

Анастасия Фадеева

# ПАРАЗИТЫ ПРОФИЛАКТИКА И ОЧИЩЕНИЕ



ДЕТ  КС

ЖИЗНЬ  
БЕЗ ТОКСИНОВ

 ПИТЕР®

**Анастасия Фадеева**  
**Паразиты. Профилактика**  
**и очищение**  
Серия «Детокс. Жизнь без токсинов»

*pdf предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18978848](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18978848)*

*А. Фадеева Паразиты. Профилактика и очищение: Питер; СПб; 2016  
ISBN 978-5-496-02370-2*

### **Аннотация**

Долгое время не получается похудеть? Ваш ребенок все время болеет? Хронические заболевания не дают полноценно жить вашим близким? Необычная этиология, странные симптомы и различные диагнозы докторов должны насторожить вас. Причина всех этих бед может быть всего одна: паразиты. Современная медицина считает, что тысячи болезней, от хронического насморка до рака, могут быть вызваны исключительно организмами-паразитами. Перед тем как приниматься за лечение, выгоните «нахлебников» из вашего организма. Как? Читайте об этом и о многом другом в нашей книге.

*Книга также издавалась под названием «Паразиты. Лучшие способы профилактики и очищения».*

# Содержание

Введение. Все болезни не от нервов, а... от паразитов?	5
Глава 1. Паразиты – наши соседи. Как сделать это соседство безопасным?	8
Чем опасны паразиты	10
Ваш личный ареал риска заражения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**А. Фадеева**

# **Паразиты. Профилактика и очищение**

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Без таблеток.ru», 2016

**\* \* \***

# **Введение. Все болезни не от нервов, а... от паразитов?**

Наверняка многие из вас испытали бы шок, услышав, что кто-то из ваших знакомых, тем более людей состоятельных, благополучных и уж точно чистоплотных, живущих в прекрасной благоустроенной квартире, вдруг оказался на больничной койке по причине... заражения глистами. Или вполне благопристойная подруга с ужасом сообщила вам по секрету, что проходит курс интенсивной терапии, лечась от «неприличного» венерического заболевания, причина которого – дисбактериоз. Разумеется, впору удивиться. Трудно ведь поверить в то, что, несмотря на уровень развития современной жизни, при том что мы живем не в третьих странах, глисты, оказывается, угрожают нам не в меньшей степени, чем нашим прабабушкам. А то и в большей, ведь наши прабабушки и во сне не могли увидеть суши или чизбургер.

Увы, статистика свидетельствует о том, что в восьми-девяти случаях из 10 приемов пищи «не дома» мы рискуем заразиться личинками паразитов – микроорганизмов, живущих за счет соков организма своего хозяина. Попадая в наш организм и живя своей параллельной жизнью, питаясь нашей энергией, нашими клетками, потребленной нами пищей, создавая колонии в нашей толстой кишке, в легких, мышцах,

суставах, печени, пищеводе, мозгу, крови, коже и даже в глазах, паразиты провоцируют ряд всевозможных заболеваний, часто смертельных или делающих человека инвалидом.

Среди причин заражения паразитами такие, как загрязненные вода и пища, чрезмерное использование химикатов и злоупотребление антибиотиками, невероятная популярность суши и других изысков восточных кухонь, ставшие привычными фаст-фуды. «Благодаря» размаху мясной промышленности в свиных продуктах – беконе, колбасах, сосисках – наблюдается высокая концентрация паразитов.

Видя изображения различных, в том числе огромных по размеру, паразитов, трудно представить, что такое чудовище может жить в нашем организме. Но ведь паразит очень долго скрывает свое существование. И люди, больные гельминтозом (научное название глистов – гельминты), нередко до последнего считают себя здоровыми, несмотря на частые заболевания, боли, сыпи, постоянные простуды, запоры, усталость.

