



Методы народной
и официальной медицины

Чистка суставов, крови и сосудов

Очищение по Бокотову,
Малахову, Ежисеевой,
Шадинову, Мамовичко

ИЗДАТЕЛЬСТВО
СЕМЕНОВОГО
И ДРУЗЬЯ

Инна Емельянова
Чистка суставов, крови и сосудов
Серия «Методы народной и официальной медицины»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11084088
Чистка суставов, крови и сосудов / [сост. И. Емельянова]: ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»; Белгород; 2014
ISBN 978-966-14-7412-2, 978-966-14-6484-0, 978-966-14-6321-8, 978-5-9910-2664-2

Аннотация

Основная причина большинства заболеваний человека – шлаки и токсины, накапливающиеся в организме и отравляющие его. В книге приведены эффективные способы очищения различных органов в домашних условиях. Разнообразные методики объединяет безопасность и доступность необходимых компонентов.

Содержание

Введение	5
Правила проведения очищения организма	10
Методы очищения	11
Гидроколонотерапия (мониторное очищение кишечника)	11
Очищение организма по Малахову	11
Очищение соленой водой (Шанк Пракшалана)	12
Метод разгрузочно-диетической терапии (РДТ)	12
Очищение организма по Семеновой	12
Последовательность очистительных процедур и время их проведения	14
Питание во время очищения	16
Предварительное очищение	17
Очищение кишечника	17
Очищение печени	25
Очищение почек	38
Очищение легких	41
Очищение поджелудочной железы	47
Очищение организма от гельминтов	48
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Чистка суставов, крови и сосудов (сост. И. Емельянова)

© DepositPhotos.com / Mikhail Melnikov, обложка, 2014

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014

* * *

Введение

В современных условиях далеко не все могут похвастаться, что ведут правильный образ жизни. На это может не хватать сил, времени или желания. Ведь для того, чтобы вести правильный образ жизни, необходимо многим пожертвовать. Значение имеют также условия, в которых человек живет, работает, отдыхает и т. д. Фастфуд, алкоголь, кофе, никотин, переедание – все это приводит к тому, что в организме накапливается все больше мусора в виде шлаков и токсинов. Из-за неправильного образа жизни организму крайне тяжело самоочищаться, поэтому ему необходимо помочь.

Нередко причинами головных болей, раздражительности, бессонницы, быстрой утомляемости могут быть именно токсины, шлаки и наличие паразитов. Как известно, чтобы выздороветь, необходимо устранить причину болезни, а не ее признаки. Если пытаться постоянно заглушать боль, дискомфорт, можно легко прийти к гастриту, язвенной болезни и другим заболеваниям внутренних органов. Особенно хорошо это заметно при совмещенной диагностике (биорезонансная диагностика + гемосканирование). Поэтому лечение любого, даже самого тяжелого заболевания следует начинать с очищения организма.

Очищение организма является крайне важным и обязательным процессом для выживания в современной цивилизации. Ученые подсчитали, что современный человек съедает вместе с продуктами в год 3,75 кг пестицидов, 5 кг искусственных консервантов и пищевых добавок и вдыхает 2 кг твердых веществ.

После проведения очищения лечение заболеваний любых органов, включая печень, проходит намного эффективнее. А нередко необходимость в лечении вообще отпадает. Регулярное же очищение снижает биологический возраст на 10–20 лет и значительно уменьшает риск заболеваний, особенно печени. Но все это имеет место только в том случае, если правильно выбраны методы очищения органов и организма в целом.

Сегодня предлагается множество методов очищения органов и систем организма. Среди них есть и полезные, и неэффективные, и даже смертельно опасные.

Вещества, от которых необходимо чистить организм:

1. Шлаки – это естественные продукты жизнедеятельности клеток и сами отмершие клетки. В здоровом организме существует отлаженный механизм их выведения, в котором главная роль отводится печени. В современных условиях она с этим часто не справляется, ей требуется помощь. Поэтому необходимо периодически проводить очищение организма от шлаков. Но желательно делать это безопасными методами.

2. Токсины, канцерогены, ядовитые вещества. В основном это вещества, которые являются следствием развития современной цивилизации. Они попадают в организм 3 способами:

- через легкие – вредные вещества в атмосфере города и на производстве;
- с пищей – различные консерванты, красители, вкусовые и технологические добавки, производные неправильного приготовления пищи;
- через кожу – активные вещества в моющих средствах, фосфаты, остающиеся после стирки на одежде, растворители, яды от укусов насекомых и т. д. Ежедневно человек вдыхает 12 м^3 воздуха, в котором содержится более 100 вредных веществ, бактерий и т. п.

3. Отложения, вызванные нарушением обмена веществ из-за неправильного питания, образа жизни, а также образовавшиеся вследствие попадания в организм вредных веществ из пищи и окружающей среды. К ним относятся:

- холестерин на стенках сосудов;
- отложения на стенках желудка и кишечника;
- жировые отложения в печени, под кожей, в мышцах (целлюлит) и других органах;

- камни в почках и желчном пузыре и т. п.

4. Свободные радикалы – ионизированные молекулы веществ, которые образуются в результате действия токсинов, солнечной и искусственной радиации. Они разрушают мембраны клеток и нарушают внутриклеточный обмен, что существенно ускоряет процессы старения организма в целом. Радикалы разрушают ДНК клеток и ускоряют процесс старения.

5. Паразиты – бактерии, грибки, простейшие и гельминты (паразитические черви). Они есть почти у каждого человека. Паразиты поселяются в пищеварительном тракте, питаются той пищей, которую потребляет их хозяин, отнимая у него все полезные вещества, присутствующие в еде и питье, отравляют организм своими выделениями и являются причиной множества заболеваний. Их размеры различны – от одноклеточных микроорганизмов до глистов длиной в несколько метров. Они занимают 4-е место среди причин смертности и являются первой причиной рака, поэтому лучше от них избавляться вовремя.

Кроме того, по утверждению многих врачей, зашлакованность организма способна спровоцировать и более серьезные проблемы. В связи с этим выделяется несколько этапов загрязненности организма.

Первый этап. В начальной точке накопления шлаков человек внешне абсолютно здоров. Присутствуют незначительные отклонения в самочувствии, их источник неочевиден. Человек начинает испытывать все большую утомляемость и частую раздражительность. Если в течение первого этапа происходит сокращение приема пищи (в результате диеты, голодания и прочих причин), появляются слабость, головные боли, неприятные ощущения в желудке, тяжесть в печени, подчас сильное ощущение голода. Этому этапу развития событий свойственны также вздутие кишечника и расстройство стула.

Второй этап. Если не заняться очищением организма, появляются сначала легкая ломота в суставах, частые простудные заболевания и неприятные изменения кожи лица. Кожа более активно реагирует на поступление в организм ядов и первой пытается вывести их. Однако с наступлением предела ее возможностей начинают прогрессировать различные заболевания, такие как аллергия, дерматозы, экземы, прыщи и т. д. В дальнейшем кожа становится обезвоженной и начинает стремительно увядать, легко подвергаясь поражению морозом и пересушиванию на солнце.

Третий этап зашлакованности, как правило, проявляется возникновением необоснованных, на первый взгляд, аллергических или алергоподобных реакций организма, таких как чрезмерное слезотечение, конъюнктивиты, выделения из носоглотки, синуситы, постоянное скапливание слизи в горле. Могут появиться и устойчивые хронические заболевания.

Четвертый этап характеризуется появлением застойных явлений и различных патологических отложений: ожирение, увеличение количества родинок, кисты, доброкачественные опухоли, рост полипов и так далее.

Пятый этап угрожает началом деформации органов: возникают серьезные заболевания костного аппарата, в том числе стоматиты, пародонтозы, воспаления суставов и прочие болезни.

Шестой этап. Если загрязнение организма будет продолжаться, а на данном этапе это не редкость, учитывая появление различных заболеваний и стремление избавиться от них наипростейшим способом (с помощью приема различных лекарств, в том числе антибиотиков), следующими в списке становятся заболевания нервной системы.

Седьмой этап грозит патологическими изменениями клеток в целом или отдельных систем организма и органов, тканей, слизистых оболочек, формированием злокачественных опухолей.

Восьмой этап – время наступления тяжелых хронических заболеваний, финал которых может быть весьма печален.

Из всего вышесказанного можно сделать очевидный вывод: при первом появлении признаков загрязнения организму в первую очередь необходимо очищение. Лечение любого хронического заболевания следует начинать именно с очищения организма от шлаков. Организм, избавленный от «биологического мусора», может начать успешно расходовать собственные ресурсы на самовосстановление, а не на борьбу с ядами. Необходимость очищения очевидна.

Организм, перегруженный вредными веществами, работает неэффективно. Уже к 30 годам жизни организм каждого человека несет серьезный «балласт», затрудняющий работу внутренних органов. Тем не менее желательно, чтобы очищение от шлаков проводилось после комплексного обследования организма и консультации с диетологом.

Прежде чем приступать к очищению, необходимо предварительно к нему подготовиться. Очень важно планировать заранее мероприятия по очищению, не подвергая себя соблазну сорваться на середине, не доведя начатую процедуру до конца.

Проверено, что, однажды сорвавшись, начать заново невероятно трудно. А от незаконченной процедуры в лучшем случае просто не будет проку, в худшем – процесс высвобождения «биологического мусора» может уже начаться, а вот процесс вывода шлаков из организма прервется, спровоцировав в результате его отравление.

Методы очищения нужно подбирать максимально комфортные. Ведь любые процедуры, требующие от человека отказа от привычного образа жизни, – это стресс для организма. Поэтому если будет применяться неподходящий способ очищения, то пользы от него будет мало, а вот депрессия наверняка обеспечена.

Правильное очищение организма от шлаков должно начинаться с очищения кишечника – органа, с которого, собственно, и стартует загрязнение всего организма. Разбираясь с тем, как очистить организм от шлаков в домашних условиях, необходимо решить вопрос с ликвидацией запоров. Их быть не должно. Нужно подобрать подходящие способы для устранения запоров. Рецептов на самом деле существует множество, только одним они помогают, а другим – нет.

Следующие рецепты считаются оптимальными, так сказать, универсальными для всех и, что главное, безопасными.

1. Каждое утро натощак можно выпивать 1 стакан морковного сока. Сок обязательно должен быть натуральным и свежесжатым.

2. За 30 минут до завтрака нужно съесть немного свекольного салата: $\frac{1}{2}$ свеклы отварить, натереть на терке и смешать с 1 ст. л. любого растительного масла.

3. Стабилизируют работу кишечника ржаные отруби. В течение дня можно съедать 1–2 ст. л. отрубей, заваренных кипятком.

4. Замечательно помогает кефир. Его можно употреблять перед сном или утром натощак следующим образом: к 1 стакану кефира добавить 1 ст. л. растительного масла, размешать и выпить за один прием.

Рассматривая вопрос о том, как правильно очищать организм, нельзя не сказать, что проводить любое очищение можно не чаще 2 раз в год, а некоторые виды и того реже.

