

Здоровье
до 120 лет

ФРЕДЕРИК САЛЬДМАНН

ПОПУЛЯРНЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ВРАЧ, КАРДИОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ

Здоровье до 120 лет

БЕЗ ЛЕКАРСТВ И ВРАЧЕЙ



Москва
2017

УДК 613
ББК 51.204.0
С16

Frédéric Saldmann

LE MEILLEUR MEDICAMENT, C'EST VOUS!

© Editions Albin Michel — Paris 2013

Перевод с французского языка

Сальдманн, Фредерик.

С16 Здоровье до 120 лет без лекарств и врачей / Ф. Сальдманн ; [пер. с фр. И. Чорного]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 224 с.

ISBN 978-5-699-69558-4

Автор книги, известный французский врач Фредерик Сальдманн, утверждает, что основной фактор, мешающий оздоровлению, — это неверие в колоссальные возможности организма. Мы привыкли думать, что только лекарства и врачи способны помочь нам справиться с заболеваниями. Но уже давно известно, что медикаменты не настолько чудодейственные, как хотелось бы: они снижают возможные риски порой ценой неприятных побочных эффектов, однако никак не лечат причину недуга.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-69558-4

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Посвящается Мари

Оглавление

Предисловие	13
-------------------	----

Глава 1. Борьба с лишним весом

Приятные и эффективные способы подавления аппетита	20
<i>Благородная сила горького шоколада</i>	21
<i>Загадочная сила шафрана</i>	23
<i>Употребление жидкости</i>	23
<i>Часы — ваши лучшие «стражники»</i>	24
<i>Яичный белок — борец с внезапными приступами голода</i>	24
Магия стручкового и черного перца	26
<i>Стручковый перец</i>	26
<i>Перец и соль: тормоз и газ</i>	26
Десерты для похудения	29
Худеем с удовольствием	30
<i>Остерегайтесь легких блюд</i>	30
<i>Смакуйте... текущий момент</i>	31

Глава 2. Приведите организм в движение

Польза физической активности	36
<i>Опасность малоподвижного образа жизни</i>	36
<i>Предупреждение заболеваний</i>	37
<i>Где и как заниматься спортом?</i>	40
<i>Волшебная лестница</i>	41
Голодать... чтобы сохранить молодость	44
<i>Древнейшая сила</i>	44
<i>Польза от голодания</i>	45
<i>Практическое голодание</i>	48

Глава 3. Улучшение качества сна

Научитесь засыпать	54
<i>Основы</i>	54
<i>Освещение</i>	55
<i>Как правильно спать</i>	56
Встать с той ноги	59
<i>Ранний подъем делает нас худыми и счастливыми</i>	59
<i>Просыпаться нужно только один раз</i>	60
<i>Долгий сон утром не помогает</i>	60
Враги хорошего сна: храп и апноэ	61
<i>Храп</i>	61
<i>Приступы апноэ во сне</i>	62

Глава 4. Избавление от повседневных неприятностей: нарушения пищеварения, аллергии

Проблемы с органами пищеварения	68
<i>Как правильно сидеть на унитазе</i>	68
<i>Опасность сидячей работы</i>	70
<i>Желудочно-пищеводный рефлюкс</i>	72
<i>Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы</i>	73
<i>Вздутие живота</i>	74
Аллергия	75
<i>Телята, коровы и свежий воздух...</i>	76
<i>Поцелуи и аллергия</i>	78

Глава 5. Борьба с инфекционными заболеваниями

Повседневная гигиена: золотая середина	82
<i>Действия, о которых мы нередко забываем</i>	82
<i>Мойтесь в правильном направлении</i>	85
<i>Переверните чашку</i>	85
Избыток гигиены убивает гигиену?	86
<i>Найдите золотую середину</i>	86
<i>Польза от чихания</i>	87

Оглавление

Лечебные поцелуи	88
<i>Секрет слюны</i>	88
<i>Цитомегаловирус. Награда за моногамию</i>	89
Защита детей	90
<i>Кормление грудью — полезно для ребенка, полезно для мамы</i>	90
Токсоплазмоз	92
Не такие уж и бесполезные органы	94
Миндалины, аппендикс... ..	94
Исцеляющий взгляд	96
Наблюдение за больными стимулирует иммунную систему	96

