

д-р Атанас Михайлов

ЗДРАВΟΣЛОВНО ОТСЛАБВАНЕ

Хранене и здраве

София, 2011

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© д-р Атанас Михайлов, автор, 2011
© Издателство „Изток-Запад“, 2011

ISBN 978-954-321-855-4

Д-р Атанас Михайлов

**ЗДРАВΟΣЛОВНО
ОТСЛАБВАНЕ**

Хранене и здраве



*На Зори, Чери, Тони (Фютка), Нели,
Маги, Дани, Хриско, Боби, Марчи, Аничка,
сем. Григорови и много други детоксами и
семействата им, които с ентузиазма си ме
мотивираха за написването на тази книга.*

Съдържание

ХРАНЕТО:	
ТРАДИЦИЯ, СТЕРЕОТИПИ, МАНИПУЛАЦИИ	7
ДЕТОКСИКАЦИЯ	13
ВАРИАНТИ НА ДЕТОКСИКАЦИЯ.....	17
ОТСЛАБВАНЕ С ДЕТОКСИКАЦИЯ	21
ЛЕЧЕБЕН ЕФЕКТ НА ДЕТОКСИКАЦИИТЕ.....	30
ПЕТ МОДЕРНИ НАПРАВЛЕНИЯ В ХРАНЕТО	41
ФИБРИТЕ – МЕТЛА ЗА ЧЕРВАТА.....	41
ЛЪЖИЦА ЗДРАВЕ – ЗА ПОЛЗАТА ОТ МАЗНИНИТЕ	45
ПРОБИОТИЦИ	53
ПРЕБИОТИЦИ	59
ХРАНИ ОТ МОРЕТО И РЕКИТЕ.....	61
ОСНОВНИ ПРАВИЛА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ	65
ВАЖНИ СА ПРОПОРЦИИТЕ.....	65
КАК ДА СЕ ХРАНИМ – РАЗДЕЛНО ИЛИ НЕ?	66
ЕНЗИМИ, МИНЕРАЛИ, МИКРОЕЛЕМЕНТИ.....	69
КАК СЕ ПРОИЗВЕЖДА ГЛАД?.....	89
ХОРМОНИТЕ ДИРИЖИРАТ ОРКЕСТЪРА	94
ГЛИКЕМИЧЕН ИНДЕКС	99
ГЛИКЕМИЧЕН ТОВАР	105
ХОРМОНАЛЕН ДИСБАЛАНС.....	108
РЕЗИСТЕНТНОСТ КЪМ ИНСУЛИНА.....	109
ДИСМЕТАБОЛИТЕН СИНДРОМ.....	116
ЦЕЛУЛИТ	118
НЕ РЕЖИМ, А СТИЛ	124

ДЖУНГЛАТА НА ДИЕТИТЕ.....	129
ХОМЕОПАТИЯТА – СПЕЦОТРЯДЪТ КЪМ МЕНЮТО	135
ТОП 10 НА БИЛКИТЕ.....	145
ЗА И ПРОТИВ ХРАНИТЕЛНИТЕ ДОБАВКИ.....	153
ПРИЛОЖЕНИЯ	157
Приложение 1. ЗДРАВΟΣЛОВНИ ВКУСОТИИ.....	157
Приложение 2. СРАВНИТЕЛНА ТАБЛИЦА.....	164

ХРАНЕНОТО: ТРАДИЦИЯ, СТЕРЕОТИПИ, МАНИПУЛАЦИИ

Колко време е нужно, за да започне прилагането на една добра идея? Повече от 2400 години. Оттогава е всеизвестната реплика на Хипократ за храната като лекарство. Още не я прилагаме, освен ако не сме принудени.

Но пък здраво държим на традицията. Когато видя трапеза, отрупана с погачи и баницы, се чудя китайците какво ли казват вместо „хляб наш насъщен“.

Хляб наш насъщен

Култът към хляба е дълбоко вкоренен в съзнанието на българина. Скъпи гости се посрещат с хляб и сол. Обредните хлябове се целуват, преди да се разчупят. Паднало на земята парче хляб, като се вдигне, се целува за прошка. И днес използваме израза „изкарвам си хляба“. Превръщането на думата в нарицателно въобще за храна се дължи на беднотията, в която е живял народът ни векове наред. Синоним на богатство е бил изразът *дълга трапеза – чести комати* (от стара народна песен). Другата храна е служела по-скоро за лесното преглъщане на зальците сух хляб. Ето как описва начина на хранене само допреди век Иван Хаджийски („Бит и душевност на нашия народ“, т. II):

Добре, че еснафът живееше в среда, близка до природата, и без да знае нещо за витамини и соли и за значението им за тялото, по естествен вкусосен път разнообразяваше храната си с плодове (лете – пресни, зиме – сушени на слънце), зеленчуци (лете – пресни и готвени, зиме – на туршия), орехи, кисело зеле, разсол, алабаш, ряпа, гулия, варени и печени

тикви, варена и печена царевица; иначе би се изложил на неспасяемо израждане.

Месо еснафът похапваше на Коледа, когато колеше собствена свиня, и на Гергьовден – от неизбежното обредно агне... Законите на еснафството правеха еснафа заклет вегетарианец... Изключение – за кръщение, сватба, курбан, имен ден...

Както се вижда, за култура на хранене не може и дума да става, имаме по-скоро обществени норми. Какви са били представите ни за добро хранене, кулинарното ни въображение и възможностите ни личи от описанието на първата обиколка на княз Фердинанд из страната, дадено от Добри Ганчев в „Спомени за княжеското време“: *Вечерта в къщата на един орханлийски първенец – угощение... Вечерята – каквато може да даде градле като Орхане. Чорба от агне, печено агне, баница, вино, кафе. Какво повече? Ако бяха предложили и нещо с гъби, риба, кестени, орехи (все недефицитни неща), дали князът е щял да се мръщи? Ама кой да се сети?*

И така, къде нахранен, къде не, но при това удивително здрав, народът ни влиза в ХХ век, преживява гладните военни години и започва да строи социализма.