В противном случае можно навредить организму, ослабить некоторые его функции или «атрофировать» их, приучив организм к помощи извне и спровоцировав этим его бездеятельность. Поэтому лучшим временем для очищения считается Рождественский пост в осенне-зимний период и Великий пост перед Пасхой.

Нередким побочным эффектом очищения считаются головные боли, слабость и тошнота. Это относительно нормальное явление, как правило, временное и довольно быстро проходящее. Однако если проявления эти яркие, лучше дополнительно проконсультироваться с врачом. Для достижения максимального результата во время курса очищения реко-

мендуется применять массаж, посещать бассейн, обязательно делать утреннюю гимнастику и вообще стараться вести подвижный образ жизни.

К очищению организма желательно готовиться заранее. Чтобы правильно очистить организм, примерно за 1 месяц до начала процедур необходимо исключить из рациона жирную, жареную, чрезмерно соленую, острую и прочую вредную пищу. За 2 недели рекомендуется отказаться от животных жиров и мяса, максимально придерживаться растительного рациона, употреблять больше кисломолочных продуктов и не принимать пищу позднее чем за 3 часа до отхода ко сну.

В идеале начинать и заканчивать очищение рекомендуется голоданием или монодиетой. Впрочем, голодание – это довольно мощное очищение, показанное далеко не всем. Поэтому, как вариант, предлагается за 1 день до очищения и в последний день процедур провести однодневное голодание с употреблением очень большого количества жидкости.

На протяжении дня можно выпить 6 стаканов морса, зеленого чая или любого травяного чая, обладающего мочегонным действием. Для начала и окончания очистительных процедур также отлично подходят монодиеты или разгрузочные дни, основанные на потреблении сырых фруктов и овощей, кефира или творога. Неплохо перед началом очищения провести «мини-голодание». Для этого утром, после пробуждения, нужно выпить очистительную смесь: в 1 стакане кипяченой воды растворить 2 ст. л. свежесжатого лимонного сока и 1 ст. л. английской соли. Спустя 30 минут необходимо выпить 1 стакан морковного, грейпфрутового или апельсинового сока, разбавленного чистой водой в соотношении 1:1. Разбавленный водой сок необходимо пить в течение дня через каждый час.

Чтобы в домашних условиях удостовериться, что процесс очищения проходит успешно, можно сделать нехитрый «домашний» анализ мочи. Для этого вечером в баночку нужно собрать немного мочи, утром весь «мусор» в ней станет виден невооруженным глазом – это кристаллики различной величины и цвета, от темно-оранжевого до черного. А для получения более достоверных и убедительных доказательств эффективности очищения нужно провести лабораторные анализы мочи до начала процедуры очищения и после ее завершения и сравнить их результаты.

Очищение организма от шлаков должно проводиться целенаправленно, поэтапно, без какой-либо спешки, с установкой на отдых организма после каждого проведенного очищения. Все процедуры, в том числе и очистительные, не стоит начинать без консультации врача, так как противопоказаний может быть много.

Например, при повышенной кислотности желудочного сока, а также при нарушениях деятельности пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и выделительной систем проводить очищение не следует. При таких заболеваниях, как сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, панкреатит, колит, при тяжелой гипертонии, заболеваниях сердца и почек проводить глубокое очищение организма от шлаков не только вредно, но и опасно. Лучше воздержаться от этого и в тех случаях, когда имеются болезни и недомогания простудного или инфекционного характера, при острых заболеваниях внутренних органов, в состоянии переутомления, раздражения или стресса, внутреннего дискомфорта и тем более, если вы не прониклись сознанием необходимости очищения.

Чтобы реже прибегать к очищению организма, необходимо стараться его не «загрязнять». Совсем избежать этого не удастся, но кое-что сделать можно. Вот несколько рекомендаций.

1. Необходимо пить чистую воду. Лучше обзавестись хорошим фильтром, потому что магазинная вода может оказаться подделкой из-под крана. В крайнем случае лучше пить кипяченую воду, в идеале – в виде травяного чая, корректирующего симптомы. Кроме того, нужно помнить, что вода умеет запоминать и хранить информацию.

2. Не употреблять колбасу, сардельки и т. п. Английские ученые нашли в них добавки, стимулирующие развитие рака. Кроме того, сейчас в эти продукты добавляют большое количество сои, а это фитоэстроген – женский гормон. Женщин он приближает к фригидности, а мужчин – к импотенции и женоподобности. Если же учесть, что вся соя сейчас генетически модифицирована, то неизвестно, насколько глобальными будут последствия. Пока установлено, что это ведет к бесплодию.

3. Создать нормальную экологию в доме. Прежде всего, использовать экологически безопасные моющие средства. Многие средства для мытья посуды и стирки содержат отравляющие вещества: фосфаты, анионные ПАВ (поверхностно-активные вещества), соединения хлора. Ими насыщается одежда, и через кожу они попадают в организм. Особенно страдают дети, так как их нежная кожа не может препятствовать проникновению этих веществ в организм, а система очищения еще слабая. Желательно использовать экологически безопасные, биоразлагаемые средства.



Правила проведения очищения организма



Полное очищение организма – оптимальный способ достижения здоровья и красоты. Комплексное очищение организма – это процедура не одной недели и даже не одного месяца, ведь до этого организму наносился ущерб в течение долгого времени. Но со временем очищение обязательно даст результат. Особенно важно для здоровья очищение организма от паразитов, алкоголя и последствий курения.

Перед началом очистительных процедур желательно свериться с лунным календарем. Организм лучше всего очищается именно в полнолуние. Также немаловажен внутренний настрой. Необходимо верить в силу своего тела, в мощь жизни, которая победит любой недуг, убедить себя, что все обязательно получится. Безусловно, чисто механическое выполнение процедур принесет определенный успех, но если все это делать с положительным внутренним настроем – результат не заставит себя долго ждать.

Для того чтобы достичь успеха, необходимы плановость и методичность. Процедуры, выполняемые от случая к случаю, конечно, тоже не будут лишними. Но те, кто действительно беспокоится о своем здоровье, знают, что не нужно ждать, когда проявится болезнь, чтобы потом ее лечить. Необходимо создать такие условия, при которых вероятность заболевания будет сведена к минимуму.

В процесс выведения вредных веществ и продуктов обмена из организма вовлечены многие органы и системы. Основная нагрузка ложится на почки, печень, кишечник, кожу и легкие. Укрепляя эти органы, можно повысить способность организма к самоочищению. Прежде чем прибегать к крайним мерам (все очистительные методики таковыми и являются), нужно попытаться избавиться от факторов, загрязняющих организм. Питание должно состоять в основном из растительных продуктов; необходимо заниматься физкультурой, выпивать в течение дня не менее 2 л воды. Все эти советы актуальны и перед проведением очистительных процедур.

Во время проведения очищения необходимо прислушиваться, как организм реагирует на каждую меру. Возможны временные кризисы, которые свидетельствуют о выздоровлении. Очищение печени, почек, желчного пузыря – весьма болезненная процедура. Но в некоторых случаях, например при долговременном использовании какой-либо одной процедуры, организм может начать сопротивляться, что будет выражаться в ухудшении самочувствия. В таком случае необходимо приостановить данную процедуру (лучше не бросать резко), понаблюдать за реакцией организма, посоветоваться с лечащим врачом.

Методы очищения

Известно множество современных и народных методов очищения организма, но любой из них имеет как свои достоинства, так и недостатки.

Гидроколонотерапия (мониторное очищение кишечника)

Суть. Гидроколонотерапия – это разновидность очищения кишечника с помощью клизмы. Жидкость поступает в больших объемах (до 60 л) не в прямую кишку, а в толстый кишечник.

В то же время через специальный отводной наконечник все, что содержится в толстом кишечнике, выводится в канализацию. Также с жидкостью из кишечника вымываются накопившиеся на его стенках отложения каловых масс, токсины, шлаки. Гидроколонотерапия также способствует избавлению от радионуклидов, тяжелых металлов и фенолов. Эту процедуру проводят в специализированных клиниках, потому что в домашних условиях подобное очищение проводить довольно сложно.

Достоинства. Длительность одной процедуры гидроколонотерапии – не более 2 часов. Эта процедура проходит под наблюдением специалиста, что, в свою очередь, исключает возможность осложнений. После проведения нескольких сеансов гидроколонотерапии тучные люди расстаются с лишними килограммами. Также состояние кожи становится лучше, улучшается настроение и жизненный тонус.

Недостатки. Недостатком можно считать то обстоятельство, что вымываются не только шлаки, но и часть микрофлоры кишечника. Это может способствовать развитию дисбактериоза. Чтобы этого избежать, необходимо использовать для процедур специальные растворы.

Также эту процедуру не рекомендуется делать часто – курс, который состоит из 5–6 процедур, стоит проводить не чаще 2 раз в год.

Очищение организма по Малахову

Суть. Метод очищения организма по Малахову в основном состоит из проведения клизм. Г. П. Малахов советует в качестве раствора для клизм использовать урину – собственную мочу, а также применять ее не только для клизм, но и пить, закапывать в глаза или в нос.

Достоинства. Все эти процедуры можно проводить не выходя из дома.

Недостатки. Поклонники лечения уриной утверждают, что метод помогает. Объясняется это просто: в моче содержатся кортикостероидные гормоны, или гормоны стресса. Именно они повергают организм в легкое состояние шока, которое притупляет боль и уменьшает страдания. Но никакого излечения болезни не происходит.

Наоборот, продукты распада – азотистые соединения и мочева кислота – поражают печень и почки, которые не справляются с таким токсическим шоком. «Пить мочу – противоестественно, а порой и опасно. Моча – это то, что не нужно организму. Он избавляется от избытка гормонов, токсинов, витаминов, а мы насильно вливаем их обратно. Особенно опасно лечиться мочой от заболеваний почек. При почечной недостаточности моча отравлена азотистыми шлаками, и, принимая ее внутрь, человек только ухудшает свое состояние, – утверждает доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой урологии МГМСУ Д. Пушкарь. – Случаи гонорейного конъюнктивита у любителей протирать ею глаза, чтобы лучше видеть, увы, не редкость. Даже использование мочи как наружного средства при ожогах в этом смысле небезобидно: если человек страдает пиелонефритом или

другой инфекционной болезнью, может начаться гнойное воспаление. Употребление урины внутрь часто приводит и к обострению язвенной болезни желудка, колитов и энтероколитов. Кроме того, результаты такого лечения скажутся через годы в виде ускоренного старения, раннего климакса, ожирения, остеопороза, психических нарушений».

Очищение соленой водой (Шанк Пракшалана)

Суть. Промывание не только кишечника, а всего пищеварительного тракта. Подсоленная вода через рот попадает в желудок, а затем, направляемая простыми упражнениями, проходит через весь кишечник, вымывая все ненужное, вплоть до выхода из него. Эту процедуру нужно выполнять до тех пор, пока вода на выходе не станет чистой.

Достоинства. Несложные упражнения, которые сможет выполнить любой человек; длительность процедуры – 30–50 минут. После приготовления соленого раствора его выпивают и проделывают упражнения до первого позыва в туалет, и так несколько раз. После проведения данной процедуры ощущается легкость, улучшается сон, дыхание становится свежим, улучшается состояние кожи.