Наша книга призвана рассказать вам о том, как вовремя почувствовать присутствие паразитов в своем организме, каков ваш личный ареал риска, а также то, что секрет панацеи от заражения глистами можно сформулировать в четырех словах: «Регулярно очищайте ваш организм!» Ведь тщательная и не занимающая много времени очистка организма (дегельминтизация) достигается и натуральными препаратами, и с помощью клизм, и проведением комплексных очи-

стительных терапий по различным методикам. Следовательно, прочитать нашу книгу имеет смысл для того, чтобы понять, не только как выздороветь, но и как гарантировать себе, что вы никогда не заболете, даже будучи заядлым рыбаком, путешественником или просто гурманом.

Как правило, люди, панически боящиеся микробов, у большинства из нас вызывают усмешку. Правда, некоторые впадают в иную крайность – отнюдь не заморачиваются на обязательном мытье рук перед едой и после посещения уборной, не чистят вечером зубы, если очень устали, а в оправдание себе приводят тот факт, что жители, например, Центральной Индии либо Латинской Америки – люди, в принципе, в большинстве своем здоровые. И это вопреки однообразной скудной пище, непрерывной сельскохозяйственной работе в жестких климатических условиях... И вообще, Майкл Джексон предельно оградил себя от микробов и паразитов, однако бессмертия не достиг, как, впрочем, и долголетия. А вот латиноамериканцы, наоборот, руки моют редко, живут долго. И все, мол, потому, что не вырывают себя «цивилизационными замашками» из естественной среды обитания человеческого тела.

# Глава 1. Паразиты – наши соседи. Как сделать это соседство безопасным?

Думаю, вы согласитесь, что слово «паразит» мы чаще используем, когда хотим обозвать кого-то, живущего за чужой счет, и скорее имеем в виду сына-подростка, клянчащего деньги на ночную дискотеку, нежели глистов и всяческих вредных личинок. Ведь со школьной скамьи мы знаем, что паразит – это некто, живущий за чужой счет, питающийся клетками своего хозяина, поглощающий предназначенные организму хозяина витамины и выделяющий в его внутренние полости вредные ядовитые шлаки. Слово «паразит» происходит от греческого «parasites», что значит «нахлебник, тунеядец».

Паразитирующие внутри нас живые организмы не только являются причиной дизентерии, хронического расстройства желудка, постоянных болей и общей физической истощенности. Провоцируя на начальных стадиях общее ослабление и истощение организма человека, в конечном итоге паразиты нередко становятся виновниками его гибели. Причем часто бывает так, что человек, ведущий здоровый образ жизни, занимающийся спортом, соблюдающий правила здорового питания и регулярно принимающий витамины, все равно чув-

ствует себя слабым и хронически усталым – по той причине, что внутри его органов поселились паразиты, высасывающие из организма жизненные соки и энергию.

# Чем опасны паразиты

Несмотря на то что современная медицина развивается гигантскими темпами, по данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня примерно 4,5 миллиарда человек на земном шаре страдают от паразитарных заболеваний. И здесь как раз тот случай, когда мы не можем свалить эти удручающие показатели на отсталость и нищету стран третьего мира: каждый второй из больных – европеец. Более того, ежегодно паразитарные заболевания уносят в среднем 15 миллионов человеческих жизней.

Медицине известна примерно сотня разновидностей паразитирующих организмов – от микроскопических до глистов, длина которых измеряется несколькими метрами. Неверным будет полагать, будто кишечник человека – единственное место их обитания. С равным успехом они способны развиваться в нашем пищевode, печени, легких, мышцах, суставах, тканях мозга, а также в кровяных клетках и непосредственно в кожных покровах. Список заболеваний, причиной которых они могут стать, тоже весьма обширен – это и бронхиальная астма, и сахарный диабет, и экзема, и псориаз, и воспалительные заболевания суставов. Паразиты также провоцируют различные виды аллергий, лишают наш организм иммунитета. А есть ведь еще и не менее опасные, однако в меньшей степени легко диагностируемые так называ-

емые вялотекущие заболевания, тоже вызванные паразитами болезни. Добавьте еще сюда неверно выбранный курс лечения – ведь подчас, не имея возможности полноценно обследовать пациента с помощью традиционных методов диагностики, врач назначает совершенно не те лекарственные препараты! В результате симптомы заболевания подавляются, а причина тяжелого состояния пациента остается.