Храна за трудещите се

След премахването на купонната система (краят на която съвпадна с ранното ми детство) държавата започна да проявява грижа за трудещите се. Появиха се столовите. Докато в домашни условия повечето хора си позволяваха месо главно в събота и неделя, в работническите и учреденските столови то полека-лека влезе в ежедневно меню. Бе въведен и рибен ден, на който повечето от столуващите се мръщеа. Представата на българския еснаф за добра храна – месо и много хляб всеки ден – бе претворена в живота. Намеси се и науката – определяха се оптимален брой калории, преценяше се здравето на нацията основно според количеството месо, яйца и мляко на глава от населението (това все още е главен показател в раз-

лични статистики). След като религията бе обявена за опиум за народа, много лесно се отказахме и от постите.

Беше достатъчна смяната на едно-две поколения, за да се вкорени здраво новият модел на хранене. Дори да се превърне в традиция, в норма, осветена от науката. Забележете, пак не говорим за култура на храненето, а за обществена норма. Нормално е сутрин да се хапва сандвич със салам или в краен случай баница с кисело мляко (като че ли ни предстои цял ден копане на полето), на обяд да има първо, второ и нещо сладко за десерт... Стигна се дотам светила на медицината да разсъждават в медиите за опасността от постите.

Такива представи за храненето в днешно време има много важна част от населението – бабите (и често майките) на подрастващите.

Вкусът на детството

Започва се с „една лъжичка за мама, една – за татко...“, „яж, за да пораснеш“. После идва ред на палачинките, кексовете, баниците и всички други мили на сърцето ни домашни вкусо-тии. Ако те са само допълнение към пълноценната храна, ще го преживеем. Имал съм обаче 2–3-годишни пациенти, майките на които твърдят, че не могат да ги накарат да ядат плодове, да не говорим за зеленчуци. Но за това не са виновни децата, сигурно нито веднъж не са оставяни истински да огладнеят и са задоволявали всички техни капризи. Всички знаем: децата с удоволствие пият сок от кутийка със сламка, но категорично отказват прясно изцедена ябълка или портокал.

Вкусовите предпочитания се формират в детството. Докато храненето е под надзора на родителите, все нещо може да се направи. Но когато тръгнат на училище, ситуацията излиза от контрол. Едната ябълка на ден, за която сега се води борба едва ли не на държавно ниво, няма да противодейства особено на масираната атака на шарените и шумно рекламирани вафлички, десертни блокчета, натъпкани с царевичен сироп, хидрогенирани мазнини и какво ли още не. Да не говорим за

някои заведения за бързо хранене, които зарибяват именно децата.

С реклама или без, липсата на култура на хранене е факт, и то не от днес. Спомням си един рожден ден на дъщеря ми още в началото на демокрацията. Бяхме се приготвили да нахраним трийсетина хлапета – пастети с масло и маслини, риба тон, филета, изцедени портокали и минерална газирана вода към тях. Е, оказа се грешка. Компанията се разяде едва когато донесох от магазина луканка, руска салата и кока-кола. Децата бяха доволни, аз – не; но за това, което тепърва ни очаква, си нямах дори представа.

Пак някъде по това време, наши съседни не заминаха със сина си за Англия. Тръгнаха по Коледа, върнаха се за малко преди Великден и за това време детето беше пораснало с над 10 см. За момче на 12 години такова бурно израстване през зимата ми се видя твърде странно. Ясно е, че причината е в храната. Местните деца, „наторявани“ с такава храна от раждането си, вероятно се адаптират донякъде. Но за организма на нашето това си е било внезапен удар. Междувременно европейските страни започнаха да въвеждат различни ограничения, а мътната вълна от хидрогенирани, модифицирани, „овкусени“ храни заля с пълна сила и България.

Капанът е заложен...

Напоследък става все по-трудно да се намери обикновена безалкохолна напитка с обикновена захар. Спасявайки се от фруктозо-глюкозния сироп, попадаме на „лайт“, който нахално ни се навира в очите. Прежалваме вредата от подсладителя и озверяваме от глад малко по-късно, когато тялото усети, че полученият сигнал за сладко е фалшив. Но при рекламираните стоки преценката е по-лесна – щом са хвърлени маса пари за налагането на един продукт с горе-долу народна цена, ясно е колко струва вложеното в него.

По-трудно е ориентирането в супермаркета. Подминаваме щанда с колбасите – в тях често има ГМ-соя и разни други

неща, спираме пред месото и се чудим колко хормони и антибиотици има в него. Заглеждаме се в яйцата – тези от свободни кокошки са с подозрително оранжев цвят на жълтъка. Шем не шем, спираме пред млечния щанд. Всички марки мляко са с приличен срок на годност – точно според нуждите на големите вериги магазини. Наскоро хвърлихме една забравена кофичка кисело мляко от хладилника – срокът му беше изтекъл преди 5 месеца. Когато го изсипвахме в мивката, ароматът му бе учудващо свеж. Но това е само част от мистерията. В тази връзка, според едно изследване в САЩ, за периода 1970–1990 г. мастната тъкан при американските бебета между 6 и 12-месечна възраст се удвоява. А според едно друго проучване причината за това е в начина, по който се хранят кравите – с царевича, соя, добавки. Пасищното отглеждане на животните в развитите страни е останало в историята. На това (и на голямата химия) се дължи хранителното им благоденствие, което започва някъде към средата на миналия век. Евтина и изобилна храна за народа. Много наши студенти, които ходят през лятото да работят в САЩ, отбелязват, че „американците са дебели и пъпчиви. Добре изглеждат и са слаби само богатите“.

... и щраква

Затлъстяването е само черешката на тортата. Този начин на хранене, допълнен от обездвижване, стрес и замърсена околна среда, преди всичко разболява. Като се започне от понижена имунна защита, мине се през алергиите и се стигне до хормонален дисбаланс (яйчникови кисти, мийоми, импотентност). Тогава идва ред на масовото здравеопазване – безразборно използване на антибиотици, ваксиниране по план, шепи лекарства. Резултатът – гъбични инфекции, дисбактериоза, още алергии... И допълнително затлъстяване.

