



# Как забыть о цистите после 55 лет

Без таблеток, за 15 минут в день



## **ВРАГ №1: ОБЕЗВОЖИВАНИЕ**

- **Ошибка: Пить меньше, чтобы реже бегать.**
- **Следствие: Густая моча обжигает слизистую.**
- **Правило: Поток воды — ваш главный санитар!**
- **Тест: Моча должна быть почти прозрачной.**



## **ВРАГ №2: САХАР**

- **Сладкая моча — идеальный корм для бактерий.**
- **Сахар снижает местный иммунитет на часы.**
- **Скрытая угроза: Колбасы, соусы, йогурты.**
- **Решение: Выбирайте чистые продукты без сиропов.**



## **ВРАГ №3: ТЕРПЕНИЕ ПОЗЫВОВ**

- **Задержка на 3-5 часов переполняет пузырь.**
- **Стенки растянуты, микроциркуляция нарушена.**
- **Бактерии получают время на размножение.**
- **Норма: Ходить в туалет каждые 2–3 часа.**

# ВРАГ №4: ГОМПЕЛЬ

## НЕПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА



- **Бельё:** Только белый хлопок (стирка 60°C).
- **Прокладки:** Ежедневки с запахом вызывают зуд.
- **Мыло:** Смывает флору. Используйте тёплую воду.
- **Правило:** Подтираться **СТРОГО** спереди назад.

# ВРАГ №5: СТРЕСС И НАПРЯЖЕНИЕ



- Гормон кортизол разрушает коллаген (основу тканей).
- **Главная беда:** Скрытый спазм мышц тазового дна.
- Из-за спазма пережаты сосуды.
- Слизистая не получает кислород и питание.

# ЗАЩИТНИК №1: КЛЮКВА



- Не даёт бактериям прилипнуть к стенкам пузыря.
- Доза: 100 г свежей ягоды или 150 мл морса без сахара.

**[ВАЖНО!] Осторожно при камнях в почках и приёме кроворазжижающих (варфарин). Только после врача!**

# ЗАЩИТНИК №2: БРУСНИКА (ЯГОДА)



- Еда на каждый день, богатая кислотами.
- Поддерживает кислую среду, убивающую бактерии.

**[ВАЖНО!] Брусничный лист из аптеки — это лекарство, нагружающее печень. Пить строго по рецепту!**

# ЗАЩИТНИК №3: СЕМЕНА ЛЬНА



- **Содержат лигнаны — мягкую поддержку женских гормонов.**
- **Доза: 1 ст. ложка молотых семян в день.**
- **Правило: Запивать стаканом воды (250 мл).**

**[ВАЖНО!] Противопоказано при камнях в желчном и воспалениях кишечника.**

# ЗАЩИТНИК №4: ПЕТРУШКА



- **Природное противовоспалительное (содержит апигенин).**
- **Мягкое мочегонное — вымывает бактерии.**
- **Доза: 1 свежий пучок в день.**

(При серьёзных проблемах с почками просто добавляйте в еду, не делайте отвары).

# **ЗАЩИТНИК №5: РЯЖЕНКА И ЯБЛОКИ**



- **Главный источник живых лактобактерий.**
- **Восстанавливают кислую среду слизистых.**
- **Доза: 1 стакан ряженки вечером ИЛИ 1 мочёное яблоко.**



## **МИФ №1: ЦИСТИТ ПОЯВЛЯЕТСЯ ОТ ХОЛОДА**

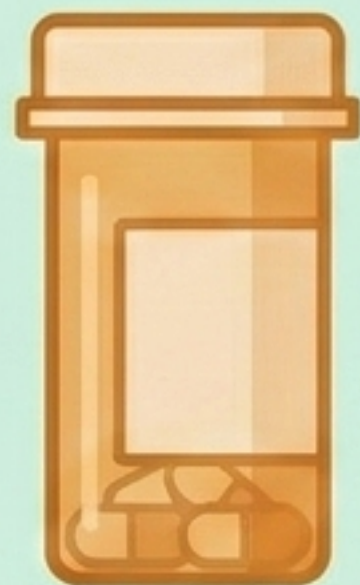
- **Правда: Холод НЕ создаёт бактерии.**
- **Переохлаждение лишь сужает сосуды таза.**
- **Иммунные клетки опаздывают, и бактерии размножаются.**
- **Корень проблемы — не сквозняк, а ослабленный щит.**



## МИФ №2: ЧТОБЫ РЕЖЕ ХОДИТЬ, НАДО ПИТЬ МЕНЬШЕ

- **Правда:** Это самая опасная ошибка!
- Маловодная моча вызывает химический ожог пузыря.
- **Норма:** 30 мл воды на 1 кг веса в день.







