

Так случилось, что впервые я, жительница Актюбинской области, о клинике лечебного голодания, узнала из газеты «Жан мен тән саулығы». Впервые прочитав о том, что у вас имеется Центр лечебного голодания, не раздумывая приехала в Шымкент. «Болячек», как я и предполагала, к этому возрасту в моем организме было очень много: легкое покалывание в сердце, артериальное давление и остеохондроз. Кроме того, в прохладные дни суставы всегда начинали ныть, побаливать. Не буду подробно останавливаться на тех изменениях, которые я пережила после того, как медленно мой организм освобождался от шлаков. С удовольствием принимала процедуры, от которых была только польза и организму облегчение: массаж, иглотерапия и т.д.

Сразу почувствовалось, что с меня «свалились» несколько килограммов. Пришло долгожданное чувство облегчения. Со временем перестали болеть ноги, отпустили боли в шее и задней части головы. Словом, я очень рада тому, что приехала и попробовала на себе целительские способности голодания.

Гулнар КАЙЫР,

Актыбинская область

ЛУЧШЕ ГОЛОД,ЧЕМ СКАЛЬПЕЛЬ

ХИРУРГА

Когда-то никто не мог обо мне, здоровом и сильном мужчине, и подумать - что вот, мол, какой он больной. А так оно и было на самом деле: несмотря на молодые, в общем-то годы, я страдал весьма серьезными болезнями: артериальная гипертония 3-ой степени, хронический холецистит и хронический панкреатит. Но больше всего беспокоило сердце. И как следствие невнимательности к собственному здоровью – в 2009 году - инфаркт.

Казалось бы, столько жалоб на самочувствие и жить-то теперь надо с такой осторожностью, ведь с сердцем не шутят! Лекарства, которые мне прописал мой врач – это с одной стороны – поддержка моего здоровья, помощь сердцу, с другой – вред. Каким бы дорогим и эффективным ни было лекарство, в основе его всегда лежат небезвредные химические вещества..

Лекарства, чтобы не болело сердце, я принимал аккуратно, но обострились панкреатит и холецистит. Так бы я бегал по замкнутому кругу, если не мои знакомые. Кстати, в Актобе среди моих знакомых, оказывается, многие знают о том, что в Шымкенте есть такой Центр, где лечат голоданием. В прошлом году я попробовал приехать сюда в первый раз. Скажу, что очень понравилось. Буквально на третий день нормализовалось артериальное давление, со 150-160 оно опустилось до 120/80. За многие годы меня не мучили изжога и боль под правым под-реберьем. Но больше запомнилось чувство легкости, которое испытывает каждый человек, который испробует на себе лечебное голодание. Через год я приехал еще раз. И так как почув-ствовал себя намного лучше, решил: буду приезжать сюда ежегодно.

Женис РАХМАНБЕРДИЕВ,

г. Актобе

ПРИЕХАЛИ В ШЫМКЕНТ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Современные люди недоверчивы, но за это их обвинять нельзя. Вот и я, страдая множеством заболеваний, не верила в то, что мне может помочь лечебное голодание. Даже несмотря на то, что в прошлом году сюда приезжали мои родители и до сих пор чувствуют себя нормально. У отца болел желудок, мама – страдала повышенным давлением. И лишь когда мои болезни меня «прижали» настолько сильно, я решила приехать в Шымкентский Центр лечебного голодания. Это было в прошлом году.

После лечения в Шымкенте я решила проверить результаты лечения и пошла к своему врачу. Анализы мои оказались не просто хорошими, а очень хорошими. В норме оказалось артериальное давление, желчный пузырь совсем перестал беспокоить. Поэтому в этом году решила приехать не одна, а уговорила и своих родственников.

Лечебное голодание помогло и им: у одной из сестер была бессонница, теперь она чувствует себя хорошо. Давление опустилось до 120/80. У другой перестали болеть ноги, отпустила и головная боль.

Н. Сабыргалиева, С. Наурызбаева,

О. Наурызбаева, А. Талапов,

г. Кулсары Атырауская область

МЕТОД ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ

ПРОСТО – ВОЛШЕБСТВО

Я приехала из Кзылординской области. По словам моих знакомых, которые приезжали сюда не раз – лучше вовремя «поголодать», чем позже прибегать к более жестким методам лечения. Конечно, и мне раньше доводилось слышать о том, как полезно лечебное голодание и насколько оно может принести заметный результат в лечении болезней. Но попробовать на себе решила впервые. Что я могла бы сказать?

Боялась, как и все, наверное, люди - состояния голода, когда внезапно можно «сорваться», съесть что-либо от чувства голода и тем самым подвергнуть себя опасности. Но помогли врачи Центра, в первую очередь. Они неустанно всем разъясняли, чем на самом деле полезен временный отказ от еды. Как много я узнала! Теперь приехав к себе домой, решила практиковать умеренное питание, физкультуру, питье отваров трав, которые давали здесь.

За несколько дней пребывания в Центре лечебного голодания, я многое узнала о самом методе. Познакомилась с людьми и их историями исцеления, которые могут только вдохновлять.

Света УДЕРБАЕВА, Кзыл-Ординская область

