



Константин Медведев
**Большая книга кремлевских тайн. Как
остановить старение, предсказывать
будущее и читать людей, словно книгу**

*Текст предоставлен издательством «АСТ»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179265*

*Большая книга кремлевских тайн. Как остановить старение, предсказывать будущее и читать
людей, словно книгу: АСТ, АСТ Москва; Москва; 2008
ISBN 978-5-17-055855-1, 978-5-9713-9442-6*

Аннотация

В этой книге – секреты, которые до сих пор были доступны лишь элите.

Вы узнаете, как при помощи специальных техник сохранить молодость, настроив тело на особую волну омоложения, а сознание на прием так называемых «вибраций Вселенной». Вы научитесь управлять интуицией и заглядывать в будущее и сумеете не просто наладить отношения с окружающими людьми, вы сможете управлять ими так, как вам хочется. Элитные знания теперь доступны вам.

Содержание

Кремлевские секреты	4
Мое знакомство с Мастерами	4
О «кремлевской» системе из первых рук	7
Я выполняю обещание	10
Кремлевские тайны, о которых вы узнаете из этой книги	12
В основе «кремлевской» системы – восточные оздоровительные практики	14
Мы будем работать с энергией	16
«Кремлевская» система очищения	17
Что дает «кремлевская» система очищения	17
Сигналами зашлакованности организма являются:	18
Очищение – это не только здоровье!	19
Как зашлакованность влияет на судьбу	22
Первый шаг в чистке	22
Какие органы «чистить» обязательно	23
Желудочно-кишечный тракт	25
Что такое зашлаковка кишечника, как она возникает и чем страшна	25
Откуда берутся шлаки	25
Оцените состояние вашего кишечника	26
Что даст вам чистка кишечника помимо здоровья	26
Как будет проходить очищение	28
Когда лучше начать очищение	29
Почему тонкий кишечник не нуждается в чистке	29
Настрой на очищение, или Энергетическое промывание кишечника	30
Второй этап очищения кишечника	31
Клизма	32
Воссоздание здоровой микрофлоры кишечника	34
Эффективное средство от запоров	38
Печень	42
Энергетическое промывание печени	43
Очистительная процедура	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Константин Медведев

Большая книга кремлевских тайн. Как остановить старение, предсказывать будущее и читать людей, словно книгу

Кремлевские секреты

Мое знакомство с Мастерами

Ом мани пеме хунг.

Ом мани пеме хунг.

Шри!

Раскатистый басовитый многоголосый распев лам плавно обволакивает все твоё существо, свинцовой тяжестью давит на плечи, темя, проникает внутрь с каждым очередным ударом гонга. Все мелькает перед глазами, бордово-желтое, золотое. Свист ветра в ушах, что-то вязкое, словно жидкий мед. И пузырьки. Несет и несет вверх. Потом обнаруживаешь своё сидящее со скрещенными ногами тело, болтающим головой как позапрошлековская китайская фарфоровая статуэтка. Причем обнаруживаешь, наблюдая за ним откуда-то сверху...

Мне доводилось бывать в буддийских дацанах Бурятии, Калмыкии, Питера. Но здесь, в Тибете, чувствуешь что-то неуловимо особенное, притягивающее. То ли это суровая красота горных пейзажей, словно сошедших с картин Рериха. То ли простота, юмор и душевность лам. То ли наивная, по-детски, доверчивость и открытость местных жителей. Да, в России сейчас этого не хватает.

Я познакомился с Мастером во время одного из своих путешествий на Тибет, где в одном из буддийских храмов проходил посвящение в практику Пхо-ва.

Я жил в монастырской «гостинице» для иностранных буддистов. А их здесь бывает довольно много и довольно часто. До сих пор, правда, не могу понять, какого рожна тут делает большинство из них (как впрочем, и я сам), ерзают во время практики, зевают, чешутся. Словно все блохи Америки или прочей какой-нибудь Швеции решили вцепиться в многострадальную плоть своего земляка. Бывают среди них и упертые практики, справедливости ради надо сказать. Но в основном возникает ощущение, что люди приехали сюда ради модной тусовки.

В тот день я не сразу понял, что случилось, когда среди иностранного гвалта вдруг услышал родную русскую речь. После практик такое случается. В голове хотя и относительно чисто, но ощущение, что тетя Шура, уборщица, помыла пол и расставила все вещи не по своим местам. Плавают какие-то отдельные факты, событийные отрывки, но никак не желают оформиться в какой-то стройный смысловой ряд. Например, если кто-то произносит слово «молоко», память вытаскивает из себя, что молоко – оно белое, вроде. Но при том что оно белое, ты никак не желаешь вспомнить, что молоко можно пить, ну и так далее.

Так вот, когда в голове моей, наконец, что-то соединилось с чем-то, я обернулся. И, обернувшись, увидел перед собой девушку и мужчину, оживленно о чем-то беседующих.

Выждал я некоторое время, пока темп их разговора не снизился до того уровня, когда не так бестактно можно и прервать его, а затем подошел поприветствовать земляков и пооб-

щаться с ними. Особо душевного общения, впрочем, не получилось. Каждый был занят своим делом. Вежливо так обменялись замечаниями о практиках, преподаваемых нам (они тоже обучались в монастыре), о погоде – как обычно. С тем и разошлись. Честно говоря, я и сам не настолько уж общительный. Просто «на чужой сторонущке...», как говорится.

Вторая встреча произошла благодаря моей многолетней дурацкой привычке вставать с петухами и издеваться с утра пораньше над своим телом.

До начала буддийских практик есть еще пара часов, на улице предрассветная темень и холод не то чтобы собачий, но что-то около того. Я сделал разминку, растяжку, как обычно, и по обычной же программе встал «столбом» лицом на восток. Ноги широко расставлены, руки подняты на уровень плеч и словно охватывают большущий шар. Глаза полуприкрыты и созерцают лениво выплывающий диск тибетского солнца. Через некоторое время неподвижного стояния мышцы расслабляются, руки словно плавают на поверхности воды, поддерживаемые натянутыми сухожильно-мышечными меридианами и выстроенными в одну цепь костно-суставными комплексами. Ноги, почти буквально ощущаешь это, прорастают корнями глубоко в землю. Дыхание замедляется, мышление останавливается. Еще через некоторое время волны вибраций поднимаются от земли через ступни, заполняют все тело. И ты, словно только что выпустивший стрелу лук, звенишь, сотрясаемый мелкой дрожью. Или трепещешь, как наполненный ветром парус. Еще немного подождать – и вот оно, блаженство единения со всем Сущим! И это не я уже стою на этой древней святой земле, но я как бы и являюсь сейчас ею. Эти величественные горы, это солнце, небо, птицы, растительность – все это я. Ради одного только безмолвного, внесловесного понимания факта этого Единения стоит «пахать» над собой долгие и нудные часы, месяцы, годы...

Я вспоминаю, как начиналась практика «стояния столбом». Это была жуть кромешная! Поначалу выстоять каких-то 5-10 минут казалось каторгой. Руки, плечи отваливались, шея ныла, слабость, дрожь в ногах, противный липкий холодный пот. Пальцы словно деревянные и холодные как лед, судорогой сводит все тело. Жуть, одним словом!

А сейчас стою вот уже час на холоде, а от тела, как от печки, пышет жаром – и это блаженное расслабление!

А для людей, у кого проблемы со спиной? Остеохондрозы, грыжи там всякие, сколиозы. Не знаю, что им поможет так радикально, как «столб»! Надо лишь не бояться начать и найти мужество продолжать работу. Нужно лишь не обращать внимания на «добрых» советчиков и участливых сердобольцев. Верить в себя и в свои силы. И результат придет, не может не прийти! Очень мудрые люди изобрели это упражнение.

Когда я закончил «стоять столбом» и собрал энергию в нижней части живота, я обернулся. И то, что я увидел, заставило меня, мягко говоря, удивиться! Вчерашние мои знакомые, Николай и Мария, стояли шагах в 20 от меня, примерно в той же позе, что и я несколько мгновений назад. То-то мне было неудобно периодически. Словно кто-то сверлил взглядом мою спину, затылок. Поначалу я решил, что парочка издевается, подшучивает надо мной. Но при более пристальном наблюдении я заметил, что слишком уж они расслаблены, безмятежны и неподвижны для шутников. При этом положение их ног напрочь отметало всякие мысли о возможной шутке. Бедра их были практически параллельны поверхности земли! Это при том, что я тихонько наблюдал за ними, выполняя упражнения, в течение 5–7 минут. Сам я стою в среднем «столбе». Не высоко, не низко. Пытался стоять в низкой позиции, но позвоночник изгибается, таз уходит назад. А это недопустимо. Да и ноги минут через 5 начинают гудеть от чудовищного напряжения.

Прошло уже минут 20, как они продолжали стоять «в столбе», не шелохнувшись. И бог знает, сколько еще они стояли, до того как я обернулся. Чем больше я наблюдал за ними, тем сильнее начинал их уважать. Неслабые ребята! Поначалу я искоса посматривал на них, выполняя цигуновские пассы руками. А потом и вовсе забросил это дело и открыто остолбе-

нело уставился на неожиданно возникших в моей жизни Мастеров. Кажется, мое пристальное, беззастенчивое внимание их ничуть не смущало. Они с безмятежными улыбками еще около получаса радовались жизни, стоя «столбом», затем одновременно плавно вышли из позы.

Когда я, распираемый любопытством, безо всяких предисловий подскочил к ним со своими расспросами, настала пора идти в храм к началу буддийских практик.

Николай, однако, обещал ответить на некоторые возникшие у меня вопросы и даже кое-что показать из своего арсенала. Удача, похоже, вновь улыбнулась мне во весь свой белозубый рот!

О «кремлевской» системе из первых рук

Крепкий, хорошо развитый, с разработанными ладонями и предплечьями мужчина средних лет, с черными, тронутыми легкой сединой, коротко стриженными волосами – вот что представлял собой внешне Николай. Ничего особенного. Взгляд прямой и открытый. Глаза не отводит и не опускает, но при этом смотрит доброжелательно, без тени высокомерия. Пройдет такой мимо, и не задержится на нем взгляд. Станешь искать в нем Мастера и не найдешь ничего, что подчеркивало бы это. Мария была девушкой под стать Николаю. Серой мышкой ее не назовешь и близко. Спортивная фигура. Все на месте. Но красоту таких женщин начинаешь понимать, взглянув в их глаза, а не туда, куда обычно глядят все... Она была шатенка, лет 25–27 (я обалдел, когда впоследствии узнал, что ей 43). Мария скромно представилась инструктором по Непальской йоге. Никогда раньше не слышал о такой. Николай оказался врачом-рефлексотерапевтом, знатоком нетрадиционной (восточной) медицины, включающей всякие там укалывания иглами, прижигания, точечный массаж, лечение травами и прочими снадобьями. Помимо этого он был специалистом по цигун. Причем специалистом высокого класса, в чем я имел возможность убедиться и убеждался позже не раз.

Точно так же, как и Мария в своей области (пару раз видел, что она вытворяла со своими суставами, это, я вам скажу, что-то!), он вряд ли был рядовым инструктором.

При более близком знакомстве, возникшем благодаря общим интересам и увлечениям, выяснилось, что Николай и Мария работали в одном интересном учреждении, целью и задачей которого были забота о здоровье высокопоставленных (очень высокопоставленных!) товарищей и их августейших половинок. И находились Мария и Николай как бы в командировке от этого самого учреждения, с целью повышения квалификации и мастерства (хотя, на мой взгляд, повышать было нечего и некуда). В списке командировочных заданий, помимо различных лечебно-оздоровительных систем, было задание изучить и адаптировать к кремлевской жизни практики тибетских мастеров, буддизм и другие религиозные доктрины Ближнего и Дальнего Востока, а также юго-восточной Азии и т. п.

Брови мои со страшной скоростью поползли куда-то в сторону макушки от удивления, когда я узнал, как эта парочка оказалась в Тибете. В жизни своей не предположил бы, что нашим партократам не чужды занятия в духе энергетических практик. Зачем тратить свободное время на разные там асаны, цигуны и медитации, вместо того чтобы блистательно представлять себя и страну на разных зарубежных фуршетах и раутах и нежиться где-нибудь на Багамах или Карибах. Я высказал свои сомнения ребятам. Мария усмехнулась: «Так-то оно так, но, видишь ли, *там* ставят перед собой задачу максимального продления жизни. Сам знаешь, из них песок сыплется, а они заводят себе молоденьких любовниц, веселятся, устраивают праздник жизни. Для этого всего нужны практически неиссякаемые запасы энергии. Целая структура работает на то, чтобы эту энергию доставлять по адресу: разрабатываются тренинги, системы упражнений, рационы, индивидуальные программы. Опять же, дамам грезится, что еще немного – и они постигнут рецепт вечной молодости. У них, понимаешь ли, мода на молодых любовников». В ее словах слышались презрительные нотки. Мне стало не по себе: с одной стороны, мы в Тибете, с другой – уши есть везде. Если человек настолько открыто обсуждает власти предрежающие, он либо потенциальный самоубийца, либо... «Вы решили не возвращаться?» – осторожно спросил я. Николай рассмеялся: «А ты сообразительный, однако. Так и есть. Поддастала нас эта суeta вокруг старческих мошей, нуждающихся в перманентной реанимации. Хотим работать с обычными, нормальными людьми, которые нуждаются в наших советах ничуть не меньше, нежели эти красные дьяволята». «Откроете школу на Западе?» – выпалил я в лоб. «Ведем переговоры, – уклончиво ответила

Мария, – все должно получиться. Только вот...» «Что?» – «Да жалко, что наши-то, свои люди так и останутся без необходимых им знаний. Хотелось бы в своей стране помочь кому-то, пойми, мы же не из-за денег решили развязаться с Союзом. Просто осточертело это все, живешь как под колпаком, шаг в сторону – побег». «А что, вам не разрешено заниматься преподаванием?» – наивно осведомился я. «Да какое, – горестно вздохнул Николай. – Они же все жуткие собственники. Они считают, что знание может и должно принадлежать только им. Им – вечная жизнь и молодость, энергия, а остальным – ничего. Да ленивые такие, черти, говоришь им, внушаешь, что, мол, надо работать над собой, заниматься своим телом, дыханием, правильно питаться... А им хоть кол на голове теши. Они считают, что им надо только рот вовремя разевать, чтобы туда все в готовом виде загружалось и оставалось только проглотить». «Не хотят работать над собой?» – «Да ясно, что не хотят! И других нельзя учить. Вот мы и сваливаем. Живем, в общем-то на всем готовом, имеем все, что нужно. Но осточертело». «Слушай, – Мария обратилась к Николаю. – А может, мы оставим ему [она имела в виду меня] наши конспекты? Он найдет способ опубликовать в России. Вот и получится, что мы все-таки что-то хорошее сделаем для своих, а?» – «Почему нет? – он внимательно посмотрел на меня. – А ты-то сам как к этой идее отнесешься? Возьмешься за такую задачу? Не побоишься? Не сейчас, а когда в стране дышать легче станет. А такое время неизбежно придет».