Недостатки. Эту процедуру нужно выполнять утром натощак, что можно сделать только в выходной день. Также соленая жидкость, применяемая для промывания, может вызвать раздражение заднего прохода. После проведения процедуры необходимо соблюдать специальную диету в течение некоторого времени.

Метод разгрузочно-диетической терапии (РДТ)

Суть. Дозированное лечебное голодание. Человеку, пожелавшему пройти курс РДТ, прописывают индивидуальный режим питания, который способствует очищению организма. Во время голодания и при отсутствии пищи в желудке секретируемые там сложные ферменты и подобные им субстанции попадают в желудочно-кишечный тракт, разлагаются и служат питанием для организма в непривычных для него условиях. В основе лечебного эффекта РДТ лежит гибель нежизнеспособных клеточных структур, энергичное избавление от конечных продуктов обмена веществ, эндотоксинов.

Достоинства. РДТ положительно влияет на весь организм в целом. Для каждого человека разрабатывается персональный рацион, при этом учитывается масса тела, пол, возраст, вид патологии и наличие сопутствующих заболеваний. Благодаря этому методу организм очищается от шлаков и оздоравливается. Люди, опробовавшие на себе этот способ очищения, отметили улучшение самочувствия, моральное и психологическое оздоровление, появление уверенности в себе.

Недостатки. Для достижения продолжительного положительного эффекта необходимо полностью изменить свой образ жизни, реорганизовать питание. Это не каждому удастся. Невозможность проведения в домашних условиях.

Очищение организма по Семеновой

Суть. Проведение очистительных процедур с использованием народных рецептов. Например, чтобы очистить почки, целительница советует использовать следующий рецепт: «На протяжении недели есть только арбузы с черным хлебом. В случае если в почках имеются песок или камни, следует в 2 или 3 часа ночи принять теплую ванну (руководствуясь суточным биоритмом почек). При этом можно снова съесть порцию арбуза. Спустя 2 или 3 недели курс можно повторить».

Для следующего метода потребуется 20–25 г пихтового масла и травяной сбор: по 50 г душицы, шалфея, мяты и спорыша. Траву следует измельчить, чтобы получился крупный чай. Сбор необходимо заваривать и пить с медом на протяжении недели, при этом следует соблюдать вегетарианскую диету. Начиная с 7-го дня на протяжении следующих 5 дней за 30 минут до еды 3 раза в день нужно принимать по 50–100 мл настоя из вышеназванных трав, добавляя в отвар 5 капель пихтового масла. Для предохранения зубной эмали этот состав следует пить через соломинку. В итоге с мочой будут выходить бурые сгустки с запахом пихтового масла. Это случится через некоторое время и будет продолжаться на протяжении 1 месяца.

Достоинства. Легко выполняется.

Недостатки. Все используемые средства (травы, продукты питания, ароматические масла) могут стать причиной аллергических реакций. Необходима предварительная консультация врача.

Последовательность очистительных процедур и время их проведения

В процессе проведения предварительного очищения необходимо предотвратить возможность распространения токсинов по всему организму и обратного всасывания вредных веществ. К тому же очищение не должно мешать другим функциям организма, тем более перегружать его выделительную систему. Поэтому начинать очищение необходимо с кишечника, затем чистить печень и желчный пузырь, потом почки, легкие, провести очищение от гельминтов и приступить к очищению крови, лимфы и, наконец, суставов и сосудов.

Очищение организма следует проводить планомерно и последовательно, спешка в этом деле не нужна. После проведения одного очищения необходимо дать организму отдохнуть. Поэтому если присутствуют усталость, раздражение, нервозность, то очищение следует перенести на более удачный период.

Выбирая время для очистительных процедур, нужно учитывать активность органов, которые подвергаются очищению. Так, энергетический канал толстого кишечника наиболее активен с 5 до 7 часов, а пассивен с 17 до 19 часов. Именно во время наибольшей активности и рекомендуется проводить очищение.

Предостережения. Многие авторы различных методов очищения организма предупреждают, что при их проведении возможно ухудшение самочувствия, советуют набраться терпения, поскольку это временные ухудшения, возникающие из-за большой активности организма. Однако не стоит рисковать своим здоровьем, лучше обратиться к врачу. Прежде чем начинать очистительные процедуры, следует также проконсультироваться у врача, так как эти процедуры имеют противопоказания. Нельзя проводить очищение организма, если есть нарушения деятельности пищеварительной, эндокринной и выделительной систем, если повышена кислотность желудочного сока. При таких заболеваниях, как сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, панкреатит, колит, при тяжелой гипертонии, заболеваниях сердца и почек интенсивные очищения не только вредны, но и опасны. Не стоит проводить очищения при простудных и инфекционных заболеваниях, при обострениях болезней внутренних органов. Женщинам не следует проводить очищение организма в период беременности и кормления грудью, а также за неделю до начала критических дней и в течение недели после их окончания.

Не стоит увлекаться слабительными препаратами: кишечник достаточно быстро привыкает к ним и перестает работать сам, надеясь на лекарство. Более результативна витаминизированная смесь, обладающая слабительным эффектом. В нее входят инжир, курага, чернослив, мед и глицерин – все в равных пропорциях. Все составляющие измельчить, смешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1 десертной ложке натощак. Очень полезны для микрофлоры кишечника овощи, фрукты и злаки – пища, богатая клетчаткой. Сильным послабляющим действием обладают морковь, свекла и салаты из свежей капусты. В белокочанной капусте много клетчатки, она очень полезна при запорах. Но при колитах она не рекомендуется, так как это грубая клетчатка. Кроме вышеуказанных продуктов, для нормального функционирования кишечника полезны арбузы, дыни, мед, любое растительное масло, черный хлеб.

Еще до того, как были открыты антибиотики, многие болезни легких и бронхов лечили нормализацией функционирования кишечника, то есть очищали его. И это действительно помогало. Каждый уездный доктор знал, что туберкулез сопровождается дисбактериозом толстой кишки. Поэтому очистительная клизма хорошо снимала приступы туберкулеза или бронхиальной астмы. Современная медицина объясняет это «чудо» исцеления особенностями кровообращения человека. Совсем необязательно быть опытным доктором, чтобы по

внешнему виду человека определить, как работает у него кишечник. Темные круги под глазами, тусклая, воспаленная кожа лица сразу выдают человека, страдающего запорами. Ко всему этому можно также добавить плохое настроение и раздражительность.

Многие люди из большого количества средств, рекомендуемых для нормализации работы кишечника, выбирают именно клизмы. Но не стоит забывать, что запор – всего лишь следствие, а причина – это неправильное питание.

Европейские и российские доктора доказали, что очистительные клизмы в домашних условиях не стоит делать более одного раза в 7–10 дней. Ежедневно вливаемые большие объемы жидкости могут стать причиной многих неприятностей – растянуть стенки кишечника, изменить микрофлору и природную кислотную среду. В итоге работа кишечника только ухудшится, а негативный процесс активизируется. В жидкость, используемую для клизм, лучше добавить полезные компоненты.

Очень хорошо добавлять лимонный сок или отвары трав – ромашки, календулы, чистотела. Морская соль, добавленная в воду для клизмы, весьма благотворно влияет на людей, склонных к гипертонии.

Питание во время очищения

Правильное питание – это своеобразный катализатор, ускоритель процесса очищения и оздоровления. Диету на период очищения рекомендуется составить совместно с лечащим врачом.

Профессионал даст ценные рекомендации, откорректирует решения.

Во время очищения нужно придерживаться раздельного питания, то есть белковые продукты (мясо, рыба, яйца, бульоны, орехи, семечки, бобовые, грибы) употреблять отдельно от продуктов, содержащих углеводы (хлеб и мучные изделия, картофель, крупы, сахар, мед), с разницей во времени не менее 2 часов. И те и другие перечисленные продукты можно сочетать с жирами, маслами, а также овощами и зеленью. Клетчатка хорошо адсорбирует желчь, которая раздражает стенки толстого кишечника и тем самым стимулирует моторику, что также способствует нормальному опорожнению кишечника.

Во время очищения из рациона лучше исключить молоко и молочные продукты.

Чтобы подготовить кишечник к очищению, нужно устранить дисбактериоз, если его признаки слишком явные (вспучивание, брожение, метеоризм). Проверенный способ избавления от гнилостных болезнетворных бактерий – принимать утром натощак и вечером через 2 часа после еды 1 зубчик чеснока, который нужно тщательно разжевать.

Однако не все люди переносят чеснок, к тому же он противопоказан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Если непереносимость частичная, чеснок можно тщательно разжевать до выделения слюны и выплюнуть. Такую подготовку нужно проводить в течение 1–2 недель.

Необходимо, чтобы естественная работа кишечника помогала процедурам очищения.

Предварительное очищение

Очищение кишечника

Кишечник играет немаловажную роль в полноценной и качественной жизни человека. Он участвует в процессе пищеварения, извлекая из пищи полезные вещества, которые так необходимы организму для нормального функционирования и восстановления. В итоге получается, что от работы кишечника зависит благополучие всего организма. Но проблема состоит в том, что многие люди питаются неправильно. Привычный способ питания – совмещать несовместимые продукты, которые трудно перевариваются. А это, в свою очередь, приводит к тому, что непереваренные остатки пищи задерживаются в кишечнике в виде каловых масс, они гниют, продукты распада попадают в кровь и распространяются по всему организму. Некоторые считают, что эта опасность слишком преувеличена, однако, как показывают современные исследования, многие люди в течение долгого времени носят в себе по несколько килограммов этих ядовитых отходов, отравляющих организм. Вот почему так важно проводить очищение кишечника в домашних условиях. Итак, расскажем об основных способах проведения этой процедуры.

Очищение кишечника клизмами

Клизма – очень древний метод очищения кишечника. Его использовали люди в Древнем Египте, Риме, Греции, Индии. В работах индийских лекарей можно найти трактат о том, как с помощью клизм вылечить ряд хронических болезней.

Очищение кишечника данным методом проводится в течение 2 недель. В этот период необходимо ввести в рацион питания как можно больше зерновых продуктов: каши, сваренные на воде или настоянные на кефире (овсяная и гречневая), хлеб из муки грубого помола. Каши должны составлять 60 % всего рациона. Во время очищения кишечника нужно выполнять специальные упражнения для укрепления мышц живота и стимуляции перистальтики кишечника.

1. Утром, лежа в постели, пальцами обеих рук энергично растирать зону прямой кишки (слева от пупка по диагонали к области паха) в течение 3–4 минут. Живот при этом расслаблен, ноги слегка согнуты в коленях. Указательным пальцем правой руки нажать на пупок и держать, пока не участится пульс, затем отпустить.

2. Походить на четвереньках и выполнить упражнения, способствующие укреплению мышц кишечника: наклоны, «велосипед» (не менее 70 движений), резкое втягивание и выталкивание живота сидя на коленях (начать с 20–30 раз и довести до 70), забрасывание ног за голову.

3. Для улучшения перистальтики кишечника и борьбы с запорами полезен также массаж ступней руками или с помощью роликового массажера.