Капанът е щракнал, но не можем да обвиняваме колегите. Всеки лечебен подход, всяко лекарство, за да се приеме за употреба, трябва да мине задължителните етапи на проучва-

не, доказване, регистрация и т.н. Чак тогава спокойно, и бих казал – безнаказано, може да се прилага. А на всички тези етапи се правят много (в повечето случаи – огромни) инвестиции и се очакват съответните печалби. Ясно е, че никой няма да инвестира в чесъна заради антибиотичните му свойства, в малиновите листа заради температуропонижаващото им действие или в гулията заради ефекта ѝ при дисбактериоза (помага и при затлъстяване). Така че не може да се очаква от лекарите да проявяват самоинициатива, при това на един доста хлъзгав терен. Имам предвид честата смяна на господстващите концепции. Най-напред се обяви тотална война на животинските мазнини, после се разбра, че маргаринът е по-вреден от маслото. Ненужно се оплюха яйцата. Разбра се, че ако няма баланс между омега-3 и омега-6 мастни киселини, кравето мляко си е направо вредно.

Аз нямам претенции да съм навлязъл в дебрите на науката за храненето. Природолечението обаче изисква комплексен подход, в който храненето заема важно място и трябва да му се отдели необходимото внимание.

Бях длъжен да направя това популярно въведение, за да подчертая значението на това, за което ще говорим по-нататък. По-любознателните вероятно знаят, че на книжния пазар има богата и професионално поднесена информация по всяка от маркираните теми.

*Теорията, друже, сух е пуцинак,
Дървото на живота зеленее...
Гьоте, „Фауст“*

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Тази важна глава, както и цялата книга нямаше да бъдат написани без ентузиазма, вярата и активното съдействие на един кръг от млади хора, който непрекъснато се разширява. Те прилагат написаното по-долу, намират и споделят информация, мислят и анализират. Част от тях не се задоволяват с онлайн общуването и се събират в приятелски компании. Те са здрави, умни и красиви.

За три години те се превърнаха от изпълнители на здравните препоръки, дадени от екрана или в мрежата, в съмишленици и мои първи помощници в популяризирането на една съвременна грижа за здравето и красотата. От мен се искаше да систематизирам и детайлизирам информацията, да я доведа до знанието на още по-широк кръг интересувачи се; и не на последно място – всички да се похвалим със свършената досега работа.

Предисторията

Както споменах в уводната част, в природната медицина храненето е неразделна част от повечето лечебни програми. За да върша добре работата си като лекар, трябваше още в началото да стъпя върху добра обща концепция. В нея съществено място заема пречистването на организма. Съвременният човек, дори и да се храни правилно, е изложен на толкова много замърсители – стрес, околна среда, битова химия, лекарства, – че детоксикацията става все по-необходима.

Обмисляйки различните варианти, заложих на традицията. Детоксикацията с ги е заимствана от аюрведическата медицина, т.е. прилагана е стереотипно хиляди години. А и във всички религии присъства един или друг вид пречистване.

Детоксикацията със сокове и английска сол е вече съвременен вариант, който също се оказва изключително успешен.

Започнах да предписвам детоксикация през 80-те години, главно при хипертоници.

Скоро обаче разширих кръга на приложение. Някъде през 1985 г., още докато работех по разпределение, се разчу, че прилагам алтернативно лечение и един ден в романската поликлиника доведоха шестгодишно дете. То страдаше от ужасни ставни болки. Като много други деца бе лекувано често и героично, предимно с антибиотици. Бе му назначена и бензацилинова профилактика. Бащата – пътен полицаи от едно село близо до Мездра – попита: „Докторе, може ли да го махнем този бензацилин?“ За тези, които не знаят, ще поясня, че бензацилинът е депо вариант на пеницилина. Хората, лекувани с пеницилин, знаят, че пеницилиновите инжекции са много болезнени. А бензацилиновият разтвор е много гъст, често запушва иглата и се налага тя да се сменя и да се боде отново и отново. Мъчително е. Отговорих: „Хари, може да махнем пеницилина, но Боянчо ще трябва да прави детоксикация (тази с цитрусовите сокове)“.

Сигурно съм дал и други предписания за възпалено гърло, температура, кашлица и т.н. Не ми се вярваше, че ще направят прочистването, като знам как наблягат на село на мръвките и хляба, но бях длъжен да предложа най-добрата програма. Скоро след това се върнах в София и забравих за случая. След 15 години моите някогашни пациенти ме посетиха и ето какво ми каза Хари: „Докторе, Боянчо се оправя за 3 дни тогава и до ден днешен е добре“. Попитах: „Ама вие наистина ли направихте детоксикацията?“. „Направихме я и още как! На детето му беше трудно да се обръща в леглото. Още на втория ден от детоксикацията ставните му болки намаляха, а на третия ден изчезнаха изобщо. Така е и до днес“. Сега Боян работи в Со-

фия и от време на време ме навестява. Няма никакви ставни проблеми.

През 2002 г. към месец септември ми се явиха болки в лявото коляно, така изразени, че ме будеха нощно време. Приемах хомеопатични препарати, жилех си коляното с пчели – нищо. „Докторе! – казах си – това ти е знак за детоксикация. Много си я занемарил...“ На четвъртия ден няха болки и така е до днес. През 2003 г. ме заболя дясното коляно. Без двоумене приложих детоксикация. До ден днешен коленете ми са добре.

Междувременно включих детоксикацията като част от лечението при алергии, хормонален дисбаланс и др. Разбира се, като страничен ефект винаги се отчиташе и по-малка или по-голяма загуба на тегло. Но докато пациентите с нормално тегло винаги бързо възстановяваха степените килограми до нормата, по-пълните успяваха да задържат част от постигнатия резултат.

