

Карстен Бахмайер

Как избавиться от паховой грыжи без операции?

Конкретная инструкция.

Перевод с немецкого: Волков Никита

Содержание

[Предисловие](#)

[Тайна неизлечимой грыжи](#)

[От Автора](#)

[Паховая грыжа... прибыльный бизнес](#)

[Паховая грыжа в трёх картинках](#)

[Длинный путь познания](#)

[Теория эволюционной биологии](#)

[Мнение семейного врача](#)

[Практические действия при паховой грыже \(не прибегая к операции\)](#)

[Инструкция по снижению или устранению давления на паховую область](#)

[Примерный план трёхдневного питания](#)

[Для вегетарианцев](#)

[Фиксация бандажа](#)

[Фиксация бандажа в картинках](#)

[Изготовление подкладки](#)

[Коротко о главном](#)

[Важные факторы, которые необходимо учитывать в повседневной жизни](#)

[Двусторонняя паховая грыжа](#)

[Иные варианты питания](#)

[Единственный плюс паховой грыжи в том, что ее легко заметить!](#)

Предисловие

Эта книга предлагает Вам конкретное руководство по лечению грыжи. Нет никакой нужды в операции! Также как обычная царапина, грыжа может зажить сама, но только в том случае если вернуть ее в нормальное положение. Чтобы достичь этого требуется изменить свой привычный рацион питания и использовать специальный бандаж.

Изменение питания приводит к тому, что кишечник больше не будет давить на паховую область и мешать заживлению.

Новый план питания и использование специального бандажа избавят Вас от проблемы с грыжей в течение нескольких месяцев. В случае если Вы готовы выйти за рамки традиционной медицины, Вам повезло принадлежать к тем немногим, кто скоро поправится. Те, кому в процессе операции уже пришлось прибегнуть к сетчатому имплантату или кому ее снова пришлось удалять (а это будет значительная часть пациентов), а также все те, кто страдает от рецидива грыжи, я советую не отчаиваться, а в процессе чтения задуматься. В большинстве своём никогда не поздно что-то предпринять!

Мои наблюдения в эволюционной биологии и в области науки питания показывают здесь лишь общие соображения. Мнения признанных специалистов в этой сфере, а, особенно в диетологии, так далеки друг от друга, что этот вопрос будет еще несколько десятилетий или даже столетий оставаться нераскрытым, пока, наконец «истина» не прольется на свет.

Единственное что не вызывает сомнений это, то что план питания, упомянутый здесь (с дополнительным использованием специального бандажа) действительно ведёт к излечению грыжи... и это всего спустя несколько недель или месяцев.

Основой этой книги является практическое руководство по лечению паховой грыжи. Это действительно работает! Попробуйте! Оно должно того стоить!

Опасность защемления кишечника будет устранена спустя всего лишь несколько дней!

Теперь всё в Ваших руках ...

Во введении я описываю личный опыт и ошибки, которые заставили меня прийти к этому типу лечения, и это, вопреки мнению всех так называемых экспертов, которые единогласно утверждают, что невозможно вылечить грыжу без операции.

[Тайна неизлечимой грыжи](#)

Почему образуется грыжа? И почему она не лечится сама по себе?

Грыжа не лечится сама по себе, из-за постоянного давления толстой кишки на паховую область. Схожий принцип прослеживается в пирсинге. Если убрать пирсинг, то на месте прокола, в скором времени зарастет ткань. Если же оставить его, то, само собой разумеется, ткань не может срастись. Точно так же обстоять дела с грыжей и кишечником, и в данном случае кишечник перенимает роль пирсинга. Таким образом, должен быть найден способ как сделать так, чтобы толстая кишка не надавливала на паховую область, так чтобы рана от грыжи могла зажить. Но как, же добиться этого без сложного хирургического вмешательства? Ответ на этот вопрос будет рассмотрен позже.

В нашем случае самый большой враг - это кишечник, который каждый день надавливает на пах, делая невозможным заживление.

Во время пищеварительного процесса, после употребления смешанных видов пищи (например, углеводы и белки), образовывается до 18 литров кишечного газа.

18 литров газа это действительно много. Ваш кишечник становится чрезмерно раздутым, а давление на пах огромным. Таким образом, паховая область ежедневно подвергается огромной нагрузке, и рано или поздно происходит ущемление ... по крайней мере, у каждого 3-4 человека на земле.

Я подозреваю, что во всех цивилизованных индустриальных государствах мира человеческий кишечник больше не имеет своего первоначального размера, а скорее раздут в несколько раз. Когда кишечник раздувается до неестественных размеров (в основном из-за денатурированных углеводов), то он постоянно

надавливает изнутри на пах. Если же уменьшить кишечник до естественного размера, тогда он не будет давить на грыжу, и она сможет срастись.

В соответствии с планом диеты, описанным здесь, Ваш кишечник должен резко уменьшиться в объеме. Вы должны заметить, как грыжевой мешок будет уменьшаться с каждым днём диеты.

Таким образом, ваш грыжевой мешок становится так называемым «кишечникометром», с помощью, которого вы можете ежедневно определять, уменьшился ли объем кишечника или увеличился. Из-за изменения в рационе Вашего питания пах получает возможность зажить. Теперь кишечник больше не давит на пах. Он восстановил свой естественный объем (без вредного газообразования) и не препятствует паху во время процесса заживления.

Вот собственно и вся тайна неизлечимой грыжи. Если добавить к этому небольшую помощь бандажа, то вскоре Вы избавитесь от проблем с паховой грыжей.

[От Автора](#)

В 1999 году у меня была двухсторонняя паховая грыжа и к тому же очень сильное воспалительное заболевание желудка и тонкой кишки. Из-за постоянных приступов рвоты, и огромного давления, оказываемого на пах, у меня в течение ночи вылезла двухсторонняя грыжа. Правая паховая грыжа (размером со сливу) зажила сама по себе примерно спустя 6 недель. Однако, левая паховая грыжа, становилась все больше и больше, а в конце сформулировало образование размером с лимон. В течение 10 лет она не пропадала, и врачи посоветовали мне, наконец, прооперироваться. Они утверждали, что без операции возможны опасные для жизни осложнения.

Вопрос о хирургическом вмешательстве для меня по целому ряду причин даже не стоял.

Во-первых, я не знал, какой вид операции для меня более подходящий, во-вторых, идею с сетчатым имплантатом я сразу отмел, так не хотел носить в себе посторонний предмет до конца своей жизни. Перспектива иметь в себе инородное тело, которое может вызвать осложнения и, возможно, в будущем снова возникнет потребность в операции и удаление хирургическим путем в специальной клинике не представлялась для меня достойной альтернативой. В моих глазах тот факт, что 5% -10% пациентов испытывают после этого боли, не являлся действительно хорошей статистикой. Если бы Вы знали, что 5% -10% всех самолетов будут разбиваться, Вы бы все равно летали? Я точно нет.

Когда я вечером ложился, грыжевой мешок пропадавал, когда я утром вставал, первым делом я замечал, что за ночь он заново формулировался, и становился больше и жестче. Так продолжалось 10 лет без каких-то изменений ...но затем грыжа увеличилась до пугающих размеров примерно с авокадо или среднестатистическое яблоко. По крайней мере, теперь я был вынужден действовать. Я спросил себя - насколько она вообще может еще вырасти? От мошонки до шеи? И как скоро тоже самое может случиться с другой стороной? Казалось, это только вопрос времени. Сразу же на следующий день я пошел к своему лечащему врачу, который, как и ожидалось, немедленно сообщил мне о необходимости операции. Затем я отправился к двум специалистам в Берлине и Мюнхене. Они также посоветовали мне немедленно прооперироваться. Я не сдался и посетил пару клиник альтернативной медицины и некоторых гомеопатов. На удивление, они также посоветовали мне лечь на операцию. Я изучал этот вопрос в Интернете, посещал других врачей и другие клиники... казалось, что нет никакого способа обойтись без операции, никаких альтернатив. Я был готов прибегнуть к любым радикальным действиям, но я не знал к каким. Я читал книги о сыроедение, экстрасенсах-целителях, сторонниках традиционной медицины, мясной диете Аткинса, системе питания Ваерланда основанной на ржаном хлебе ... но я не нашел то, что искал. Я попытался выяснить, чем питается человек, живущий вне массовой цивилизации. На примере его рациона я хотел скорректировать свою диету. Но как добиться этого в нашем индустриальном мире? Человечество повернулось спиной к природе и платит за это ценой своих болезней.

