

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 болезнью. 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 ухода бодрая, дружелюбная 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 рынку 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 совмещаются с углеводами. Белковая пища — это мясо, рыба, яйца, бобы, 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 полезно только простокваша. И то обезжиренная.

В чем засада методики раздельного питания? В том, что она превращает прожорливость в кичливость, 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 первая минута.

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

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

Затем на 5 секунд поднимите ноги под углом 45 градусов, 5 секунд отдыхая, 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 на 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 Ою Неумывакина, — зато потом бегите бегом, как лань». Так оно и происходит. Ее дочка за ней теперь не угонится.

После бега и других физических упражнений, которые прочит организм (повороты, наклоны, приседания), надо обязательно несколько минут полежать, устроив ноги выше уровня сердца.

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"

ДОМ СЕЛЕНГА

Брянский областной филиал

ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ!

Заключенный 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 ЗАКЛЮЧИТЬ 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.	18.00 Новости.	18.20 Программа передач.	18.25 «ИЖИ».	19.00 «Звездный час».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».	20.40 Спокойной ночи, малыши!».	20.55 Реклама.	21.00 Новости.	21.35 Программа передач.	21.40 Вечер старого кино. «Брадатый рука». («Мосфильм», 1968 г.).
До 16.00 Профилактические работы.	15.00 «Вокруг».	15.20 Программа передач. «Предприниматель».	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».
15.20 Программа передач.	15.25 «Телеинформ».	16.10 «Вокруг».	16.15 «Вук». Мультфильм. 1-я серия. (Венгрия).	16.50 «Плоха горит свеча».	17.15 Ассоциация детского телевидения. (Минск).	17.40 «Автомашина» кота Леопольда» мультфильм.	18.00 Новости (с субтитрами).	18.25 «Деловой вестник».	18.40 Мир денег Адама Смита.	19.10 «Вокруг».	19.40 «ГОЛ».	20.10 Премьера художественного телесериала «Мелочи жизни» 16-я серия. «Контрабанд».