(При сердечной/почечной недостаточности объём определяет врач).



# **МИФ №3: ДОСТАТОЧНО ПИТЬ ДЕ-МАННОЗУ**

- **Правда:** Де-манноза помогает, но это не панацея.
- **Работает только как вспомогательное средство.**
- **Бесполезна без изменения питания и восстановления кровотока!**

# КОМПЛЕКС «ТАЗОВАЯ ТИШИНА» (10 мин в день)

-  1. Кегель: Мягкое сжатие и расслабление (без боли!).
-  2. Дыхание: Лёжа, вдыхать только животом.
-  3. Маятник: Взмахи ногой стоя (по 15 раз).
-  4. Мостик: Лёжа, невысокий подъём таза.
-  5. Бабочка: Сидя, стопы вместе, колени в стороны.
-  6. Тазовое дыхание: Сидя, вдох — расширение промежности.



# 3 ТОЧКИ ОТ СПАЗМА (По 1 минуте)

*Лёгкие круговые движения  
без нажима (100 кругов)*

- 1. Гуань-Юань:** На 4 пальца ниже пупка. (Улучшает кровоток).
- 2. Чжун-Цзи:** На 4 пальца выше лобка. (Проекция пузыря).
- 3. Сань-Инь-Цзяо:** На голени, 4 пальца выше внутренней лодыжки.

# БРУСНИЧНЫЙ ЭЛИКСИР ВАВИЛОВА

## Ингредиенты:

- 200 г брусники (размять)
- 1 ст. л. липового цвета
- 1 ломтик свежего имбиря
- 1 ч. л. мёда
- 1,5 л воды

## Как готовить:

В кипяток бросить имбирь (3 мин). Выключить огонь, добавить липу (настоять 10 мин). Остудить до тёплого, добавить ягоды и мёд. Процедить. Пить 1 стакан 3 раза в день.

**[ВАЖНО!] При болезнях сердца готовьте БЕЗ липового цвета. Осторожно при приёме кроверазжижающих.**

# ЛЕЧЕБНАЯ ТАРЕЛКА (СХЕМА ПИТАНИЯ)



**1/2 ТАРЕЛКИ (Овощи и зелень):**  
Запечённая тыква, квашеная капуста, огурцы, петрушка, свёкла.

**1/4 ТАРЕЛКИ (Белок):**  
Творог 5%, яйца, курица, слабощ, слабосолёная сельдь.

**1/4 ТАРЕЛКИ (Сложные углеводы):**  
Гречка, овсянка, запечённая картошка.

**+ 1 ст. ложка семян льна сверху!**  
**(Вечером — стакан ряженки).**

# ПРОТОКОЛ ВАВИЛОВА: ВАШ ДЕНЬ

## ✓ УТРО (15 минут):

Комплекс «Тазовая тишина» (6 упражнений) для кровотока.

## ✓ ВЕЧЕР (15 минут):

Дыхание, массаж 3 точек в кровати.

## ✓ ДЕНЬ:

Норма воды (30 мл на 1 кг).

3 стакана Брусничного эликсира (за 30 мин до еды).

«Лечебная тарелка» на обед.

За 2 часа до сна — ряженка, воду больше не пить.



## МЕТОДИКА АКАДЕМИКА БОЛОТОВА

*Молочнокислое квашение для защитной флоры*

- **Рецепт:** 3 кг капусты, 3 моркови, 3 ст. л. соли (БЕЗ йода).
- **Метод:** Плотно уложить в банку. Протыкать палочкой 2 раза в день.
- **Польза:** Заселяет кишечник живыми пробиотиками.

**[ВАЖНО!] При гипертонии или отёках ПЕРЕД едой обязательно промывать капусту от соли! Есть по 1 ст. ложке.**

# ГЛАВНОЕ:

1. Жжение после 55 — это потеря защиты, которую можно восстановить.
2. 15 минут утром, 15 минут вечером и правильное питание возвращают тканям силу.

**НАПИШИТЕ В КОММЕНТАРИЯХ:**

«Мой щит восстанавливается,  
я забочусь о себе каждый день.»