Глава 6. Методы лечения и самопомощи

Что делать при чрезвычайных ситуациях	100
<i>Остановка сердца и сердечные патологии</i>	100
<i>Попадание пищи в трахею</i>	102
<i>Остановка кровотечения</i>	103
Ухо-горло-нос	104
<i>Массаж десен — залог красивых и здоровых зубов</i>	104
<i>Сморкайтесь</i>	105
<i>Борьба с сухостью глаз</i>	106
Повседневные проблемы	107
<i>Икота</i>	107
<i>Колющая боль: надавить туда, где болит</i>	108
<i>Отхаркивание</i>	109
<i>Морская болезнь</i>	109
<i>Аэрофагия и несварение желудка</i>	110
<i>Избавление от судорог</i>	110
<i>Преждевременная эякуляция</i>	111

Глава 7. Раскройте свою сексуальность

В поисках своего либидо	116
<i>Задавайте себе правильные вопросы</i>	116
<i>Питание</i>	116

Оглавление

Идеальная продолжительность полового акта: революционное исследование	119
Когда все плохо... Проблемы в половой сфере	120
<i>Проблемы с эрекцией: от приапизма до перелома пениса</i> ...	120
<i>Синдром длительного возбуждения гениталий у женщин</i> ...	122
Секреты французского поцелуя	123
<i>Биохимия поцелуя — алхимия хорошего самочувствия</i> .	123
<i>Поцелуй и массаж: эффективные средства борьбы со стрессом</i>	124
Искусство соблазнения	126
<i>Сила взгляда: четыре судьбоносные минуты</i>	126
<i>Настоящая сила слез</i>	128
<i>Искусство убеждения</i>	128
 Глава 8. Снижение стресса и хандры	
Долой стресс!	134
<i>Давайте разберемся</i>	134
Физические способы борьбы со стрессом	134
<i>Прикосновение</i>	134
<i>Массаж</i>	136
<i>Улыбка</i>	137
Освободите свой разум	138
<i>Заставьте замолчать своего внутреннего полицейского</i>	138
<i>Бросьте вызов действительности</i>	140
<i>Механизмы защиты</i>	141
<i>Перенос</i>	141
Нет хандре	142
<i>Учимся счастью</i>	143
<i>Нестабильная гармония</i>	144
<i>Остановите фильм, чтобы насладиться сценой</i>	145
<i>Хватит думать о плохом</i>	146
<i>Работайте над своим валовым счастьем</i>	147
<i>Примите свои промахи</i>	148
Медитация	150

Глава 9. Тренируем мозг

Изменение структуры мозга	156
<i>Когнитивный резерв</i>	156
<i>Следите за общим состоянием здоровья</i>	157
<i>Обучение и мысли</i>	159
Регенерация мозга	161
<i>Долой рутину</i>	161
Самоконтроль	163
<i>Сила воли</i>	163
<i>Упражнения для развития самоконтроля</i>	166
Развиваем память	168
<i>Важная роль памяти</i>	168
<i>Улучшите свои умственные способности</i>	168
<i>Ученые говорят — нужно есть рыбу!</i>	170

Глава 10. Магнетизм, ясновидение, таинственные исцеления...

Исследования, которые сеют проблемы	176
<i>Дежавю — отличный способ развить свою память</i>	176
<i>Телепатия</i>	178
<i>Управление механической рукой с помощью мысли</i>	182
Магнетизм и гипноз	182
<i>Немного истории и биологии...</i>	182
<i>Чудесный дар</i>	184
<i>Лечение депрессии</i>	185
<i>Лечение мигрени и неврологических заболеваний</i>	188
Способности за гранью нашего понимания	189
<i>Предсказание будущего: линии руки</i>	189
<i>Покажи мне свои руки</i>	191
<i>Длина указательного пальца и рак простаты</i>	192
<i>Графология — еще один способ поставить диагноз</i>	193
Простые наблюдения	194
<i>Увеличивается ли риск рака у высокого человека?</i>	194
<i>Распределение телесного жира влияет на здоровье</i>	194

Оглавление

Звезды	195
<i>Зависит ли наша судьба от месяца рождения?</i>	195
<i>Влияет ли на нас Луна?</i>	197
<i>Люди умирают чаще в определенные часы</i>	198
Значение цвета кожи	199
<i>Желтый цвет</i>	200
<i>Серый цвет</i>	200
<i>Красный, белый или оранжевый цвет кожи</i>	200
Чудесные исцеления	201
Эпилог	204
Благодарности	218
Алфавитный указатель	219