«Не побоюсь. Только вот нужны будут какие-то комментарии с вашей стороны. Я не знаю, что там, в ваших конспектах, но вдруг не смогу адекватно разобраться?» «Да не проблема, – Николай еще раз испытующе посмотрел на меня. – Мы тут еще как минимум неделю. Сейчас дадим тебе материалы, изучай, спрашивай – ответим на все вопросы».

Вот так я вдруг оказался хранителем секретных установок, которые были созданы специально для отечественной верхушки периода развитого социализма. Я бы подумал, что все это блеф, если бы не был точно уверен в том, что Николай и Мария – настоящие Мастера. Что же, оставалось разобраться в том, что они мне предоставили, прояснить для себя некоторые вопросы – а потом по оказии довести информацию до широкой российской аудитории. Тогда мне не приходило в голову, что я смогу это сделать только через несколько лет – по не зависящим от меня обстоятельствам. Однако должен отметить, что на протяжении этих нескольких лет я сам практиковал систему, которую сейчас довожу до вашего сведения, а заодно приобщил к ней ряд своих знакомых. Результаты превзошли все ожидания. Мы честно воплощали все принципы, разработанные для кремлевской элиты: если надо было делать упражнения – делали их, надо было в чем-то себя ограничить – ограничивали, старались постоянно правильно дышать и вообще соблюдать скрупулезно все инструкции. И получилось вот что:

- + каждый из нас (а адаптировали к себе систему около 30 человек) выглядит сейчас примерно на 10 лет моложе своего биологического возраста;

- + мы перестали болеть простудными и вирусными заболеваниями; у меня, например, банальный насморк был последний раз, наверное, до той моей поездки на Тибет;

- + у нас улучшилось зрение (например, моя супруга практически избавилась от близорукости и астигматизма);

- + мы избавились от проблем в работе желудочно-кишечного тракта;

- + стабильно, как часы, работает выделительная система; почки очевидно оздоровились;

- + гораздо лучше теперь функционируют:

- опорно-двигательный аппарат;

- дыхательная система;

- нервная система;

- + у нас не возникает депрессий, навязчивостей и страхов;

- + улучшилась память, у некоторых из нас появились экстрасенсорные способности;
- + развилась интуиция, умение предвидеть возможный исход разных событий.

Однако, как я уже сказал, в то время мне еще только предстояло познакомиться с кремлевской системой на практике. А пока я пытался осмыслить то, о чем узнал. Да, черт побери, тяжело было представить, как какой-нибудь босс, с трудом ворочающий языком, закручивает свое брэнное тело в какую-нибудь матсьендрасану или истово отпевает некую буддийскую или шиваитскую мантру, перебирая четки трясущейся рукой (впрочем, Мастера сетовали на леность своих подопечных и нежелание заниматься требующими приложения энергии практиками). На мои прямые вопросы Николай ответил, что только некоторые из его «клиентов» оказались способны работать «по-взрослому». А остальные так, время от времени, по мере необходимости пользовались его услугами специалиста по акупунктуре и знатока различных видов массажа.

Итак, в течение недели я обращался к моим Наставникам с вопросами, осмысливал ответы, делал записи. Теперь пришло время сдержать данное тогда в Тибете обещание и обнародовать наработки, которые волей случая попали мне в руки. По их настоянию в книге я представляю базовый уровень так называемой «кремлевской» системы, наиболее простой, понятный и необходимый и боссу и простому смертному. Почему я называю систему «кремлевской», думаю, вам понятно. Она была разработана для высшего эшелона совдеповской власти, с ее помощью ставили на ноги партийных «членов», чуть ли не из гроба поднимали генсеков, превращали их стареющих жен и подруг в майские цветущие и т. д. Конечно, мне не называли конкретных имен. Но очевидно, что конечным «продуктом» системы (т. е. ее основными принципами, комплексами упражнений) пользовались люди, как минимум входившие в Кремль.

Я выполняю обещание

Много воды утекло с того времени, когда я встретил Николая и Марию. Страна начала как-то неуклюже, то ли с родовыми муками, то ли с позывами на рвоту от отвращения, становиться на новые, непривычные для себя рельсы...

Все вокруг начали делиться на своих и чужих, левых, правых и неправых. В копейку оценивалась бесценная человеческая жизнь. Все покупалось и продавалось.

Грустно было смотреть на страну, которая как пожилая женщина, привыкшая трудиться, в одночасье по воле злого рока потеряла все и теперь вынуждена стыдливо протягивать сложенную лодочкой ладонь, чтобы не умереть с голоду.

Мне рассказывали случай, когда одна пожилая женщина пыталась вынести тайком буханку хлеба из магазина. Продащица, молодая девушка, заметила это и схватила женщину за руку, ругая ее при этом и осмеивая. Милиционер, проходивший мимо, узнал в этой несчастной женщине свою старую школьную учительницу то ли по литературе, то ли по истории и заплатил за хлеб... Говорят, соседи через несколько дней позвонили и вызвали милицию. Когда наряд приехал, все увидели старую учительницу с петлей на шее. Рядом на столе лежала нетронутая буханка хлеба...

Я забросил живопись (до того был художник по специальности), как-то не смог переключиться на халтуру, которую тогда называли модерном. Стал преподавать восточные единоборства, ушел глубоко в себя и, похоже, надолго завис в этом состоянии. Помню, частенько посещала мысль «свалить» в какой-нибудь буддийский монастырь или в горы отшельником, да что-то все мешало, не срасталось. Собственно я практически и был отшельником. Отшельником в миру. Мудрые говорили, что трудное это дело жить в миру, не являясь частью его.

Впрочем, просто жить, преодолевая трудности, и оставаться при этом человеком, не наступая никому на горло ради собственной выгоды, а наоборот помогать слабым, нуждающимся в твоей помощи, это может быть даже труднее. Далее я хотел бы привести некоторые практики, которые, как мне кажется, могут помочь человеку. Нормальному обычному человеку, живущему нормальной человеческой жизнью, с ее радостями и неудачами, взлетами и падениями. Для того чтобы в полной мере практиковать системы, разработанные мастерами прошлого, необходимо перестроить свою жизнь так, чтобы все, что человек делает, было как бы в тени этих практик. То есть мастер, живущий в социуме, отслеживает все составляющие своего взаимодействия с окружающим миром, с людьми в первую очередь. Как он общается, как ведет себя, как обходит «подводные камни», возникающие при взаимодействии с людьми, и тому подобное. Одним словом можно сказать, что все, что делает мастер, является практикой, тренировкой. Для большинства людей это неприемлемо. Если мы выходим из дома, и нам наступают на ногу, толкают, да еще при этом орут, чтоб «смотрел куда прешь», наше равновесие будет непременно нарушено. А мастер, скорее всего, эту ситуацию обойдет, так как отслеживает все составляющие событий и понимает, что все не возникает случайно, само по себе.

Есть древняя японская легенда о двух мастерах, изготавливавших самурайские мечи. Первый мастер воткнул свой меч в ручей и все проплывающие мимо листья были разрезаны надвое острым как лезвие бритвы мечом. Когда меч воткнул второй мастер, листья, приближавшиеся к мечу, благополучно огибали его и уплывали невредимыми. Возможно, это вымысел, но и в самом деле гармония, мир, баланс – когда нет победителей

и нет проигравших, в этом истинный смысл боевых искусств. Как впрочем, и любых других систем, ориентированных на максимальное раскрытие человеческих возможностей.

...Через неделю после нашей первой встречи Николай и Мария уехали в неизвестном направлении, я ничего не слышал о них довольно давно. И вот буквально год назад я увидел их фотографию на развороте одного глянцевого журнала. Они улыбались, все такие же молодые, подтянутые, белозубые. А вокруг них стояли такие же стройные и сильные люди. Из небольшой статьи я узнал, что герр и фрау Циммерман-Николай держат в центре Германии школу самосовершенствования. Они сами ведут практические занятия, активно продвигая принципы даосизма, цигун, йоги, тибетской гимнастики и самомассажа и прочих восточных практик. «Когда-то благодаря этой системе продлили свою жизнь многие именитые люди в России, – сказал в интервью журналу герр Циммерман-Николай. – Мы любим вашу страну и надеемся, что наша система будет известна и у вас. Она должна стать достоянием каждого человека».

«Ну конечно! – мысленно воскликнул я. – Пришло время выполнить свое обещание! Надо срочно готовить книжку, время пришло».

Кремлевские тайны, о которых вы узнаете из этой книги

Теперь вы знаете, как создавалась «кремлевская» система и для кого. Поговорим немного о ее эффективности, и о том, что эта система даст лично вам. Может быть кто-то усомнился, что «кремлевская» система работает. Может быть, кто-то скептически качает головой и говорит: «Ну-ну, что же это они с такой замечательной системой так плохо правили, развалили всю страну... Не было бы этих „живых трупов“ у власти, может, и жили бы получше». Для сомневающихся небольшой урок истории.

Наша страна перенесла самую страшную войну за все существование человечества. И не просто перенесла, а вынесла на своих плечах. По оценкам западных специалистов на восстановление СССР после войны должно было потребоваться 50–80 лет. Никак не меньше. А мы восстановили экономику за первую послевоенную пятилетку. Без мудрого управления такой рывок был бы невозможен. Это раз.

Наша страна имела огромный вес и авторитет в мире. Это сейчас можно без спросу размещать свои комплексы ПВО прямо у наших границ. А вот попробовали бы натовцы сделать это при Брежневе, о чьей дряхлости так любят рассказывать анекдоты. Это два.

И, наконец, бесплатная система здравоохранения и образования, которая была в СССР, – это мечта для многих процветающих стран. В замечательных США, с которых мы берем теперь пример, вся медицина платная. Любители сериалов, наверное, вспомнят душевные муки докторов из «Скорой помощи», которые и рады бы сделать операцию больному ребеночку из бедной семьи, да не могут. Страховки нет. Ну, а советское образование (абсолютно бесплатное) котирировалось и пока еще котируется во многих западных странах. Легко ли было создать такую систему и заставить ее работать? Думается, что не просто. Это три. А можно написать еще и четыре, и пять, и десять пунктов, доказывающих, что не все у нас было плохо. Управлять наши лидеры умели, и добиваться своего тоже, причем делали они это успешно даже в очень преклонном возрасте.

А сейчас открою вам первую «кремлевскую» тайну – особенной популярностью пользовались два комплекса: омоложения и развития интуиции.

Без молодости и энергии, понятное дело, много не направишь, тем более, что возраст у наших правителей был отнюдь не юный. Без интуиции и умения видеть чуть дальше противника невозможно было бы разрешить многие внутри и внешнеполитические кризисы. Именно об этих двух комплексах – двух тайнах здоровья и управления – и пойдет речь в этой книге.

Я не случайно объединил молодость и интуицию в одну книгу. На самом деле интуиция и молодость взаимосвязаны. Молодость и умение провидеть – это особый настрой нашего организма: тела и сознания. Настрой организма на здоровье и аккумуляцию энергии – это молодость, а настрой сознания на прием сигналов, которые посылает нам Вселенная (сны, странные совпадения, стечения обстоятельств и т. д.), – это интуиция.

Существуют специальные техники, которые создают этот настрой. О них вы узнаете из моей книги. Но начнем мы не с этих техник и тренингов, а с главного – с очищения организма. Это первый шаг к обретению специального настроения.

Очищение необходимо и для омоложения организма, и для развития интуиции. С молодостью все, надеюсь, понятно. Быть бодрым и энергичным нам мешают болезни, болезни возникают из-за зашлакованности организма, значит, очищение – это путь к омоложению.

Очищение имеет большое значение и для развития интуиции и вообще сверхспособностей. Давайте вспомним магов, шаманов, астрологов, которые всегда помогали правителям, стояли в тени трона, но их слово весило порой больше, чем слова министров и страте-

гов. Известно, что перед тем, как стать провидцем, такой человек проходил специальную процедуру – посвящение. Детали ее разнятся от культуры к культуре, но общее одно: человек в том числе постился и очищался. Что происходило во время этой процедуры? С научной, медицинской, точки зрения, очищались сосуды, восстанавливалось кровообращение, изменялся химический состав клеток и тканей (в лучшую сторону, разумеется). В результате улучшалась память, восприятие, внимание. Человек, прошедший очищение, начинал замечать больше деталей, лучше анализировать происходящее, одним словом, быстрее соображал.