Началото

Стартът на популяризирането на детоксикацията във форума на bTV („Часът на мама“ тогава) е положен на 12 февруари 2008 със следния пост:

Rus Lana, 12.2.2008

Здравейте, д-р Михайлов. Виждам, че повечето хора питат за деца, но аз искам да Ви попитам за един мой проблем. Дано темата не Ви се стори маловажна, защото за мен проблемът е сериозен. На 26 г. съм, тежа 88 кг при ръст 164 см. От малка съм пълна, имаме семейна обремененост с разширени вени. След раждането на детето ми получих тромбофлебит. Тогава още повече се обездвижих и напълнях. Опитвам да отслабна с различни диети, но няма особено резултат. Препоръчаха ми и отидох при ендокринолог във връзка с обмяната на веществата. Той ми изписа Ксеникал – за отслабване. От него обаче ми се разстроиха хормоните, казват, че няма връзка, но на мен така ми се

отрази. Мензисът ми продължаваше около 20 дни. Сега вече хормоните ми се нормализираха, но основният ми проблем с теглото си остава. Въпросът ми е има ли хомеопатичен и безвреден начин, за да си помогна в отслабването? Благодаря.

Моят отговор тогава е това, което мнозина днес наричат **ДЕТОКСИКАЦИЯ**.

17.2.2008

*Детоксикацията не е диета! Чрез нея се влияе косвено, а не пряко върху теглото, т.е. постига се оптимизирането му както при наднормено, така и при поднормено тегло. **Започва се 2 дни преди пълнолуние**, като по този начин се дава възможност за отделяне на токсини от тъканите и насочването им към кръвта. В деня на пълнолуние има мощна отливна вълна, която ги „измива“. Преди пълнолуние се гладува по-лесно, постигнатите резултати се задържат трайно и т.н. Дори само в деня на пълнолунието да не се приема храна (пият се подходящи чайове или топла вода), могат да се стопят килограми, но 3-дневното пре-чистване има голяма сила. Методът е подходящ за всички, включително бременни жени и кърмещи майки (регулира лактацията).*

Една от детоксикациите да се изпълни без протакане сега – на 19, 20, 21 февруари!!!

Забележка: Детоксикация с ги да не правят тези, които имат възпалена жлъчка или ако жлъчката е пълна с камъни!

Искам обратна връзка във всички случаи.

Ако бъдете добри и поддържате контакт, ще прибавя още препоръки.

ВАРИАНТИ НА ДЕТОКСИКАЦИЯ

Детоксикация с прясно изцедени сокове

Сутрин на гладно се изпиват около 10 г (1 равна с.л.) английска сол, разтворена в 50–70 мл вода. Английската сол изтегля токсините към червата.

Половин час по-късно започва пиенето на сок. Приготвя се от 2–3 лимона, 4–6 грейпфрута и толкова портокали, колкото са необходими за получаването на общо 2 л сок. Разрежда се с 1,5–2 л минерална вода. Пие се на порции през целия ден, друга храна не се приема. При чувство на глад привечер може да се изяде 1 ябълка или 1 портокал.

Органичните киселини в плодовете подкрепят почистването, плодовата захар влияе благотворно на черния дроб, предпазва от хипогликемии и се отразява добре на тонуса.

Процедурата се повтаря 3 поредни дни, а на четвъртия се прави захранване. Вместо от цитруси, сокът може да се направи от ябълки. При много силно чувство на глад може да се вземе 1 ч.л. мед с лимонов сок (на вкус) и минерална вода.

Може да се добави и пектин. Пектинът набъбва в червата, създава чувство на ситост и ускорява чистенето. 1–2 ч.л. пектин се разбъркват с половин ч.л. мед (предварително разтворен в 1 ч.л. вода). Доливат се 100–200 мл вода и се разбива с миксер, докато стане гъсто като желе.

Захранване

Захранването е важна част от детоксикацията. След три дни липса на храна, внасяща токсини и след работа с намаляващ капацитет на черния дроб и бъбреците е важно преходът към обичайното хранене да е постепенен и правилен. Най-сериозен „замърсител“ е белтъчната храна – източник на аминокъселини (съдържащи азот), които черният дроб превръща във водноразтворими, а бъбреците извеждат от тялото. Затова млякото и млечните продукти, месото, рибата и яйцата трябва да се включат последни. Първи при захранването са плодовете, защото са богат източник на фибри – „метла за червата“, органични киселини – отличен разтворител на метаболитни

отпадъци и на плодова захар – важен катализатор на метаболитните цикли в черния дроб. Тъй като периодът на променен тип хранене е кратък и разликата с обичайното хранене не е много голяма, и захранването не е сложно. Затова си позволявам да разреша малко лесно усвоим белтък на четвъртия ден вечерта.

Захранването започва от сутринта с плодове, обядът е въглехидратен, с което се дава още известна отсрочка на черния дроб и бъбреците за по-добра адаптация и когато вечерта активността на черния дроб и стомашно-чревния тракт е най-голяма, може да се прибави и белтъчна храна. Салатите за обяд и вечеря съдействат за понижаване на гликемичния индекс, което е важно за добрата адаптация.

Примерно меню

Закуска: 2–3 плода киви или 1–2 ябълки, или 1–2 портокала.

Към 10 часа – 2–3 с.л. овесени ядки с малко стафиди (стафидите не са задължителни) се заливат с топла вода (50–60 °С). След 15–30 мин. са готови за консумация.

Обяд: по-въглехидратен – картофи соте, картофена салата с лук, варен ориз, задушени зеленчуци, салата от зеле и моркови. Ястията могат да се гарнират с маслини.

Вечеря: по-белтъчна – салата със сирене или извара, зехтин, картофи, ориз. Месо не се разрешава.

На петия ден следва обичайно хранене.

Ще споделя малко от семейния опит в захранването. От втръсналата на всички ни оризова супа се роди идеята за нещо много вкусно и лесно. Отново се вари същото количество ориз и вода, но вече му се добавят 1–2 ситно нарязани моркова, няколко зърна черен пипер и съвсем малко сол. Докато оризът се вари, се нарязва на много ситно стар лук (воден или червен) – 3 средно големи глави, 1 връзка магданоз и 1 връзка копър.