Как сигналият о себе паразиты? Симптомы паразитарных болезней зависят от фазы развития паразита. В их развитии врачи выделяют острую и хроническую стадию. Острая стадия начинается с момента заражения больного и продолжается две-три недели (в случае тяжелого течения болезни – до двух месяцев). Догадаться о том, что с вами случилось, вы можете в случае аллергических проявлений (сыпь, сухой удушающий кашель, увеличение уровня эозинофилов в крови), которые развиваются в ответ на появление в крови антигенов (фрагментов) мигрирующих личинок.

Хроническая стадия развития паразитов наступает после острой и продолжается несколько недель, месяцев или лет (при некоторых глистных заболеваниях – до десятков лет). Симптомы этой стадии зависят от локализации паразитов, их численности, особенностей питания.

Захватив часть ваших внутренних органов, паразиты повреждают ткани, ведь их «средства крепления» к ним – крючья, шипики, режущие пластины, кутикулярные шипики. Итог таких повреждений – раздражение тканей внутрен-

них органов, развитие воспалительных реакций. Некоторые паразиты – цистицерки или эхинококковые кисты – растут очень быстро, и при условии, что поселяются они обычно в головном мозге, глазных яблоках, печени – можете представить, какие нарушения функций грозят вашим жизненно важным органам.

Паразиты постоянно поглощают «ваши» ценные питательные вещества – белки, минеральные вещества, углеводы, витамины, в результате нарушается процесс всасывания в кишечнике переваренной пищи. А некоторые выделяют вещества, нейтрализующие «ваши» пищеварительные ферменты, – скажем, **аскарида** нейтрализует пепсин и трипсин, без которых немислимо переваривание белков.

Свои «законы» жизнедеятельности у глистов (**гельминтов**). Стимулируя иммунную реакцию, они вызывают угнетение иммунитета, то есть возникший в результате их жизнедеятельности иммунодефицит снижает устойчивость человека к инфекциям, причем и вирусным, и бактериальным. И тут профилактические прививки никакого эффекта не дадут.

Если в вашем организме поселились глисты, то готовьтесь к тому, что у вас могут появиться аллергические реакции, лихорадка, кожные высыпания, отеки, мышечные и суставные боли, увеличиться лимфатические узлы. Скорее всего, по итогам анализа крови у вас выявятся **эозинофилия** и **лейкоцитоз** (увеличение уровня эозинофилов и лей-

коцитов крови). Обычно эти заболевания являются лишь фоном для легочного синдрома, степень тяжести которого может варьироваться – от кашля до пневмонии, плевритов и приступов удушья. Нередко наблюдается абдоминальный синдром, характеризующийся болями в животе и чередованиями запоров с поносом, вздутием живота. Часто увеличиваются в размерах печень и селезенка, возможны проявления поражения центральной нервной системы (утомляемость, головные боли, раздражительность).

К сожалению, о том, что вы съели паразита, не всегда сигнализируют лихорадка, мышечные боли, отеки, желтушный синдром, увеличение печени и селезенки. Часто хроническая фаза паразитарного заболевания протекает бессимптомно, особенно в случаях, если вы съели действительно **одного** паразита. И серьезные симптомы не проявятся, пока съеденные аскарида или широкий лентец не достигнут больших размеров.

# Ваш личный ареал риска заражения

Самый простой путь отправить себе вовнутрь какую-нибудь «едрозебу» – это выпить плохую воду либо съесть некачественную пищу. Понятно, что простейшие меры предосторожности – действительно простейшие, и соблюдать их несложно. Например, нельзя пить воду из-под крана в общественном месте, в котором вы оказались в первый раз, или впадать в искушение заморить червячка пирожками где-нибудь в окраинном гастрономе, даже внешний вид витрины которого не вызывает аппетита.

