

Глава 6. Питание при суставных и кожных заболеваниях

Я много лет изучал и сравнивал множество различных систем очищающего и оздоравливающего питания, и в конце концов пришел к выводу, что приносить пользу и поддерживать силы человека позволяет любая система: Б. Болотова, Г. Погожева, Е. Щадилова, А. Крайнева и др. Главное заключается в том, что выбирать следует именно то, что наилучшим образом соответствует не приговору общественного мнения, а индивидуальным особенностям и вкусам человека. Ну и конечно, этот выбор не должен приводить к ухудшению здоровья, настроения, быть причиной стресса. Иначе самое прекрасное оздоровительное питание будет приносить вред.

Я хочу напомнить справедливые слова, которые не устают повторять Глеб Погожев: *еда должна приносить радость*. Уверен, что этот постулат верен для всех систем питания. Прежде чем говорить об очищающем питании при суставных и кожных заболеваниях хочу вам напомнить несколько главных принципов любого лечебного питания:

- Ешьте только тогда, когда вы голодны! Это правило универсально и входит во все системы без исключения.
- Во время еды думайте только о еде. Сосредоточьтесь на вкусе приготовленной снеди, на удовольствии,

которое она приносит вам, и будьте уверены: она принесет вам еще больше радости.

- ❑ Если вы очень устали или перевозбуждены, не садитесь за стол, пока не отдохнете 15–20 минут.
- ❑ На столе у вас обязательно должны быть свежие овощи или хотя бы зелень. Конечно, лучше всего выращивать овощи, фрукты, ягоды, зелень и специи самим.
- ❑ Пейте до 2–3 литров жидкости в день. Овощные соки пейте непосредственно перед едой и после еды. Поменьше чая и кофе, побольше травяных настоев.

Очищение злаками

Я хочу сделать очень важное замечание, собственно говоря, об этом уже упоминалось в книге: почему сейчас я не делю очищение продуктами на чистку кожного покрова и суставов, скажем, на две главы. Дело в том, что те продукты, о которых пойдет речь, избавляют не только от солей, что необходимо для суставов, нормализуют обмен веществ, что полезно и для суставов и для кожи, но чистят весь организм от шлаков. И еще. Любое очищение организма всегда положительным образом отразится на состоянии кожного покрова, поскольку именно кожа является общим «показателем» состояния нашего организма: чем мы здоровее, «чище», тем лучше выглядит наша кожа...

Очищение рисом

Рис — ценнейший продукт. Недаром восточные народы иногда питаются только одним рисом, но лишь тем, который не лишен полностью своих живительных оболочек и зародышевой части.

В одной из передач Г. Малахова принимала участие актриса и режиссер Галина Данелия¹. Она, как и полагается в ток-шоу Георгия Петровича, рассказала о своих проблемах со здоровьем, в частности об отложении солей, которым мучилась практически всю жизнь. Помню, Галина, так и сказала, что это ее главная «песня» в жизни, поскольку ноги у нее болят с детства и причина этого — в избытке солей (а значит, в нарушении обмена веществ). И вот, имея громадный опыт лечения, Галина Данелия вывела для себя самый действенный очищающий рецепт от отложения солей в суставах. Главный его ингредиент — рис.

ОЧИЩЕНИЕ РИСОМ ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ ОТ Г. ДАНЕЛИЯ

Залить водой на ночь 2 ст. л. риса. Утром надо слить воду таким образом, чтобы избавиться от крахмала. Залейте рис еще раз водой, поставьте его на медленной огонь. Доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Воду слейте, рис съешьте натощак. Это ваш завтрак! Очищение надо проводить по возможности каждый день (или через день) в течение года.

В целях очищения организма я предпочитаю эффективный способ разгрузки организма от солей и прочих шлаков — так называемую рисовую диету.

РИСОВАЯ ДИЕТА

По 2 ст. л. промытого риса залить водой в 4 стаканах или поллитровых банках. Держать в прохладном месте, с тем чтобы

¹ Галина Юркова-Данелия, режиссер, актриса — род. в 1944 г., г. Руденск, Минская область, Беларусь. Окончила театральное училище им. Б. Щукина (1970 г.), режиссерский факультет ВГИКа (1979 г., мастерская И.Таланкина). В 1970 – 1972 гг. — актриса московского Академического театра имени В. Маяковского. В 1972–1974 гг. — корреспондент Комитета по радиовещанию и телевидению. С 1979 г. — режиссер киностудии имени М. Горького.