Всичко се изсипва във вече сварената супа, добавя се малко масло или зехтин, досолява се с калиева сол и се оставя захлапено поне 15 мин., за да се смесят ароматите. В този вариант суровият лук е по-вкусен от задушения.

Приятелите от форума са ми изпращали много сполучливи рецепти (могат да се видят в мрежата), очевидно гладът развихря въображението – постни сърмички с листа от цвекло, тиквички, пълнени с елда, копър и чесън и т.н.

Детоксикация с ги

Ги може да се купи от диетичните магазини. Три поредни дни сутрин на гладно се взема загрято (с температура на чай) ги, което всъщност е претопено краве масло с обрана от повърхността му пяна.

Първи ден – 30 г (2 с.л.).

Втори ден – 60 г (4 с.л.).

Трети ден – 90 г (6 с.л.).

30–40 мин. след изпиване на маслото в рамките на деня трябва да се изпие топла (около 70 °С) минерална/преварена вода или чай – минимум 2 л дневно.

За обяд и вечеря за трите последователни дни се препоръчва 1 каф. чаша ориз, сварен в 1 л вода (без сол и мазнина, може да се добавят само копър и/или магданоз). При дискомфорт (гадене, главоболие, отпадналост) може да се пие цитронада, приготвена от прясноизцеден лимонов сок, малко мед и минерална или преварена вода. При силен дискомфорт детоксикацията се прекратява и се повтаря на следващото пълнолуние.

Четвърти ден – сутринта на гладно се вземат 1–2 с.л. рициново масло, 2 чаши чай. След 1–2 часа могат да се консумират плодове. За обяд и вечеря менюто трябва да е зеленчуково.

Принципите на хранене са същите като при детоксикацията със сокове.

ТОЗИ ВАРИАНТ НЕ СЕ ПРЕПОРЪЧВА ПРИ ВЪЗПАЛЕНА ЖЛЪЧКА И/ИЛИ КАМЪНИ В ЖЛЪЧКАТА!

Как се приготвя маслото ги в домашни условия? Това разширение е инициатива на активната група. Намерили са точно описание в интернет. Явно авторът е почитател на индийските традиции. Конкретен е, но в същото време се изразява и поетично. Хареса ми и го прилагам.

ГИ (пречистено краве масло)

Всеки, който се е докосвал до индийската кухня, се е срещал с ги. Ги е пречистено краве масло, което се получава при разтопяване на краве масло на слаб огън. Водата се изпарява, твърдите белтъци се отделят и резултатът е кехлибарено пречистено масло с невероятно приятен аромат на масло и печени орехи.

Аюрведа (древната наука за живота) почита ги(то). С ги се готви, дори се пържи и това не е опасно. Ги се хапва и просто така. Ги дори се приема на гладно, като лекарство при стомашни проблеми.

Ги(то) съдържа витамин Е и А, както и линоленова киселина, която е незаменима и не се произвежда от организма. Ги(то) ускорява всички стадии на метаболизма и храносмилането, като спомага за изчистването на шлаките от тъканите и за храненето на клетките.

За да си направиш ги в домашни условия, ти трябва съд с дебело дъно, котлон включен на умерен огън и поне 1/2 кг обезсолено краве масло. Ако намериш съвсем прясно такова, от някоя мандра, ще е най-доброто.

Слагаш на котлона съда с маслото, както казах на умерен огън, и оставяш маслото да се разтопи. Когато на повърхността се образува пяна, намаляваш до слаб огън, толкова слаб, че маслото да продължи да къкри. И започваш да обикаляш покрай котлона, за да отстраняваш пяната от повърхността. Нея можеш веднага да вложиш към супи, ястия и ориз. Ориз басмати с лъжичка пяна е вкусно, много вкусно!

Колкото повече къкри, толкова по-бистро става маслото докато придобие приятно златист кехлибарен цвят. И тук вече трябва да внимаваш. Замирише ли хубаво, значи е готово. Малко повече и ще бъде вече прегорено, което не е добре.

Всичко това продължава някъде около час време. 1 час = 1 кг краве масло = 1/10 ги. Ако имаш 2 кг краве масло, ще ти трябва около 2 часа.

Когато маслото е готово го прецеждаш през няколко марли и го наливаш в буркан или глинен съд и го оставяш да из-

стине. Не е нужно да го прибиращ в хладилника. От него са отстранени всички белтъчни частици, които го принуждават да гранясва. Правилното му съхраняване изисква добре затворен съд и сухо, проветриво място.

Ако всичко това, което написах, ти идва трудно, огледай се за арабски магазин. Там продават големи тенекени баки с гхи. Има растително и краве. Търси второто.

ОТСЛАБВАНЕ С ДЕТОКСИКАЦИЯ

Първото пускане на метода на детоксикацията в мрежата беше, както казах, на 17 февруари, т.е. 4 дни преди пълнолунието. Последва лавина от въпроси, на които трябваше бързо да отговоря. Важно беше да се предпазят хората от грешки, да се предупредят за очистителните реакции, да се обърне внимание на специфичните случаи. За това ще стане дума по-нататък.

След пълнолунието последва нова вълна, този път от мнения. Вълненията в мрежата при всяко пълнолуние продължават и сега. Но при огромния натрупан опит резултатите вече не учудват никого, а новите попълнения от детоксикиращи се получават необходимата информация от „ветераните“.

Между двата предложени варианта мнозинството си хареса детоксикацията със сокове. Дори нежно наричат английската сол „ансолче“. Според мен маслото се понася по-леко и не се прегладнява толкова, но при някои хора стомахът реагира на голямата доза масло на третия ден.

Оттук нататък е по-добре да дам думата на форума, като само коментирам от време на време. Ще цитирам без редакция (само с малки съкращения) някои от отзивите през годините.

Вени, 22.2.2008

Здравейте,

Ее, не мога да не пиша. Модераторите може и да се сърдят, но мисля, че д-р Михайлов заслужава да си обере лаврите за труда който положи с нашето очистване.