В науке о питании есть бесконечное количество специалистов, врачей и диетологов, и у всех есть своё мнение ... в основном какое-то иное: 1000 специалистов = 1000 разных мнений. Как я могу сформировать своё представление о предмете на основе этих чрезвычайно расходящихся мнений? Это просто невозможно.

Я искал какой-то биологический вид, живущий независимо от людей в дикой природе и наиболее похожий на людей. Схожий как по генотипу, так и по фенотипу.

К этому моменту я все еще думал, что у меня всего лишь слабая соединительная ткань, и я могу снова укрепить ее благодаря идеальной диете и вылечить свои проблемы с грыжей. Позже, однако, я понял, что причиной паховой грыжи является не слабость соединительной ткани, а постоянное ненормальное давление из-за неправильных привычек питания.

Я попытался выяснить, какая еда действительно характерна для человека. Что человек будет, есть в свободной, нетронутой природе? Именно инстинктивно... а не слушая телевизионные рекламные ролики или сомнительных экспертов.

Однако со всеми различными и запутанными заявлениями экспертов мне было ясно одно: любое живое существо, которое отклоняется от характерного ему питания, рано или поздно заболевает. Я знал это по моему курсу биологии ... и смог понять благодаря своим собственным наблюдениям и соображениям. Например, если бы дельфина кормили только хлебом, он бы скоро заболел и затем умер. Акула, которая питается только водорослями, так же скоро умерла бы. Лев, кушающий только яблоки, или жираф, которого кормили бы мясом ... все бы они заболели. Каждый вид имеет свой собственный рацион питания. Тот, кто отклоняется от него, заболевает или умирает. Это значило для меня, что очень важно выяснить, каков настоящий рацион человека. Многие сказали бы: «Да просто спроси диетолога, биолога или врача». Но именно в этом и заключалась проблема. Если я буду верить в то, что говорят эксперты, тогда у меня будет хирургический шрам, возможно, с атрофией яичек, и вечно незаживающая паховая грыжа. Вопрос о том, являются ли эти общие соображения о диетологии рациональными, остается открытым, но, в конечном счете, они принесли мне успех в лечении моей паховой грыжи.

Перебрав все существа дикой природе, со всеми их естественными инстинктами и поведением, я остановился на шимпанзе. Его фенотип и генотип схожи с человеческими, как у ни у одного другого вида. Прежде чем я продолжил мыслить о развитии стратегии питания, я был готов в рамках собственного эксперимента перенять рацион питания шимпанзе и посмотреть, какие последствия это может иметь для меня ...

Рацион шимпанзе состоит примерно из около 60 % сырых овощей и фруктов и 40% сырого мяса. Само собой, мне пришлось отказаться от идеи есть мясо сырым по гигиеническим соображениям.

Я полагал, что с такой диетой моя соединительная ткань со временем укрепится. Но то, что успехи будут заметны в течение нескольких дней ... и даже часов ... этого я не ожидал!

Однако прогресс в области лечения не имеет ничего общего с недостаточность соединительно-тканной оболочки, в конце эксперимента моя соединительная ткань была в том же самом состоянии.

С моей новой «диетой шимпанзе» в течение 2 дней мой паховый мешок размяк и уменьшился с размеров авокадо до размеров виноградинки. До этого же он был твёрдым и выпуклым. Когда я думал обо всех моих визитах к врачу за последние годы, мне казалось просто чудом, что так оказывается легко, можно излечить грыжу, не прибегая к операции, или по крайней мере, устранить опасность ущемления кишки.

Я даже не мог подумать, что изменение в диете приведут к таким быстрым изменениям! Грыжевый мешок был настолько маленький и мягкий, что у меня появилась возможность завязать его. Я быстро достал себе из шкафа зимний шарф и обвязал его вокруг бедер. Это было хорошее решение, но я искал нечто лучшее.

Наконец-то спустя 10 лет проблем с грыжей, пах вернулся в его исконное анатомически верное положение. Я заказал себе два дорогих бандажа от грыжи из специализированного ортопедического магазина. Эти ремни были крайне неудобны, причиняли боль, и оставляли неприятные синяки на коже. Некоторые ремни даже пережимали кровоток, другие были так сделаны, что впивались в пах. Кроме того, эти ремни очень быстро соскальзывали и из-за этого были небезопасными.

Кожа, из которой сделаны большинство бандажей оказалось очень неэластичной и неплотно прилегала к телу. Я понял, что мне нужно придумать что-то самому, поэтому вернулся снова к моему шарфу, и решил кое-что испробовать. Мой шарф был с самого начала намного лучше, чем любой из дорогих магазинных ремней. Очень быстро я нашел такой способ обвязывания, который прекрасно фиксирует грыжевые ворота.

К тому времени я уже знал, что вылечу свою грыжу самостоятельно. Не знаю почему, но это казалось абсолютно логичным для меня. Пребывая в полной эйфории, я рассказал об этом моей семье и моим друзьям. Но все просто отмахивались и высмеивали меня заявляя: «Все знают, что грыжа никогда не вылечится сама по себе ... соглашайся на операцию и хватит на этом». Я пошёл против течения, не имея никого на моей стороне... но я не отказался от своего плана.

С того дня, как я изменил своё питание, я больше никогда не видел грыжевой мешок ... и надеюсь никогда не увижу его больше.

Я строго следовал моей собственной «диете шимпанзе» и всегда, кроме как во время сна, носил бандаж. Я точно не знаю, когда моя паховая грыжа полностью зажила, но спустя 4-6 недель худшее было позади. В целях безопасности я носил пояс еще около трех месяцев (всего около 4 месяцев). К нему очень быстро привыкаешь и завязываешь или развязываешь его в течение нескольких секунд. Кроме того, я просто не осмеливался снять ремень и выйти без него из дома. Страх, что грыжевый мешок мог снова появиться, был слишком велик. Я думаю, что пах вылечился в течение 6-8 недель... но я думаю, что вы обязательно должны носить его как минимум 3 месяца. В отличие от магазинных бандажей

пояс не вызывает никаких проблем при повседневном ношении, тогда как магазинные варианты могут действительно вызвать осложнения. Соответственно совершенно бессмысленно снять его раньше срока.

Впрочем, в какой-то момент, вы должны снять пояс. Когда я, спустя 4 месяца в первый раз вышел из дома без него, у меня было нехорошее предчувствие. Когда Вы носите с собой большой грыжевый мешок в течение 10 лет, Вы просто не можете поверить, что он внезапно исчез.

Я самостоятельно исцелил свою паховую грыжу за короткий срок и теперь с 2009 живу без малейших жалоб ... и это при большой физической нагрузке. Паховая грыжа полностью зажила. Я снова тренируюсь в тренажерном зале с тяжелыми весами, регулярно бегаю, ем обычную домашнюю кухню, и я полностью здоров. Я исцелил 10-летнюю грыжу размером с авокадо без всякой операции.

[Паховая грыжа... прибыльный бизнес](#)

В Германии примерно 250 000 человек ежегодно страдают грыжей. Если вы конвертируете эту цифру в евро, то поймёте, что для фармацевтической промышленности и для вовлеченных в неё врачей это очень прибыльный бизнес. Если бы эта операция перестала быть необходимой, фармацевтические компании понесли бы миллиардные потери.

Таким образом, мы слышим от врачей единогласную рекомендацию: операция обязательна!

С Вашей проблемой Вы беспомощно вынуждены покориться традиционной медицине, а также их «заикленным на хирургии» медикам. Для них нет ничего прекраснее, чем оперировать. Они так долго учились этому ... теперь они горят желанием применить это на практике. Вас буквально подталкивают к операции, угрожая осложнениями, например, риском заражения кишечника и неминуемым смертельным исходом. Паникуя, у Вас мало времени для раздумий, всё, о чем Вы мечтаете, это чем быстрее, тем лучше лечь на операцию.