90 ••• Естественное очищение суставов и кожи по Малахову

рис не закип в течение 4 дней. Воду лучше ежедневно менять. На 4-й день рис из одного стакана промыть, сварить, вновь промыть и съесть. В этот стакан положить новую порцию риса. На следующий день съесть рис из второго стакана и т. д. После приема риса следует 2 ч ничего не есть. Курс продолжается 2 недели, и все это время следует принимать по две таблетки калия оротата. Если ощущается даже малейшая болезненность сердца, прием увеличивают до 3 таблеток. Это необходимо для сохранения калий-натриевого равновесия в клетках — рис выводит все соли, в том числе и соли калия.

Очищение овсом

Овес — один из тех злаков, целебная сила которых известна с давних пор. С большим уважением относилась к нему, например, тибетская медицина. В первую очередь, пожалуй, нужно назвать общеукрепляющее действие овса. Чаще всего из овса готовят очищающие отвары-кисели.

ОТВАР-КИСЕЛЬ ИЗ ЗЕРЕН ОВСА

1 стакан тщательно промытого овса, залитого 5 стаканами воды, парят под крышкой на медленном огне 4 ч (можно в духовке). Затем воду и распаренный овес протирают через сито. Получается клейкая жидкость, имеющая консистенцию киселя. Отвар овса пьют в любое время по 1 стакану в день (можно в 2–3 приема); он хорошо сочетается со сливками, медом. Его хранят в холодильнике не более 2 дней. Перед употреблением добавляют немного горячей воды, так как пить отвар следует теплым.

ОТВАР-КИСЕЛЬ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

Такой кисель можно приготовить и из овсяной крупы. Крупу запаривают кипятком на 3–4 ч в обычной пропорции (как при приготовлении каши), а затем слитую жидкость варят до тех пор, пока она не станет киселеобразной.

Овсяный отвар применяют в запущенных случаях аллергических заболеваний кожного покрова (ослабляется зуд, улучшается общее состояние), кроме того, можно употреблять этот кисель при желчных камнях и при всех болезнях печени. Для больных и детей допускается приготовление овса с молоком.

ОВЕС С МОЛОКОМ

Во вскипяченное молоко всыпают овес и уже затем ставят в духовку на $1\frac{1}{2}$ –2 ч (на $\frac{3}{4}$ л молока $\frac{1}{2}$ стакана овса). Получается молоко, обогащенное ценными питательными веществами.

Нужно заметить, что сам по себе этот рецепт является только основой, используя которую изобретательный кулинар с помощью вкусовых естественных добавок может создать целую гамму десертов с ярко выраженным очищающим эффектом.

Овсяная крупа, овсяные хлопья, ТОЛОКНО

Овсяная крупа по содержанию белков и жиров богаче других круп. Толокно, хотя и проходит томление в специальных чанах в течение 5–6 ч и шелушение, все же содержит 15 % ценных белков, 7 % жира, в состав которого входит лецитин.

Обычный курс оздоровления «Геркулесом» проводится следующим образом:

ОЧИЩЕНИЕ «ГЕРКУЕСОМ»

В 16:00 залить 3 ст. л. «Геркулеса» теплой водой в банке из-под майонеза; настаивать хлопья 16 ч; затем 3 грецких ореха мелко покрошить и добавить 1 ст. л. изюма или кураги (все

92 ••• Естественное очищение суставов и кожи по Малахову

это замочить). В 8 ч утра следующего дня воду от «Геркулеса» выпить, а гущу смешать с орехами, изюмом (или курагой) и 3 ч. л. кислого молока, ряженки и т. п., а также 1 ч. л. меда. Теперь всю эту смесь можно есть. Такой курс оздоровления рассчитан на 3 месяца.