С точки зрения духа, очищаясь, будущий специалист по работе с психической энергией избавлялся от стереотипов, чужого влияния, обычаев, что позволяло взглянуть на мир незамутненным, чистым взором. Видеть то, что есть, а не то, что должно.

Поэтому очищение (конечно специальное, выстроенное по определенным законам) оказывает поразительное действие, и обойти его мы с вами никак не можем. С него и начнем.

Ну, а после, когда первый шаг будет сделан, когда вы почувствуете легкость, когда энергия будет, что называется, бить через край, мы приступим к изучению интереснейших техник омоложения и развития интуиции. Им будут посвящены вторая и третья часть книги.

В основе «кремлевской» системы – восточные оздоровительные практики

Думаю, всем уже понятно, что в основе так называемой «кремлевской» системы здоровья лежат восточные оздоровительные практики. Это совершенно закономерно. Именно восточные философы ставили своей целью так сбалансировать все системы человеческого тела, чтобы они пребывали в состоянии максимальной гармонии – это в то время, как, согласно западной традиции, каждый орган, каждая система рассматриваются как некое суверенное поле, которое нужно и должно врачевать независимо от других органов и систем. Именно восточные целители разрабатывали веками теоретические предпосылки бессмертия и научились продлять человеческую жизнь на весьма продолжительное время – а западные представители медицины решали локальные проблемы конкретных недугов и практически не предпринимали шагов в направлении обеспечения максимальной продолжительности человеческой жизни. Восточное знание представителям западной цивилизации всегда казалось сокровенным, альтернативным – и поэтому свои изыскания кремлевские инструкторы сосредоточили именно там.

Итак, был взят курс на восточные практики, базирующиеся на изучении законов Вселенной, конечная задача которых – достижение бессмертия.

Из Конспекта Кремлевских Мастеров.

Согласно восточной доктрине, над всем сущим стоит Творец-Абсолют, Запредельное, находящееся в сфере небытия, то есть за пределами мира сотворенного. Его обычно называют Уцзи. Весь мир проявленных форм сотворен им при помощи намерения и тонкоматериальной субстанции, которую назовем «Ци» (с китайского – «воздух, газ, энергия и т. д.»). Самая распространенная трактовка Ци – энергия. Она имеет две полярности: Инь – пассивное, темное, холодное, женское; и Ян – активное, светлое, горячее, мужское. Находясь в состоянии покоя, в равновесии, Инь и Ян представляют собой баланс, великий предел, или Тайцзи. В материальном мире состояние Тайцзи означает мир, любовь, свет: собаки не кусают людей, люди не кусают друг друга, воевать не с кем и не за чем. Американцы не кричат, что они лучшие в мире, русские не пьют водку, атмосфера не отравляется выхлопами, реки не загрязняются отбросами производства, чистую воду перестали продавать в бутылках, потому что ее полно в любом ручейке, протекающем возле дома. Нет бедных и обездоленных, все счастливы и довольны. Боюсь, что тысячи полторы лет (по скромным подсчетам) человечеству такое счастье не грозит. Для одного отдельно взятого человека, достигшего состояния Тайцзи, это как минимум означает просветление (хотя отдаю себе отчет в том, что этот термин практически ничего не объясняет). В состоянии противоборства, конфликта Инь и Ян творят мир проявленных форм. Этот конфликт не то чтобы совсем уж война. Никто здесь не хочет «замочить» другого (как Путин террористов). Скорее это можно сравнить с соревнованием, где каждый хочет стать первым, как в спорте например. Но так же, как и в спорте, для того чтобы стать первым, нужен кто-то, относительно кого ты бы стал первым. Нужен соперник, нужен конфликт, иначе неувязка. Поэтому Инь и Ян борются друг с другом, побеждают друг друга попеременно, безо всякой надежды победить раз и навсегда. Эту борьбу противоположностей можно наблюдать как смену дня (Ян) и ночи

(Инь), лета и зимы, добра и зла и т. д. и т. п. Поэтому вынужден вас огорчить: добро никогда не победит зло, как, впрочем, и наоборот. Ведь существование одного из них зависит от наличия другого. На этой планете именно так все и задумано. И Сатана никогда не придет в этот мир (хотя, собственно, когда и куда он уходил, если он в голове у любого праведника?). Продолжая сражаться, Инь и Ян помимо прочего (опустим подробности) порождают так называемые пять элементов, или пять действий. Из этих пяти элементов состоит весь материальный мир. Из них же состоит и человек. Это Огонь, Земля (почва), Металл, Вода, Дерево.

Помню, прочитав этот теоретический пассаж, я обратился к Николаю с вопросом:

– Если они все знали про Тайцзи, то почему их политика формировалась настолько бес-
толково? Почему они затевали войны, когда заведомо известно, что победителей и побеж-
денных по определению нет и быть не может? Они были совсем плохими учениками?

– Я же говорил тебе, они не отличались прилежностью. У них были узкие цели, и они
хотели, чтобы работал на эти цели кто-нибудь другой, а не они сами.

Мы будем работать с энергией

Известно, что человеческий организм – это особая система, разработанная и предназначенная для длительной жизни, в том числе в условиях лишений и долговременных перегрузок. Естественные механизмы, заложенные в человеке изначально, настроены на реабилитацию, возрождение, самовоспроизводство. Однако на практике мы сталкиваемся совершенно с другим: мы стареем, болеем, впадаем в немочь и слабоумие. С чем это связано? Наши исследования показали, что виной тому становится закупорка каналов, по которым передается энергия. Всем известен принцип работы любого электроприбора. Когда он включен в сеть, он функционирует. В сети начинает падать напряжение – и он барахлит. То же самое происходит, если перетирается кабель. Если доступ тока прекращается, прибор перестает работать. Разве не аналогия с человеком? Когда его энергетические меридианы настроены на прием энергии извне, он нормально функционирует, жизнедеятелен. Происходит сбой в работе меридианов, образуется застой энергии – и, как результат, человек выбивается из колеи. Цепочка такова: недомогания, болезни, органические поражения, смерть. Если же поддерживать постоянно энергетические меридианы в нужном состоянии, то энергия будет свободно циркулировать в теле человека и он будет неподвластен болезням, старению, а смерть отодвинется неопределенно далеко.

Главными элементами системы энергообмена являются особые зоны головного и спинного мозга, а также глаза, через которые у нас и происходит процесс поглощения и передачи энергии. Несколько тысяч лет назад у человека был третий глаз, который представлял собой орган интуиции, поскольку работал как антенна, передающая и улавливающая энергию. В течение эволюции человек утратил третий глаз и его функции делегировались глазам, которые изначально были только органами зрения.

Анализ сверхвозможностей человека и путей их реализации – не тема данной книги. Несомненно, что мы настроены на ритм Вселенной, что мы подвержены влиянию магнитных бурь, катаклизмов на Солнце и прочих событий космического масштаба, сопровождающихся выбросом энергии. Известно, что именно благодаря возможности подключаться к Высшим энергоинформационным полям человек получает возможность считывать некие программы, которые определяют его жизнь, трансформировать и адаптировать их, работать под их руководством.

Однако моя цель уже, нежели рассмотрение этих связей и анализ влияния Глобального энергетического поля на человека. В своей книге я представляю первичные методики, освоив которые можно реанимировать работу своих энергетических меридианов, а значит, повернуть вспять процессы старения, болезни; использовать циркуляцию энергии для естественного омоложения и оздоровления своего организма; вернуть потерянную в процессе эволюции способность предвидеть будущее; натренировать интуицию. Мы вернемся к истокам, к начальному уровню энергообмена со Вселенной, изучением которого занимаются секретные лаборатории ведущих мировых держав. Я не ставлю перед собой задачу проникнуть в их тайные разработки и, тем более, обнародовать их. Я просто выполняю свое обещание, данное несколько лет назад людям, которых я, как вы уже поняли, склонен называть Кремлевскими Мастерами.

«Кремлевская» система очищения

Что дает «кремлевская» система очищения

Не будем уже останавливаться на том, что очищение нам необходимо для дальнейших занятий по омоложению и развитию интуиции. Кроме того:

Во-первых, наступает реальное и стойкое улучшение самочувствия.

Во-вторых, само очищение происходит очень мягко, безболезненно.

В-третьих, чистка не нарушает привычного ритма жизни.

В-четвертых, организм возвращается в то исходное состояние, когда все регулировалось само, не вызывая никаких сбоев.

А самое главное – очищение «по-кремлевски» стабилизирует все показатели жизни, не только здоровье! Ведь каждый наш внутренний орган энергетически привязан к какой-то сфере жизни. Когда он очищается, успеху в данной сфере загорается зеленый свет! Так происходит потому, что энергия, ранее тратившаяся на обезвреживание токсинов, высвобождается и поступает в наше распоряжение.

Чистите кишечник – исчезают денежные проблемы, чистите печень – вы становитесь творческим человеком, а в вашу жизнь приходит изобилие, чистите почки – начинается карьерный рост, прочищаете сосуды – повышается ваш авторитет, степень влияния на других и так далее.

Высвобождаемые чистками по-кремлевски запасы энергии – колоссальны! А чем больше энергетический ресурс человека, тем он могущественнее, тем шире его возможности. У кого много энергии, тот богат. Богат во всех отношениях. Так что чистка дает ключи к решению очень многих проблем, никак с ней напрямую не связанных.

Сигналами зашлакованности организма являются:

- + любые (!) болезни;
- + субъективное ощущение невозможности привести в порядок свои дела;
- + апатия, приступы пессимизма;
- + безволие, невозможность сформулировать текущие и перспективные цели и задачи;
- + ипохондрия и – на ее фоне – повышенная склонность к болезням;
- + внешняя квелость, отсутствие энергии, блеска в глазах;
- + не мотивированное ничем конкретным чувство дискомфорта;
- + синдром хронической усталости.

Многим из читателей, кто уже не раз обращался к литературе по очищению органов и систем организма, бросится в глаза, что приведенные мной признаки зашлакованности несколько отличаются от традиционно обсуждаемых. И так будет на каждом шагу: «кремлевская» система, как я уже говорил, разительно отличается от прочих систем оздоровления.

Если хотите, в ней больше логики, она четче и продуктивнее, в ней меньше общих мест и неоправданных сложностей.

Что касается признаков забитости изнутри грязью, то тут все предельно ясно. Все болезни появляются только (!) на фоне энергетической недостаточности, а она – в свою очередь – есть следствие зашлакованности. Я об этом уже говорил. Болезнь и заполненность изнутри всяким мусором, необходимость носить в себе килограммы нечистот закономерно вызывают у человека апатию, безволие и пр. Попробуйте таскать целыми днями на спине мешки с дерьмом, совершенно непонятно зачем, бессмысленно и обреченно. Какие вы при этом будете испытывать чувства? Каковы будут ваши желания? Если вы не знаете, почему у вас дурное настроение и недомогание, – это значит, что вы таскаете эти самые мешки, только внутри себя – что еще печальнее. Почему? Потому что вы даже не можете определить для себя, что вас гнетет. Вам просто плохо.

У вас случаются время от времени такие состояния? Если да, то давайте решать вашу проблему. Она, на самом деле, не так уж и сложна. У вас все получится – будьте уверены: у всех, кто работает над собой по «кремлевской» системе, все рано или поздно получается.

Очищение – это не только здоровье! Великая тайна человеческого организма

То, что для поддержания своего здоровья на приемлемом уровне надо периодически очищаться, известно всем. Но мало кто знает о другом воздействии чисток: они регулируют эмоциональные проявления, приводя в порядок психику, и... открывают путь к успеху в жизни. Я уже вскользь говорил об этом. Например, вы очищаете кишечник, и у вас автоматически налаживается финансовая сторона жизни. Очень заманчивая перспектива, согласны? Вам никогда такое не приходило в голову? Вы ничего такого не слышали? А это факт. Предлагаю слово Мастерам.

Пять элементов и внутренние органы

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Вся Вселенная проникнута незримой энергией, которую на Востоке называют *ци*. *Ци* – это всемогущая сила, несущая жизнь и управляющая всеми процессами во Вселенной. Эта энергия присутствует везде и может принимать бесконечное множество форм. Все, что мы видим и слышим, осязаем, обоняем и ощущаем на вкус, – не что иное, как внешние проявления *ци*.

Несмотря на это многообразие, все во Вселенной можно отнести к одной из пяти категорий, которые соответствуют пяти разновидностям *ци*, называемым стихиями: Огню, Воде, Земле, Дереву и Металлу. Весь материальный мир состоит из этих пяти элементов. И человек – не исключение. Каждый внутренний орган, система, часть тела и человек в целом несут в себе какую-то стихию. Личная стихия человека зависит от года его рождения, то есть у каждого она своя. А вот органы являются воплощением вполне конкретных элементов, и это одинаково у всех людей.

В организме человека каждый элемент представлен двумя внутренними органами – плотным и полым, одним или несколькими внешними и какой-то разновидностью тканей. Плотные органы – это кладовые энергии. Они производят и накапливают питательные вещества и жизненную силу *ци*. Полые органы – фильтрующие, служат для восприятия пищи, пищеварения и всасывания, это «рабочие лошадки».

Стихии **Огня** соответствуют сердце (плотный орган) и тонкий кишечник (полый орган).