На этом месте, я должен сказать Вам, что всего через 2 - 5 дней после смены питания, опасность защемления кишечника будет устранена. Это так просто!

Вопрос теперь состоит в том, насколько рационально идти на подобную операцию, и какой имплантат Вам именно нужен? Сколько времени потребуется для возникновения новой грыжи? И кто Вам сказал, что хирургическое вмешательство действительно решит проблему? И кто Вам сказал, что после операции у Вас не будет больше болей? Не говоря уже о разрушительных побочных эффектах, таких как сокращение или потеря яичек. Добавьте к этому еще шок, испытываемый организмом от наркоза и самой операции. Число пострадавших пациентов должно быть огромным. Этому есть тысячи подтверждений, кроме того, что я вижу в зеркале.

Тот, кто действительно думает, что это безобидная повседневная операция, вероятно, стал жертвой пропаганды традиционной медицины. Операция отнюдь не проста, а скорее довольно рискованна.

Лапароскопия, вызывающая столь бурный восторг у многих «специалистов», а также СМИ, на самом деле является одним из самых опасных методов оперирования.

Тот факт, что наибольшие осложнения возникают именно при этом виде операций и что организм при этом испытывает колоссальное напряжение, известно очень немногим.

Именно по причине чрезмерной рискованности настоящие асы хирургии применяют лапароскопию только в исключительных случаях.

И теперь мы подходим к ключевому вопросу этой книги:

МОЖЕТ ЛИ ПАХОВАЯ ГРЫЖА ПРОЙТИ САМА ПО СЕБЕ? Сама по себе? Вряд ли...если Вы не будете последовательными и решительными и не приложите к этому усилия в течение примерно 2- 4 месяцев!

В Интернете или у Вашего врача вы не получите положительного ответа на вопрос: можно ли вылечить грыжу без хирургического вмешательства.

Фармацевтическая индустрия заранее решает, чему именно будут учиться будущие врачи.

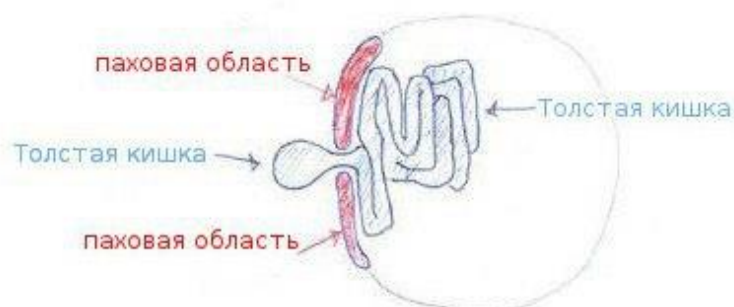
И дело прежде всего в её финансовых интересах. Очень редко речь идет о благополучии пациента ... к сожалению.

Сугубо рыночная экономика.

Врач в основном просто марионетка фармацевтической промышленности.

Плывущий по течению дипломированный специалист.

[Паховая грыжа в трёх картинках](#)



Вот так выглядит паховая грыжа. Грыжевый мешок обычно образует толстая или тонкая кишка. Он снова и снова проталкивается через паховый канал, тем самым предотвращая естественное заживления в паху.



А вот так вот она выглядит, когда вы ложитесь спать или просто лежите на спине. Грыжевой мешок исчезает, и толстая кишка возвращается в ее исходное положение. Паховая область выглядит как будто бы она полностью здорова.

Если Вы пролежите около 2-4 месяцев в кровати и не будете вставать, грыжа вылечится сама по себе, но я бы Вам это не рекомендовал.



А вот так будет выглядеть Ваш пах примерно через 2-5 месяцев, если вы будете следовать инструкциям, приведенным здесь.

Ваш пах снова здоров, как прежде.

Длинный путь познания

Теперь, конечно, можно задаться вопросом, как я вообще пришёл к этому методу лечения. Действительно ли я единственный человек в мире, который нашел способ вылечить паховую грыжу без операции? Если Вы поищите в Интернете или поговорите с врачами, то это будет казаться именно так. Спросите любого врача ... он скажет вам со 100% уверенностью, что вылечить грыжу самостоятельно НЕВОЗМОЖНО.

Поиск абсолютной истины задача всегда чрезвычайно трудная или даже ... почти невозможная. Тем не менее, я полагаю, что стоит всегда идти этим, без сомнения, тернистым путем. Старайтесь всегда критически анализировать, то что говорят другие, а не просто принимать всё за чистую монету.

Если все врачи в мире утверждают, что паховая грыжа никогда не может зажить без операции...это не значит, что это правда. Много лет назад, люди думали, что земля плоская. Но только потому, что все так утверждали и в это верили, это не являлось истиной.

Для меня истина — это не слепая вера в традиционную медицину, в буддизм, Коран, христианство или ислам, а прежде всего естественная константа. Такая как скорость света, число Пи, теорема Пифагора или что $1 + 1 = 2$, что Вселенная бесконечна, Земля круглая, а не плоская и т. д.

Если же все врачи мира и все ваши современники против вас, но Вы всё равно уверены, что они неправы, тогда необходимо действительно много энергии, чтобы испробовать все те ... новые, неисследованные способы. Возможно, это было всего лишь стечение разных жизненных обстоятельств, которые позволили мне найти способ излечиться без операции.

С 30-летнего возраста мне пришлось иметь дело с простатитом. Из-за этой болезни я не мог жить нормальной жизнью. Ночью мне приходилось по 15 раз ходить в туалет, и я не мог спать, потому что, у меня постоянно было ощущение мяча для гольфа в прямой кишке. Каждый шаг был агонией. И уже тогда ни один

врач не мог мне помочь. За семь лет мучений я посетил около 20 урологов. Я был у ведущих специалистов в этой профессии, но даже эти лучшие представители традиционной медицины не были в состоянии прописать мне подходящие антибиотики. Поэтому мне назначили антибиотики, которые даже не проникают в ткани простаты. В то время у меня были бактерии Энтерококка фекального, но прописанные мне антибиотики лишь немногим влияли на грамположительные бактерии этого вида.

Я остался один на один с моей болезнью и собирался удалить мою простату. Однако после долгих исследований я отбросил эту идею. Спустя примерно 5 лет, при содействии университетской больницы Гисена, я нашел подходящий для меня препарат – Левофлоксацин.

Я немедленно пошёл к своему семейному врачу и попросил назначить мне этот препарат. Примерно через 3 дня от моего 6-летнего простатита не осталось ни следа. Мне больше не на что было жаловаться. Для меня это было что-то близкое к чуду, и на ближайшие 24 часа я был самый счастливый человек на земле. Однако после антибактериальной терапии (на пятый день) случился рецидив инфекции и простатит вернулся ко мне обратно. Бактерии Энтерококка стали хроническими в секрете простаты и образовали так называемую биопленку вокруг себя позволяющую защититься себя от антибиотиков.

Если бы у меня был этот препарат в начале моей болезни ... или в её острых стадиях ... я бы сэкономил себе много нервов. Но первый врач, у которого я был на начальных стадиях моей болезни прописал мне пить копорский чай.

Единственным результатом были только острые боли в желудке.

Спустя 6 лет моей Одиссеи, мне довелось случайно попасть к одному врачу частной клиники Берлина, который сказал мне фразу, которая произвела на меня наибольшее впечатление. Он сказал мне, что медицина тут бессильна, и мне, вероятно, придётся жить с этим до конца моей жизни. Он также добавил, что существует бесчисленное количество пациентов, принимающих антибиотики всю их жизнь. По крайней мере в этот момент, я понял, что мне нужно искать новые пути.

В конце концов, этот доктор был честен со мной, не читал мне нотации и не подвергал меня цистоскопии, анализу ПСА, урофлоуметрии, или прочим всевозможных лабораторным обследованиям.

Я использовал всю свою энергию, чтобы найти решение моей проблемы. Я прочитал всю литературу, которую мог найти на эту тему. В конечном счете, я сделал круг и вернулся к началу. Традиционная медицина не могла мне помочь. Я пытался вылечить свое тело с помощью питания и физических упражнений (как это часто бывает при терапии рака). Стал ежедневно принимать уйму препаратов, тратил около 400 евро в месяц на витамин Е, витамин С, микроэлементы, пищевые добавки. Кроме того, я решил придерживаться теории Профессора Штунца и ежедневно бегать. С каждым шагом моя боль становилась все сильнее и сильнее.