Очищение организма отрубями

Полезность отрубей — и лечебная, и питательная — неизмерима, ведь они идеально очищают кишечник. Общее правило использования отрубей состоит в предварительном запаривании кипящей водой, которую через 20–30 мин сливают. После этого кашу из отрубей можно добавлять практически во все блюда или съедать, запивая водой. Попадая в желудок, отруби не претерпевают никаких изменений и, удерживая воду, поступают в кишечник, ускоряя движение шлаков. Боли и метеоризм уменьшаются.

КЛАССИЧЕСКАЯ СХЕМА ОЧИЩЕНИЯ ОТРУБЯМИ

Классическая схема приема отрубей для человека с обычным уровнем зашлакованности: 2 недели — по 1 ч. л., а затем по 1 ст. л. 3 раза в день. Когда кишечник начинает работать нормально, отруби продолжают еще некоторое время принимать по 2 ч. л. в день.

ОЧИЩЕНИЕ ОТРУБЯМИ ПО ПОГОЖЕВЫМ

В начале очищения принимают по 1 ч. л. отрубей 3 раза в день. Через 7–10 дней дозу увеличивают до 2 ч. л., а еще через такой же срок доводят до 2 ст. л. Затем, постепенно добавляя по 1 ч. л. в день, принимают отруби до полного восстановления нормальной работы кишечника (но не более 7–8 ст. л. в день).

В период очищения отрубями полезно пить побольше воды (до 6 стаканов в день). При обострении язвенной болезни отруби противопоказаны.

Питание при суставных и кожных заболеваниях

Особенности питания при артрите

Для лечения артрита успешно применяют жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе. Чеснок, помогающий организму снимать воспалительные процессы, содержит еще и серу, которая лечит артрит.

В число продуктов, которые должны постоянно в том или ином виде присутствовать на вашем столе при заболевании артритами, входят: морковь, картофель, красный и жгучий перец, свекольная ботва, бобы, орехи, цельные крупы (каши), отруби, проростки, нежирное мясо птицы и рыба (лучше морская), сорбенты на основе растительных волокон моркови и травы череды, солаерастворяющие чаи из листьев сабельника болотного. Больным артритом полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, черной смородины.

При остром приступе артрита необходимо провести день отдыха (разгрузочный день). При этом жидкость ограничивать не надо. Пейте воду, овощные и фруктовые соки, особенно лимонный сок с водой.

Хотелось бы хотелось обратить внимание тех, кто страдает артритом, на цистин. Это вещество содержится в таких обычных продуктах питания, как куриные яйца, овес, кукуруза. Молекула цистина состоит из двух молекул цистеина. В крови человека встречаются

оба вещества, причем доля цистина куда больше, чем цистеина.

Важно, что потребление цистина укрепляет соединительные ткани, вследствие чего людям, страдающим артритом, необходимо включать в рацион продукты, содержащие эту аминокислоту. Кроме того, цистин является мощным антиоксидантом, причем сочетание цистина с витамином Е приводит к усилению антиоксидантного действия обоих веществ.

Особенности питания при подагре

Основная цель питания при подагре — нормализация обмена мочевой кислоты и растворение солей. Чтобы уменьшить образование мочевой кислоты, ограничивается белок и исключаются те белковые продукты, которые содержат много пуринов. При составлении рациона лечебного питания необходимо учесть нежелательность следующих продуктов: мясные бульоны, уха, внутренние органы животных (мозги, печень, почки, язык), свиные, говяжьи продукты, особенно из мяса молодых животных, бобовые (горох, бобы, чечевица), острые закуски, сардины, шпроты, жареное мясо, мясные и рыбные супы, некоторые овощи (щавель, шпинат, спаржа, помидоры, брюссельская капуста, цветная капуста), грибы, рыбу (треска, судак, сельдь).

Для больных подагрой выбирают нежирные сорта мяса и рыбы, а также куриное мясо. Эти продукты следует употреблять не чаще 2–3 раз в неделю, в общем количестве 200–300 г, и только в отварном виде. Зато необходимо всегда иметь на обеденном столе молоко и молочные продукты, овощи (кроме бобовых и щавеля), картофель, фрукты, ягоды, яйца, белый хлеб, каши, хлеб (с отрубями), гречневую и перловую крупу, рис,