Сердце обеспечивает продвижение крови по сосудам, одновременно контролируя состояние их самих. Этот орган также управляет психической деятельностью. От него зависит состояние духа, работа сознания, память, мышление и сон. Любые нарушения психики и такие явления, как беспричинный страх, сердцебиение, бессонница, легко устраняются очищением сердечно-сосудистой системы.

Тонкий кишечник выполняет функции временного хранения частично переваренной в желудке пищи, обеспечивает дальнейшую ее обработку, всасывание питательных веществ в кровь, транспортировку непереваренных остатков в толстую кишку.

Ткани, представляющие Огонь: кровеносные сосуды.

Внешние органы: язык.

Цвета: красный, розовый, оранжевый.

Вкус: горький.

Ощущение: жара.

Эмоция: радость.

Качества: активность, энергичность, страсть, агрессия, энтузиазм, лидерство.

Сферы влияния: общественная деятельность, популярность, авторитет, самореализация.

Время суток: 11.00–15.00.

Время года: лето.

Элемент **Земли** представлен желудком (полый орган) и селезенкой (плотный орган).

Желудок осуществляет начальную переработку пищи и последующий ее перевод в тонкую кишку.

Селезенка контролирует процесс пищеварения, транспорт питательных веществ, кровь и мышцы. Благодаря работе селезенки, кровь остается в пределах сосудов, что предотвращает кровоизлияния. Состояние мышц, их масса и сила зависят от обеспеченности питательными веществами, выработка и транспортировка которых контролируется селезенкой. Кроме того, «земная» энергия селезенки поддерживает работу поджелудочной железы и нормальную локализацию внутренних органов, предотвращая их опущение.

Ткани, представляющие Землю: мышцы.

Внешние органы: ротовая полость.

Цвета: желтый, коричневый.

Вкус: сладкий.

Ощущение: влажность.

Эмоция: сострадание.

Качества: стабильность, надежность, уверенность, терпение, заботливость, честность, методичность.

Сфера влияния: домашний очаг, семья, брак.

Время суток: 7.00–11.00.

Время года: конец лета и начало осени.

Металлу соответствуют легкие (плотный орган) и толстый кишечник (полый орган).

Легкие обеспечивают процесс дыхания, контролируют поток *ци*, поступающий в организм вместе с воздухом, водный обмен и состояние кожи и волос.

Толстая кишка принимает из тонкого кишечника переваренную пищу. В ней происходит всасывание питательных веществ в кровь, формирование и выведение кала.

Ткани: волосы, кожа.

Внешний орган: нос.

Цвета: белый, серый.

Вкус: острый.

Ощущение: сухость.

Эмоции: грусть, тоска.

Качества: сообразительность, хитрость, могущество, предприимчивость, целеустремленность, жесткость.

Сферы влияния: власть, деньги, интеллект.

Время суток: 3.00-7.00.

Время года – осень.

Стихия **Воды** представлена в организме почками (плотный орган) и мочевым пузырем (полый орган).

Почки накапливают жизненную энергию *ци*, обеспечивающую рост и развитие организма, репродуктивную функцию (им подчинена матка) и образование костного мозга, который в свою очередь управляет развитием костей и продуцирует кровяные клетки.

Мочевой пузырь выполняет функции сбора и выведения мочи.

Ткани, соответствующие Воде: кости.

Внешний орган: уши.

Цвет: голубой, синий, черный, фиолетовый.

Вкус: соленый.

Ощущение: холод.

Эмоция: страх.

Качества: коммуникабельность, мудрость, лень, пассивность.

Сферы влияния: карьера, материальное благополучие, путешествия, познание, эмоции.

Время суток: 15.00–19.00.

Время года: зима.

Элемент **Дерева** представлен печенью (плотный орган) и желчным пузырем (полый орган).

Печень – это депо красных кровяных клеток (эритроцитов), она обеспечивает циркуляцию *ци* в организме, регулирует состояние сухожилий и зрения, курирует процесс пищеварения, нейтрализует токсины, поступающие с пищей. На этом органе завязано эмоциональное равновесие человека, особенно гнев и депрессия. Частые вспышки гнева и длительные депрессии ослабляют печень, но и больная, зашлакованная печень в свою очередь способна порождать эти эмоции.

Желчный пузырь осуществляет сбор желчи и выделение ее в кишечник для пищеварения, что вместе с печенью обеспечивает свободное протекание жизненной энергии по телу.

Ткани: сухожилия.

Внешний орган: глаза.

Цвет: зеленый.

Вкус: кислый.

Ощущение: движение воздуха, ветер.

Эмоция: гнев.

Качества: развитие, обновление, расширение, новаторство, гибкость, сотрудничество, доверие.

Сферы влияния: творчество во всех его проявлениях, самовыражение.

Время суток: 23.00-3.00.

Время года: весна.

Выводы таковы. Абсолютно все в мире можно классифицировать на Огонь, Воду, Землю, Дерево и Металл. К примеру, растения – это Дерево; Солнце, пламя, источники огня и тепла – Огонь; металлические предметы – Металл; реки, моря и озера – Вода; песок, камни и почва – Земля. Даже время подвластно стихиям: каждая из них активизируется в определенный период года и суток.

Энергиями пяти элементов «окрашены» органы нашего тела, психические проявления, качества характера и сферы жизни. Причем все это находится в тесном единстве. Гнев вредит печени, испуг и неумеренная радость – сердцу, печаль и грусть – легким, страх – почкам, чрезмерные сострадание и опека других – селезенке. С другой стороны, зашлаковка этих органов угнетает их элементарные энергии.

В результате начинает страдать не только здоровье, но и курируемые этими энергиями сферы жизни. Портится и характер человека, его реакции на внешние обстоятельства перестают быть адекватными, и в судьбе возникает перекос.

Как зашлакованность влияет на судьбу

В современных условиях быстрее всего шлаками забиваются толстый кишечник и печень. Толстая кишка воплощает собой Металл – элемент, курирующий финансы, интеллект и власть. Что получается? Шлаки в кишечнике начинают создавать проблемы с деньгами и умственной деятельностью. В конце концов, человек просто-напросто тупеет и теряет способность зарабатывать достаточное для более-менее пристойного проживания количество денег. Печень связана с творчеством. Каков итог ее зашлаковки? Трудности в творческом самовыражении. А поскольку мастерства в любом деле можно достичь, лишь реализуя творческий подход, человек снова проигрывает. Такая вот взаимосвязь! Вы чистите организм, а он в благодарность начинает помогать вам преодолевать жизненные перипетии и достигать успеха.

Первый шаг в чистке

Первый шаг, который вы должны сделать с учетом всего вышеизложенного, – это внести небольшие поправки в свой рацион, цветовое окружение и образ жизни. Я свел рекомендации в табличку. Адресованы они, естественно, в первую очередь тем, у кого страдает какой-то из основных, упомянутых выше органов. Соблюдение этих рекомендаций укрепит ослабленные, зашлакованные органы, тем самым облегчив и ускорив процесс их дальнейшей чистки.

Органы	Что нужно делать каждый день	Какой цвет обязательно должен присутствовать в вашем окружении (одежда, интерьер комнаты, рабочее место)	Наиболее благоприятное время* для чистки (период максимальной активности органа)	Какие продукты ежедневно употреблять в период (а если есть такая необходимость, то и после) чистки
Сердце, тонкий кишечник, сосуды	Зажигать свечу и смотреть на пламя или принимать солнечные ванны (15 минут)	Красный (любые оттенки), розовый или оранжевый	С начала мая до конца июля, с 11 до 15 часов	Редьку, редис, хрен, калину
Селезенка, желудок, поджелудочная железа, мышцы, рот	Заниматься садовыми работами или рылеть землю в горшках с комнатными растениями	Желтый или коричневый (любые оттенки)	С конца сентября до середины октября, с 7 до 11 часов	Мед, коричневый сахар (тростниковый)
Легкие, толстый кишечник, волосы, кожа, носовой проход	Носить металлические украшения, лучше всего из серебра или золота: чем больше, тем лучше	Белый или серый	С конца июля до конца сентября, с 3 до 7 часов	Перец, лук, чеснок, горчицу, японский хрен (васаби)
Почки, мочевой пузырь, кости, уши	Принимать контрастный душ (утром и вечером) или ванны с морской солью (не менее 5 раз в неделю)	Голубой, синий или фиолетовый	С конца октября до конца декабря, с 15 до 19 часов	Использовать вместо обычной соли морскую, употребляя не менее 5 г в день
Печень, желчный пузырь, глаза, сухожилия	Пребывать в обществе комнатных растений, их должно быть рядом с вами не менее десяти	Зеленый (любые оттенки)	С конца февраля до конца апреля (период Великого Поста), с 23 до 3 часов	Лимоны, кислые яблоки, клюкву, яблочный уксус (1 чайная ложка на стакан воды)

** Если вы чиститесь в период действия летнего времени, этот «лишний» час учитывать не надо. Сдвиг по времени на час противоречит естественным природным ритмам. Допустим, вы летом чистите толстый кишечник. Период активности его энергии – с 23 до 3 часов ночи. Но время переведено на час вперед. Поэтому благоприятный для чистки период тоже сдвигается на час вперед: по летнему времени он будет находится между 24 и 4 часами утра.*

Бывает так, что заняться очистительной процедурой в период максимальной активности данного органа нет возможности. В этом случае действуйте согласно следующему правилу: полые органы чистите с 12 до 24 часов, а плотные – с полуночи до полудня.

Какие органы «чистить» обязательно

Теперь о том, какие органы чистить. Желудочно-кишечный тракт, печень, органы дыхания и кровь – обязательно. Остальное – на ваше усмотрение. Если что-то беспокоит, значит, данному органу требуется внимание. Начните с соблюдения приведенных выше рекомендаций, а далее – по самочувствию. Возможно, этого окажется достаточно. Например, не в порядке мочеполовая система. Ваши действия таковы: носите голубую, синюю или фиолетовую одежду (либо привнесите эти цвета в интерьер своей комнаты и рабочего места), употребляете вместо обычной соли морскую и принимаете дважды в день контрастный душ.

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Контрастный душ – чрезвычайно полезная процедура для всего организма. Он усиливает кровообращение, закаляет нервы, стимулирует иммунную систему, придает бодрость.

В идеале процедура проводится так. Стать в ванну и облиться водой комфортной температуры. Затем сделать воду настолько горячей, насколько это возможно (разумеется, не ошпариваясь). Через 30–90 секунд отключить горячую воду и пустить только холодную. Облив все тело в течение 20–40 секунд, вновь включить самую горячую воду на 20–40 секунд, а затем пустить холодную. На этот раз под холодным душем постоять подольше. Далее снова не очень длительный горячий душ и завершающий холодный. Обливать надо все тело, не задерживаясь подолгу на одном месте. Всего делается три контраста (перехода от горячей воды к холодной). Завершается процедура всегда холодной водой.

Привыкать к контрастному душу нужно постепенно. Сначала на протяжении двух недель принимайте душ комфортной температуры. Затем делайте один контраст, не очень долго стоя под холодной водой (5-10 секунд). Через неделю переходите на два, а затем и на три контраста.

Вначале допускается уменьшать перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и не самой горячей водой, а теплой и прохладной. Но достигнув ощущения явного холода, надо резко перейти сразу на ледяную воду. Не зная этой тонкости, многие новички пытаются и далее снижать температуру постепенно, доходят до 19–20 °С и простужаются. Секрет здесь прост. Вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она недостаточно холодна, чтобы включить механизмы самовосстановления организма. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие, запуская терморегуляторный и иммунный механизм.

Людам с нарушением кровоснабжения мозга, тромбозом, гипертонической болезнью и спазмами сосудов следует приступать к контрастному душу с осторожностью. Альтернатива контрастному душу— холодный душ или обливания холодной водой (наполняется большой таз или ведро и вся вода разом выливается на тело).

Попутно отслеживайте свое самочувствие: в случае положительной тенденции продолжайте следовать рекомендациям до победного конца; отсутствие сдвигов в течение 2–3 месяцев говорит о том, что чистка все же необходима.

Желудочно-кишечный тракт

Толстому кишечнику отводится значительная роль в очищении, его чистка обязательна для всех людей, поэтому я начну с него. Нормальная и бесперебойная работа кишечника является ключом к здоровью и, как вы только что убедились, материальному благополучию. Чувство удовлетворения жизнью и долголетие также завязаны на кишечник.

Что такое зашлаковка кишечника, как она возникает и чем страшна

Организм человека снабжен мощной многоступенчатой системой самоочистки, ведущим звеном которой является толстый кишечник. Непереваренные остатки пищи выводятся через него наружу. Если они задерживаются или подолгу не выводятся, то начинают всасываться в кровь.

Вся кровь от толстого кишечника поступает в печень, где происходит удержание ненужных веществ и обезвреживание токсинов. Печень сбрасывает их через желчный проток в тонкий, а затем в толстый кишечник на вывод. Но если кишечник работает плохо, токсины вместе с кровью возвращаются для обезвреживания в печень. Это ведет к перегрузке печени, и она начинает складировать их. Все это приводит к загрязнению крови, что в свою очередь создает сбои в работе остальных органов, получающих питание через кровь.

Первыми принимают на себя удар почки: начинают разрушаться, болеть. Когда толстый кишечник не справляется с выводом пищевых отходов, печень и почки перегружены, что в конечном итоге приводит к тотальной зашлаковке организма – накоплению в крови и тканях вредных веществ. Чтобы избавиться от токсинов, организм вынужден подключать другие системы выделения, не приспособленные для этого: кожу и слизистые оболочки, имеющие выход наружу – носоглотку, мочеиспускательный канал, влагалище, уши, глаза. Проблемы с этими органами свидетельствуют о серьезных сбоях в системе естественного самоочищения организма.