4. К очищению кишечника, борьбе с дисбактериозом и раздельному питанию необходимо приступать одновременно. Для того чтобы дефекация была естественной и регулярной, надо ввести в рацион каши, черный хлеб и другие зерновые, отруби, много сырых овощей.

В первые 3 дня клизмы проводить 2 раза в день – в 7 часов и в 21 час.

Цель промывания – освободить кишечник от пищевых масс. Если появилась естественная дефекация, то сократить количество клизм до 1 раза в день. Если самостоятельного стула нет, то продолжать делать клизмы 2 раза в день в течение 2 дней. После этого проводить промывание кишечника 1 раз в день в течение 3 дней. Из кишечника будут выходить самые

мелкие и старые шлаки и отложения, застоявшиеся в складках слизистой и на стенках. Затем клизмы делают по 1 разу в 2 дня в течение 4 дней, затем 1 раз в 3 дня в течение 6 дней.

Заканчивать промывание необходимо клизмой, после которой выходит чистый раствор. Такой результат наступает всегда, если соблюдаются правила очищения. Его и следует добиваться.

Противопоказаниями являются: высокая температура тела, головная боль, слабость, тошнота, расстройства желудка, а также обострение хронических заболеваний. Клизмы нельзя применять при сердечной и почечной недостаточности, гипертонической болезни III степени, недавно перенесенном инфаркте и инсульте, заболеваниях толстого кишечника, в послеоперационный период, у женщин – при выпадении влагалища.

Воздержаться от клизмы надо в состоянии переутомления и стресса, при болях в животе, а женщинам – в период беременности, кормления грудью и во время критических дней. Начинать очищение нужно не ранее чем через 2 дня после окончания менструации, а заканчивать не позднее чем за 2 дня до начала нового менструального цикла.

Правила постановки клизмы. Новую клизму тщательно промыть в мыльном растворе, ополоснуть водой. Чтобы края трубки были мягкими и не травмировали задний проход, их нужно как следует подготовить к работе. На пламени зажигалки, свечи или спички обжечь кончик резиновой трубки на 2–3 мм и смыть образовавшийся нагар с мылом.

Необходимо найти удобное место для проведения процедуры. Прикрепить в этой комнате крючок для клизмы на высоте вашего роста или чуть ниже, но не менее 150 см от пола. Воду для клизмы приготовить с вечера, чтобы она была комнатной температуры. Не следует применять как теплую (тем более горячую), так и холодную воду. Теплая вода быстро растворяет застойные каловые массы, которые тут же всасываются в кровь, а холодная вода может спровоцировать воспаление мочеполовой системы. Лучшая температура воды для промывания – 20–22 °С.

Утром налить в емкость (стеклянную, эмалированную, пластмассовую) 2 л воды комнатной температуры, добавить 1 ст. л. яблочного уксуса или сока лимона, брусники или клюквы. Это нужно для того, чтобы вода имела слегка кислую реакцию – именно такой кислотно-щелочной потенциал создает идеальные условия для микрофлоры кишечника. Приготовленную воду для промывания (2 л) залить в кружку Эсмарха, которую необходимо подвесить на подготовленный крючок и опустить в нее свободный конец резиновой трубки, чтобы вода не пролилась. Постелить под клизмой на полу коврик. Вынуть из кружки конец трубки, перегнуть 2 раза, зажав пальцами. Для введения в анус должно остаться 5–6 см. Смазать кончик трубки вазелином, растительным маслом или мылом. Держа трубку зажатой в правой руке, повернуться правым боком к стене, на которой висит клизма. Сесть на коврик, плотно прижавшись бедром к стене. Развернуться и лечь на пол так, чтобы оказаться лицом к клизме, ноги согнуть в коленях. Поставить ноги ступнями на стену на ширину плеч и согнуть их под углом 90° к стене. Поднять таз, опираясь ногами о стену. Ввести резиновую трубку в анус на 3–5 см и разжать пальцы. Трубка разогнется, просвет раскроется, и вода начнет вливаться в кишечник. В этой позе вода лучше проникает в самые труднодоступные отделы кишечника. Нужно наблюдать, как вода уходит из клизмы. Если почувствуете боль или резь в животе, не нужно пугаться – это вполне естественно, так как накопление каловых масс деформирует кишечник, вызывает напряжение его стенок, в результате чего появляются неприятные ощущения. После освобождения толстой кишки боли исчезают, и процедура проведения клизм становится легкой. При нестерпимых болях нужно зажать пальцами резиновую трубку и ненадолго остановить поступление воды в кишечник. Глубоко подышать, поднимая и опуская живот. Боль затихнет, почувствуется облегчение. Тогда нужно разжать пальцы и впустить в кишечник остальную воду. Так делать несколько раз, пока вся вода не войдет в кишечник. Если кишечник давно не опорожнялся, он может не держать воду,

которая начнет непроизвольно выливаться. Тогда необходимо влить в себя столько воды, сколько позволит самочувствие, пережать трубку пальцами, вывести ее из кишечника, закрепить в крючке с клизмой и освободить кишечник над унитазом. Повторять процедуру нужно до тех пор, пока не будет использована вся вода в объеме 2 л. Зажимать трубку можно обыкновенной прищепкой или зажимом, чтобы вода не выливалась, если вы проводите процедуру по частям. Воду в кишечнике можно подержать 1–2 минуты. Этого времени вполне достаточно, чтобы постепенно его промыть. Лежа на правом боку, опереться на согнутую в локте руку, приподнять согнутые в коленях ноги. Живот провиснет, и вода лучше пройдет в восходящий отдел кишечника. Теперь встать, вдохнуть глубоко носом (вдох – выдох), задержать дыхание и поработать животом (вверх-вниз). Снова встать в позу «березка» и работать животом. Перевернуться на левый бок и повторить то, что делали на правом боку.

Упражнение, облегчающее промывание кишечника. Это упражнение нужно делать перед клизмой. Начинать с 1–2 раз, постепенно доводя число повторений до 7 раз. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохнуть, потом с силой выдохнуть. Задержать дыхание, напрячь мышцы живота и энергичным усилием втянуть живот так, чтобы под ребрами образовалась впадина. Положить руки на бедра, немного согнуть ноги и слегка податься туловищем вперед, не сгибаясь. При этом диафрагма легко поднимется. Остаться в этой позиции, не дыша, как можно дольше. Затем расслабиться, встать прямо и возобновить дыхание.

Для лучшего промывания кишечника рекомендуется также выпить несколько стаканов подсоленной воды комнатной температуры и выполнить указанные упражнения по очереди в положении стоя, сидя, лежа на левом боку, на спине, на правом боку, на четвереньках, что обеспечит хорошее промывание водой разных отделов пищеварительного тракта.

При стойких запорах и сильном дисбактериозе для промываний можно использовать травяной настой. Взять 2 ст. л. одной травы или любой комбинации трав (подорожника, золототысячника, полевого хвоща, полыни, розмарина, крапивы, одуванчика, тысячелистника, ромашки, виноградных листьев, трилистника), залить 2 стаканами кипятка и нагревать на слабом огне 10 минут. Настой процедить и использовать для разбавления воды в клизме. Клизмы с травами (2 л водного раствора) применяют ежедневно в течение недели, по 2 промывания в день. После этого можно приступить к очищению печени.

Клизма для очищения кишечника по Уокеру

Заготовить 2–3 л кипяченой воды. Самое подходящее время для проведения процедуры – 5–7 часов утра, согласно биологическим ритмам.

Если в это время провести эту процедуру нет возможности, ее можно сделать на ночь. В 2 л воды добавить 1–2 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока (можно заменить лимонной кислотой, растворив щепотку кислоты в воде). Можно добавить чесночную воду. Для ее приготовления 1 зубчик чеснока измельчить, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, перемешать и процедить. Добавить в раствор, приготовленный для клизмы. Кислая среда и чесночная вода способствуют уничтожению болезнетворных бактерий. Приготовленный таким образом раствор перелить в кружку Эсмарха. Наконечник или кончик шланга смазать растительным маслом.

Делать очистительную клизму, используя грушу, не рекомендуется, потому что объем груши очень мал и недостаточен для очищения толстого кишечника. Если же воду вводить грушей несколько раз – это будет раздражать анальный сфинктер, что вызовет позыв на опорожнение кишечника, в итоге вода выльется, а очищение не принесет никакого эффекта. Вода должна поступать в кишечник медленно, чего нельзя достичь, применяя грушу.

Кружку Эсмарха надо подвесить таким образом, чтобы шланг не натягивался. При введении наконечника клизмы в анальное отверстие следует принять коленно-локтевую позу. Если сказать точнее, то встать на колени и опереться на один локоть, другой же рукой вводить наконечник.

После успешного введения наконечника, приподнять таз, опустить голову ниже и глубоко дышать, делая глубокий вдох и короткий выдох через рот. Чем активнее будет дыхание и работа диафрагмы, тем быстрее вода проникнет в прямую кишку.

Если почувствуете боль в кишках, но при этом использована не вся вода, то, не вытаскивая наконечника, необходимо перекрыть краник или пережать шланг прищепкой. Массажными движениями нужно помассировать живот по направлению вверх. Затем снова опуститься на колени и продолжить процедуру. Нужно использовать всю воду.

После того как вода будет полностью использована, вынуть наконечник. В заднепроходное отверстие можно положить специальную закладку, стараясь удержать воду не менее 10 минут. При болях или чувстве распираания поглаживать живот по часовой стрелке. Если удастся, то можно походить или полежать на животе. Скорее всего, человеку, делающему эту процедуру впервые, удержать воду в себе будет достаточно сложно. Чтобы избежать сильного распираания, перед началом процедуры нужно постараться естественным путем опорожнить кишечник. Если не получилось, то вставить свечку от геморроя. Сидя на унитазе, массировать живот, стараясь прощупать пальцами кишки. Если слышится урчание в животе, это говорит о том, что вода вышла не вся.

К проведению процедуры очищения кишечника стоит подходить серьезно. Для этого нужно выделить достаточно времени. Если времени мало, то процедуру следует отложить до более подходящего периода. Воду нужно вводить не спеша. Также очень важно, чтобы вода вышла вся, иначе, оставаясь в кишках, она всосется в каловые массы и причинит вред организму.

Очищение можно назвать удавшимся, если ощущается пустота в желудке и легкость в теле. В противном же случае, если не испытываете облегчения и чувствуете, что в кишечнике что-то осталось, процедуру нужно повторить. Следует добиться того, чтобы из кишечника вышло все.

Людям, страдающим хроническими запорами, перед очищающей клизмой рекомендуется промыть кишечник. Для этого нужно сделать микроклизму с 0,5 л воды, воду не нужно удерживать в себе, а сразу выпустить. Эту процедуру можно проделать 2–3 раза. После этого наполнить водой кружку Эсмарха и провести очищающую клизму, как описано выше, не забывая при этом, что нужно использовать кипяченую воду комнатной температуры.