Однако в повседневной жизни достаточно и других способов заразиться: брались за поручни в автобусе, а потом пришли в кафе и не помыли руки перед едой. Возможно, вы злоупотребляете гомеопатическими препаратами, к тому же перед их приемом и не думаете консультироваться с врачом, а глотаете все пилюли подряд, предписанные сарафанным радио. Может быть, для вас в порядке вещей погладить на улице незнакомую собаку или кошку. Возможно, ваша собственная собака для вас – в такой степени член семьи, что от мысли о возможности заразиться от нее паразитарной инфекцией вы с иронией отмахиваетесь и не хотите прислушиваться к здравому смыслу.

Кстати, о домашних питомцах мы поговорим в первую очередь. Наверняка у вас есть знакомые, которые равнодуш-

но отмахиваются от любых «паразитарных» предупреждений – дескать, ясное дело, у нас с женой есть паразиты, ведь у нас живут две собаки и кошка. Мы все от них периодически заражаемся. Кто тут прав: медики, настаивающие на безупречной стерильности жилья, или люди, стоящие на том, что «жить небезопасно в принципе»? И стоит ли нагнетать на страницах нашей книги негативное отношение к домашним животным? Ведь животное в доме – чаще всего постоянный источник положительных эмоций, большая собака – надежный друг и защитник маленького ребенка, а для пожилых людей, как правило, это единственная родная душа и компаньон.

Совершенно верно, животное – источник радости. И правы психологи, работающие над трудами из разряда «кошкотерапия» и «собако́терапия». А как же риск заразиться? Так вот, чтобы свести его к минимуму, важно знать, как правильно содержать животных.

Сам по себе процесс заражения паразитами хозяина от своей зверюшки подчинен определенным закономерностям. В данном случае имеет значение разновидность паразита, то есть степень его «совпадения» со степенью риска заражения любимым, не только паразитарным, заболеванием конкретного хозяина животного. Кстати, если одни паразиты могут поразить широкий круг хозяев животных, то некоторые – лишь одного конкретного человека.

Например, если собака подхватила **кожного клеща** (де-

**модекса**), хозяину предстоит серьезные проблемы, хождение по ветлечебницам и приобретение дорогостоящих препаратов. Однако человек ни под каким видом не заразится – большинство демодексов не способны выжить в его организме.

Давайте проведем градацию видов паразитов, общих для человека и его домашних питомцев. И человек, и домашнее животное в равной степени подвержены заражению такими глистами, как широкий лентец, огуречный цепень, или дипилидиум, кошачья двуустка, трематода нанофиетес, нематоды трихинеллы (в последующих главах мы подробно остановимся на природе происхождения и последствиях заражения этими паразитами). Но здесь передача происходит не от животного к человеку, а, например, если вы и ваша собака поели одного и того же мяса. Перечисленные паразиты являются **гельминтами** (об этом мы тоже подробнее поговорим ниже) – это означает, что, прежде чем заразить организм, они проходят определенный путь развития в «промежуточных хозяевах», то есть в организмах беспозвоночных либо позвоночных животных. Таким образом, «средство» заражения – это прошедшие недостаточную термическую обработку рыба или мясо.

Немного иначе обстоит дело с **огуречным цепнем**. Заразиться им можно в результате проглатывания зараженной личинкой паразита блохи. Конечно, вы вряд ли проглотите блоху. Чаще такому риску подвержены дети, поевшие гряз-

ными руками, на которых оказалась блоха. Например, малыш поиграл на полу, испачкал руки домашней пылью (в ней и была блоха), потом пососал палец.

Какая здесь может быть профилактика? Элементарная! Она заключается в регулярной тщательной защите домашних животных от заражения блохами. Иными словами – не будет блох, не будет и заражения.