Д-р Михайлов, сърдечно ви благодарим за времето което отделихте за нас, за съветите който ни дадохте за да успеем и това, че ни подкрепяхте през цялото време и ни вдъхвахте сили и хъс, за да успеем докрай.

Днес мога да кажа, че се чувствам добре в своята си кожа. Чувствам се пълна с енергия. Чувствам се сияйна. И освен всичките тези неща и съм минус 4 кг. Искам да кажа, че като почнах детоксикацията във вторник тръгнах с нагласата, че го правя за пречистване на организма, а не специално за сваляне на килограми. Смятам че със задачата очистване се справихме много добре. Със сигурност другия месец искам пак да го направя (ако може пак заедно с всички вас).

И сега вече от тук нататък ще работя за сваляне на килограмите. Ще продължа с препоръките, който дадохте на първа страница. Сигурна съм, че след очистването, ще е по лесно за организма ми да се справи.

Д-р Михайлов, пожелавам Ви...

По-долу е Аничка в развитие:

anichka, 22.2.2008

Д-р Михайлов, преди малко се премерих свалила съм от неделя до сега 5 кг...

anichka, 22.3.2008

...не е като миналия път. Сега съм свалила, 2,5 кг.

anichka, 21.4.2008

...Този път... само 0,5 кг, но съм много доволна, пълна съм с енергия и сила..

Аничка е от редовните детоксмами. Като техен представител беше поканена в bTV, цялото предаване беше посветено на резултатите от детоксикациите, аз получих благодарствена грамота и т.н. С Аничка се знаем от по-рано. Тя е от тези, на които им е много трудно да спазват определена диета. Но с редовни детоксикации, с прилагане на преходни варианти на прочистване с цел задържане на резултатите, тя всъщност възприе един начин на хранене, който си е сериозна диета в изначалното значение на думата.

divata_kotka

Тъй като сега за първи път направих успешен детокс, искам да ви споделя моето впечатление от него.

Преди него имах постоянно чувство, че трябва да сложа нещо в устата си, не мога да го нарека глад, защото за мен не е нормално да се нарече глад. Просто при попадане на храна пред погледа ми и веднага трябваше да хапна. В главата ми все витаят разни идеи за различни манджи, баници, пържоли, какво ли още не.

*След като изтекоха трите дни детокс, **в деня на захранването не изпитах оня обичаен „глад“**. Тези дни готвих какво ли не, какви ли не десерти не направих, на малката готвих... но гледам на храната с друго око. Нямам желание от всяко да сложа в устата си, или междувременно да намажа филийка с масълце.*

По повод глада препращам към раздела за повишена резистентност към инсулина. Веднъж една дама ми писа във форума:

Д-р Михайлов, много искам да направя детоксикация, но лесно прегладнявам. Мога ли да направя детоксикация?

Отговорих:

...Когато хапвате често, макар и по малко, принуждавате задстомашната жлеза да произвежда инсулин. Инсулинът причинява спадане на кръвната захар и глад. Правете спокойно детоксикацията. Ще овладеете и неконтролируемия глад.

Така се и получи – успешна детоксикация и ефективен контрол върху апетита след нея.

pinzi, 11.2.2011

За Ансола и стомашните неволи... аз също забелязвам положителен ефект... след 3 детокса постепенно киселините... май са само спомен... бяха наследство от бременността... не минаха с раждането, едва днес се замислих, че ги няма и реших, че е от детокса и от това че се опитвам максимално да съчетавам правилно храните.

Hristinaa, 13.11.2008

Не очаквах че е толкова лесно. **Най странното е, че не изпитвам глад за разлика от други диети които съм пазила преди.** Чувствам се свежа, бодра, лека, а аз съм доста над нормата. Със сигурност и на другия детокс съм пак в редиците.

cchery, 15.11.2010

Даааааааа, и аз бях една от тези закръглени, че и депресирани мамии...

Сега съм буквално пълна с енергия. Е и още съм пълна, но за сметка на това открих верния път, по който хем да свалям, хем да ям това, което много обичам и харесвам. Детоксът от своя страна ми помага да спра да имам желание да пия газирани неща, да ям сладки неща, да преяждам. Отрази се много добре на либидото, месечния ми цикъл, изчисти кожата на лицето ми, намали отоците по ръцете, вдига настроението ми (особено през 3-те му дни). Здрава съм.

karry_mall, 14.11.2008

Здравейте, момичета!

Тъкмо си викам „ей, най-накрая ви изчетох (59 стр.)!“ И гледам – нова тема! Направо ме разбихте с това писане! Ама пък колкото сме повече, толкова по-добре!

Сега и аз да си кажа. Не можах да пиша предните дни, от няколко часа ви чета, така че сега имам право и аз да се похваля! Така де, умря циганката...

За първи път правя детоксикацията. **Притеснявах се съвсем малко дали ще успея, но ето – сега съм изключително доволна от себе си! Дори е по-лесно от колкото си мислех.** Фреш си правех... и не знам редно или не, но ги изпивах до обяд без да разреждам с вода... после чай 1,5 л и после на вода. Първия ден вечерта хапнах 1 киви, втората вечер една много малка ябълка, а тази вечер нищо. Аз съм много доволна от себе си, да не казвам горда. Странични ефекти

мога да кажа почти никакви, като изключим днешното ми омалвяване...

Относно **гледа и борбата с него** – аз мисля, че всичко е въпрос на психика. **Просто трябва сами да се преборим с идеята, че гладуваме. Не, не гладуваме, просто се пречистваме!** Хората са го измислили мноооооого преди нас...

Няма какво повече да говорим. И ако наистина ни пука за здравето ни, трябва да да се научим да се храним. Било то за отслабване, за превенция на заболяване... Хайде спирам с философиите... И друго да се похваля. Казах на сестра ми за детоксикацията. Понеже тя няма време да чете форум-а аз и нахвърлих накратко как стоят нещата, като си мислех, че тя няма да издържи и ден. Обачееее... Не само че издържа, но и накарала зет ми (100 и нагоре кг мъж) да се пречисти! И само за стимул на момичетата ще кажа, че сестра ми работи в магазин за шоколади, а зет ми е главен готвач на един от най-реномираните ресторанти в София. Представяте ли си какво е било при тях изкушението? Така че момичета, нека домочадието си хапва печено пиленце..., вие си пийте чайчетата. Нали след няколко дни и вие ще можете да си хапнете?!

