



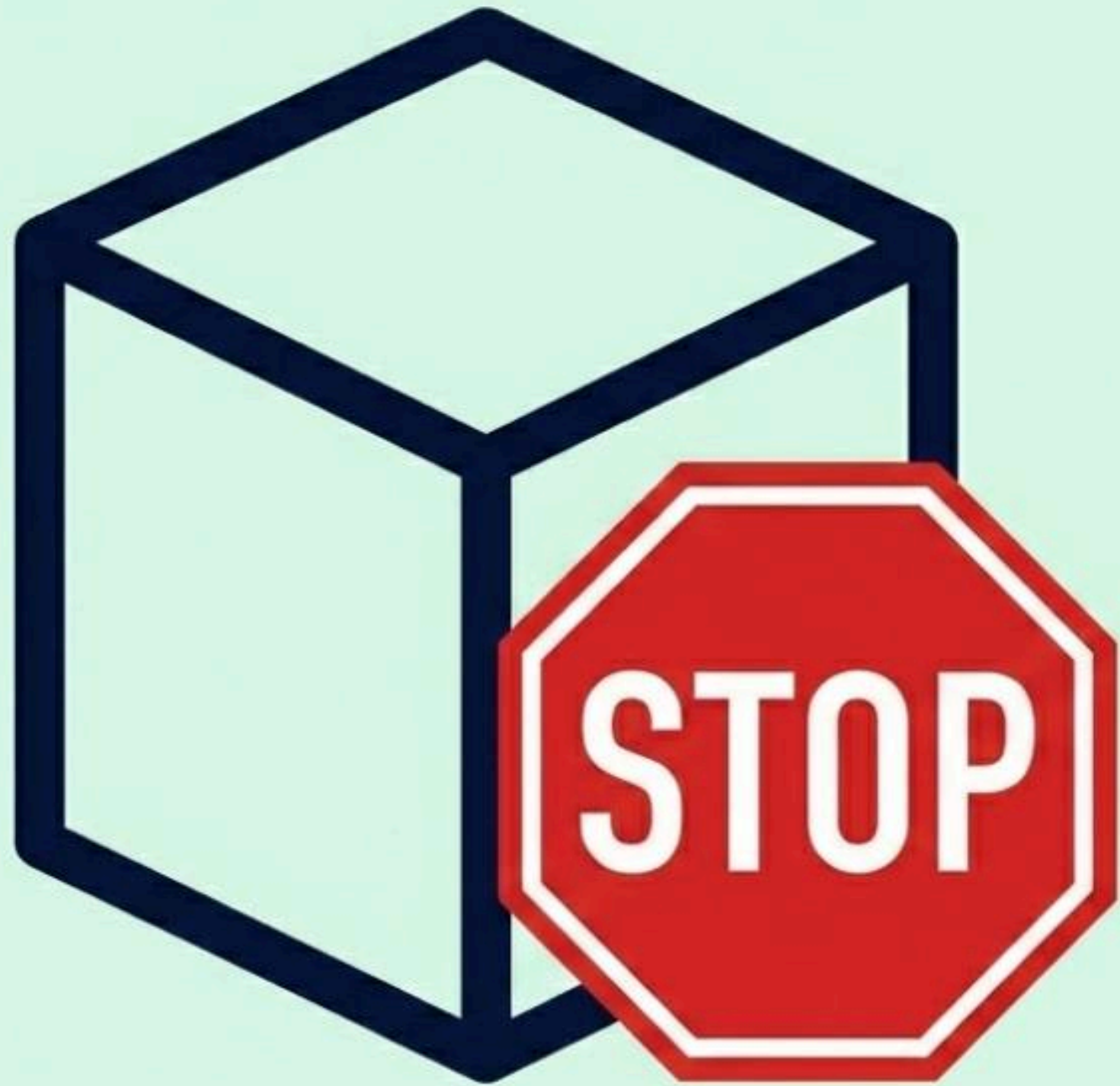
Как забыть о цистите после 55 лет

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!). |  | 4. Мостик: Лёжа, невысокий подъём таза. |
|  | 2. Дыхание: Лёжа, вдыхать только животом. |  | 5. Бабочка: Сидя, стопы вместе, колени в стороны. |
|  | 3. Маятник: Взмахи ногой стоя (по 15 раз). |  | 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, слабосоус, слабосоленая 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.»