Но есть и иная группа глистов – геогельминты. Ими мы можем заразиться через яйца либо личинки, имеющиеся в почве (уличной грязи). В нее яйца паразитов попали благодаря именно нашим домашним любимцам, справившим свои физиологические процессы на улице. Увы, кучки фекалий на улицах свидетельствуют о крайне низком уровне нашей бытовой культуры! Причем что в больших городах, что в глубинных селах. Отсюда и оправданный наш страх перед возможной зараженностью наших домашних животных.

Вы можете удивиться: а почему в дикой природе заразиться паразитами сложнее? Дело в том, что в дремучем лесу или на высокогорном плато, где обитает большая стая волков или семейство диких кошек, совершенно иное пространство. Яйца или личинки рассеиваются на большом пространстве и погибают. А паразитам свойственна огромная репродукция яиц – это следствие их тысячелетней приспособленности к расширению ареала заражения (то есть продолжения своего рода!). Мы же им всячески помогаем, наращивая в своих населенных пунктах концентрацию домашних животных на

ограниченной площади.

Поверьте, что в Швеции или Германии немислимо выйтн гулять с собакой, не взяв с собой совочек и пару мешочков для уборки фекалий. И улицы там на самом деле моют специальными шампунями. А любая бдительная старушка, обнаружив фекальную кучку, не с соседями ругаться пойдет, а позвонит в муниципалитет, прося немедленно прислать уборщика. При этом зараженность людей «животными» паразитами в этих двух странах – самая низкая в Европе. А вот в Голландии и России отношение к кучкам на улице одинаковое – «абы дитяtko в кучку сандаликом не вступило». В результате зараженность людей такими паразитами в этих странах наивысшая.

Какие еще общие враги-паразиты у людей и их питомцев? Во-первых, токсокароз (один из видов **власоглаво**в (рис. 1.1)), который способен заразить всю семью, включая четвероногого ее члена, **легочным капилляриозом (томинксозом)**. Во-вторых, анкилостоматид – его личинки развиваются в почве, а затем проникают (пронизывая кожу) в организмы хозяев (неважно, в кого первого попадет эта гадость – в вас или в собаку). Опасна и **диоктофима**, поражающая почки. Причем, с одной стороны, для человека эти паразиты неспецифичны, то есть мала вероятность того, что они приживутся в организме человека, с другой – уж если прижились, то у вас последствия будут куда хуже, чем у вашей собаки.