Многие практики рекомендуют вместе с проведением клизмы утром натощак съедать 1 зубчик чеснока. Эту процедуру можно проводить каждый день на протяжении 1–2 недель при отсутствии противопоказаний к чесноку (язва желудка, патология сердца и т. д.). Чеснок необходимо тщательно разжевать и некоторое время подержать во рту, для того чтобы он смешался со слюной, после чего проглотить. Если жевать чеснок не представляется возможным, можно растолочь его или натереть на терке, затем подержать во рту, накапливая как можно больше слюны. Завтракать разрешается по истечении 1 часа после процедуры, но не раньше. Это же можно проделать и вечером: через 2 часа после последнего приема пищи съесть зубчик чеснока, после этого ничего не есть и не пить. Чеснок способствует уничтожению гнилостных микробов в кишечнике. Прием чеснока может вызвать боль в желудке. В случаях появления изжоги рекомендуется принимать свежесжатый картофельный сок по 2 ст. л. 1–2 раза в день перед едой.

Для проведения очистительной клизмы хорошо использовать отвар ромашки и шалфея. 1 ст. л. ромашки и шалфея залить горячей водой и кипятить в течение 3 минут, процедить.

Также хорошо использовать отвары из таких трав: тысячелистник обыкновенный, шалфей, душица, календула, листья березы, семена укропа, подорожник.

Очищение кишечника рекомендуется проводить 1–2 раза в год: в начале весны и в начале осени. Возможные побочные явления при очищении кишечника: боли в области живота, запоры, поносы и т. п.

Клизмы с добавками

Гипертоническая клизма. Применяют раствор поваренной соли или сернокислой магнезии. Для того чтобы приготовить такой раствор, необходимо 1 ч. л. соли или 2–3 ч. л. магнезии развести в $\frac{1}{2}$ стакана воды. Температура раствора для клизмы должна составлять 24–26 °С. Данный раствор оказывает раздражающее действие на слизистую кишечника и через 30 минут вызывает обильный стул.

Клизма по Герсону. Суть данного способа заключается в том, что в течение 24 часов нужно проделать от 6 до 8 клизм. Кипяченую воду остудить до температуры 38 °С, добавить отвар зеленого кофе и лимонный сок. Г. Шаталова внесла дополнения в начальную рецептуру, добавив свекольный сок: на 1,5–2 л воды – 0,1 л зеленого кофе, 3–4 ч. л. лимонного сока и 1 стакан свекольного сока. Данную процедуру проводят в течение 7–10 дней, после этого количество клизм необходимо постепенно уменьшать. Последние процедуры нужно делать с перерывами в 1–2 дня. Эти клизмы для очищения кишечника рекомендованы людям, проходящим лечение лекарственными препаратами.

Свекольная клизма. 500–800 г сырой свеклы очистить, мелко нарезать или натереть на терке и залить 1–1,5 л кипятка. Настаивать в теплом месте в течение 20–40 минут. Затем процедить и остудить до комнатной температуры. Эту клизму рекомендуют для лечения хронических запоров, нормализации перистальтики кишечника, лечения дисбактериоза. После проведения 5–12 таких клизм стул становится регулярным.

Медовая клизма. В стакане кипяченой воды растворить 1 ст. л. меда, добавить 1 ст. л. лимонного сока. После введения задержать раствор на 10–15 минут.

Кофейная клизма. В кипящую воду добавить 3 ст. л. молотого натурального кофе (не растворимого). Кипятить в течение 3 минут, затем томить на слабом огне 12 минут. После этого процедить и охладить до комфортной температуры. По воздействию на организм кофейная клизма сходна с медовой. Она выводит токсические вещества, стимулирует слизистую толстого кишечника. Также хорошо действует на работу надпочечников, желчного пузыря, помогает в лечении печени. Не рекомендуется использовать эти клизмы людям с высоким давлением, легковозбудимой нервной системой.

Очищение кишечника Шанк Пракшалана

Шанк Пракшалана – древнейший метод промывания и очищения всего пищеварительного канала, от ротовой полости до ануса. Шанк Пракшалана по-русски называется «Жест раковины», потому что вода, проходя через пищеварительный канал, как через раковину, вымывает все нечистоты. Приступать к этой процедуре желательно после клизменного очищения. Выпивают необходимое количество воды, она попадает в желудок, а затем, направляемая простыми движениями, проходит через весь кишечник до выхода из него. Упражнения продолжают до тех пор, пока вода не станет выходить такой же прозрачной, какой она вошла.

Подготовка. Подогреть воду до температуры тела, подсолить ее из расчета 5–6 г на 1 л, что примерно составляет концентрацию соли в плазме крови. Вода должна быть соленой, ибо без примеси соли она будет поглощаться через слизистые оболочки желудочно-кишеч-

ного тракта и выводиться в виде мочи, а не через задний проход. Концентрацию соли можно регулировать самостоятельно, главное, чтобы организм не всасывал воду.

Наиболее благоприятное время проведения процедуры – утром, натощак. Вся процедура занимает 1–1,5 часа, а по мере освоения – 45–60 минут.

Техника выполнения:

1. Выпить 1 стакан соленой воды.

2. Немедленно выполнить серию нижеприведенных упражнений.

3. Выпить следующий стакан воды и снова выполнить серию упражнений. Во время выполнения упражнений вода будет медленно проходить в кишечник, не вызывая тошноты.

В течение всей процедуры необходимо выпить 6–10 стаканов воды. Потом нужно идти в туалет. Обычно первая эвакуация происходит почти незамедлительно; за первой порцией, имеющей форму испражнений, последуют другие, более мягкие, а затем и жидкие.

Если первой эвакуации не происходит в течение 5 минут, необходимо повторить движения, не выпивая больше воды, а затем вернуться в туалет. Если ожидаемого результата не произойдет, надо провести эвакуацию посредством клизмы. Как только «сифон» будет приведен в действие, то есть как только выйдут первые испражнения, остальное последует автоматически.

После каждого посещения туалета нужно ополоснуть задний проход теплой водой, обсушить и смазать растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение, вызванное солью. Некоторые чувствительные люди подвержены этому слабому раздражению, которое легко предупредить.

После первого испражнения надо выпить стакан воды, выполнить упражнения, затем вернуться в туалет, и каждый раз будет эвакуация. Продолжать последовательно пить воду, делать упражнения и посещать туалет, пока вода не станет выходить такой же чистой, какой она вошла в организм. В зависимости от загрязнения кишечника понадобится от 10 до 14 стаканов воды, иногда больше.

Когда будет достигнут требуемый результат, то есть когда выходящая вода будет достаточно чистой, необходимо прекратить процедуру. Затем можно выпить 3 стакана несоленой воды и вызвать рвоту. Это «выключит сифон» и опорожнит желудок.

Во время процедуры проводят **упражнения**.

Первое движение. Исходное положение (ИП): стоя, ступни расставлены примерно на 30 см, руки подняты вверх, пальцы рук переплетены, ладони обращены вверх. Спина прямая, дышать равномерно. Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклониться сначала влево, не задерживаясь в конечном положении, выпрямиться и немедленно наклониться вправо. Повторить это двойное движение 4 раза, то есть всего совершить 8 наклонов (4 влево и 4 вправо), что займет в общей сложности около 10 секунд. Эти движения открывают привратник желудка, и при каждом движении (наклоне) часть воды проникает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Второе движение. Это движение заставляет воду продвигаться в тонких кишках.

ИП: стоя. Вытянуть правую руку горизонтально, а левую согнуть так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращение туловища, направляя вытянутую руку назад, как можно дальше; смотреть на кончики пальцев. Не останавливаясь в конце поворота, немедленно вернуться в ИП и совершить поворот в другую сторону. Это двойное движение нужно повторить также 4 раза. Общая продолжительность упражнения (4 поворота в одну сторону и 4 в другую) – 10 секунд.

Третье движение. Благодаря этому движению вода продолжает продвигаться в тонком кишечнике.

ИП: Лежа на полу лицом вниз, приподнять туловище, опираясь на ладони; пола должны касаться только большие пальцы ног и ладони рук, следовательно, бедра остаются

над полом. Ступни раздвинуты примерно на 30 см (это важно). Когда положение принято, повернуть голову и туловище до видимости противоположной пятки (то есть, если поворот направо, то надо смотреть на левую пятку), не останавливаясь в крайнем положении, вернуться в исходное положение и сделать то же самое в другую сторону. Повторить 4 раза по 2 движения. Время – 10–15 секунд.

Четвертое движение. Воду, достигшую конца тонких кишок, надо провести через толстую кишку посредством последнего, четвертого движения. Оно является наиболее сложным из всей серии, хотя доступно любому, за исключением лиц, страдающих заболеваниями коленных суставов. Эти люди могут выполнить облегченный вариант, который описан чуть ниже.

III: сесть на корточки, ступни расставлены примерно на 30 см, причем пятки помещаются у внешней стороны бедер, кисти положить на колени, которые расставлены приблизительно на 30 см. Повернуть туловище и опустить левое колено на пол перед противоположной ступней. Ладонями нужно толкать попеременно правое бедро к левому боку и левое бедро к правому боку, при этом нужно прижимать живот с целью сдавливания только одной половины толстого кишечника. Смотреть назад, чтобы усилить перекручивание туловища и осуществить давление на живот.

В то время как все предыдущие упражнения начинались в любую сторону, данное упражнение необходимо начинать со сдавливания правой стороны живота. Как и все предыдущие движения, оно выполняется 4 раза. Общая продолжительность – 15 секунд.

Вариант четвертого движения. Ступня приложена к внутренней стороне бедра. Плечо отведено как можно дальше к согнутому колену, туловище слегка наклонено назад. Руки опираются на согнутое колено, которое служит рычагом для перекручивания позвоночника при прижатии бедра к низу живота.

Возможные проблемы:

1. Если после выпитых первых 4 стаканов вы почувствуете, что содержимое желудка не проходит нормальным образом в кишечник и возникло ощущение переполнения, доходящее до тошноты, – это значит, что клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой не открывается так, как следовало бы. Необходимо вновь проделать серию упражнений 2–3 раза, не выпивая больше воды. Исчезновение тошноты покажет, что проход открыт. Как только «сифон» будет приведен в движение, затруднений больше не будет и можно продолжать процесс.

2. У некоторых лиц газовая пробка из продуктов брожения может препятствовать приведению «сифона» в действие. В данном случае достаточно нажать на живот руками или сделать стойку на плечах вместе с четырьмя другими упражнениями.

3. В самом неблагоприятном случае, когда вода вовсе не покидает желудок, остается только вызвать рвоту, нажав на основание языка двумя пальцами правой руки. Облегчение наступит радикально и немедленно. После упражнения следует отдохнуть и избегать голодания.

Первый прием пищи. После Шанк Пракшаланы необходимо обязательно выполнять следующие предписания. Прием пищи должен быть не ранее чем через 10 минут и не позднее чем через 1 час после окончания упражнений. Категорически запрещается оставлять пищеварительный тракт без пищи более 1 часа после упражнений.