Это была настоящая катастрофа и лучше не становилось. Спустя три месяца «аптечной терапии», я случайно прочитал в книге профессора Штунца что-то о 119-летнем докторе, который никогда не болел и до конца своей жизни был в прекрасной форме. Мне стало очень любопытно. Это был не кто иной, как доктор Норман Уордхо Уокер. Я решил узнать всё возможное об этом человеке и конечно же приобрести все его книги. Получить доступ к этой литературе находясь в Германии было довольно сложно. Но в конце концов, с помощью всевозможных ухищрений я добыл его книги. Его первую книгу я прочёл за ночь.

То, что я всегда знал, уже было написано чёрным по белому. Написано человеком, который в 119 лет никогда не болел, имел в целости все свои зубы и мирно спал у себя в кровати. И всё это без боли, без капельниц и прежде всего: без традиционной медицины. Секрет в том, что он был сыроедом. В ту же самую ночь я пошел на кухню и выбросил все: спагетти, хлеб, сахар, рис, полуфабрикаты, замороженное мясо, колбасный салат с майонезом, джем, Нутеллу ... все отправилось в мусорку.

С этого дня (написано в 1998 году) я был готов упорно идти одним путем. Наконец-то!!!! У меня снова была цель, которая казалась мне важной. Поэтому я тратил около 1200 немецких марок / 600 евро в месяц на сыроедческую пищу из

ЭКО-магазина. Я ежедневно делал себе около 1,5 литров свежевыжатого апельсинового сока и около 4-6 литров морковного сока.

Я придерживался только сыроедения. Примерно через 3 недели мне больше не приходилось бегать в туалет ночью, и, наконец-то, я снова смог спать!

Я никогда не думал, что эта диета будет иметь столь сильное влияние на организм.

Я стал настоящим последователем сыроедения, вернулся к активной жизни и снова был полностью здоров. Сегодня я должен сказать, что я не уверен в необходимости исключительно сыроедского рациона.

Тема питания также играет ключевую роль в лечении паховой грыжи.

Очень важно всё это рассказать для понимания того, как я пришел к лечению паховой грыжи без необходимости операции. Если бы я не пережил эту пытку с простатой, у меня не было бы необходимых знаний, и результатом было бы паховая хирургия. Но вооружившись этим опытом, я смог найти верное решение.

Без всяких проблем я жил в течение 8 лет с грыжей размером с лимон. В это время я мог заниматься любой физической активностью на все 100%. Я продолжал регулярно бегать, тренироваться с весами и усердно занимался садоводством.

Время от времени из-за проблем с грыжей мне становилось хуже ... иногда лучше. Например, если я съедал много хлеба с сыром, грыжа набухала и болела. Настолько болела, что мне приходилось ложиться на спину, чтобы боль утихла.

Если я питался более одностороннее (например, только фруктами), боли уменьшались. Единственное, что оставалось стабильным: грыжевый мешок появлялся каждый раз после того, как я просыпался, и давил на пах.

Кроме того, Вы можете себе представить, насколько грыжа мешает обычному ритму жизни, даже процесс дефекации был не таким как прежде. Я чувствовал постоянно раздражение в течение болезни. Но даже к этому я со временем привык.

В ноябре 2009 года у меня увеличилось уплотнение, одновременно с этим неприятное чувство в паху стало все сильнее и сильнее. В тот момент я понял,

что размер паховой грыжи не является постоянным фактором. Я полагал, что грыжа не может просто так увеличиваться и уменьшаться. Но я заблуждался. В Интернете я нашёл картинки паховой грыжи, размером с новорожденного. Я думал, что моя диета, основанная на сыроедении, вряд ли сможет нанести вред моей грыже. Мне пришлось смириться с мыслью о необходимости операции. Я начал рассматривать такие виды операций, как: лапароскопия (с минимальной инвазивностью), хирургический метод Э. Шоулдиса и, конечно, тысячи различных сетчатых имплантатов с их преимуществами и недостатками. Через некоторое время я понял, что из-за отсутствия продолжительных исследований, сетчатый имплантат не может являться достойной альтернативой. Специалисты известных клиник очень скептически относятся к операциям с вживлением имплантатов.

Число страдающих от боли пациентов, должно быть действительно огромным. Этих пациентов ставят потом на учёт как психически неустойчивых. Мы никогда не узнаем о реальном количестве жертв операции, но приблизительно это 5 - 10%.

Кроме того, я с ужасом представлял себе, каково это, имея силиконовые имплантаты яичек, сильные боли, постоянную паховую грыжу, получить от врача диагноз - психически неуравновешенный. А ведь это обычные махинации врачей, не знающих что делать с Вами дальше.

Я читал об экспериментальных проектах над грыжей в различных клиниках. На основании опытов врачи узнали, что грыжа может сопротивляться шестикратному давлению, вызванному сильным кашлем (однако исследования проводились с мертвой тканью, т. е. на трупах), или что женщины имеют в шесть раз более сильную соединительную ткань в паху, чем мужчины.

Дырка в паху напоминает обтрепанную в середине половую тряпку, которая всё больше увеличивается. Я прочёл многое, но именно то что я искал, я не мог найти.

Но потом я нашёл кое-что действительно любопытное, правда к этому можно было прийти и самому. Один профессор написал на своём сайте о паховой грыже

следующее предложение: «Если бы вы смогли устранить постоянное давление кишечника на пах, тогда призрак грыжи ушёл бы навеки.»

Другими словами, если бы вы не давали кишечнику надавливать на пах, тогда он смог бы зажить. В китайской медицине говорится, что тело, которое выпирает изнутри, свидетельствует о ложном питании. Это звучит, конечно, очень простовато и грубо, но, на мой взгляд, может быть близко к истине.

Лично я не могу себе представить, что природа настолько несовершенна, что каждый третий-четвертый человек на земле может от этого страдать.

Простое удаление паховой грыжи с помощью операции не устранит фактическую причину. Это, в свою очередь, означает, что, если я не найду первопричину, то дальнейшие проблемы в этой области будут всего лишь вопросом времени. Для меня рецидив моей болезни также означал, что я сделал что-то принципиально неправильное. Вот такова моя теория ...

[Теория эволюционной биологии](#)

Эволюционная биология исследует, помимо прочего, фенотип и генотип живых существ. Первый термин описывает их внешний вид, а второй термин описывает генетику (ДНК).

Параллельно этому инженеры пытаются перенять ключевые идеи природы, а затем превратить их в новые технологии. Эта идея называется научным термином «бионика». Особенно в бионике, фенотипу уделяется особое внимание.

В качестве простого примера можно взять гоночный автомобиль (например, Lamborghini) и сравнить с трактором, благодаря фенотипу, я сразу смогу увидеть, что Lamborghini может двигаться быстрее, а трактор едет намного медленнее. Соответственно по фенотипу я узнаю, какими свойствами обладает тот или иной предмет.

Если же перенести этот же принцип на животных, то можно было бы на примере жирафа сказать, что он в состоянии съесть листья с дерева высотой в 15 метров. Если я посмотрю на зубы и пасть льва, то исходя из его фенотипа, можно

предположить, что он плотоядное животное. Корова на пастбище как-то не похожа на плотоядное животное, так как она слишком медлительна чтобы загнать млекопитающее. Соответственно по фенотипу я могу так же определить, чем питается тот или иной организм.

Шимпанзе, как и любое другое животное, живущее в дикой природе, ест всегда всё сырым. Его рацион состоит на 60% из овощей и фруктов и на 40% из сырого белка муравьев и мелких млекопитающих. И несмотря на условия дикой природы, он совершенно здоров.

А теперь перенесите этих шимпанзе в условия нашей цивилизации и заставьте их есть нашу пищу (денатурированную, обработанную, мертвую пищу), такую как: хлеб, картофель, сахар и т. д.

Я Вас уверяю, они тут же заболеют все теми же болезнями, что и мы: диабет (10 миллионов диабетиков в Германии), остеопороз (10 миллионов), кариес, рак, сердечно-сосудистые заболевания и т. д.