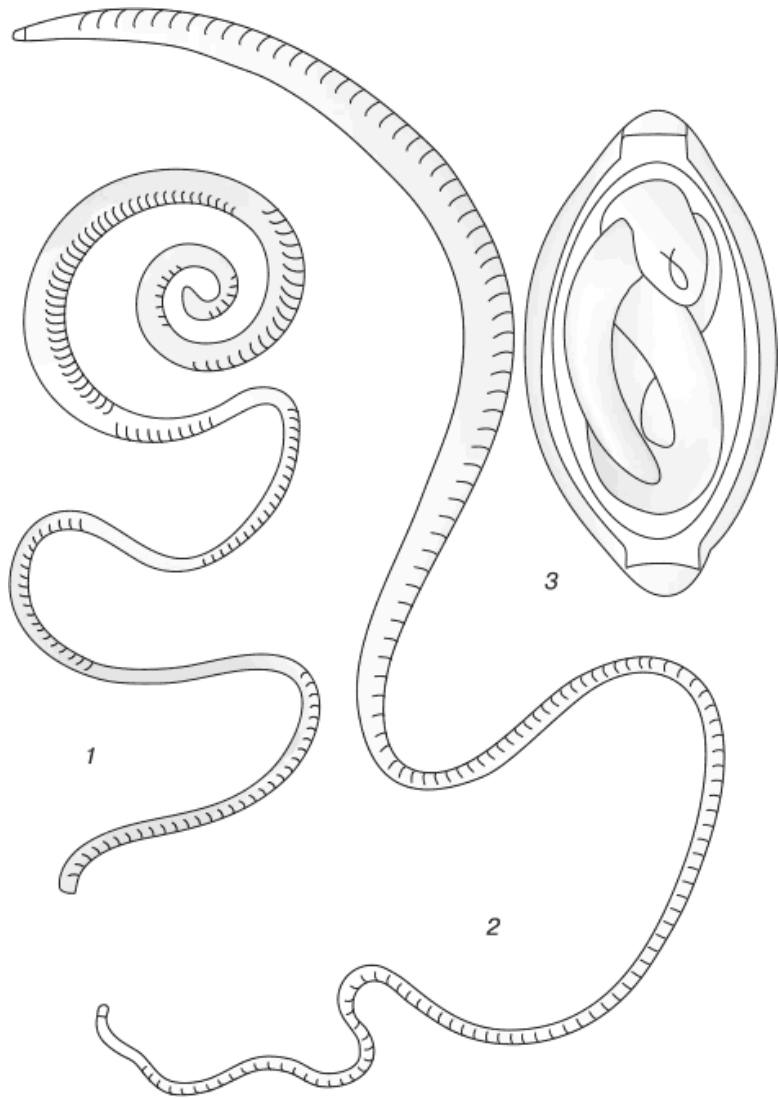


Рис. 1.1. Власоглав: 1 — самец; 2 — самка; 3 — личинка в яйце

Еще одна беда – **эхинококк**. В последние пять лет зараженность им россиян выросла в три раза. «Круговорот» таков: собака заразилась, поев внутренностей овец, коз, лошадей, коров, лосей, кабанов, зайцев (особое внимание владельцев сельских и охотничьих собак!). В организме собаки начал развиваться мелкий червь, неопасный для ее здоровья. Собака полизала ваши руки. В результате спустя некоторое время в ваших внутренних органах начали развиваться личинки, достигающие иногда размеров кошачьей головы! Проще говоря, эхинококк – это болезнь грязных рук. А профилактика его состоит не только в соблюдении мер личной гигиены хозяином, но и в проведении им регулярной **дегельминтизации** (внутренней очистки) организма собаки.

Теперь скажем о токсоплазмозе. **Токсоплазмы** – это паразитические простейшие, толчком к развитию которых становится смена организма хозяина. Главный «хозяин» этой заразы – кошки. А как же человек? Хозяин находится в опасности в том случае, если это – человек с иммунодефицитом, то есть зараженный СПИДом, а также человек, осуществляющий иммуносупрессивную терапию (лечение аутоиммунных и онкологических заболеваний). Еще одна группа риска – женщины, заразившиеся токсоплазмозом во время беременности либо незадолго до зачатия. Токсоплазма проник-

нет через плаценту в развивающийся плод, в результате возможно (и очень вероятно) рождение ребенка с тяжелыми врожденными заболеваниями. Именно поэтому беременным женщинам врачи часто предлагают избавиться, хотя бы на время, от кошки. Ведь кошка, зараженная токсоплазмозом, выделяет **ооцисты** – именно они и становятся источником заражения беременной хозяйки. Кошка выделяет ооцисты в течение первых трех недель после факта заражения, затем она становится носителем латентного (скрытого) токсоплазмоза – как и ее зараженная хозяйка. Но можно сказать кое-что в утешение: чтобы выделяющиеся (с фекалиями кошки) ооцисты «созрели» и стали опасны для женщины, нужен как минимум день. А «для гарантии» – три дня. Потому остается надеяться, что вы убираете кошачий туалет **каждый день**, а возможности гадить в продукты у вашей кошки нет.

Кстати, чтобы не валить все только на кошку, скажем, что токсоплазмозом с большей вероятностью можно заразиться и другим путем – через недостаточно термически обработанное мясо. На практике это любимые многими бифштексы с кровью либо «пробование» хозяйкой на вкус мясного фарша. Поверьте: примерно 25 % мяса, купленного вами в хорошем супермаркете, заражено токсоплазмами. Следовательно, добавим к мерам профилактики не только чистый кошачий туалет, но и поглощение исключительно хорошо проваренной, прожаренной, пропаренной пищи.