Первая еда должна состоять из риса, отваренного на воде, немного переваренного. К рису можно добавить отварную морковь. Вместе с рисом надо съесть 40 г сливочного масла, а лучше – топленого. Рис можно заменить пшеницей, овсом и т. д. Рис нельзя варить на молоке. В течение 24 часов, которые следуют за упражнениями, запрещается пить молоко, кефир, есть дрожжевой хлеб. Можно употреблять только отварные и тушеные овощи, что

способствует восстановлению нормальной микрофлоры. Фрукты и овощи в сыром виде не рекомендуется употреблять в течение 24 часов.

Поглощение соленой воды привлекает в кишечник часть жидкости из крови. Таким образом, жидкая часть крови пойдет в направлении, противоположном обычному всасыванию, прочищая при этом микроворсинки тонкого и толстого кишечника. Именно этот механизм делает «Жест раковины» уникальным. После проведения этой процедуры возникает естественная жажда. До первого приема пищи нельзя принимать никакой жидкости, даже чистой воды. Во время первого приема пищи и после него можно пить воду или легкие травяные настои.

Лица, страдающие запорами, могут делать Шанк Пракшалану каждую неделю, но используя лишь 6 стаканов воды. В этом случае весь цикл осуществляется приблизительно за 30 минут.

Благоприятное воздействие. После проведения процедуры «Жест раковины» очищается пищеварительный канал, происходят благоприятные изменения: восстанавливается свежесть дыхания, нормализуется сон, исчезает сыпь на лице и теле. При этом тонизируется печень и другие железы, связанные с пищеварением, в особенности поджелудочная железа.

Данная процедура противопоказана лицам, страдающим язвой желудка, а также с острыми поражениями пищеварительного тракта: дизентерией, поносом, острым колитом, острым аппендицитом, туберкулезом кишок и раком.

«Жест раковины» – замечательная процедура, в чем убеждаются все, кто практикует ее регулярно. Для того чтобы быстрее ее освоить, рекомендуется практиковать ее 1 раз в 2 недели.

Очищение кишечника с помощью отрубей и клетчатки

Существует большое количество натуральных продуктов, способствующих очистке кишечника. К ним относятся отруби и клетчатка. Отруби – это самый лучший источник пищевых волокон. Клетчатка способствует сокращению кишечника, при этом происходит механическое очищение кишечника от каловых камней.

Способ применения: 3–4 ст. л. отрубей размешать в 1 стакане кефира, йогурта или другой жидкости. Настаивать в течение 3–5 минут. Эту суточную дозу разделить на 2–3 приема. Также можно добавлять отруби в супы, каши или использовать как панировочный материал. Отруби можно употреблять каждый день на протяжении длительного времени.

Очищение кишечника травами

Для людей, которые не имеют возможности чистить кишечник клизмами, есть хорошая возможность проводить очищение кишечника травами.

Вечером перед началом очищения необходимо приготовить порошок из семян укропа, фенхеля, кориандра, тмина и аниса, взятых по 1 ч. л. Все семена перемолоть в кофемолке в муку. В случае если семян фенхеля не найдется, его можно заменить 2 дозами укропа. Принимать раствор необходимо примерно в 21 час. 1 ч. л. порошка развести в 50 мл сырой воды и немедленно выпить. Запить можно 50 мл сырой воды.

Укроп, фенхель, кориандр, тмин и анис – это растения с выраженными «ветренными» свойствами. А это значит, что они активизируют вращательно-колебательную энергию в организме. Она делает желчь более текучей, а это заставляет печень и желчный пузырь интенсивнее сокращаться и выбрасывать желчь со шлаками. Семена этих растений имеют выраженные фитонцидные свойства и эффективно действуют на патогенные микроорга-

низмы, населяющие желудочно-кишечный тракт, печень, желчный пузырь и содержащиеся в самой желчи.

Для следующего сбора трав необходимо перемолоть в кофемолке 5 ч. л. листа сенны и 8 ч. л. ревеня. Ревень можно заменить крушиной. Травы тщательно перемешать, затем снова перемолоть в кофемолке. Принимать раствор необходимо примерно в 21 час. 1 ч. л. порошка развести в 50 мл сырой воды и немедленно выпить. Запить можно 50 мл сырой воды.

Сборы этих трав способны очищать кишечник без применения клизм. Они также благотворно влияют на желудок. Травы изгоняют вредные колонии микроорганизмов. Кишечник очищается, потому что активизируется и направляется в нужное направление энергия организма, при этом усиливается перистальтика.

На второй день очищения употреблять пищу нельзя. Позволителен только легкий завтрак. Утром после естественной дефекации можно сделать очистительную клизму из 1–1,5 л воды.

В течение второго дня необходимо принимать раствор трав в 08:00, 10:30, 13:00 и 15:30, растворяя по 1 ч. л. порошка трав в 50 мл сырой воды. В 17 часов нужно выпить теплый отвар, приготовленный из следующих трав: 1 ч. л. коры крушины, 1 ч. л. листа эвкалипта, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. бессмертника. Раствор нужно приготовить заранее. Сбор трав залить 400 мл кипятка, томить на медленном огне 5 минут. Затем снять, укутать толстым полотенцем и настаивать 8–9 часов, после чего процедить.

Цветки ромашки и бессмертник благотворно влияют на печень. Кора крушины активизирует перистальтику кишечника. Лист эвкалипта разжижает желчь, раскрывает желчные протоки, ускоряет течение жидкостей.

В 18 часов нужно выпить 120–150 мл теплого оливкового масла, запивая соком грейпфрута или лимона (количество не ограничено). После этого приложить теплую, но не горячую грелку и лечь на правый бок. В 23 часа снова выпить 120–150 мл теплого оливкового масла, запивая соком грейпфрута или лимона. После этого можно спокойно ложиться спать, процедуры закончены.

На третий день утром после естественной дефекации можно сделать очистительную клизму, повторяя ее 2–3 раза через каждые 60 минут. Если стул будет естественный, то делать клизму после каждого стула. Это лучше очистит кишечник, уменьшит интоксикацию вследствие повторного всасывания желчных шлаков. После проведения первой клизмы выпить 150–200 мл сока картофеля (лучше неочищенного розового) и 30 минут спокойно полежать. Сок картофеля рекомендуется пить утром на протяжении 6–7 дней. После этого можно пить морковный сок или смесь яблочного с соком красной свеклы в пропорции 5:1. Все эти соки хорошо воздействуют на слизистые оболочки организма и благотворно влияют на печень.

В 14 часов третьего дня можно принять пищу. На протяжении следующей недели желательно соблюдать диету. Меню должно состоять из каш, соков, картофельного пюре, молочнокислых продуктов, овощных супов с добавлением растительного масла. В первый день после очищения рекомендуется пить травяной чай с медом.

В течение восстановительной недели после очищения организму требуется отдых. Все очистительные процедуры лучше прекратить. Пищеварение должно само восстановиться.

Очищение печени

Всем известна истина о том, что здоровье человека на 90 % зависит от того, что он употребляет в пищу, пьет и какой воздух вдыхает. Радикально изменить экологию обычный человек не в силах. Из воздуха в организм постоянно проникают вредные вещества – токсины. Защиту организма от вредных воздействий осуществляет печень, ведь она очищает

кровь. И именно печень прежде всего и страдает. Проблемы с печенью отражаются даже на психике человека. Это выражается в плохом настроении, иногда депрессии, хронической усталости и бессилии.

Поиск способов эффективного очищения печени является в настоящее время серьезной проблемой для многих людей. Современный образ жизни и необдуманное применение различных малопробованных диет приводят к тому, что многие наносят большой вред своей печени, иногда даже не подозревая об этом. В результате непомерная нагрузка на печень приводит к нарушению ее функций, что негативно сказывается на работе всего организма. Очищение печени является важной частью восстановления баланса естественных функций организма. Печень является органом, который очищает организм от токсинов, но при интоксикации организма она начинает работать в режиме перегрузки и не может функционировать должным образом, что в итоге приводит к различным заболеваниям.

Специальная диета для печени помогает очистить печень от токсинов, которые накопились в ней со временем. Токсины, скопившиеся в печени, влияют сразу на несколько важных систем организма, включая эндокринную, пищеварительную и иммунную системы. Регулярное очищение печени, а также изменение питания и образа жизни – все это поможет улучшить работу печени.

По сути, этот орган можно рассматривать как фильтр. Все вещества проходят через него перед попаданием в кровоток. Здоровая печень работает совместно с поджелудочной железой, желчным пузырем и кишечником и играет важную роль в пищеварении, поглощении и переработке продуктов питания.

Среди важнейших функций печени можно выделить следующие:

- содействие разложению липидов с помощью производства желчи;
- поддержание уровня глюкозы, превращение глюкозы в гликоген или энергию;
- производство аминокислот, необходимых для свертывания крови;
- производство мочевины, основного компонента мочи;
- предотвращение попадания в кровь вредных веществ;
- хранение жирорастворимых витаминов и минералов – А, D и B12;
- создание холестерина;
- регулирование температуры тела;
- метаболизм лекарств;

• метаболизм углеводов. Печень отвечает за метаболизм углеводов, превращая большинство форм глюкозы в пищу для клеток организма. Она вырабатывает гормоны и разрушает инсулин, способствует усвоению белков, производит и хранит гликоген, в случае необходимости разрушает запасы гликогена и превращает его в глюкозу, создает глюкозу из аминокислот;

• производство желчи. Желчь необходима организму для того, чтобы растворять жир, находящийся в пище, печень отвечает за выработку желчи. Некоторое количество желчи хранится в желчном пузыре, в то время как часть желчи сразу поступает во второй отдел тонкой кишки – двенадцатиперстную кишку;

• метаболизм жиров. Печень имеет прямое отношение к метаболизму холестерина с целью создания гормонов и восстановления клеточных мембран тела. Она также отвечает за производство триглицеридов, которые хранятся в организме, и холестерина, содержащегося в крови. Как правило, организм находится в здоровом состоянии, когда в нем сохраняется нормальный уровень холестерина;

• управление свертыванием крови. Печень отвечает за то, что кровяные сгустки, которые производит организм (как правило, в связи с травмой) формируются должным образом, и это гарантирует, что они отделяются от тела, как только их полезная функция выполнена;

- разложение токсинов. Одной из основных функций печени является разрушение токсичных веществ, отлагающихся в том числе и вследствие употребления лекарств;
- конверсия аммиака. Печень преобразует аммиак (очень токсичное вещество, которое является побочным продуктом производства и синтеза белка в организме) в мочевины, и этот процесс является чрезвычайно важным в связи с тем, что избыток аммиака в организме может быть потенциально смертельным. Мочевина затем выводится с мочой через почки;
- функция хранения. Печень отвечает за хранение нескольких важных веществ, таких как витамин В12, медь, железо, гликоген и многие другие. Все эти вещества необходимы для организма, но не могут быть использованы в произвольное время. Печень хранит их, пока они не понадобятся организму в соответствующий момент;
- иммунологический центр. Печень в основном контролирует все иммунологические процессы в организме, такие как отсев антигенов из крови и дальнейшее избавление от них;
- производство красных кровяных телец. Печень заботится о производстве клеток крови плода в течение первых 3 месяцев беременности, хотя обычно это является работой костного мозга. Поскольку костный мозг в состоянии полностью обеспечить производство эритроцитов только когда ребенок достигнет 32-й недели беременности, печень «протягивает руку помощи», пока костный мозг ребенка не сможет обеспечить производства красных кровяных телец самостоятельно.