...За килограми не знам, не съм се теглила още, но утре ще мина да споделя каква е хавата при мен. Но каквато и да е тя, **аз вече направих своя избор – всеки месец пречистване, на фазите на луната плодово-оризови дни, и просто съобразяване с това какво слагам в уста.**

Кари не е разреждала сока с вода, а това е грешка, макар и неголяма (подробности – в раздела за храненето).

Сега да преминем към обобщение. Както се вижда, слушайте, които съм цитирал, са от първите детоксикации. Голяма част от тези хора останаха трайни привърженици на пречистването. Някои го правят 2–3 пъти годишно, други – почти всеки месец. Отслабването е трайно, няма „йо–йо“ ефект. Доказателство за това са приложените снимки. Повечето от снимките „преди детоксикация“ са от периода 2008–2009 г. А на снимките „след детоксикация“ всички хубави жени изглеждат чудесно и досега.

Докато работех над книгата, помолих Чери да направи една бърза анкета. Участниците се оказаха между 22 и 55-годишни.

Резултати:

- ✦ отслабване средно 1 кг от една детоксикация със задържане на ефекта;
- ✦ без драстични очистителни реакции, налагащи прекратяването на детоксикацията – около 92 %;
- ✦ променено отношение към храната, поява на по-здравословни предпочитания – около 79 %;
- ✦ намален апетит – около 63 %;
- ✦ разбиране и подкрепа от близките – около 64 %.

Хората, които очакват чудеса, вероятно ще са разочаровани от този 1 кг трайно отслабване, особено когато четат за 4–5 свалени килограма от детоксикация. Няма да лъжа, както нерядко правят авторите на различни диети, че трайно и повече от това може да се отслабне само за 3–4 дни. Тялото може да загуби до 1 кг реално тегло – такива са законите на природата.

Но положените усилия през тези три дни позволяват на системите в организма ни да рестартират (работещите с компютри знаят, че едно изключване на компютъра, когато е забил, и повторно стартиране го вкарват в нормален режим на работа).

Когато след прочистването системите са „превключили“ на оптимален режим, може да се очаква запазването на още някой свален килограм – например в случаите на задържане на течности преди детоксикацията. Но основно разчитаме на това, че обновеното тяло няма да иска патологично повече и по-калорична храна, а успокоеният мозък няма да пици за още въглехидрати.

Ограничения

Правилно проведената детоксикация категорично има само положителни ефекти. Но все пак, както отбелязах за варианта с маслото, че не е подходящ при възпалена или пълна с камъни жлъчка, има и някои други ограничения. Забранявам я при някои психически заболявания, също при хора със сил-

но увредени сърца – главно защото се опасявам от излив на токсини, които ще натоварят сърцето.

Очистителни реакции

Те са главно:

- ✦ гадене;
- ✦ главоболие;
- ✦ стомашни неразположения;
- ✦ отпадналост;
- ✦ световъртеж.

Това са именно очистителни реакции и нищо друго. Хората, които твърдят, че им „прималява от глад“ и че не могат до гладуват, просто говорят, без да се замислят. Лесно е да се пресметне – и в двата варианта на детоксикация задължителното дневно количество сокове (масло и ориз) е около 1000 калории. Такова е и количеството калории, необходимо за основната обмяна. При добрите режими за отслабване дневният калориен прием се колебае именно между 1000 и 1300 кал. Погледнато другояче – това е една голяма пържола с две филии хляб и една голяма бира към нея, а за да закръглим на 1000 кал, ще ни трябва и една салата. От такава дневна дажба с пържола категорично няма да ни заболи глава, нито пък ще ни „прималее от глад“, защото няма да го има прочистващия ефект.

Силата на очистителните реакции се колебае в зависимост от степента на задръстване на тялото, от типа нервна система и от други фактори.

Има и индивидуална поносимост към английската сол или маслото. При някои хора 1 с.л. английска сол може да предизвика стомашен дискомфорт. Ако имате чувствителен стомах, започнете с по-малко количество. При други маслото на третия ден може да дойде в повече и да им се догади. Съпругата ми, която има чувствителен стомах и при това пуши, когато преди много години прави детоксикация с ги, издържа само 2 дни, а стомашните болки продължиха още няколко дни след хранването. Оттогава е твърд привърженик на варианта със соковете (от който също има стомашни оплаквания, но в поносими граници).

По-силен дискомфорт може да причини и неправилното провеждане на детоксикацията. Ако соковете се пият неразредени, чувството за глад, а оттам и спазмите, се засилват. Ако се спестява оризът (при липса на време или защото омръзва), това забавя почистването, засилва реакциите.

Някои хронични страдания (болни бъбреци, гастрит и др.) могат да се обострят. Затова винаги предупреждавам: **не проявявайте излишен героизъм**. Ако се налага, прекратете детоксикацията, захранете се внимателно и другия месец опитайте пак. Или приложете някой от преходните варианти (вж. по-долу).

Очистителните реакции, които са в поносими граници, могат да се тушират, както посочих по-горе, с цитронада от прясноизцеден лимон и мед, с някакъв плод или лъжичка пектин. Може да се пие чай от мента или джоджен за премахване на спазмите, а чай от мате – за потискане на апетита. Дъщеря ми например разбърква сутрешната доза английска сол с малко бира, и аз нямам нищо против. Стомашните спазми и главоболието могат да се облекчат, като се натопят краката за 15 мин. във вода с покачваща се температура (с постепенно доливане – от леко топла до поносимо гореща, ако не страдате от разширени вени). Ако стомахът реагира с гастритни болки, допускам включването на прясноизцеден сок от суров картоф и/или червено цвекло. И двата кореноплода са противоязвени средства. Приемат се не повече от 30–40 мл от всеки, разредени със същото количество вода.