Еще одна группа паразитарных заболеваний животных –

**арахнозы.** Провоцируются они паразитирующими на коже членистоногими – клещами. Речь идет о кровососущих клещах, подстерегающих нас и наших питомцев на прогулках в городских садах и парках. Имеется в виду не только демодекс, но и, например, **чесоточные зудни.** Некоторые их виды поражают не только кошку и собаку, но и человека (вызывают у него чесотку). К ней обычно восприимчивы больше дети, нежели взрослые. Похожий клещ – **нотоздрес.** Он поражает кошек и кроликов, вызывая похожее на чесотку заболевание (симптомы – зуд и потеря шерсти). Но, поразив (от кролика либо кошки) человека, этот паразит в его организме надолго не задерживается. Однако в течение нескольких дней вам придется терпеть раздражение кожи, сопровождающееся мучительным зудом.

Но не хотелось бы, чтобы все вышесказанное привело вас к глубочайшей уверенности в том, что глисты и клещи – только от животных, что нет животного – нет и риска. Вы живете, скорее всего, в большом городе. И даже если вы – деловая женщина, у которой дома нет ни собаки, ни залежей продуктов, а жизнь ваша стерильна, как стиль хай-тек, риск заразиться паразитами у вас не меньший, чем у старушки, которая экономит продукты, запасает их и большую часть дня милуется со своей болонкой. Сейчас расскажем, почему.

Есть такие неприятные в паразитарном плане вещи, как деньги, телефонные трубки, дверные ручки и ручки автомашин, поручни в общественном транспорте. Конечно, хоро-

шо, если никто, кроме вас, не прикасается к вашей кредитной карточке, вашему мобильному, ручке вашего авто и вашим ключам от машины, а ручку двери вашего подъезда консьержка ежедневно драит до блеска. Но наверняка дело обстоит с точностью до наоборот.

Прежде всего, причем мгновенно, через руки, деньги, поручни, мобильные телефоны передается **чесоточный клещ**. И дело не только в грязных руках продавщицы, но и в том, что многие люди, особенно девушки, часто, для пущего удобства, обходятся без кошелька, держа «подручные» деньги в карманах и сумочках вместе с помадой, зеркальцем, ключами, флешкой и носовым платком. Сбитые в кучу, все эти мелкие предметы порождают просто ком паразитов.

Из той же «группы риска» – трубки мобильных телефонов. Особенно офисных, где корпоративные аппараты принадлежат всем. Кстати, в самом благоустроенном офисе таких вот небезопасных предметов очень много – это и принадлежности для уборки, и кондиционеры, «мечущие» паразитов во все стороны, и счетные машинки для денег в бухгалтерии или банке, и офисные уборные.

Далее – еда. В бистро средней руки вы можете заразиться, съев готовый салат, который предварительно смешал руками в тазике повар, который только что занимался мясом либо рыбой. Особенно велика вероятность такого заражения в местах быстрого питания, расположенных на рынках и в супермаркетах, где персоналу приходится готовить, причем с бе-

шенной скоростью, огромное количество еды. Но и в дорогом ресторане, где у вас репутация завсегдатая, вы можете съесть экзотическим образом приготовленное мясо либо бифштекс с кровью, а с ним – бычий цепень. Поездка же на шашлыки может закончиться тем, что вы привезете домой внутри себя трихинеллез. И уж просто самоубийственный вариант – покупать из рук уличного продавца семечки.

Несмотря на то что все диетологи рекомендуют отдавать предпочтение в своем рационе не мясу, а рыбе, нужно помнить, что питание рыбой с точки зрения паразитологии намного опаснее, нежели «мясоедство». Не будет преувеличением сказать, что практически вся доступная нам речная рыба заражена **описторхиями** – паразитами, провоцирующими заболевание **описторхис**, поражающее печень, вызывающее головокружение, снижающее работоспособность, ослабляющее память и зрение. Кстати, эта зараза способна жить в теле человека до 20 лет.