Я полагаю, так как фенотип шимпанзе очень близок к человеческому, то можно сделать вывод и о схожести в рационе питания. Возможно, нам стоит больше брать пример с того чем питаются шимпанзе.

Махатма Ганди однажды сказал: «Все, что вы не можете есть сырым, лучше вообще не есть».

[Мнение семейного врача](#)

Мой семейный врач (как, впрочем, и вся академическая медицина) утверждает, что слепая кишка полностью бесполезна в человеческом теле. Природа, однако, на протяжении миллионов лет эволюции создала ее. Но мой семейный врач, который явно страдает от крайне высокого кровяного давления (я бы хотел помочь ему с его проблемой), ставит себя выше природы и для некоторых моих

читателей выше Бога. Ну ... он же врач! Он учился в университете! «Что-то не так с нашей системой», подумал я про себя, и промолчал.

То, что я самостоятельно вылечил свою паховую грыжу, мало его заинтересовало. При этом он пренебрежительно покивал головой и сказал: «Да ... всякое бывает». Однако до того, он утверждал, что грыжа НИКОГДА не заживет сама по себе и что очень опасно разгуливать с ней, так как есть риск защемления. По крайней мере, так утверждает мой врач.

В Германии был проведен эксперимент, в котором протестировали около тысячи врачей. Репортёр приходил на приёмы к различным врачам и притворялся пациентом со сломанным ребром. Можно подумать, что столь простой и очевидный диагноз мог бы быть поставлен сразу же всеми врачами. Но нет, даже в этом простом случае только 1 врач из 10 смог поставить правильный диагноз. Кстати, врачи никогда не живут дольше своих пациентов. И никогда не здоровее их. Но всё равно мы им подчиняемся и делаем всё, что они говорят.

Тот факт, что есть клиники специализирующиеся на удаление сетчатых имплантатов, многое говорит о разумности врачебных методик. Удаление этого имплантата, является, однако гораздо более сложной операцией, чем его вставка. Что, с другой стороны, очень хитро, ведь тогда можно заработать в два или даже три раза больше на одном страдающем пациенте. Пока никто серьезно не будет против этого протестовать, ничего не изменится. Таким образом, за последние несколько лет / десятилетий становится все больше и больше пациентов, имеющих грыжу, жалующихся на боль и проблемы с имплантатами. Раньше говорили, что эта область еще малоисследована. Сегодня можно сказать, что лучше держаться от этих имплантатов подальше. Я бы ни за что на свете не стал бы давать оперировать свою паховую грыжу. Очень надеюсь, что, когда Вы прочтете эту книгу, Вы будете думать так же.

Практические действия при паховой грыже (не прибегая к операции)

Самой большой проблемой, связанной с паховой грыжей, является проблема постоянного давления толстой кишки, или если быть точнее тонкой кишки, на паховую область. Другими словами, паховая область находится под постоянной аномальной нагрузкой.

Это никак не связано со слабостью соединительной ткани организма. Если бы знать, как можно было бы устранить это внутреннее давление, загадка проблематики паховой грыжи была бы разгадана.

Что это значит именно для Вас? Прежде всего, следует устранить постоянное давление в области живота. Потому что, в случае если все же у пациента есть грыжа, то кишечник перманентно надавливает на паховую область и вызывает боль. В этом случае, даже при наличии специального бандажа, вероятность лечения данной болезни равна нулю.

С помощью диеты, указанной ниже, кишечник пациента уменьшится до первоначального, нормального объема. Злокачественные газообразования, метеоризм, которые неестественно раздувают кишечник, и вызывают огромное внутреннее давление на пах, устроятся. Это один из первых, но очень важных аспектов лечения паховой грыжи.

Итого:

1. Путем изменения диеты устранить аномальное давление в области живота.
2. Через 3 - 4 дня, когда кишечник вернется в изначальное состояние, используйте специальный паховой бандаж.
3. В течение как минимум 2 - 4 месяцев носить бандаж и придерживаться диеты.

(Сроки диеты и ношения могут варьироваться, но чем дольше Вы будете придерживаться вышеупомянутых аспектов (в особенности питания), тем успешнее будет процесс выздоровления)

[Инструкция по снижению или устранению давления на паховую область](#)

Вы должны примерно на 2 - 4 месяца (а лучше на 6 месяцев) изменить свой рацион питания.

Если Вы хотите помочь себе вылечиться, Вам необходим следующий план питания: Вы должны устранить любые «неорганические» углеводы (денатурированные, обработанные углеводы) из вашего рациона. Вам **запрещено** употреблять следующие продукты: картофель, рис, спагетти, макароны, овсянка, кукурузные хлопья, хлеб, орехи, мюсли, бобы. Кроме того, пациент не должен употреблять какие-либо молочные продукты. Например, вместо латте лучше выпить фильтрованный кофе, либо американо с очень небольшим количеством сливок. Так же следует ограничить себя в употреблении всевозможных йогуртов, соусов, сыров (допускается только небольшое количество в салат), шоколада, чипсов.

Любители пива должны знать, что они употребляют один из самых высококалорийных и богатых углеводами напитков. Если пациент не сможет значительно снизить потребление пива, он рискует нарушить процесс выздоровления. Что до остальных напитков, то тут действует только одно правило: пить **только** перед едой. После принятия пищи стоит воздержаться от большого количества жидкости в течение двух- трех часов.

Второй важный аспект: Вы не должны смешивать свою пищу. Поэтому не ешьте, допустим, салат и мясо одновременно. **Либо** салат, **либо** мясо. Между приемами пищи должно пройти минимум от 4 до 6 часов. Допускаются только следующие продукты, но помните, их всегда нужно есть отдельно: мясо, свежие фрукты, свежие овощи, яйца, кофе (без сахара), чай (без сахара), вода, свежевыжатые фруктовые и овощные соки (никаких магазинных соков, так как они пастеризованы и обработаны). Соки можно пить **ТОЛЬКО** натощак и **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ** после

еды!!! Подождите не менее 2 - 3 часов после еды, если в рационе было мясо, и 2 часа после салата.

НИКОГДА НЕ СОВМЕЩАЙТЕ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!!!

Почему нельзя пить сразу же после еды?

Вода и сок проходят через желудок за несколько минут. Мясо, однако, остается в желудке в течение нескольких часов и медленно переваривается. Если же сразу после еды что-то выпить, процесс пищеварения будет значительно продлен, а жидкость разжижает желудочный секрет, и как следствие, поджелудочная железа будет выделять больше секрета. Параллельно стимулируется образование газа в кишечнике, что, в свою очередь, оказывает большое влияние на процесс заживления. Точно так же нельзя пить слишком много и слишком быстро. Если Вы выпьете большой объем воды за короткий промежуток времени, то это незамедлительно вызовет сильное давление на паховую область.

Примерный план трёхдневного питания

Первый день

Утренний прием пищи:

- 2 Чашки кофе (с небольшим количеством сливок или сгущенки)
- 2 Банана
- 2 Сушеных инжира

Дневной прием пищи:

Большой свежий салат из:

- 2 Томатов
- 1 Огурца

1 Авокадо
½ Перца
50 грамм козьего сыра
Оливкового масла

Овощи разрешено смешивать с овощами, например, огурцы с помидорами и с авокадо.

Вечерний прием пищи:

примерно 250-400 грамм мяса (в зависимости от вашего телосложения), с оливковым или травяным маслом.

По возможности Вам стоит в течение этих 3 - 6 месяцев воздержаться от переедания.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ нельзя есть гарнир к мясу. Разрешается только мясо в чистом виде, без салатов. Никаких денатурированных углеводов, таких как: хлеб, рис, макароны и т. д.

Второй день (вегетарианский)

Утренний прием пищи:

1 Апельсиновый сок (свежевыжатый)
1 Чашка кофе (без сахара, по возможности без сливок),
2 Тёртые морковки
1 Банановое пюре
10 Изюминок
3 Сушеных инжира

Дневной прием пищи:

1 Апельсиновый сок (свежевыжатый)
1 Фруктовый салат

Вечерний прием пищи:

1 Греческий салат с максимум 60 гр. козьего сыра

На десерт 1-2 нарезанные морковки с оливковым маслом и чуть-чуть соли.
(примерно 30 минут после еды)

Третий день

Утренний прием пищи:

2 Чашки чая (пить маленькими глотками)

2-3 Яйца с беконом

Дневной прием пищи:

Вначале что-то выпить, а потом спустя 15-20 минут кушать.

