НАСЛАДИ ЖИВОТ

ЗДРАВНО ПРИЛОЖЕНИЕ, КОЕТО ДОБАВЯ ГОДИНИ КЪМ ЖИВОТА ВИ И ЖИВОТ КЪМ ГОДИНИТЕ ВИ

ÅÌÔÈÇÅÌ?ÂÚÇÌÎÆÍÎÅ ÈÇÂÅÑÒÍÎÂÚÇÑÒÀÍÎÂßÂÀÍÅ

Åìôèçåìúò å õðîíè÷íî óâðåæäàíå íà áåëèÿ äðîá, âêëþ÷âàùî çàòðóäíåíî ïðîòè÷àíå íà âúçäóõà â òðúáèòå ìó.

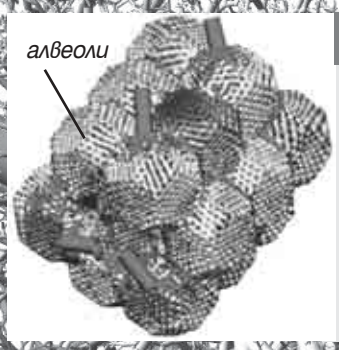
Вашите въпроси очакват: д-р Антон Дамев, вътрешни болести, д-р Гергана Гешанова, фитотерапия, д-р Гергина Георгиева, диетология, д-р Николина Ботева, очни болести.

Адрес: София 1202, ул. Цветан Минков 11, за здравното приложение, e-mail: xm@tradel.net

ÑÈÌÏÒÎÌÈ

Първото нещо, което нормално се забелязва, е задух, било то след упражнения или след физическа работа (разбира се, това е симптом и на други болести, включително и сърдечни).

ÌÅÕÀÍÈÇÚÌ



В алвеолите кислородът се абсорбира от въздуха и преминава в кръвния поток, а въглеродният двуокис се освобождава, за да се изхвърли в обратна посока от дробовете.

Когато стените на алвеолите и изграждащите ги бронхиоли са увредени или унищожени, голям брой от тези деликатни структури изчезват и биват заместени от относително големи □дупки□. Като резултат се изисква много по-голямо количество въздух, за да се осигури същото количество кислород за кръвта.

ÄÐÓÃÈ ÑÈÌÒÎÌÈ

Те включват отделянето на гъсти тъмни секрети, □кашлица на пушача□, загуба на тегло без видима причина, увеличаване на гръдния кош и придобиване на характерната му за болестта форма, затруднено дишане и свирене на гърдите.

По-малко специфичните симптоми включват безсъние, често събуждане през нощта, сутрешно главоболие, затъмнено виждане, нарушена концентрация, импотентност, хронична умора и подуване на краката.

ÓÏÐÀÆÍÅÍÈß

Упражнения от 5 до 10 мин. са много подходящи, като се започва постепенно.

Въртене на ръцете. Поставяте пръстите на лявата ръка на лявото рамо, а пръстите на дясната ръка - на дясното рамо. Вдишвате, събирате лактите заедно пред вас, след това ги вдигате колкото е възможно, преди да ги върнете обратно отстрани в кръг, издишайки.

Протягате ръцете си и ги поставяте отзад, като съединявате пръстите си. Това издърпва раменете ви много назад. Вдишвате, докато вдигате ръцете си зад себе си, колкото е възможно по-нагоре. След това издишвате и сваляте ръце.

ÅÊÇÎÒÈ×ÍÈ ÏËÎÄÎÂÅ

ÌÀÍÃÎ

Характеризиращо се с изключителен аромат, мангото е най-консумираният плод в света. (Е, в България все още не.)

ÈÇÁÈÐÀÉÒÅ

и купувайте зрели плодове, които се поддават на лек натиск. Избягвайте плодове с набръчкана или отпусната кожичка. Ако е необходимо, могат да доузреят при стайна температура за период от 1 до 3 дена.

ËÅÑÍÀÐÅÖÅÏÒÀ

(15 мин. време за приготовление, без да се включва времето за замразяване; 4 порции):

2 чаши манго, обелено, накълцано и замразено за 3 часа

1 кофичка кисело мляко с вкус на ванилия

четвърт супена лъжица лимонов сок;

1 щипка захар (или мед);

мента за гарниране.

Поставяте частично замразеното манго в блендер и добавяте киселото мляко, лимоновия сок и захарта. Миксирате, докато стане гладко пюре. Сервирате с прясна мента.

ÎÁËÅÊ×ÀÂÀÍÅ

ÄÅÒÎÊÑÈÔÈÊÀÖÈß

Диета с плодов сок и постепенно завръщане към здравословното хранене (както е направил Уилям Уейдик) е най-решаващият начин за справяне с емфизем. Това включва □наводняване□ на тялото с антиоксиданти, като му се дава възможност да възстанови липсата на свободни радикали, която представлява сърцевината на емфизема.

ÕÐÀÍÅÍÅ

След детоксикиращата диета нормалното ви хранене трябва да се основава на 3/4 зеленчуци и плодове – колкото е възможно повече от тях е необходимо да бъдат сурови. Набавяйте си белтъчини от бобови храни, от време на време от орехи и евентуално съвсем малко яйца. Могат да се включат и малко количество зърнени храни – винаги пълнозърнести (малко количество поради съдържанието им на глутен).

Пийте изобилно чиста вода и билкови чайове.

Емфиземът – или тъй наречената □болест на пушачите□ (80% от всички случаи, при които се наблюдава, са пряк резултат от пушене), се е считала за нелечима. Последните изследвания показват обаче, че чрез природни средства за лечение е възможно да се постигне значителна степен на възстановяване. Например напоследък много нашумя случаят с Уилям Уейдик, страдал от емфизем в продължение на 36 години, който чрез природни лечебни средства успява да възстанови дишането си почти до нормални граници до смъртта си от рак на 83-годишна възраст.

През 1967 г. Уилям бил посъветван от свой приятел природен лекар да спре да употребява каквато и да било храна освен зеленчуци и плодови сокове, което той и направил. Отначало почувствал известна слабост, но след няколко дни тялото му елиминирало огромното количество секрет. След това преминал на пресни зеленчукови салати, приготвени на пара зеленчуци и орехи. В диетата му нямало млечни продукти, нито месо. Отначало нямало и зърнени храни. По собствените му думи резултатът бил □като че тежест се свали от раменете ми□. Дишането му се подобрило и станало нормално, освен когато се качвал по стръмно или вършел тежка работа. Ако болестта се влошавала отново, преминавал на сокове и се подобрявал.

Медицинската намеса включва хирургическо отстраняване на най-големите балонообразни структури. Но тези процедури носят голям риск и лекарите често се изказват против тях.

Ñúðöåâèíàòà íà âúçñòàíîâÿâàíåòî ñå ñúñòîè â ïðåõîäíîâÿâàíå íà ïóøåíåòî è ïðàâëåí íà÷èí íà õðàíåíå.

ÈÇÁßÃÂÀÉÒÅ

Избягвайте пържени храни, рафинирана захар, продукти от рафинирано брашно и образуващи секрет храни, като месо, млечни продукти, яйца, готовите храни от заведенията за бързо хранене.

Дъвчете добре, избягвайте лошите комбинации от храни, които могат да предизвикат стомашни смущения, повлияващи на дишането.

Важни добавки към диетата са чесън и лук, консумацията им е ежедневна.

Периодически – може би на всеки 2, 3 или 4-месеца вероятно, ще е необходимо да повторите съковата диета.

Полезни са още билките, инхалациите евкалиптовото масло, масажът на гърдите и подходящият климат.