Выход один: освободить кишечник от залежей накопившихся в нем отходов. Эти залежи являются очень благоприятной средой для жизнедеятельности различных паразитов, бактерий, вирусов, грибов, которые с удвоенной энергией начинают размножаться, усугубляя и без того тяжелое положение организма и вызывая новые болячки.

Откуда берутся шлаки

Причиной зашлаковывания кишечника является преобладание в рационе жареной (однажды я сделал клизму на следующий день после того, как поел жареной картошки: вышедшее из меня было настолько ужасно, что я перестал употреблять жареное), жирной, рафинированной и вареной пищи, лишенной клетчатки, витаминов и минеральных веществ. А самыми разрушительными для организма являются продукты, содержащие термофильные дрожжи: дрожжевой хлеб и кондитерские изделия – пироги, торты, пирожные, пряники, печенье и прочие сладости. Проходя через кишечник, такая пища, особенно если она смешивается с белками (мясом, рыбой, яйцами) и молочными продуктами, оставляет на стенках кишок пленку кала. Постепенно эта пленка утолщается, образуя каловые камни (самые благоприятные места для их накопления – изгибы кишки) и в кишечнике начинается процесс гниения. Продукты гниения попадают в кровь и разносятся по всему организму, отравляя его.

С возрастом концентрация шлаков в крови увеличивается, а болезней соответственно прибавляется. Помимо всего прочего, забитый каловыми камнями кишечник растягивается и деформируется, сдавливая близлежащие органы. Ни о какой нормальной их работе, ясное дело, и речи быть не может. Нарушается и кровоснабжение слизистой кишечника, что вызывает колиты, геморрой и новообразования, в том числе злокачественные.

Не секрет, что большей части нашего населения придерживаться правильного питания непросто. Питаться одними лишь свежими овощами, фруктами, семечками, орехами и свежесжатыми соками может позволить себе только очень обеспеченный человек. Продукты, которые мы покупаем в магазинах, в большинстве своем подверглись химической обработке и лишены многих полезных веществ. Да и нелегко отказаться от любимых пирожных, тортов и булочек (для кого-то поедание сладкого – одна из немногих радостей в жизни). Если вы питаетесь неправильно, необходимо хотя бы раз в год чистить кишечник.

Оцените состояние вашего кишечника

Оценить состояние своего кишечника нетрудно. Вот критерии правильного питания:

+ регулярный стул (нормой считается 1 раз в сутки для мясоедов и 1–2 раза для вегетарианцев);

+ дефекация происходит легко и одномоментно;

+ по консистенции кал напоминает однородную пастообразную массу в виде колбаски.

Если хотя бы один из этих трех критериев отсутствует, значит, кишечник нуждается в чистке.

Что даст вам чистка кишечника помимо здоровья

Подчас случается, что человек, страдающий каким-нибудь серьезным заболеванием, после очищения кишечника выздоравливает, и никакое дополнительное лечение ему уже не требуется. Преображается и его судьба. Мне известно немало таких случаев среди моих знакомых и учеников, очищавшихся по «кремлевской» системе.

Около года назад в секции айкидо, которую я веду, появились двое пацанят 12 и 14 лет. Их мать рассказала мне совершенно ужасную историю. У них болела вся семья: она сама и оба сына. Об их материальном положении я даже не говорю: женщина одна воспитывала детей и с утра до вечера надрывалась за копейки. У старшего после ветрянки было воспаление коры головного мозга. Несмотря на все попытки сбить температуру, она не опускалась ниже 38. Ребенок не мог надолго концентрировать внимание, что, естественно, не лучшим образом сказывалось на его успеваемости. Младший страдал дисбактериозом (нарушение микрофлоры кишечника) и хроническим панкреатитом. У обоих периодически бывали непонятные скачки температуры до 40. Ради детей женщина провела несколько экспериментов на себе: пила касторовое масло с коньяком и настои трав, ела глину, отказывалась от мяса, молочных продуктов, дрожжевого хлеба, сладкого, чистила организм по Семеновой, вела активный образ жизни – каждый день ездила на велосипеде, работала на огороде. Давалось ей все это с трудом: она потратила уйму времени, сильно похудела (что ее не украсило, так как вес и так был низким), выглядела бледной, измотанной, кожа периодически покрывалась сыпью.

Особых изменений в своем состоянии она не заметила. После всех этих процедур женщина прошла компьютерную диагностику, выявившую целый

букет болезней, включая паразитарные – лямблиоз и собачий лептоспироз (у них собака).

Потом она просто-напросто устала. Прекратила чистки, перешла на обычный режим питания. Поскольку результатов не было, она решила не мучить детей: ограничилась тем, что пропоила их отварам и трав и накормила тыквенными семечками по методике Семеновой. Естественно, это ничего не изменило: мальчики продолжали болеть. Потом кто-то сказал ей, что причина их недугов в малоподвижном образе жизни (ребята целыми днями просиживали у телевизора и компьютера) и посоветовал отдать их в секцию единоборств. Так они очутились у меня. Выслушав рассказ женщины о неудачном опыте чисток, я решил предложить ей кремлевское очищение. После долгих уговоров она согласилась почистить кишечник.

С тех пор прошло четыре месяца, и теперь все трое совершенно здоровы. Чистка излечила все болячки и у нее, и у детей. Изменилась в лучшую сторону и жизнь семьи. Женщине удалось найти другую работу, где платили больше, она помолодела и похорошела, нашла себе кавалера: теперь они живут вместе, и он заменяет мальчикам отца. Вот такие замечательные перемены принесла в жизнь этих людей кремлевская система очищения. И такой случай не один, их десятки и сотни. О них можно написать отдельную книгу. Вот еще история.

У подруги одной из моих учениц в возрасте 30 лет внезапно, без причины начали выпадать волосы на голове, и в течение трех месяцев выпали все до единого. Женщина переживала колоссальный стресс. Она обследовалась в различных диагностических центрах, однако никаких серьезных заболеваний у нее не обнаружили. Врачи недоумевали. Но жизнь молодой женщины остановилась: наверное, это и описывать не стоит. Она пыталась обращаться к экстрасенсам, в различные клиники по восстановлению волос, пробовала народные средства: все бесполезно. Когда до меня дошла эта печальная история, я посоветовал почистить толстый кишечник (по-кремлевски, разумеется). Ведь именно он, если вы помните, отвечает за состояние волосяного покрова. Результат был потрясающим: волосы начали расти, спустя всего две недели после окончания чистки! Совершенно невероятный случай, хотя и вполне объяснимый. Это чистая правда, я сам видел эту женщину до и после чистки. Сейчас волосы еще короткие, но с каждым днем они становятся все гуще и гуще.

А сколько народу выбралось из нищеты, благодаря чистке кишечника! Поначалу я фиксировал эти случаи, даже записывал их, но вскоре сбился со счета и забросил это дело. Их невообразимо много!

Ко мне на занятия ходит Иван, энергичный, жизнерадостный и целеустремленный молодой человек. И вдруг замечаю в нем перемену: вместо улыбки и веселых шуток – унылое, озабоченное лицо, потухший взор. На все мои расспросы отвечает, что ничего страшного не произошло, просто устал на работе. А спустя неделю он вообще исчез с занятий. Около трех месяцев я его не видел, а потом он появился, веселый и жизнерадостный, как прежде. Я поинтересовался причиной его отсутствия и услышал следующее.

Иван ушел с нелюбимой работы на ту, о которой мечтал всю жизнь. Все должно было быть хорошо: собеседование пройдено, тесты сданы и –

не взяли. Отказ он воспринял довольно спокойно, но уехал на свою малую родину, к родителям, в тихую русскую деревню, где блуждал по полям и лесам, размышляя о жизни. И чем больше он размышлял, тем острее ощущал, что на него наваливается какой-то мерзкий холодный ком. Будучи человеком оптимистичным, Иван отгонял от себя мрачные мысли, убеждая себя в том, что скоро все устаканится. И ком терпеливо ждал, когда Иван даст слабину. И это случилось.

Когда Иван вернулся в город, ком рванул. Деньги заканчивались с ужасающей быстротой. Работу найти не удавалось. Помощи ждать было неоткуда. Иван по натуре был очень веселым и добродушным человеком, и это притягивало к нему людей. У него всегда было много друзей, но когда он оказался в беде, все они куда-то исчезли. Что ж, такое случается нередко... В квартире стояла гробовая тишина. Телефон молчал. Ночи без сна... Дни в мрачных мыслях... На прежнюю работу обратно не берут, на место Ивана уже взяли другого человека. Проходит неделя, вторая, третья... К концу четвертой всплывает простое и страшное: все, конец! Рука ищет нож или бритву, но находит конспекты моих лекций. Иван вяло листает их, и вдруг ему в глаза бросается фраза: «...начинать надо всегда с себя, точнее с физического тела. Очистите кишечник – наладятся финансовые дела». У Ивана появился проблеск надежды: собственно, а почему бы и нет? Терять все равно нечего. И он начал чиститься.

На 17-й день чистки – звонок. Надо же, а Иван уже и забыл, что телефон может звонить! В трубке веселый голос его московского приятеля: «А ты чего дома сидишь? Почему такой грустный? Я, по правде говоря, не тебе звонил, просто номер перепутал. Без работы? Какая ерунда! Я как раз сейчас открываю у вас филиал своего предприятия, и мне нужен управляющий. С ног сбился в поисках подходящей кандидатуры! Мне нужен энергичный и надежный человек, которому я мог бы доверять. Ты как раз подходишь! Вечером перезвоню и скажу, куда подъехать. Жди». Свое обещание приятель сдержал, и Иван получил место, о котором даже и не мечтал. Естественно, начинать было нелегко, но постепенно Иван привык, и сейчас удовлетворен и самой работой, и ее оплатой.

А еще чистка толстого кишечника по-кремлевски позволяет сбросить (и не нажить снова!) лишние килограммы, привести в порядок кожу – избавиться от прыщей, угрей, разного рода экзем и высыпаний, и, что тоже немаловажно – усилить свой интеллект. Очищается толстая кишка – проясняется голова, мозг начинает работать в полную силу.

Как будет проходить очищение

Если вы ждете нечто вроде «кремлевской таблетки», то вынужден вас разочаровать. Ни о чем подобном я рассказывать не буду. Просто-напросто потому, что такой таблетки не существует и никогда не существовало, хотя многие верят в нее до сих пор. На самом деле это была дурилка, причем дурилка гениальная: обычная полуторавольтовая батарейка овальной формы. «Доктора медицинских наук» с экранов телевизоров и страниц газет убеждали наивных россиян, что если таблетку проглотить, то она сама найдет, обезвредит и выведет все имеющиеся шлаки, оздоровит и укрепит организм, а заодно сделает его нечувствительным к стрессам. Стоила такая батарейка от 50 до 70 долларов. А поскольку ее себестоимость была 10 центов за упаковку, прибыль от этой кампании составила фантастическую сумму.

Нынче на смену «кремлевской таблетке» пришли пищдобавки. Их рекламируют как альтернативу очистительным процедурам. И народ по-прежнему верит. Действительно, как все просто! Вместо того чтобы тратить время на клизмы и всякие там шанк-пракшаланы, можно просто съедать каждый день по капсуле, и с кишечником все будет о'кей: он очистится сам собой и в рекордные сроки. На самом деле это абсолютная чушь. Пищдобавками очистить кишечник невозможно. Максимум, на что они способны, – это обеспечить регулярный стул (в период приема, разумеется, а потом все вернется на круги своя). Со стенок кишок пищдобавки каловых камней и полипов не соскребут. Тут требуется воздействие помощнее. Изгнать шлаки способно лишь длительное голодание. Но оно, ясное дело, по силам немногим. И высокопоставленные клиенты Николая и Марии, естественно, тоже отказывались голодать. Поэтому специально для них был разработан альтернативный способ удаления шлаков, который включает в себя три этапа: энергетическое очищение в сочетании со специальными упражнениями, клизмы и прием средств, закрепляющих результат чистки. Это единственный способ, равный по силе длительному голоданию и позволяющий очиститься в рекордные сроки. Но ни одним из этапов пренебрегать нельзя, иначе полной очистки не получится.

Когда лучше начать очищение

Начинать курс очищения лучше в период второй лунной фазы, где-то с 7 по 13 лунный день. Это идеальное время для начала любых чисток: энергетические шлюзы организма открываются, и шлаки сами стремятся наружу. Наиболее подходящее время года – с конца июля до конца сентября. Я рекомендую совместить чистку кишечника с чисткой желудка и заняться всем этим в сентябре – месяце, когда периоды максимальной активности желудка и толстого кишечника совпадают.

Почему тонкий кишечник не нуждается в чистке

Кстати, почему чистится только толстый кишечник, вы знаете? Дело в том, что по тонкому кишечнику пищевая кашица передвигается очень активно, она там не задерживается, и «накипь» на стенках кишки образоваться не успевает. А вот скорость прохождения пищи по толстому кишечнику гораздо ниже. Кроме того, в толстом кишечнике множество складок и несколько крутых поворотов. Там даже есть участок, по которому пища движется вертикально вверх. При этом содержимое толстого кишечника обезвоживается, так как практически вся выпитая нами вода не усваивается ни в желудке, ни в тонком кишечнике. Проходя по верхним отделам желудочно-кишечного тракта, она смывает всю «грязь» на своем пути и несет ее в толстый кишечник, где в верхних его отделах и происходит процесс всасывания воды во внутреннюю среду организма. Вода всасывается, а «грязь» остается, оседая на внутренней поверхности стенок толстой кишки.