Предисловие

*Одно яблоко в день отпугивает врача.
Особенно, если хорошо прицелиться.*

Уинстон Черчилль

Раз я врач, то моя задача, по всеобщему мнению, достаточно ясна: я слушаю, обследую, ставлю диагноз и выписываю лекарства. В этом заключается сущность моей профессии. Тем не менее, меня преследует ощущение, что мне не всегда удастся найти корень проблемы моих пациентов. На самом деле меня поражает огромное количество людей, которые обращаются ко мне за помощью регулярно, либо чтобы я выписал им новый рецепт, либо чтобы я исследовал какую-то новую патологию, похожую на предыдущую. Я уже привык видеть в приемной одни и те же знакомые лица. С течением лет я вплотную знакомлюсь со своими пациентами, и мы формируем своего рода «любовный треугольник»: врач, больной и болезнь. Мы интересуемся друг у друга, что нового произошло в нашей жизни, мы переживаем, мы успокаиваемся и решаем увидеться еще раз. Каждый привык к своей рутине. Все хорошо. На самом деле не совсем... Так как можно добиться лучшего результата, причем очень простым способом. Мозг и тело человека несут в себе огромный потенциал, который

Предисловие

мы практически никогда не используем. Достаточно лишь активировать их скрытые способности, чтобы избавиться от значительного количества неприятных симптомов и самих болезней. Эффект получается двойной: борясь с причиной, а не со следствием, мы уменьшаем вероятность рецидива и строим настоящий защитный барьер от болезней. Внутри нас хранятся действенные лекарства, способные нас вылечить, которыми мы почему-то никогда не пользуемся. Наше тело — это лучший медикамент, однако мы этого не ведаем.

Я решил создать эту книгу для того, чтобы выписать людям рецепт, на который у меня никогда не хватало смелости во время приема, и научить вас оставаться здоровыми и лечиться с помощью внутренних сил своего организма.

Возьмем один простейший пример. Миллионы людей принимают лекарства для лечения повышенного уровня холестерина, диабета второго типа или артериальной гипертонии. Эти люди ежедневно принимают таблетки, предназначенные для защиты от сердечно-сосудистых заболеваний. Однако статистика показывает, что эти медикаменты не настолько чудодейственные, как это предполагают пациенты: они снижают некоторые риски, порой ценой неприятных побочных эффектов, однако никак не лечат причину недуга.

Изменив некоторые параметры своей жизни, можно зачастую отказаться от этих лекарств и решить проблему раз и навсегда... На самом деле достаточно сократить количество потребляемых калорий на 20%, чтобы прожить на 30% дольше! Если вы сбросите вес, начнете заботиться о своем питании, станете регулярно заниматься спортом, то это может изменить все в лучшую сторону! Достаточно привести конкретные цифры, чтобы вы поняли, насколько это важно: тридцать минут физических упражнений в день снижают на 40% риск развития рака, болезни Альцгеймера и сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако это далеко не все. Мы можем самостоятельно, используя только натуральные способы, защитить себя или

Предисловие

вылечить от множества заболеваний. Человеческий организм — это машина высокой точности, которая нуждается, чтобы работать без осечек, в идеальном балансе. Правильное питание — одно из важнейших условий. Представьте, что вы в свою машину с двигателем на бензине будете заливать дизель, и вы получите общее представление о потенциальном ущербе, который может нанести чрезмерное или несбалансированное питание. В этой книге я затрону еще один вопрос, рискуя остаться однажды без работы. Я расскажу о множестве болезней, которые вы можете вылечить самостоятельно, без вмешательства со стороны врача, или для которых применение лекарств бесполезно или даже потенциально опасно, таких, как вирусная ангина или грипп. Если при этом прописывается какое-нибудь лечение, то складывается впечатление, что оно вносит свой вклад в избавление от болезни, хотя на самом деле никак не помогает с ней справиться. Без него результат был бы тот же самый.

На протяжении всей нашей жизни наш организм постоянно обновляется. Каждую секунду 20 миллионов клеток различных тканей делятся, чтобы заменить собой те, что уже не используются. Цель при этом — произвести новые клетки на смену умершим, полностью им идентичные. Ошибки при подобном копировании являются причиной развития рака. Таким образом, чрезвычайно важно, чтобы организм работал в благоприятных условиях, если вы хотите максимально снизить погрешность во время копирования клеток, предупредить возможные ошибки, количество которых увеличивается по мере старения организма, так как иммунная система постепенно теряет свою эффективность в очищении тела. Возьмем для примера табак, который увеличивает риск клеточной мутации в тканях легких, горла и мочевого пузыря. Стресс, недостаток сна и физической активности также служат препятствием для надлежащего восстановления клеточной структуры.

Вы вскоре поймете, насколько важно для многих проблем со здоровьем предпринимать основные предупредительные