Очевидно, что печень вполне можно назвать «незаметным героем» среди других органов, и поэтому чрезвычайно важно заботиться о ней.

Здоровая диета уменьшает нагрузку на печень. Очищение печени обеспечивает облегчение условий ее работы, одновременно улучшая здоровье во многих направлениях.

Прежде чем приступать к очищению печени, рекомендуется сделать ультразвуковое исследование (УЗИ) на наличие камней в желчном пузыре и печени. Если УЗИ покажет, что имеются крупные камни, то очищение в этом случае противопоказано. Но это относится к радикальным очищениям, мягкое очищение допускается, но подготовка к нему обязательна. Специальную подготовку (как бы дробление камней) нужно проводить в течение 1 месяца. Это можно сделать с помощью специальных трав или свежих соков. Можно также провести медовую подготовку.

Желчнокаменная болезнь сопровождается воспалением желчного пузыря и печени. Убрать воспалительный процесс поможет диета. Перед очищением печени примерно за 1 месяц необходимо перейти на специальную диету. Люди, страдающие холециститом, должны соблюдать диету, рекомендуемую для этого заболевания.

Необходимо ликвидировать спазмы во всех отделах кишечника. Для этого нужно нормализовать кислотность желудочного сока, в этом поможет мед, принимаемый натощак перед едой. Для профилактики или для лечения мед принимают, предварительно растворив в теплой воде. Можно употреблять до 150 г меда в день, но при этом исключить из своего рациона все сахаросодержащие продукты. Мед необходимо размешивать в стакане до полного растворения.

Для подготовки к очищению печени мед необходимо принимать 4 раза в день: 3 раза с приемом пищи, 4-й, заключительный, раз – за 30 минут до сна. Рекомендуемая дозировка – 1 ст. л., но при необходимости дозу можно увеличить. Люди с нулевой кислотностью желудка должны употреблять медовую воду за 15–20 минут до еды, с пониженной кислотностью – за 30–45 минут до еды, с нормальной кислотностью – за 1 час до еды, с повышенной кислотностью – за 1,5 часа до еды. Принимаемый по этой схеме мед прекрасно лечит гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит. Однако есть и некоторые ограничения: длительность лечения медом должна составлять не более 1,5 месяца, периодичность – 1 раз в 6 месяцев. Во время лечения желательны ограничить употребление крахмалосодержащих продуктов: хлеба, сдобы, макарон, картофеля. Мед оказывает слегка

послабляющее воздействие на кишечник, по этой причине нормализуется стул. Стул будет регулярным утром и вечером. При проведении такой подготовки на протяжении 3 недель можно очистить кишечник, не прибегая к помощи клизм, и смело переходить к очищению печени. Противопоказаниями к употреблению меда являются сахарный диабет и аллергия на мед.

Основные сведения об очищении печени:

1. Прием больших доз растительного масла (особенно оливкового) вызывает сильный желчегонный эффект и максимальное раскрытие всех желчегонных протоков.

2. Лимонная кислота (лимонный или грейпфрутовый сок) способствует выделению желчи и растворяет твердые наросты, которые удерживают желчные камни в протоках. Лимонный сок обладает сильным кислым вкусом, а кислый вкус стимулирует функцию печени. К тому же эфирные масла лимонного сока действуют одновременно и как желчегонное, и как антисептическое средство.

3. Лечение теплом – наилучший способ уменьшения воспалений и болезненных спазмов печени. Тепло оплавляет камни, и они свободно, почти безболезненно выходят наружу.

4. Функция печени и желчного пузыря наиболее сильна с 23 до 3 часов ночи. Это является биологическим ритмом печени и желчного пузыря. Поэтому лучше всего камни выходят в это время.

5. По учению йогов, дыхание только через правую ноздрю вызывает разогрев организма и увеличивает его «разлагающую силу».

6. В полнолуние увеличивается способность организма очищаться.

Перед тем как заняться очищением печени, рекомендуется провести **тюбаж**. Смысл тюбажа – промывание желчных путей. Камни при тюбаже не выходят, но тюбаж ликвидирует застой желчи, из-за которого камни и образуются. Есть 2 варианта очищения желчных путей.

Вариант первый: порошок сернокислой магнезии (1 ст. л.) вечером развести в 1 стакане горячей воды и оставить до утра. Утром натощак выпить этот раствор. Затем положить на печень грелку и лечь с ней на правый бок на 1,5 часа. Если видимой реакции нет – значит, надо увеличить дозу магнезии. Если будет диарея – значит, доза завышена.

Вариант второй: с вечера открыть бутылку какой-либо минеральной воды, обладающей желчегонными свойствами («Ессентуки», «Боржоми»). Бутылку держать открытой всю ночь, чтобы вышел газ. Утром растворить в 1 стакане минеральной воды 1 ч. л. ксилита и выпить. На область печени положить грелку на 30 минут. После этого выпить оставшуюся воду.

Всего рекомендуется провести 10 процедур тюбажа с перерывами (тюбаж – перерыв 2 дня – тюбаж и т. д.). Противопоказания: женщинам нельзя проводить тюбаж во время критических дней и менее чем за неделю до их начала.

Печеночная диета

Данная диета обеспечивает химическое щажение печени, способствует желчеотделению и умеренно усиливает функцию кишечника. Применяется при отсутствии частых диарей.

Первый день. 1 стакан гречневой крупы (можно поджарить) залить 3 стаканами кипятка. Добавить 2 ст. л. растительного масла и 1 маленькую мелко нарезанную луковицу.

Второй день. Винегрет, желативно с отварной фасолью, заправленный растительным маслом. Добавить 40–50 г морской капусты или кальмаров.

Салат из отварной свеклы: 500–600 г отварной свеклы, 100–150 г свежей моркови, 1–2 ст. л. изюма, 1 свежее яблоко, растительное масло.

Икра из свеклы: 500 г отварной свеклы натереть на терке, добавить тертую свежую морковь, пассерованный в растительном масле репчатый лук, мелко нарубленную зелень укропа, петрушки и сельдерея. Готовить в духовке, добавив 50 мл кипяченой воды.

Третий день. 1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес» замочить с вечера. Утром в течение 5 минут сварить кашу, добавив 10–12 ломтиков сушеных яблок и 1 ст. л. изюма. За 1 минуту до готовности можно добавить немного укропа, петрушки и сельдерея.

Четвертый день. 500 г обезжиренного творога смешать с 1–2 ст. л. распаренного изюма, добавить 5–8 рубленых грецких орехов. Творог можно также растереть с 1 ст. л. растительного масла, зеленью укропа, петрушки, рубленным болгарским перцем и чесноком. Другой вариант: можно съесть 500 г творога и выпить 0,5 л кислого молока или кефира.

Пятый день. Фасолевый суп с добавлением большого количества укропа.

Фасолевого пюре: отварить 1–1,5 стакана фасоли, добавить сырой измельченный репчатый лук, предварительно залив его кипятком на 2–3 минуты. Фасоль можно заменить зеленым горошком. 2–3 раза в течение дня можно съесть омлет из 1 яйца.

Шестой день. Каша из 1 стакана риса, пшена или пшеничной крупы любого помола. В этот день можно выпить 1 л компота (узвара) из сухофруктов, приготовив его заранее (за 3 дня до употребления).

Седьмой день. Рагу из любых овощей: картофель, кабачки, патиссоны, баклажаны, морковь, болгарский перец, цветная капуста, свекла, свежая и квашеная капуста, репчатый лук, свежий или консервированный зеленый горошек, укроп, петрушка, сельдерей. Добавить немного воды и тушить в духовке до готовности.

Восьмой день. 800 г картофеля вымыть, обсушить, слегка смазать растительным маслом и запечь. Употреблять с кожурой и с ломтиком сала (5–7 г).

Картофельное пюре с зеленью укропа, петрушки, сельдерея и 1 тертой свежей морковью. Летом – молодой отварной картофель, посыпанный большим количеством укропа, петрушки.

Девятый день. Гречневые блины или оладьи: перемолоть 1 стакан гречневой крупы, добавить немного кислого молока, 1 яйцо, соду, погашенную уксусом. В этот день через 1 час после еды желательно пить узвар или отвар шиповника.

Десятый день. Съесть 1 кг яблок: свежими – $\frac{1}{3}$ дневного рациона; остальные $\frac{2}{3}$ запечь в духовке или сделать из них пюре (тушить с небольшим количеством воды). Можно сделать яблочный мусс: очистить и нарезать яблоки, добавить 2–3 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. любого варенья или 1 дес. л. меда. Добавить немного воды и томить в духовке на среднем огне 15 минут.

Одиннадцатый день. В зависимости от времени года можно есть ягоды, фрукты, кабачки, патиссоны, тыкву, болгарский перец.

Очищение печени с помощью дыни

Самое подходящее время для очищения печени – период растущей или полной Луны. Прежде чем заняться очищением печени с помощью дыни, необходимо предварительно подготовить к этому организм:

- отказаться от употребления токсических веществ: алкоголя, медикаментов, копченостей, синтетических продуктов;
- за 2 недели до очищения печени соблюдать специальную диету. Необходимо отказаться от мяса и мясных продуктов (колбас, рулетов, паштетов и т. д.), рыбы, яиц, молока, сметаны, хлеба, мучных и макаронных изделий. Меню в основном должно состоять из овощей – сырых, отварных или же приготовленных на пару. Также допускается картофель, гречневая и рисовая крупы;

- в период подготовки пить горячий зеленый чай с лимоном. В течение дня надо выпивать не менее 6 стаканов зеленого чая. Горячий зеленый чай способствует выведению вредных и токсических веществ из печени и поджелудочной железы.

Курс очищения печени длится 2 недели. Самый главный продукт, применяемый для очищения, – дыня. Самый подходящий для этого сорт – продолговатые эллипсовидные темно-зеленые дыни. Ежедневно с 7 до 22 часов необходимо есть только дыни. Количество потребляемой дыни не ограничено. Дыню следует заранее очистить и разделить на пять частей по количеству приемов в день. Во время этой диеты можно употреблять холодный зеленый чай в неограниченном количестве. После 22 часов есть и пить нельзя.

По окончании очищения печени с помощью дыни надо постепенно переходить на привычное питание. Длительность перехода должна составлять 3 дня.

В первый день после очищения печени необходимо на завтрак съесть 2 сухарика из белого хлеба, запивая теплым зеленым чаем. В обед съесть ½ стакана сваренного на воде риса. Ужин – 2 сухарика с зеленым чаем. В течение дня выпить 1 л виноградного сока, желательно из винограда темных сортов.

Второй день: на ужин в меню можно добавить отварные овощи (картофель, капусту, кабачки, морковь).

Третий день: в обед можно съесть отварные овощи и отварную курицу (небольшой кусочек), завтрак и ужин – как в предыдущие 2 дня.