Примерно 250-400 грамм мяса (без гарнира) с оливковым и/или травяным маслом.

После еды совсем чуть-чуть выпить, минимум спустя 2-3 часа.

Вечерний прием пищи:

Вначале что-то выпить - воду или свежесжатый сок (не больше 0.25 – 0.5 мл.), спустя 15-20 минут кушать.

250-400 грамм мяса или рыбы (без гарнира) с 50 гр. травяного или оливкового масла.

Общие советы:

Между приемами пищи должно пройти не менее 5 часов. Если вы чувствуете в это время голод, то лучшей рекомендацией было бы проявить выдержку и терпение, ведь помните, диета временна, и она составляет большую часть успеха. Если же у Вас совсем нет сил сдерживаться, то скушайте 2 - 3

сухофрукта, но не более того. Идеально подходят в таком случае сушеные финики (не более 3 шт.), сушеный инжир (2-3 шт.), либо такое же количество сушеных бананов.

Для некоторых это будет огромным и одновременно тяжелым изменением в их жизни. Однако имейте в виду, что это лишь временно и это Вам действительно необходимо. При возвращении к обычному питанию давление на пах будет снова увеличено.

Если Вы попробуете придерживаться этой диеты, то уже спустя некоторое время, должны почувствовать огромное изменение в области паха. Грыжевый мешок должен стать более мягким и уменьшиться. Только теперь имеет смысл лечить грыжу с помощью специального бандажа.

Возможно, перед тем как использовать бандаж, Вам придется подождать немного дольше. В моём случае это заняло два дня, после чего я смог надеть бандаж, когда опасность выхождения внутренних органов из брюшной полости исчезла. И это только на ТРЕТИЙ ДЕНЬ ИЗМЕНЕНИЯ ПИТАНИЯ!!! Это должно дать Вам достаточную мотивацию, чтобы выдержать в течение следующих нескольких месяцев.

Если, как уже было сказано выше, Вы снова вернетесь к своему обычному рациону, давление на паховую область обязательно снова увеличится.

[Для вегетарианцев](#)

Вегетарианцам следует найти должную замену мясным блюдам. При этом следует так же помнить, что пациенту следует воздержаться от всех обработанных, денатурированных («неорганических») углеводов. Кроме того, самым важным по-прежнему является: не смешивайте пищу!

Однако, по моему мнению, исключительно вегетарианская диета не является рациональной, так как она противоречит законам природы, прекрасным примером этого является шимпанзе.

Ответственность, которую мы, люди, несём по отношению к животным, не должна быть затронута в теме питания. В нашем обществе животных подвергают мучениям и пыткам самым отвратительным образом. Это то, что следует в любом случае изменить. Но при этом нельзя изменить природу человека. Лев - это не паршивая, бесхарактерная «свинья», ведь он сам ест

беспомощных, маленьких, милых животных. Такой рацион он не выбрал себе сам, в этом заключается его природа, и у него нет выбора. Если бы лев каждый день ел салат, многие люди снимали бы перед ним шляпу. Лев же, однако, вскоре перестал бы быть самим собой.

Мой друг всегда кормил свою собаку исключительно бананами. В результате собака страдала ужасным метеоризмом, и примерно каждые 30 секунд издавала ужасный запах. Я думаю, объем вонючих газов превышал объем собаки в несколько раз. И это ненормально.

И я хотел бы в конце сказать, что, конечно, я точно не знаю, что является лучшей пищей для людей, чтобы прожить здоровым долгие годы.

Единственное, о чем я могу Вам рассказать, это как с помощью правильного питания и без операции избавиться от паховой грыжи.

Фиксация бандажа

Если Вы не придерживаетесь описанной выше диеты, а продолжаете питаться как раньше, Вам не имеет смысла использовать бандаж. Это может быть для Вашего здоровья не только бесполезным, но и даже вредным. Бандаж следует надеть утром, сразу же после пробуждения, и не снимать до отхода ко сну, или если Вы планируете дневной сон, то бандаж можно снять на этот промежуток времени. Пока Вы находитесь в лежачем положении, грыжевый мешок должен пропасть. В случае если же он не пропадает, Вам стоит незамедлительно обратиться к врачу. Но я уверен, что у большинства людей в лежачем положении он уходит в брюшную полость и становится невидимым.

Материал бандажа играет решающую роль!!! Я испробовал множество, как самодельных вариантов, так и вариантов из профессиональных ортопедических магазинов. Но единственное, что, на мой взгляд, помогает это вязаный шарф тонкой или крупной вязки. С его помощью удастся идеально фиксировать грыжу в течение 24 часов в сутки. Кроме того, его очень приятно носить, и он нигде не давит. Вы должны носить его ежедневно в течение следующих 2-6 месяцев.

Он станет частью Вас и его НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ нельзя не надеть!!!

С этого момента грыжевый мешок НИКОГДА НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВИДЕН. Если посреди ночи Вы проснулись и хотите в туалет, Вам следует руками, наподобие бандажа сдавить паховую область. Кишечник не должен давить ни секунды на пах. Особенно важно помнить об этом в первые 6 недель лечения.

Вам придётся носить бандаж под одеждой ... возможно лучше оставить одну пуговицу штанов расстегнутой или носить толстовку, чтобы пояс был не таким заметным. Летом лучше поменять облегающий купальник на более широкие шорты. Так было в моём случае. Кроме того, я использовал несколько бандажей... если приходилось сушить один из них.

Иногда постоянное ношение бандажа будет вызывать легкий дискомфорт, но старайтесь все время думать ради какой цели Вы это делаете. Бандаж позволяет Вам оставаться активным и параллельно лечить себя.

Во время секса Вам лучше занимать позу на спине, так как без бандажа Вам стоит быть более осторожным и избегать резких движений. Если же Вам не подходит эта поза, следите за тем чтобы во время полового акта, бандаж был надёжно зафиксирован, впрочем, мне кажется это почти невозможным. Если произойдёт рецидив... Вам придётся начать терапию заново. Вашему паху требуется время, чтобы полностью зажить. Подождите как минимум 2 месяца, прежде чем предпринимать какие-то шаги, иначе процесс исцеления придётся начинать сначала, и было бы очень жаль ткань, которой бы пришлось зарастать снова...

Если Вы лежите на спине, даже не надевая бандаж, Вам ничего не угрожает. В следующей главе подробно описывается процесс фиксации бандажа для левосторонней грыжи. Если у Вас правосторонняя паховая грыжа, Вам следует делать всё то же самое, только наоборот. Глядя на фотографии, просто представьте себе, что Вы стоите перед зеркалом.

Затем просто следите за отражением, и наматывайте один узел за другим.

Фиксация бандажа в картинках:



Все, что вам нужно для того чтобы самостоятельно сделать бандаж:

- 1) Один длиной около 3 м вязаный шарф тонкой или крупной вязки!!!
По моему мнению, нет лучшего материала для создания идеальной повязки.
- 2) подкладка 5х9см
и толщиной около 0,5 см
- 3) Два зажима
- 4) кусочек легко сгибаемой проволоки.



Сначала мы используем подкладку. Далее позиционируем ее на месте грыжи.



С помощью резинки от трусов закрепляем подкладку на нужном месте.



Теперь у нас свободны обе руки, чтобы зафиксировать бандаж.



Шарф нужно обмотать вокруг бедер. Правый конец шарфа должен быть примерно в два раза длиннее левого, потому что его нужно будет потом протянуть между ног. Напоминаю, речь идет о левосторонней паховой грыже.