*** Если вы решите, что чистка кишечника необязательна, и приступите сразу к другим чисткам, например чистке печени, то только навредите себе. Токсины следует выводить из организма в том порядке, в каком они туда поступают: из внешней среды – в желудочно-кишечный тракт, оттуда – в печень, а потом уже кровь разносит их по**

другим органам. Не выведенные из кишечника, они будут оставаться там и продолжать отравлять ваш организм. Имейте это в виду.

Настрой на очищение, или Энергетическое промывание кишечника

Процедура начинается с настроя на очищение, который проговаривается в сочетании с легким массажем живота. Это и называется энергетическим промыванием. Но вы должны не просто механически читать текст настроя: это мало что даст. Воображайте и, самое главное, *ощущайте* внутри себя то, о чем говорите. Слова лишь дают толчок, помогают сосредоточиться на очищении кишечника. А именно это и требуется. Ведь энергия всегда следует за вниманием. Когда вы сосредотачиваете внимание на какой-либо части тела, ток энергии, поступающей в организм из Космоса, в этом месте усиливается: она-то и является главным выталкивателем нечистот.

Космическая энергия существует не только в воображении и на страницах книг, но и в реальности. Поглощение энергии из окружающего пространства идет непрерывно. Попадая в организм, она циркулирует по энергетическим каналам, называемым в восточной медицине меридианами. Но при желании ее можно волевым усилием направить в любое место — туда, где она нужнее всего. Мысленное представление энергии облегчает задачу.

Настрои составлены специалистами по принципу «золотого сечения», отражающего абсолютную гармонию мира, с учетом особенностей человеческой психики. Поэтому редактировать тексты нельзя. Они сами по себе обладают мощной энергетикой. Это касается всех настроев, приведенных в этой книге.

Итак, начинаем. Еще лежа утром в постели, закройте глаза и начните делать легкие поглаживания, растирания и разминания живота вокруг пупка по часовой стрелке, произнося вслух или про себя следующее.

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Через макушку головы в меня входит ярко-белый светящийся поток чистой энергии. Он медленно опускается по пищеводу и заполняет желудок. Ярко-белая субстанция проникает во все складочки слизистой желудка. Ярко-белая энергия вычищает все складочки слизистой желудка. Энергия вбирает-поглощает весь шлак, всю слежавшуюся слизь и все непереваренные остатки пищи. Складки слизистой желудка ровные-гладкие-прочные. Мой желудок светится-сияет. Мой желудок крепнет-здоровеет. Мой желудок работает с колоссальной устойчивостью.

Ярко-белый поток покидает желудок и опускается в кишечник. Я чувствую, как стенки моих кишок начинают ритмично-энергично сокращаться. Светящийся поток медленно движется вниз. Он заполняет собой все уголки, все изгибы кишечника, выбирая оттуда грязь и нечистоты. Мои кишечки сокращаются, пленка шлака от их стенок отделяется, каловые камни и полипы отрываются, вниз на выход продвигаются. Все, что годами копилось в кишечнике, теперь отделяется и выходит-выталкивается наружу светящимся потоком энергии.

Мои кишечки сокращаются, энергией промываются, выбрасывают-выталкивают из себя все шлаки. Мои кишечки очищаются, силой-здоровьем наполняются. Мой кишечник становится чистый-здоровый-крепкий. Мой кишечник восстанавливает первозданную свежесть и колоссальную энергию. Мой кишечник светится-сияет. Мой кишечник

работает как часы. Я ощущаю в животе приятную легкость, тепло и спокойствие.

Настрой читается 1 раз в медленном темпе.

Второй этап очищения кишечника

Энергетическое промывание кишечника закончено. Можете подниматься с постели. Перед подъемом согните правую ногу и, слегка прижав ее к животу, удерживайте в таком положении несколько секунд. Затем, не спеша, встаньте, поставив первой на пол правую стопу.

Теперь отправляйтесь в ванную и приступайте ко второму этапу очищения. Выпейте крупными глотками стакан кипяченой воды комнатной температуры. В течение последующих 15 минут можете заниматься своими делами. За это время вода переместится в кишечник и, заполнив его, начнет растягивать его стенки, на что кишечник ответит сокращением и позывом на дефекацию. Чтобы это произошло наверняка, минут через 15 после принятия воды поприседайте. Обычно хватает 3–5 приседаний. Если присев 10 раз, вы все еще не ощутили позыва на стул, значит, ваш кишечник работает плоховато, и ваш стартовый объем не 1 стакан воды, а 1,5–2. Однако, добившись устойчивого положительного результата, постепенно снижайте объем до 1 стакана.

Если вам трудно приседать, примите позу «орла». В йоге она именуется гарудасана, но я бы назвал эту позу сидением на корточках. Так вот, не погружаясь в философию Востока, присядьте на корточки на 10–15 секунд, стараясь при этом глубоко дышать животом. Затем встаньте и встряхните ноги.

Повторите упражнение 3–5 раз (если, конечно, позыв на стул не возникнет раньше). В процессе дефекации чередуйте каждое натуживание с 2–3 глубокими вдохами, выполняйте ритмические втягивания и отпускания ануса.

После того как вы все это проделаете, очистите желудок. Эта короткая, но не слишком приятная процедура рекомендуется в первую очередь тем, у кого имеются проблемы с данным органом: часто возникает изжога, тошнота, колики. Однако я бы не советовал пренебрегать ею и людям, которые считают свой желудок здоровым. Учитывая то, какие мы едим продукты, он не может быть здоровым в принципе. Как правило, в нем накапливается слизь: ее нужно периодически удалять.

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Выпейте 3 стакана настоя корня солодки или корня аира, после чего вызовите рвоту, надавив пальцами на корень языка. Если это не даст желаемого эффекта, раздражайте более глубокие области глотки.

Вначале вода польется слабой струей. Продолжайте раздражать корень языка: каждое надавливание будет вызывать извержение все более значительного количества жидкости. Как только вода начнет выходить, выньте пальцы изо рта и подождите, пока извержение сильной непрерывной струи не прекратится.

Снова надавите на корень языка. Если жидкости больше не выходит, но вы все еще ощущаете позывы на рвоту, значит, желудок пуст. Горьковатый или кисловатый вкус выходящей из желудка воды служит признаком хорошей очистки. Накопившаяся слизь удалится, появится легкость в области желудка, дыхание станет свежим, чистым.

Далее переходите к «физическому» промыванию кишечника. Желательно провести эту процедуру в течение полутора часов после чтения настроя, но если такой возможности нет,

отложите ее на вечер. Напоминаю, что наиболее подходящее время для чистки кишечника – с 7 до 9 часов утра.

Клизма

Кишечник чистится клизмами. Ничего лучшего за миллионы лет своего существования человечество не придумало... Теперь, когда вы промыли кишечник энергетически, дело пойдет бойчее. Для клизм вам понадобится кружка Эсмарха – резиновая емкость наподобие грелки объемом 2 литра с длинным резиновым шлангом с пластиковым наконечником на конце. Если в хозяйстве этот приборчик отсутствует, обзаведитесь им.

Варианты растворов для клизм

Для клизмы требуется 1,5–2 литра воды. Количество воды определяется ростом: чем выше человек, тем длиннее кишечник, и, следовательно, больше объем клизмы. Температура воды зависит от состояния кишечника: при спастических запорах, чтобы расслабить мускулатуру кишечника, нужна вода с температурой 37–42 °С; при атонических запорах, чтобы стимулировать сокращения толстой кишки, нужно применять воду 18–20 °С; если запоров нет, вода должна быть 25–30 °С.

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Нарушения двигательной функции (моторики) толстой кишки возможны по спастическому и атоническому типам. При спастических запорах часто наблюдаются спазмы кишечника, возникающие, как правило, на нервной почве. Атонические запоры связаны с расслаблением мускулатуры кишечной стенки. Наиболее распространенными их причинами являются: употребление мучной пищи, недостаток физических нагрузок, сидячая работа, злоупотребление клизмами.

Признаки	Спастический тип	Атонический тип
Кишечные колики	Тянущие, ноющие	Урчание, метеоризм (повышенное газообразование)
Состояние прямой кишки (можно проверить, введя палец в анальное отверстие)	Чаще пуста	Чаще заполнена
Вид кала	Чаще фрагментарный («овечий»)	Чаще объемный
Ощущения в кишечнике при запоре	Напряжение, сжатие	Расширение, наполненность
Кислотность желудочного сока	Повышена	Понижена или нулевая

Добавьте в воду 20 г поваренной соли и 1 столовую ложку натурального яблочного уксуса или лимонного сока. Для тех, у кого гастрит с повышенной кислотностью, этот способ неприемлем: состояние кишечника только ухудшится. Вместо сока лимона и уксуса рас-

творите в воде 20–30 г пищевой соды. Если у вас нормальная кислотность и нет запоров, ставьте каждую четную клизму с содой, а каждую нечетную – с соком лимона или уксусом.

В качестве «очистителя» можно также использовать настой чистотела. Эта трава прекрасно справляется с удалением каловых камней, однако подсушивает слизистую кишечника. Идеально применять свежее сырье: вытащить с корнем куст чистотела, хорошенько промыть, пропустить все растение целиком с цветами и корнями через мясорубку, полученную зеленую массу отжать через марлю. Первые три клизмы делаются с 1 чайной ложкой сока чистотела на 1,5–2 л воды, четвертая, пятая и шестая – с 1 столовой ложкой, далее доза увеличивается до 1,5–2 столовых ложек (по самочувствию).

Если свежую траву достать негде, используйте сухую. Пропорции в этом случае таковы: 100 мл отвара (готовится в соответствии с указаниями на упаковке) на кружку Эсмарха. Помимо каловых камней, чистотел удаляет кишечных полипов. Признаком наличия полипов в кишечнике являются висячие родинки в области шеи и подмышек. Так что если у вас таковые имеются, настоятельно рекомендую выбирать чистотел. Полипы опасны тем, что они создают запоры, а со временем могут переродиться в рак.

По окончании курса клизм с чистотелом сделайте одну молочную клизму: просто залейте в кружку Эсмарха 1 литр чуть теплого 2,5–3,5 % молока и введите его в прямую кишку. Это предохранит слизистую кишечника от пересыхания.

Но лучшим наполнителем для клизм служит вещество, вырабатываемое нашим собственным организмом: моча. Урина обладает превосходными очищающими свойствами и в то же время не раздражает и не сушит слизистую, изгоняет глистов и прочую живность. Помните, каким раритетом были самиздатовские версии трактатов по уринотерапии в советские времена? А власть предержащие все это знали и всюю применяли! Не «кремлевскими таблетками» они чистились, а мочой, и это было задолго до того, как Геннадий Малахов издал свой легендарный труд, открыв широкой публике целебные свойства урины.

Урину для клизнения можно использовать как собственную, так и от здоровых однополых людей (самыми высокими лечебными свойствами обладает детская урина). Вы просто собираете ее в течение дня в банку (необходимо набрать 1 литр), потом заливаете в кружку Эсмарха и вводите в кишечник.

Порядок проведения клизмы

Перед клизмой обязательно опорожните кишечник и мочевой пузырь. Клизма переносится значительно легче, если ставить ее, лежа в ванне: в воде вес тела становится меньше, и нет ощущения распирания кишок.

1. Наполните кружку Эсмарха очищающим составом и подвесьте ее. Висеть она должна довольно высоко, чтобы обеспечить достаточный напор воды при проведении процедуры.

2. Примите положение на коленях и одном локте (таз должен быть выше плеч) и целиком вставьте пластиковый наконечник в задний проход.

3. Дайте воде пройти в кишечник. Если там имеются патологические перетяжки, полипы или он забит каловыми камнями, то жидкость может выливаться обратно или распирает кишку, вызывая болевые ощущения. Чтобы избежать этого, контролируйте процесс вливания, вовремя пережимая трубку пальцами. Дышать старайтесь медленно и глубоко, нижней частью живота, выпячивая его на вдохе и втягивая на выдохе. Когда кишечник будет очищен, все содержимое кружки Эсмарха будет вливаться в него легко и свободно, без неприятных ощущений.

4. Когда вся жидкость войдет в кишечник, перевернитесь на спину и приподнимите таз. Очень хорошо сделать стойку на лопатках или закинуть ноги за голову: тогда жидкость

пройдет в глубокие отделы кишечника и промоет его целиком. Побудьте в таком положении около минуты.

5. Снова лягте на спину и аккуратно перевернитесь на правый бок, чтобы жидкость прошла в труднодоступную слепую кишку: там всегда скапливается много «мусора». Полежите на боку минуты 3.

6. Вернитесь в исходное положение лежа на спине и оставайтесь в нем от 5 до 15 минут, если не почувствуете сильных позывов. Затем можно встать и походить. Вначале позывы будут очень сильными и скорыми, но по мере очищения кишечника жидкость остается там дольше, а позывы становятся слабее.

Сколько процедур нужно сделать

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Курс состоит из 12 процедур (энергетическое очищение плюс клизма). Интервал между первой и второй процедурами составляет 4 дня, между второй и третьей – 3 дня, между третьей и четвертой – 2 дня, между четвертой и пятой – 2 дня, между пятой и шестой – 1 день, между шестой и седьмой – 1 день. Далее клизмы ставятся ежедневно в течение 5 дней. Итого 25 дней. Такой режим позволяет бережно очистить кишечник, избежать резкого растяжения кишок и раздражения слизистой.

Женщины должны иметь в виду, что клизмы нежелательно делать в первые 3 дня месячных: матка напряжена, и могут появиться боли внизу живота.

