35 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.40 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.45 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.50 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	22.55 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.00 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.05 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.10 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.15 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.20 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.25 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.30 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.35 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.40 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.45 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.50 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	23.55 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.00 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.05 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.10 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.15 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.20 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.25 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.30 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.35 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.40 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.45 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.50 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	24.55 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.00 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.05 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.10 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.15 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.20 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.25 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.30 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.35 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.40 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.45 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.50 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	25.55 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.00 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.05 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.10 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.15 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.20 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.25 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.30 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.35 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.40 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.45 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.50 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	26.55 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.00 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.05 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.10 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.15 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.20 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.25 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.30 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.35 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.40 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.45 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.50 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	27.55 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.00 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.05 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.10 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.15 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.20 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.25 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.30 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.35 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.40 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.45 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.50 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	28.55 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	29.00 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	29.05 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Ника». Торжественная церемония вручения профессиональных кинематографических призов.	29.10 Вести.	
		21.50 «Созвездие «Н		