Както се вижда, схемата търпи добавянето на различни „екстри“, без това да се отразява на общия ефект, както съм се убедил. В книгата по-нататък ще видите, че се правят детоксикации и с диня, и с ягоди и ефектът също е добър. Но все пак да се внимава: една чаша бира не вреди особено, но няколко маслини, изядени в разгара на детоксикацията, направо спират почистването.

Детоксикации трябва да се предприемат само когато не ви очаква голямо физическо или психическо натоварване. Докато се прочиства, тялото е по-чувствително и към студа. Не бива да зъзнете. Един горещ душ, а още по-добре – контрастен

(и в двата случая се завършва с кратко студено обливане) ще подобри кръвообращението и ще подпомогне очистването.

В някои случаи след детоксикация може да се яви запек. Това не бива да се допуска. Най-подходящата храна, която може да се включи още в деня на захранването, е червеното цвекло. Варено или сурово, на салата, супа или сок, то има и лечебен, и слабителен ефект. Суровият сок – не повече от 50–100 мл – има силен кръвоочистителен ефект, който се проявява като гадене. Останалите храни със слабителен ефект са известни – смокини, сини сливи, киви, гулия, тученица, лапад и т.н.

Облекчени варианти на прочистване

Можем да ги наречем още допълнителни, заменителни, подготвителни. Не са детоксикация в смисъла, който вече влагаме в понятието, но вършат работа. Въобще можем да приветстваме всеки вариант на прочистване.

С най-дълъг „стаж“ в лекарската ми практика е **плодово-оризовият ден**, препоръчвам го от 30 години. Най-добър е ефектът от него при склонни към задържане на течности хипертоници, хора с увредени сърца. В избрания ден от седмицата се консумира само варен ориз без сол и други добавки, ябълки (може и диня, ягоди), пие се чай и топла вода – 2 л, разпределени на порции за деня. Ясно е, че такова ежеседмично разтоварване може да се практикува цял живот и ще бъде само от полза. Желаящите да отслабнат могат да го правят и два пъти седмично, но не в два последователни дни.

Детоксикацията с грейпфрут е по-тежък заменителен вариант. Идеята за нея нито е нова, нито е моя. За обсъждане ми я предложиха приятелите от форума. Тя се появява към края на 30-те години на миналия век, а през 70-те години отново се шуми около нея. Съществуват различни варианти. В тази диета има логика, но все пак реших и аз да пипна малко по нея, преди да я приема. Най-напред, не препоръчвам да се прави повече от три дни, и то по пълнолуние, както е и при основната детоксикация.

Необходими продукти за един ден:

1. 5 грейпфрута, желателно розови;
2. 5 яйца.

Грейпфрутите се белят от кората и от ципите (да останат само най-тънките). Яйцата се варят 15 мин. Отделя се белтъкът.

Сутрин на гладно се изпива 10 г английска сол в 50–70 мл вода. След 30 мин. може да се пристъпи към хранене.

Час след събуждането – закуска с един яйчен белтък. След още един час – един грейпфрут. И така да се редуват грейпфрут – белтък. Получават се цели десет порции за един ден.

При чувство на глад пийте топла вода. Колкото повече, толкова по-добре.

При чувство на слабост – топла вода + лимонов сок.

Желателно е храненето да приключи до 20 часа.

По време на детоксикацията се разрешава кафе (антидот на много токсини), както и чай – билков, зелен (не „Сание“), черен, мате.

Захранването е както при основните варианти на детоксикация.

Ефективността ѝ може да се обясни с понижаване на инсулиновите нива, респективно – по-добър контрол на апетита и активиране на процеси, водещи до по-усилено изгаряне на мазнините.

В тази връзка препоръчвам по 1–2 грейпфрута наред с другите плодове и в ежедневно хранене.

ЛЕЧЕБЕН ЕФЕКТ НА ДЕТОКСИКАЦИИТЕ

Той пролича и от казаното дотук, сега само ще дам примери за повлияването при някои конкретни състояния. Обръщам внимание, че детоксикациите не са вълшебна хапче. В някои случаи и еднократното им прилагане е достатъчно, при други се иска постоянство, при трети – трябва да се включат ред допълнителни елементи.

Специални благодарности за това допълнение искам да изкажа на мама Zorі, която издири по-интересни случаи и ми ги предостави. Оригиналното заглавие, с което тя ми ги прехвърляше по електронната поща, беше *Да довършим започнатото*.

При хормонален дисбаланс

Desi VI, 20.1.2011

Разбрах за детокса на д-р Михайлов още през 2008 г. от форумът на предаването „Часът на мама“. Тогавя го правих няколко пъти летните месеци и се чувствах много добре. Целта ми беше най-вече отслабване, защото все исках 3–4 кг по-малко. След което прекъснах, следващото лято (2009 г.) пак правих и пак с цел отслабване.

*2010 год. беше трудна за мен в здравословен аспект – кисти, ранички, а като резултат от лечението им (обикновено се прилагат хормонални препарати – б.а.) май си пообърках хормоните – появи се акне, цикъла ми от точен като по часовник започна да идва по-често на 20 дни (при нормални за мен 25–28 дни). Така цяла година тъкмо оправя нещо и се появи ново. Цяло лято бях на разни диети, докато есента не се сетих отново за детокса и реших да го направя, но вече **главната ми цел беше да си регулирам хормоналния дисбаланс** и да оправя проблема с акнето и цикъла. Мисля, че се получи. След направени два детокса ноември и декември, нещата започнаха да влизат в нормални граници и съм много щастлива. Цикъла се нормализира постепенно, а и с акнето май се преборих (то не беше силно, но все пак ме притесняваше) **Убедих се в лечебния ефект, който май е по-важен от отслабващия.***

Правя и всяка седмица по един разтоварващ ден, когато е фазата на луната и съм решила този път да съм по-постоянна и да ми стане като начин на живот. Това да бъде моят режим. Живот и здраве планираме и втора бременност и от сега си мисля ако всичко бъде наред да прилагам детоксикацията и по време на бременността, защото се убедих в лечебния ѝ ефект.