«Веник» для кишечника

Для ускорения выведения шлаков ешьте в период чистки специальный салат. Он действует по принципу веника, выметающего всю грязь из толстого кишечника. Салат готовится из свежих овощей.

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Смешать сырые овощи – капусту, морковь, редьку (зеленую или черную) и свеклу – в соотношении 3:1:1:1. Солить салат не надо, а вот лимонный сок, лук, чеснок, укроп и сельдерей – приветствуются. Капусту нашинковать, а морковь, редьку и свеклу натереть на крупной терке. Тщательно перемешать и помять деревянной толкушкой до выделения сока. Заправляется салат растительным маслом.

Людам с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендуется класть в салат вместо свежей капусты квашеную. А больным гастритом, помимо этого, заменить свежую свеклу отварной или маринованной.

Такой салат нужно есть ежедневно не менее 300 г до окончания цикла очищения.

Воссоздание здоровой микрофлоры кишечника

Третий, заключительный этап чистки – удаление из кишечника остатков шлаков и восстановление здоровой микрофлоры. Как известно, в процессе правильного переваривания пищи активно участвуют специфические бактерии, населяющие кишечник. В зашлакованном кишечнике вместо здоровой микрофлоры развивается патогенная. Следствием ее дея-

тельности бывают разного рода сбои в пищеварении, боли в желудке, кишечные колики, метеоризм, запоры. Нарушение микрофлоры кишечника называется дисбактериозом. Для того чтобы дать возможность «правильным» бактериям заселить желудочно-кишечный тракт, необходимо по окончании чистки пропить любое из приведенных ниже средств, на выбор.

На время чистки кишечника и в посточистительный период надо резко ограничить потребление мучного (исключение составляет бездрожжевой хлеб), особенно вредна свежая выпечка, сладкого (кроме тростникового сахара и натурального, без примеси сахара, меда), мясных продуктов (исключение составляет птица). Иначе вся ваша чистка пойдет насмарку.

По возможности перейдите на вегетарианское питание: в конце лета и начале осени, когда благоприятно чистить кишечник, прилавки завалены местными овощами и фруктами, поэтому вам будет нетрудно (и не напряжно финансово) какое-то время продержаться без мяса.

Настой льняного семени

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Перемолоть в кофемолке 100 г льняного семени. Залить 250 г нерафинированного подсолнечного или оливкового масла и оставить на 7 дней, периодически встряхивая. Пить 3 раза в день за 40–60 минут до еды (при холециститах – во время еды) по 1 столовой ложке в течение 10 дней.

Противопоказания: хронический панкреатит, желчнокаменная болезнь, гепатит. При этих заболеваниях настаивать льняное семя на масле нельзя: оно может вызвать обострение. В таких случаях льняное семя настаивается на воде: 1 чайную ложку семян залить 1 стаканом кипятка и оставить на 7–8 часов. Принимать на ночь по 1 стакану непроцеженного настоя вместе с семенем в течение 21 дня. При гепатите льняное семя противопоказано вообще.

Травяной настой

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Если имеются противопоказания для приема льняного семени, есть другие способы восстановления кишечной микрофлоры, например настои из трав. Рецепты этих настоев разработаны замечательным русским доктором Петром Бадмаевым.

Первый вариант. Ромашка, зверобой, крапива, полынь горькая смешиваются в пропорции 1:1:1:0,5. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по 100 г за час до еды 3 раза в день в течение 10 дней.

Противопоказания: гипертония, повышенная свертываемость крови, атеросклероз, кровотечения, вызванные полипами, кистой или другими опухолями матки и яичников, беременность, энтероколит.

Второй вариант. Смешать 1 чайную ложку подорожника и 1 чайную ложку корня аира. Залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Пить в течение 10 дней по 3 раза в день за полчаса до еды по 50 мл.

Противопоказания: болезни желудка с повышенной секрецией.

Овсяный настой

Еще один способ восстановления микрофлоры кишечника – овсяный настой.

Засыпьте 3 столовые ложки овсяных хлопьев крупного помола в термос и залейте 2 стаканами крутого кипятка. Затем плотно закройте термос и настаивайте 4 часа. Пить по полстакана за 30 минут до еды в течение 21 дня.

Овсяный настой славится своим успокаивающим воздействием на слизистую, поэтому в первую очередь рекомендуется тем, кто страдает раздражениями толстой кишки и запорами по спастическому типу.

Самый вкусный рецепт

А вот самый вкусный способ восстановить кишечную микрофлору.

Пропустите через мясорубку 100 г кураги, 400 г чернослива и 200 г инжира. Смешайте сухофрукты с 50 г сухой травы сенны, потом добавьте 200 г жидкого меда (разогревать не надо). Смесь принимать по 1 столовой ложке в день, запивая стаканом зеленого чая. Курс – 1 месяц.

Кисломолочные продукты. Тибетский молочный гриб

Великолепно восстанавливает микрофлору кишечника кислое молоко. стакан кефира, айрана, пахты, простокваши или какого-нибудь другого кисломолочного продукта (без сахара, разумеется) утром натощак и перед сном – серьезная угроза для патогенных микробов. Ведь помимо молочной кислоты, которая сама по себе губительна для них, активно подавляют развитие вредной микрофлоры и другие кислоты – бензойная, уксусная, а также перекись водорода, содержащиеся в кислом молоке.

Хочу предупредить вас относительно разрекламированного молочного продукта «Актимель». Мне известно несколько случаев, когда люди, регулярно употреблявшие его, не восстанавливали, а, наоборот, нарушали кишечную микрофлору. Да так, что приходили в себя в больнице! Причина того мне неизвестна: быть может, индивидуальная непереносимость, а быть может, продукт был поддельным. В любом случае я бы порекомендовал вам не рисковать. Пейте самый обычный кефир или простоквашу, желательно свежесквашенные, домашнего изготовления, либо простоквашу тибетского молочного гриба – это безусловный лидер среди кисломолочных восстановителей кишечной микрофлоры.

Из конспектов Кремлевских Мастеров

СВОЙСТВА ГРИБА. Тибетский молочный гриб приводит в норму видовой состав микрофлоры кишечника: нужные и полезные бактерии добавляет, а патогенные ликвидирует. Этим замечательные свойства гриба не исчерпываются. Он выводит из желудочно-кишечного тракта гнилостные остатки непереваренной пищи, очищает организм от отработанных и ненужных веществ, токсинов, и даже от радиоактивных элементов; выделяет вещества, которые «съедают» все шлаки и выходят естественным образом вместе с ними. Все это происходит благодаря микроорганизмам, занимающим большой удельный вес в самом грибе и полученной из него простокваше. В 1 г простокваши тибетского гриба содержится более миллиарда молочнокислых бактерий. Уникальные свойства гриба позволяют успешно излечивать более ста заболеваний, омолаживают человека внутри и

снаружи, продлевают жизнь. Тибетские монахи, потреблявшие простоквашу молочного гриба, отличались отменным здоровьем и долгожительством. Месяц регулярного приема простокваши восстанавливает микрофлору кишечника у 80 % людей. Остальным требуется чуть больше времени, но микрофлора все равно восстанавливается.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Тибетский гриб нельзя сочетать с инсулином, поэтому он противопоказан при инсулинозависимом сахарном диабете. Гриб также следует применять с осторожностью при некоторых грибковых заболеваниях: в этом случае прежде, чем начать прием простокваши тибетского гриба, нужно посоветоваться с врачом. Есть еще одно ограничение в использовании гриба: его нельзя применять одновременно с другим мощным природным лекарством – морским рисом.

Тибетский гриб представляет собой грибное тело белого цвета, диаметром в полсантиметра (в начале своего развития). Гриб растет, и перед тем как начинается период деления, его диаметр достигает 4–5 см.

ЗАКВАСКА. Заквашивается гриб на растущей Луне. Делается это следующим образом. Грибное тело объемом примерно 2 столовые ложки поместить в чистую стеклянную банку и залить двумя стаканами 3,5 % коровьего пастеризованного молока комнатной температуры. Горлышко банки обтянуть чистой марлей и закрепить марлю резинкой или ниткой. Молочный гриб нуждается в притоке воздуха, поэтому закрывать банку крышкой нельзя. В течение суток молоко скисает и получается простокваша. Показателем ее готовности служит отделение сгустка от дна банки.

Теперь нужно отделить простоквашу от гриба, то есть процедить через дуршлаг содержимое банки. Гриб остается в дуршлаге, а полужидкая субстанция процеживается в заранее подготовленный сосуд – банку или чашку. Затем гриб прямо в дуршлаге промывают струей чистой холодной воды,¹ помещают обратно в банку и снова заливают двумя стаканами молока.

После промывания гриб заливается свежим молоком. Эта процедура выполняется практически каждый день.

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ. Банку с грибом нельзя подвергать воздействию прямых солнечных лучей, но не следует держать ее и в темноте. Лучше всего гриб растет при неярком рассеянном освещении.

Если приходится уезжать из дома на несколько дней, гриб надо промыть водой, положить в банку и поставить ее в холодильник. Оптимальная температура хранения гриба + 4 °С (нижняя полка холодильника). Хранить гриб в таких условиях допускается не более 10–12 дней, иначе он может погибнуть. Вообще, хранение гриба без молока ослабляет его целительную силу. То же самое происходит, если гриб не промывать и не заменять молоко свежим. Изменяется внешний вид гриба: он приобретает коричневый цвет, в то время как нормальный его цвет – белый.

ПРИЕМ ПРОСТОКВАШИ. Пить простоквашу тибетского гриба надо дважды в день: утром натощак и вечером через 2 часа после последнего приема пищи. Норма – 1 стакан, но можно и больше, но не меньше. Курс приема гриба – 1–2 месяца. После этого восстановительную терапию можно закончить, а можно продолжить, заменив использованный гриб свежим.

¹ Естественно, речь идет не о водопроводной воде. Ведь в ней содержится хлор и целый ряд других химических веществ, вредных для жизнедеятельности гриба. Промывайте гриб только фильтрованной или покупной питьевой водой.

Эффективное средство от запоров

Бывают такие упрямые и ослабленные толстые кишечники, что для восстановления моторики (и как следствие – регулярного стула) их нужно после чистки дополнительно «прорабатывать» специальными упражнениями, травами и диетами. Эти меры позволяют перевоспитать кишечник за 2–3 недели.

Слабительные я не рекомендую. И вот почему. Они действуют на стенки кишечника наподобие удара: сначала вызывают сверхактивность, после чего снова наступает период пассивности. В итоге ситуация только усугубляется: запоры начинаются вновь и становятся все более длительными. Это закон физиологии. Слабительные высушивают слизистую кишечника, ослабляют его мышцы, и он вообще перестает работать самостоятельно, без слабительных человек уже сходить «по большому» не может.

Терапия в случае спастических и атонических запоров будет разной. Продолжительность курса – от 14 до 21 дня, в зависимости от вашего самочувствия.

Лечение спастических запоров

Из конспектов Кремлевских Мастеров

ДИЕТА: щадящая (тушеные овощи), пищу принимать в горячем виде.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА: 1–1,5 стакана теплой воды без газа 2–3 раза в день за 1 час до еды.

ФИТОТЕРАПИЯ: настои цветков липы, ромашки, календулы, тысячелистника, душицы, мелиссы, мяты, соплодий хмеля, плодов фенхеля (на выбор).

УПРАЖНЕНИЯ: на расслабление.

1. Лягте на спину и расслабьтесь.

2. Закройте глаза на 3–4 секунды, затем откройте на 3–4 секунды.

Повторите цикл 3 раза.

3. Снова откройте глаза и посмотрите вверх, вниз, прямо, влево, вправо, снова прямо. Закройте глаза. Повторите цикл 3 раза.

4. Откройте рот максимально широко, сверните язык так, чтобы его кончик был обращен назад, и закройте рот на 8–10 секунд. Затем откройте рот и верните язык в обычное положение. Закройте рот. Весь цикл повторить 3 раза.

5. Закройте глаза и сосредоточьтесь на пальцах ног: расслабьте их.

6. Медленно перемещайте внутреннее внимание на колени, бедра, поясницу, талию, позвоночник, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, по очереди расслабляя эти части тела.

7. Теперь, когда вы достигли полной физической релаксации, нужно снять психическое напряжение. Вспомните какое-нибудь красивое место на природе, где вам было хорошо, и представьте себя там. Сделайте 10–12 медленных глубоких вдохов и выдохов. Во время вдоха передняя стенка живота слегка выпячивается, на выдохе – опускается. Представьте, что вы засыпаете.

8. Вы полностью расслаблены. Оставайтесь в таком состоянии 5–10 минут.

9. Откройте глаза и медленно сядьте.

Упражнение выполняется ежедневно, 1–2 раза в день.

Терапия при атонических запорах

Из конспектов Кремлевских Мастеров

ДИЕТА: грубая (сырые овощи и фрукты), пищу принимать прохладной, включить в рацион холодные блюда.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА: 1 стакан холодной газированной воды 2–4 раза в день за 1–1,5 часа до еды.

ФИТОТЕРАПИЯ: настои корня и листьев женьшеня, родиолы розовой, лимонника, элеутерококка, корней аралии, травы заманихи, вербены, горца почечуйного, чистеца буквицецветного, льнянки обыкновенной (на выбор).

УПРАЖНЕНИЯ: нагружающие брюшной пресс.