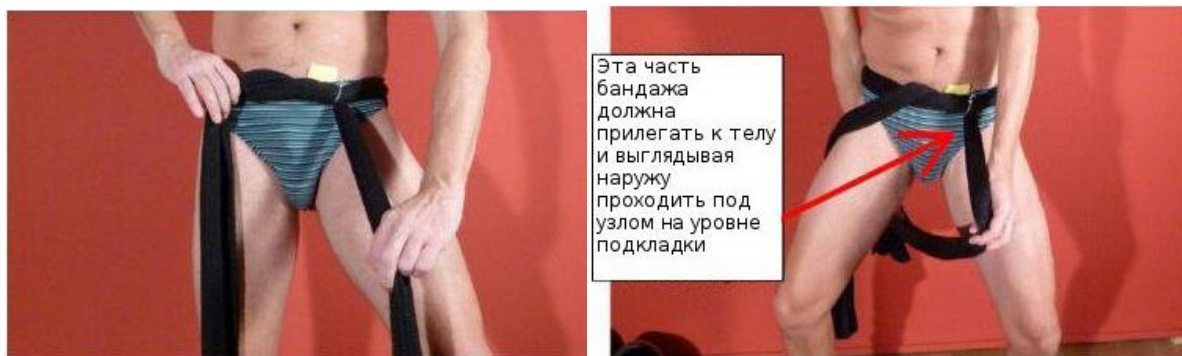
Теперь делаем обычный узел перед подкладкой.



Для фиксации узелка на месте подкладки используется кусочек проволоки.



Проволока стабилизирует часть шарфа, который проходит между ног.



Теперь нужно провести шарф по подкладке между ног назад.

Так же важно, чтобы сторона шарфа, которая затем проходит между ног, прилегала к телу и проходила под узлом на уровне подкладки!!!

Это значит, что шарф лежит непосредственно на подкладке под узлом, а не над!

Потому что, если конец бандажа будет торчать над узлом, на подкладку будет оказано недостаточно давления.

Это очень важно!!! Поскольку этот кусок бандажа, который протянут между ногами, оказывает основное давление на подкладку.



Два конца биндажа нужно завязать сбоку на бедре.



Сделать тугим (не очень сильный, но и не очень слабый) узел сбоку на бедре



По бокам, на бедрах, затяните узел.



Еще раз, два конца шарфа должны быть обернуты вокруг талии. Важно убедиться, что бандаж проходит непосредственно над подкладкой, чтобы оказывать дополнительное давление на нее (и, следовательно, на грыжу).



Затем сбоку будет завязан тугий узел.



Два конца шарфа будут туго зажаты зажимами. Чем больше Вы используете зажимов, тем крепче и безопаснее будет эта конструкция.



Должно быть удобно в брюках, при необходимости расстегните одну или две кнопки.



Так выглядит с левой стороны.



Так выглядит с противоположной стороны.



Так выглядит сзади.

Не используйте магазинный бандаж!

Магазинный бандаж Вам никогда не поможет. Они причиняют больше вреда, чем помощи.

С помощью здесь описанной техники, вы быстро приведете в порядок свою грыжу (но только в случае соблюдения питания). Независимо от Вашего телосложения, этот бандаж работает прекрасно.

Носите бандаж (только с соблюдением диеты) в течение 3-6 месяцев. Таким образом, пах вернется в нормальное состояние и сможет зарости. Спустя 6 месяцев у Вас не должно быть никаких жалоб, рецидив паховой грыжи почти исключен.

Если Вы продержались 2 - 4 месяца, и грыжа пропала, я бы настоятельно рекомендовал носить его еще месяц. Просто чтобы быть на 100% уверенным. Вы заметите, что Вы с завязанными глазами, за очень короткое время научитесь надевать и снимать бандаж.

Изготовление подкладки

Подкладку можно изготовить своими руками из плотных бумажных полотенец. Возьмите 3 - 5 листов и сложите их 3 раза. В результате получается подкладка длиной около 6,5 x 12 см. При использовании 5 листов используйте: 1 раз 3 листка и 1 раз 2 листа ... каждый из них сложите 3 раза, затем положите их друга на друга. Так подкладка выходит более плотной.

Подкладка должна быть толщиной около 3-6 мм. Лично я использовал по толщине разные варианты, в зависимости от того, как туго затянут шарф.

Коротко о главном

- Измените рацион питания и придерживаетесь его в течение 2 - 6 месяцев.
- Ежедневно надевайте бандаж, чтобы грыжевый мешок не был виден (чтобы пах мог спокойно зарости)
- Опять: НИКОГДА не смешивайте пищу ... либо только белок (мясо, яйца), либо только сырая пища (фрукты или салаты).
- Делайте паузу, по крайней мере, 2-3 часа между приемами пищи. После употребления мяса, ешьте только спустя 4 часа.
- Пить всегда 20 мин. до еды. После еды пить либо очень мало ... либо ждать 2-3 часа.
- Терпите! Вы избавитесь от своих проблем через 2 - 4 месяца. Пока вы лечитесь, вы не страдаете от ужасной пищи, а наоборот питаетесь более здоровой и хорошей пищей.
- ПОМНИТЕ: Вы избавитесь от абсолютно ненужной операции со всеми ее побочными эффектами, такими как: невротомия, потеря яичка, сокращение яичек, онемения, постоянные боли, заражения ран, проблема с имплантатами, осложнения при общем наркозе и все другие осложнения, связанные с операцией.
- Сетчатые имплантаты не являются альтернативой, а жалкое детище современной академической медицины.

- Давление на пах, вызванное кишечником, будет устранено только в том случае, если Вы будете придерживаться диеты!!!
- И последний пункт: опасность защемления толстой кишки должна пройти через 2 - 7 дней.
- Используйте бандаж, только если следите за питанием!

Важные факторы, которые необходимо учитывать в повседневной жизни.

Принимайте ванну вместо душа. В таком случае Вы можете лежать во время купания. Если Вы хотите принять душ, вам придется принимать душ с бандажом. Вам нужно несколько бандажей, если один намочнет и будет сушиться. Во всяком случае, находится в положении стоя без него **ЗАПРЕЩЕНО**.

Подкладку можно изготовить из плотных бумажных полотенец. Возьмите 3 - 5 листов и сложите их 3 раза так, чтобы в результате получилась подкладка длиной около 6,5 x 12 см.

Если вам срочно нужно ночью в туалет, создавайте давления на месте грыжи с помощью руки.

Лучше всего в течение первых недель иметь возле кровати тару, чтобы Вам не приходилось вставать с постели без бандажа.

Лучше не есть колбасу. Конечно, в зависимости от качества продукта и оттого есть ли в составе хлеб или любые другие ингредиенты, которые могут вызвать метеоризм. Метеоризм так же вреден для Вашего состояния. Покупая химически необработанные продукты, Вы точно этого избежите.

Помните ... еда смешанного вида вызывает около 15-20 литров кишечного газа ... неудивительно, что у каждого 3-4 человека на земле рано или поздно образовывается грыжа.

Двусторонняя паховая грыжа

При двусторонней паховой грыже, сначала зафиксируйте бандаж, как описано выше. Сконцентрируйтесь на одной стороне, желательно где грыжевой мешок

больше. Вам понадобится еще одна подкладка, которую нужно разместить на месте второй грыжи. С помощью шарфа, Вы будете оказывать давление на нужную точку, но этого недостаточно. Вам нужно надеть еще один бандаж и зафиксировать его так, чтобы место где образовалась вторая грыжа, так же была правильно обвязано.



Во-первых, вы должны разместить подкладки на обоих грыжевых воротах. Затем обмотать бандаж вокруг бедер.

Теперь процедура повторится так, как описано выше:





Теперь обмотайте второй шарф вокруг ваших бёдер.



Второй бандаж нужно дополнительно к первому обернуть вокруг тазобедренного сустава и связать простым узлом на месте второй подкладки (см. картинку выше). Этот второй бандаж удерживается и стабилизируется с помощью первого ремня и таким образом не соскальзывает. Убедитесь, что он лежит на второй (см. стрелку) подкладке под первым шарфом (и непосредственно на месте паховой грыжи, см. стрелку). Таким образом, два бандажа оказывают одновременно давление на вторую подкладку (см. картинку). Это выглядит не очень профессионально, но, если у Вас двусторонняя паховая грыжа, лучшего решения действительно нет. С помощью этой техники Вам не доставит никаких проблем избавиться от грыжи. Бандаж можно использовать только в том случае, если вы следите за своим питанием!