**О рыбе** нам имеет смысл поговорить столь же подробно, как и о нюансах проживания в вашей квартире домашних животных. Рыбная кухня сейчас модна как никогда. Слово «морепродукты» мы твердим как заклинание. Войдя в рыбную кулинарию, действующую в рамках брендовой сети, мы с предвкушением необычного ланча покупаем салатик ярко-зеленого цвета с невыговариваемым названием, удовольствовавшись объяснением продавца: «Это из Вьетнама, здесь водоросли и съедобные личинки».

Помимо того что гостей потчуют суши и салатами из сырой рыбы с уксусом и пряностями, так еще и среди них распространяют теории о том, что готовить, в том числе рыбу, следует с минимальным использованием соли, дыма и тепла. Дескать, только так и можно сохранить натуральный вкус продукта. Но таким же образом можно сохранить живыми и натуральных паразитов. Кстати, очень многие люди, заразившись паразитами в процессе знакомства с экзотической кухней, долгое время убеждены, что у них всего лишь «аллергия на суши», а не проточенные червями желудочно-кишечный тракт и печень.

Мы уже сказали, что речная рыба (особенно купленная вами не в магазине, а, например, на шоссе у продавца, ведь он наверняка браконьерствовал, то есть ловил ее там, где никаких водоочистительных агрегатов не установлено) может оказаться для вас чревата прежде всего описторхозом. Знайте: если через 2–3 недели после того, как вы поели рыбы, у вас начались слабость, головные боли, повышение температуры до 38–40 °С, тошнота, рвота, боли в правом подреберье, горечь во рту, непереносимость жирной пищи – это симптомы означенного заболевания.

А вот другие «рыбные» болезни: клонорхоз (носители заразы – амурский чебачок, востробрюшка, пескарь, карась, сазан, горчак, амурский язь), дифиллоботриоз (окунь, ерш, щука, налим, дальневосточные лососевые), нанофиедоз (кета, кунджа, мальма, амурский сиг и хариус, таймень, ленок,

реже голяян и амурская широколобка), метагонимоз (уссурийский сиг, сазан, амурский лещ, сом, красноперка, пескарь, верхогляд, карась, толстолобик), анизакиоз (тресковые, окуневые, лососевые, сельдевые, японские блюда из сырой рыбы), лигулез (карповые – лещ, густера, плотва, красноперка, вобла). Симптомы заражения от съеденной рыбы различны – как правило, это изменение аппетита, слабость, тошнота (особенно натошак), рвота, слюнотечение, отрыжка, изжога, урчание и давление в животе, неустойчивый стул, головная боль, раздражительность, иногда зудящая сыпь. При длительном течении болезни развивается анемия. Болезнь проявляется через 7-10 дней после заражения, причем первичные признаки – температура, сыпь на коже, диарея, боли в животе, болезненность при прощупывании живота по ходу толстого кишечника.

Попав в кишечник вместе с рыбной пищей, паразиты растут, питаются за счет вашего организма, сдавливают внутренние органы, вызывают нарушение их функций.

Так что же, исключить рыбу из своего рациона? Раз и навсегда запретить себе ее есть? Нет. Просто распечатать большим шрифтом **кулинарные заповеди любителя рыбной кухни** и повесить их у себя над разделочным столиком, ведь соблюдать их несложно.

- Не отказывайтесь от суши и любимых салатов из сырой рыбы, но с большой осторожностью выбирайте места, в которых их предлагают. Конечно, можно поесть

суши в забегаловке, где дешевле, но вот последствия такой трапезы целиком и полностью на вашей совести. Если походы в дорогие рыбные бары вам не по карману, то готовьте сами. Рецепты суши и роллов есть в Интернете, а ингредиенты – в каждом приличном продовольственном супермаркете. Дело в том, что есть сырую рыбу можно только при условии, что **рыба выращена искусственно!** Это означает, что ее кормили исключительно искусственным кормом, при надобности – лечили, при этом постоянно проверяли на предмет отсутствия паразитов.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.