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Приподнимите голову и поочередно сгибайте ноги, имитируя езду на велосипеде. При движении колени попеременно оказываются у груди, каждая ступня при этом описывает круги. «Крутите педали» в течение 1 минуты, после чего расслабьтесь. Дышите в своем обычном ритме, через нос.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, ноги выпрямлены, пятки и пальцы ног соединены. Медленно и глубоко вдохните через нос. Затем, задержав дыхание, медленно поднимите ноги на 25–30 см от пола. Подержите их в воздухе 6–8 секунд и на выдохе опустите, не дотрагиваясь до пола. Повторите упражнение 5 раз. Эффект от упражнения сильнее, если оно выполняется с приподнятой головой, но больным и ослабленным людям этого делать не стоит.

3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони лежат на полу, ноги прямые, одна нога поднята под углом 45 градусов. Поочередно поднимайте и опускайте ноги в медленном темпе, не дотрагиваясь ими до пола. Сделайте 5–7 таких подъемов и опусканий ног. Дыхание спокойное, носовое. Упражнение дает лучший результат при выполнении его с приподнятой головой.

4. Сядьте на пол, вытянув ноги. Спину, шею и голову держите прямо, они должны находиться на одной линии. Руки вытяните вперед параллельно ногам. На вдохе, не сгибая коленей и не отрывая пяток от пола, наклонитесь вниз и коснитесь ладонями пальцев ног. Задержите дыхание и оставайтесь в такой позе 6–8 секунд, а затем, выдыхая, вернитесь в исходное положение. Отдохните немного и повторите упражнение. Всего его нужно проделать 5–7 раз.

5. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты в стороны, ладони лежат на полу, ноги вместе. На вдохе медленно поднимите прямые ноги вверх и опустите их влево, под прямым углом к туловищу. Если получится, возьмитесь пальцами левой руки за пальцы ног, не сгибая коленей. Голова поворачивается вслед за ногами, но плечи от пола не отрывайте. Задержите дыхание и побудьте в такой позе 6–8 секунд, затем, выдыхая, поднимите ноги и вернитесь в исходное положение. Отдохните немного и сделайте упражнение еще раз, только ноги опускайте вправо. Помните, что в ту же сторону должна повернуться и голова. Все движения

выполняйте медленно, без напряжения. Упражнение делается по 4–5 раз в каждую сторону. Людям со слабым сердцем оно противопоказано.

6. Перевернитесь на живот, голову поверните на бок, положив щеку на пол, ладони расположите у плеч, а локти прижмите к телу. Пятки вместе, пальцы ног прижаты к полу. Сделайте медленный вдох, выпрямив руки, поднимите верхнюю часть тела. Пупок при этом не должен отрываться от пола. Посмотрите вверх и задержите дыхание на 6–8 секунд, затем выдохните, одновременно опуская голову обратно на пол. Отдохните немного. Всего упражнение делается 7–8 раз.

7. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела, ладони лежат на полу внутренней стороной вниз. На вдохе поднимите голову и одну ногу вверх, не сгибая ее в колене. Взгляд устремлен вперед. Задержите дыхание и оставайтесь в такой позе 6–8 секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение. Отдохните немного и выполните упражнение, подняв другую ногу. Всего нужно сделать 4–5 подъемов каждой ноги.

8. Станьте прямо, расставив ноги шире плеч, и наклоните корпус вперед, опустив соединенные вместе руки как можно ниже. Начните вращать корпус вместе с руками в вертикальной плоскости слева вверх направо. Выполнив 5–7 вращений в одну сторону, повторите упражнение в другую сторону – справа вверх налево. Вращения делаются в медленном темпе. Дыхание свободное.

9. Исходное положение: стоя, ноги вместе, грудь слегка выпячена. Поочередно поднимайте согнутые в коленях ноги в быстром темпе, вытягивая носки. Старайтесь поднимать ноги на максимально возможную высоту: чем выше, тем лучше. Длительность выполнения упражнения – от 2 до 5 минут.

10. Станьте прямо, ноги вместе. Слегка наклонившись вперед, поочередно поднимайте колени, касаясь пятками ягодиц, как будто вы занимаетесь бегом на месте. Упражнение выполняется на носках, на одном месте, сначала медленно, а затем темп ускоряется. Продолжительность бега – от 2 до 5 минут.

11. Лягте на спину, закройте глаза и полностью расслабьтесь. Дышите животом, медленно и глубоко. На вдохе живот округляется, на выдохе – втягивается. Но это должно происходить само собой, напрягать живот, намеренно выпячивая и втягивая его, не нужно. Полежите и подышите так 3–5 минут.

Эти 11 упражнений выполняются ежедневно, 1 раз в день, в любое время суток, но не ранее, чем через 2 часа после еды и не позднее, чем за час до сна.

* * *

Как узнать, насколько успешно прошла чистка кишечника? Во-первых, должен снизиться вес. Полные люди обычно теряют 5–10 кг, худые – 1–3. Во-вторых, ваш кишечник должен заработать как часы: 1 раз в день у мясоедов и 2 раза в день у вегетарианцев.

Помните, чистка состоит из трех этапов: энергетического промывания, клизмы и восстановления здоровой микрофлоры. Ни одну из этих составляющих выкидывать нельзя, иначе чистка не состоится.

Если проводить такую чистку 1–2 раза в год, то никакой зашлаковки кишечника у вас не будет, даже при условии употребления (в умеренном, разумеется, количестве) любимых сладостей. Именно так и поступали высокопоставленные клиенты моих Кремлевских Мастеров. О том, как питаться, чтобы поддерживать кишечник в чистоте, я расскажу в последней главе.

Печень

Второй по очереди идет чистка печени. Эта чистка обязательная. Через печень проходит вся кровь, поступающая из кишечника. Поэтому, думаю, вам нетрудно будет представить, сколько токсинов обезвредила и вобрала ваша печень за годы вашей жизни. Когда печень страдает, нарушается циркуляция энергии в организме и, как следствие, – обмен веществ, слабеет зрение, человек становится гневливым, раздражительным, суетливым, его не покидает ощущение эмоциональной перегрузки. Помимо всего прочего, появляются трудности с творчеством: на деле это проявляется как неспособность достичь мастерства в чем бы то ни было. Дела начинают пробуксовывать, в жизни наступает застой, что вызывает еще большее раздражение, которое в свою очередь усугубляет и без того плачевное состояние печени. Замкнутый круг.

Последствия зашлакованности печени

Перечислять все заболевания и расстройства, возникающие вследствие нарушения работы печени, нет смысла. Чудовищность последствий ее зашлаковки ясна и так. Но понимать мало, надо делать! Даже если вам кажется, что ваша печень в порядке, ее все равно нужно почистить. Когда она забьется «под завязку» и начнутся боли, будет слишком поздно: прежде чем очищаться, вам придется проходить курс лечения, а это едва ли позитивно скажется на вашем эмоциональном состоянии, не говоря уже о финансах. Не лечат сейчас бесплатно. Чтобы попасть к хорошему врачу, надо либо иметь много денег, либо знакомства. А бывает так, что и деньги не помогают: заплатишь – и нет никакой гарантии, что тебя будут правильно лечить, и именно от того, от чего надо. Актуальной чистку печени делает и увеличивающееся количество экологически загрязненных, а также просто малосъедобных, некачественных продуктов питания, которые в последние годы буквально заполонили прилавки магазинов. Убедил?

Время для чистки

Оптимальное время для манипуляций с печенью – с конца февраля до конца апреля. На это время приходится Великий Пост. Кстати сказать, изначальным его предназначением была как раз чистка печени. А вместе с печенью очищалась и психика: человек становился менее агрессивным, в нем развивалось добродушие, смирение, терпимость к окружающим. Правда, тогда экология была еще не испорчена, и продукты не содержали такого количества ядохимикатов, как в наши дни. Посему Великого Поста для очищения печени хватало за глаза и за уши, в специальных чистках нужды не было.

Принципы чистки

Чистится печень по той же схеме, что и толстый кишечник. Сначала делается энергетическое промывание, которое запускает процесс очищения. Далее следует процедура под названием дюбаж: благодаря ей, шлаки выгоняются в кишечник, а оттуда – наружу. И третий этап: восстановление нормальной работы печени травяными настоями. Вместе с печенью автоматом очищается и желчный пузырь. Эти три этапа составляют суть кремлевской чистки. Ни один из них игнорировать нельзя, иначе чистка не состоится в полном объеме.

*** И последнее: не бойтесь! Я предлагаю очень мягкое, щадящее очищение. Возможно, во время чистки печень чуть-чуть поболит, поколется. Ничего страшного, это совершенно нормальное явление. Шлаки, засевшие в печени, представляют собой камушки, которые иногда бывают острыми: они-то и причиняют дискомфорт. По окончании чистки неприятные ощущения уходят, и в области печени возникает облегчение, она словно начинает дышать.**

Энергетическое промывание печени

Энергетическое промывание включает в себя настрой на очищение, дыхательный массаж печени и горячую ванну. Его назначение, повторяю, – дать толчок процессу очищения, «расшевелить» шлаки, заставить камешки дробиться, растворяться и двигаться к выходу.

Вечером, около 23 часов, вы наполняете ванну теплой водой. Температура воды подбирается индивидуально, по самочувствию. Тем, у кого слабое сердце или повышено давление, не стоит лезть в воду теплее 37 °С. Для остальных людей оптимальной будет вода 38–39 °С. По желанию можно добавить в воду морскую соль.

Лягте в ванну, положите ладони на область печени (она находится справа) и медленно прочитайте настрой. Но читайте «не так, как пономарь, а с толком, с чувством, с расстановкой». А главное – вы должны мысленно представлять и ощущать у себя в печени то, о чем говорите. Если вы не знаете, как выглядит печень, загляните в анатомический атлас или какую-нибудь книжку по медицине, где есть изображения внутренних органов человека. Важно сосредоточить на печени и настрое все свое внимание: тогда ток поступающей из Космоса энергии усилится, направится в печень и даст старт процессу очищения. Собственно, вы все это уже знаете: кишечник-то чистили. Я напоминаю на всякий случай, вдруг забыли. Также хочу напомнить и об особой структуре настроя. Подбор определенных фраз, слово– и буквосочетаний наделяет его могуществом, которое может растеряться, если вы начнете переверять текст. Редактировать настрой – нельзя!

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Через макушку головы в меня входит ярко-белый светящийся поток чистой энергии. Он медленно опускается вниз по пищеводу, проходит желудок, кишечник, заполняя их сиянием жизни, и перетекает в печень, а потом в желчный пузырь. Сияющий белый свет заполняет печень и желчный пузырь. Ярко-белый поток проникает во все желчные протоки. Ярко-белая энергия движется по желчным протокам и кружит по желчному пузырю. Я чувствую, как мои желчные протоки расширяются, желчь обильно выделяется, камушки раздробляются-растворяются, на мельчайшие частицы рассыпаются, в пыль-песок превращаются и на выход вместе с желчью направляются.

Ярко-белая энергия заполняет весь мой желчный пузырь и все мои желчные протоки. Ярко-белая энергия начисто промывает всю мою печень и весь мой желчный пузырь. Моя печень светится-сияет. Мой желчный пузырь светится-сияет. Моя печень крепнет-здоровеет. Мой желчный пузырь крепнет-здоровеет. Мои печень и желчный пузырь работают с колоссальной устойчивостью. Мой желчный пузырь энергично вырабатывает желчь. Моя печень активно сохраняет красные кровяные клетки. Все кровеносные сосуды печени раскрыты по всей своей длине. Во всей моей печени абсолютно здоровое, энергичное кровообращение.

Здоровая печень создает превосходные условия для красных кровяных клеток. Внутри моей чистой сияющей печени красные кровяные клетки становятся еще более здоровыми. Все клетки моей печени чисты и здоровы. Моя печень дышит легко и свободно. Я ощущаю в печени тепло и спокойствие.

Настрой читается 1 раз. Затем вы, оставив ладони на правом боку и не вылезая из ванны, проделываете дыхательное упражнение.

Из конспектов Кремлевских Мастеров

Ладони лежат на области печени, глаза прикрыты.

Сделайте вдох продолжительностью 2 секунды, потом выдох продолжительностью 4 секунд и задержите дыхание на 8 секунд. Выдох должен быть в 2 раза, а пауза после выдоха – в 4 раза дольше вдоха. Дышать нужно через нос и несколько глубже обычного.

Внимание! В процессе дыхания участвует только живот. На вдохе, когда диафрагма опускается, живот естественным образом надувается, выпячивается вперед. На выдохе диафрагма движется вверх, подтягивая за собой живот со всеми органами брюшной полости, и он втягивается. Плечи и грудная клетка остаются неподвижными: они вообще не должны участвовать в процессе дыхания.

Упражнение выполняется от 3 до 5 минут.

Почему делается именно дыхательное упражнение? Сама по себе печень – орган неподвижный. Она соединена с диафрагмой и при вдохе и выдохе следует за движениями диафрагмы. Во время глубокого дыхания, осуществляемого нижней частью живота, происходит интенсивный массаж печени. Вот и весь секрет.

Все вышеописанное проделывается ежевечерне, 5 дней подряд. На протяжении этого периода больше ничего делать не нужно. Просто постарайтесь есть поменьше мучного, сладкого, мясного и жареного. На шестой день вы приступаете к «физическому» очищению печени.

Очистительная процедура

Подгадайте, чтобы день чистки пришелся на выходной, желательно на субботу. То есть начинать весь цикл следует в понедельник. Тогда 5 дней вы будете заниматься энергетической чисткой, а на шестой проведете дюбаж. Будет замечательно, если все это будет происходить еще и во второй или четвертой лунной фазе, когда фоновая энергетика Земли благоволит выходу шлаков. Поскольку общая продолжительность чистки печени всего 7 дней, вам будет нетрудно вписаться в нужный промежуток времени.

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.