Иные варианты питания

Позвольте мне сказать вам заранее: чем более однообразным является Ваш ежедневный план питания, тем лучше для процесса выздоровления. Поэтому не удивляйтесь, если некоторые блюда будут часто повторяться. Это не из-за отсутствия фантазии, а из-за суровой необходимости. На мой взгляд, было бы лучше, если бы во время лечения (около 2 - 4 месяцев) употреблялся только один вид пищи, например, только апельсины и апельсиновый сок. Но это скорее нереально, и точно бы не приносило удовольствия. Вполне возможно, что во время изменения вашего рациона, у вас может иногда болеть живот. Организму нужно сначала привыкнуть к новой пище, или дело возможно в процессе детоксификации.



Вот так выглядит очень вкусный завтрак для 3 человек. Он очень сытный, питательный, и отлично подходит к кофе. Утренняя выпечка из булочной уходит в небытие...

Понедельник:

Завтрак:

2 чашки фильтрованного кофе с небольшим количеством сливок (ни в коем случае нельзя добавлять сахар)

3 – 4 финика

1 банан

Обед:

Если вы обедаете на работе, возьмите с собой банан, финики или инжир.

Если у Вас достаточно время для готовки, приготовьте греческий салат:

1 – 2 Помидора (мелко нарезать)

½ Огурца (так же мелко нарезать)

4 Оливки

1 Авокадо (маленькое)

½ Перца

60 гр. феты (либо 80 гр. моцареллы)

2 – 3 столовой ложки оливкового масла

1 щепотка прованских трав

1 щепотка соли (лучше всего гималайской)

Ужин:

Перед едой попить, лучше всего воду или свежесжатый апельсиновый/морковный сок. Подождать 15- 25 минут и только потом кушать.

200 гр. – 450 гр. Куриного филе (без гарнира)

Примерно 50 гр. Сливкового или травяного масла. Ни за что не употребляйте соусы и не ешьте гарниры. Мясо слегка приправить. Чем меньше Вы используете специй, тем лучше. Во время еды допускается пить не более 0,2 л жидкости, например, вино.

Но было бы лучше, совсем ничего не пить во время еды. После еды вы всегда должны ждать от 2 до 3 часов, а потом пить.

Вторник:

Завтрак:

1- 2 Чашки фильтрованного кофе (или чая) с небольшим количеством сливок
(ни в коем случае нельзя добавлять сахар)

2 Средние морковки (натереть)

1 Банан (пюре)

15 Изюминок

1 Щепотка измельченного миндаля

1 – 2 столовой ложки сливок.

все хорошенько перемешать.

Обед:

125 гр. Клубники

100 гр. Черники/ малины

1 Банан

100 гр. Винограда

1 – 2 Финика

1 – 2 столовой ложки сливок

Все ингредиенты можно по желанию измельчить.



Всегда помните: чем меньше – тем лучше. Даже если это очень вкусная и здоровая пища.

Ужин:

Перед едой выпить примерно 0.5 литра воды или свежесжатый апельсиновый/морковный сок. Подождать 15- 25 минут и только потом кушать. 250 гр. – 450 гр. Говядины или свинины, или и того, и того в виде фрикаделек.

Не добавляйте размягченный хлеб или муку! Только мясо с яйцом и немного оливкового масла, после этого немного приправ. Без лука!

1 Яйцо

50 гр. травяного масла

Среда:

Завтрак:

1 – 2 Чашки кофе или чая (без сахара)

1 – 2 Банана

2 – 4 Финика

1 – 2 сухого инжира



Этот завтрак готовится быстро, а кроме того он очень питательный и вкусный. Не позволяйте себе расслабиться и сэкономьте время от похода в булочную.

Обед:

(с 13:00 до 19:00, в зависимости от Вашего распорядка дня)

Перед едой попить. Подождать 15 - 25 минут и только потом кушать.

Омлет:

2 – 4 Яйца

50 гр. Феты

2 – 4 столовой ложки оливкового масла.

Приправы по вкусу.

Ужин:

Перед едой попить, лучше свежавыжатый апельсиновый/морковный сок. Пить маленькими глотками.

Подождать 15- 25 минут и только потом кушать.

250 – 450 гр. Антрекот

40 – 80 гр. Травяного масла

3 – 5 столовых ложек оливкового масла

не перчить и не солить

200 мл. красного вина

Единственный плюс паховой грыжи в том, что ее легко заметить!

В отличие от других заболеваний, грыжа имеет огромное преимущество, в том, что ее четко видно. Чудо-целители, всевозможные болтуны и шарлатаны всех мастей не могут в этом случае утверждать, что они успешно вылечили болезнь, если ее всё равно видно. Ни один чудодейственный целитель или гомеопат не осмеливается заняться исцелением паховой грыжи. Только лишь хирурги с их скальпелем. Но кому это нужно?

Почему шарлатаны осмеливаются «лечить» почти все другие болезни?

Разумеется, потому что ... нельзя сразу сказать здоров ли пациент теперь или всё-таки нет. В отличие от паховой грыжи, где сразу же видно рассосался паховый мешок или нет. Обманщик готов лечить Вас от всех болезней, он представит Вам множество людей, которых он исцелил, но в конце концов он будет вынужден Вам отказать...

Но вы можете использовать этот факт в свою пользу. Вы видите ежедневно изменился ли грыжевой мешок или нет. Используя инструкцию, предоставленную Вам той книгой, он должен ежедневно уменьшаться.

Ежедневная видимость успеха, в свою очередь, должна мотивировать и, надеюсь, удерживать Вас до полного выздоровления.

Было бы прекрасно, если бы Вы выполнили все написанные тут рекомендации и вылечили свою паховую грыжу. Но Вам предстоит многое для этого сделать. План питания будет большой проблемой для многих читателей. Но без него не обойтись! Единственная альтернатива - операция! Паховый бандаж будет частью Вас в течение 4 месяцев, но вы быстро привыкаете к нему и научитесь завязывать его за секунду.

Его нужно постоянно носить (кроме как в положении лежа)! Во время работы, во время занятий спортом (даже при плавании, но помните о необходимости замены бандажа), если вам нужно пройти через зону безопасности в аэропорту (он может привлечь внимание на досмотре) и т. д.

Если Вы будете придерживаться всего этого в течение следующих нескольких месяцев, очень скоро Вам станет лучше...независимо от того, как долго у Вас была грыжа.

Следуйте конкретным предоставленным здесь инструкциям. Я был бы я очень счастлив, если бы эта книжка подтолкнула бы Вас к дальнейшим исследованиям в этой области.

Если Вы будете следовать перечисленным здесь правилам питания, главным положительным эффектом станет отсутствие вздутия живота. В случае же отсутствия изменений, есть риск, что Вы делаете ошибки в питании. Не отклоняйтесь от плана диеты! Даже небольшой кусок хлеба может серьезно подвергнуть опасности процесс заживления. Небольшой метеоризм в моих глазах уже является первым шагом к болезни. Это своеобразный сигнал тревоги, посылаемый организмом, похожий на значок в автомобиле, когда в двигателе не хватает масла. Если бы Вы продолжили езду и просто проигнорировали этот сигнал, очень скоро у Вас бы случилась авария.

Если Вы будете придерживаться этого плана питания, у Вас не будет проблем с газообразованием в кишечнике. Газообразование также означает, что кишечник надавливает изнутри на пах. Таким образом, пах подвергается постоянному внешнему давлению. Как говорится в поговорке: вода камень точит. В конце концов, образуется грыжа.

Во время пищеварительного процесса после одного приема смешанной (белки с углеводами) пищи, образовывается до 18 литров кишечного газа. Если бы весь объем газа вышел через кишечный тракт, мы бы вероятно страдали от метеоризма весь день. Фактически, большая часть газа в кишечнике выходит в

кровь и попадает в окружающую среду через легкие и выдыхаемый нами воздух. Как Вы понимаете этот процесс длится намного дольше, чем при постоянном метеоризме.

Если речь идет о особенно тяжелых процессах пищеварения (а это будет иметь место у большинства людей), может случиться так, что газ образовывается быстрее, чем может рассеиваться путем абсорбции через дыхательные пути.

18 литров газа это действительно много. Ваш кишечник становится чрезвычайно раздутым, а давление на пах огромным.

С этой книгой Вы на один или несколько шагов опережаете всех специалистов по грыже в мире.

Теперь всё зависит только от вас.

Действуйте!