Очищение печени шиповником

Для очищения печени данным способом необходимо вечером приготовить настой шиповника: 3 ст. л. плодов заварить 0,5 л горячей воды в термосе. Утром в 1 стакане настоя шиповника растворить 3 ст. л. ксилита или сорбита, тщательно размешать и выпить залпом. Через 20 минут выпить оставшийся в термосе настой без добавления сорбита.

По истечении 45 минут можно позавтракать. На завтрак употреблять сочные фрукты или овощной салат, орехи, настой из малиновых листьев, смородины и шиповника. В перерывах между приемами пищи или жидкости необходимо активно двигаться.

Если последнее очищение печени проводилось давно, то процедуру с помощью шиповника надо проводить 3 раза в неделю. В дальнейшем – по мере необходимости. Полный курс очищения печени шиповником – 6 раз через каждые 2 дня. После этого данное очищение можно проводить 1 раз в неделю. С помощью этого способа, кроме печени, очищаются и лимфатические узлы печени. А это, в свою очередь, прекрасно отражается на организме в целом.

Системное очищение печени

Очищение печени народными средствами следует проводить систематически, при этом соблюдать некоторые правила.

1. Необходимо предварительно очистить кишечник.
2. Оливковое масло можно заменить только подсолнечным рафинированным маслом.
3. Перед процедурами очищения печени рекомендуется перейти на вегетарианское питание.
4. Для получения желаемых результатов нужно соблюдать время очищения – с 1 до 3 часов ночью. Если цикл повторяется – то с 13 до 15 часов днем (но с менее хорошим результатом).
5. Необходимо быть уверенным в мощных созидательных и реконструктивных способностях своего тела.

Для процедуры очищения печени применяют 200 мл оливкового масла и 200 мл лимонного сока.

В первый день сделать клизму. На протяжении всего дня пить свежий яблочный сок в неограниченном количестве.

День второй – то же, что и в первый.

День третий – повторить то же самое, но яблочный сок пить до 13 часов (именно в это время, согласно суточному биоритму, печень расслабляется). После чего лечь в постель, положив грелку на область печени. Через каждые 15 минут принимать масло и сок в таком порядке: 3 ст. л. оливкового масла запить 3 ст. л. лимонного сока. Через 2 часа после этого грелку можно убрать.

Шлаки обычно выходят 3 раза за сутки. После третьего посещения туалета можно сделать клизму, выпить сок, позавтракать кашей либо фруктами. По истечении 12 часов сделать клизму 1 раз.

На протяжении следующей недели питание должно оставаться вегетарианским. Через кишечник будут выходить шлаки.

В первый год очищения эту процедуру рекомендуется проводить 1 раз в 3 месяца. На второй год – 1 раз в год. При наличии камней в желчном пузыре рекомендуется употреблять по 4 лимона в день (их можно натереть на терке с цедрой, добавить мед или фруктовый сахар) на протяжении 1,5 месяца.

Старинный способ очищения печени

Тщательно вымыть 10 кг редьки и вместе с кожурой пропустить через мясорубку. Затем отжать сок. В итоге должно получиться 3 л сока и жмых.

Хранить сок в холодильнике. Жмых смешать с медом, можно с сахаром (на 1 кг жмыха – 300 г меда или 500 г сахара), положить под пресс, оставить в теплом месте.

Сок принимать по 1 ч. л. через 1 час после еды. При отсутствии боли в области печени дозу можно увеличить до 1 ст. л., далее довести до ½ стакана. Если в области печени ощущается боль, это свидетельствует о том, что в желчных протоках скопилось много солей и камней, в этом случае на область печени нужно прикладывать теплую грелку.

Замечено, что боль присутствует только на начальном этапе приема сока, спустя некоторое время боль утихает. Во время приема сока редьки необходимо отказаться от острых и кислых продуктов.

Меню должно быть вегетарианским, из питания нужно исключить мясо, рыбу, яйца, сдобу, а также крахмалосодержащие и жирные продукты.

Б. В. Болотов рекомендует в обязательном порядке, как только закончится сок, употреблять жмых. Как раз к этому времени он будет готов к употреблению. Принимать по 1–3 ст. л. во время еды, до тех пор, пока весь жмых не закончится.

Очищение печени по А. Зараеву

В течение недели перед очищением питаться строго вегетарианской пищей. Вечером перед днем очищения съесть салат из свежих овощей, заправленный соком лимона.

В 9 часов утра съесть сваренную на воде овсяную кашу.

В 12 часов выпить такой чай: ½ ч. л. зверобоя смешать с ½ ч. л. мяты, залить 200 мл горячей воды, добавить лимонный сок и мед. Прежде чем выпить чай, нужно проглотить 2–3 таблетки экстракта крушины или листа сенны.

В 14 часов на область печени положить грелку, через 1 час снова выпить 2–3 таблетки слабительных трав, пить горячий чай, продолжая прогревать печень грелкой.

В 18 часов проглотить 1 таблетку ношпы и 1 таблетку папаверина. В духовке засушить подсоленные сухарики из тонких ломтиков хлеба. Приготовить сок 1 лимона, развести его таким же количеством воды. Отдельно заварить молотый кофе (2 ч. л. на 1 стакан воды).

В 19 часов принять 150 мл оливкового масла (можно заменить другим, но, главное, качественным растительным маслом), запить его разведенным соком лимона, после чего выпить кофе. Затем съесть приготовленные сухарики, лечь на левый бок и постараться расслабиться. Через 1 час выпить 150 мл масла. Вечером и утром сделать клизму.

Очищение печени медом и луком

Очистить печень в домашних условиях и избавиться от камней можно и таким способом. Для приготовления смеси необходимо 1 кг белого лука очистить от шелухи, вымыть, пропустить через мясорубку. Поместить в стеклянную посуду и залить 1 л жидкого меда. Оставить в холодильнике на 10–14 дней. Употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Мягкое очищение печени по Малахову

Хороший результат очищения печени по рекомендации Г. П. Малахова кроется в предварительной подготовке, а именно в «смягчении» организма. «Смягчение» проводится посредством принятия теплых водных процедур. Данные процедуры проводят минимум 3–4 раза. Обязательное условие – заканчивать тепловые ванны быстрым прохладным душем.

Заключительная смягчающая процедура проводится за 1 день до очищения печени. За 3–4 дня перед очищением нужно перейти на меню, состоящее исключительно из растительной пищи, пить много свежавыжатых соков (1 свекла и 4–5 яблок, желательно кислых), делать очистительные клизмы. Данный способ очищения подходит практически каждому человеку, причем нет необходимости пить масло, которое не каждый может выпить.

Суть данного метода – это последовательное использование сразу нескольких оздоровительных факторов, таких как занятие бегом, прием жидкости, которая обладает растворяющими свойствами, посещение бани, 36-часовое голодание или разгрузка на соках.

1. При беге, особенно продолжительном и систематическом, в желчном пузыре и желчных протоках происходят мощные инерционные движения, следствием которых является выведение камней. Бегать надо по 30–60 минут каждый день на протяжении 3–6 недель.

2. В качестве промывающей и растворяющей жидкости можно применять, например, свекольно-яблочную смесь соков в пропорции 1:4–5; морковный сок; морковно-свекольно-огуречную смесь соков в пропорции 10:3:3.

3. Использование тепла для «смягчения» организма. Продуктивными являются тепловые процедуры, которые влияют на очищение печени и желчного пузыря; они способствуют расширению желчных протоков.

4. Голодание в течение 36 часов не угнетает пищеварительную активность, а, напротив, дает ей отдых и усиливает ее. Голод на протяжении более длительного времени вынуждает переходить организм на внутреннее питание.

Каким образом происходит очищение. По утверждению Г. П. Малахова, при систематическом ежедневном беге из-за инерционных усилий камни в желчных проходах и желчном пузыре начинают друг о друга биться и сами по себе дробиться. А систематическое употребление жидкости в виде свежавыжатых соков (не менее 0,5 л в день) изменяет состав желчи и растворяет ее.

Рекомендации по выполнению очищения. На протяжении 1 недели употреблять не менее 0,5 л сока в день и выполнять пробежки в течение 30–60 минут. Через неделю можно

воздержаться от еды на 36 часов (если голодание не представляется возможным – пить вышеперечисленные соки). Во время голодания можно пить омагниченную воду. На следующий день после пробежки посетить парную. Находиться в парной до тех пор, пока не почувствуете расслабление всего тела, истому. После посещения бани принять 0,5–0,7 л свежавыжатого сока (100 мл свекольного, остальное – яблочный), затем можно съесть салат или тушеные овощи, кашу.

Голодание, бег и посещение парной активизируют пищеварение.

Длительность этих занятий – 3–6 недель. Эту процедуру можно повторить через 1 год, в апреле или мае. От инерционных усилий желчный пузырь и печень начнут работать намного лучше и их функции восстановятся.

Главные законы сокотерапии:

1. Употреблять свежеприготовленные соки необходимо сразу после приготовления. В противном случае они быстро (за 1–2 минуты) окисляются на воздухе, рассеянном свете и теряют свою активность. Такой сок для очищения организма малоэффективен.

2. Фруктовые соки являются высокоэффективным средством, очищающим организм. Фрукты должны быть спелыми.

3. Овощные соки, помимо очистительной функции, благодаря наличию в них аминокислот, минеральных солей, энзимов, витаминов являются прекрасным восстанавливающим организм средством. Овощи должны быть спелыми.

4. Употреблять соки фруктов и овощей, а также их смеси необходимо за несколько минут до еды. Они быстро усваиваются в кишечнике (в течение 15–20 минут).

5. После приема соков может наблюдаться определенная реакция организма: беспокойство, расстройство желудка. Это свидетельствует о начале очистительного процесса.

6. Пить за один прием необходимо столько сока, сколько организм принимает с удовольствием, без принуждения. Для получения заметных результатов в течение дня необходимо выпить не менее 600 мл сока, но предпочтительно выпивать от 1 до 4 л.

Если употреблять по 0,5 л сока в день, то на очищение организма уйдет 80–100 дней. Если же посещать парную (принимать ванну), можно терять до 2–3 л токсической жидкости в день, восполняя ее свежим соком. Это позволит организму быстро и качественно очиститься. В парной все токсичные вещества выходят через поры кожи. Согласно закону Даэтра – Мора о кровообращении, перемещение массы крови в депо кожи (при тепловых процедурах) сопровождается соответствующим уменьшением кровенаполнения внутренних органов, в то время как холодные процедуры, наоборот, сужают сосуды кожи и расширяют сосуды брюшной полости. Используя эту особенность кровообращения, контрастными водными процедурами можно целенаправленно «гонять» кровь от кожи к внутренним органам и обратно, очищая организм от токсинов. Лучше комбинировать эти процедуры: разогреть организм, а затем окатить тело прохладной или холодной водой, и так 2–4 раза. Начинать следует постепенно.

Для лучшего потоотделения можно принять любое потогонное средство естественного происхождения. Например, смешать 40 г корня солодки и 60 г липового цвета, 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Выпить стакан потогонного средства и отправиться в парную.

После того как произошла значительная потеря организмом жидкости, необходимо восполнить ее чистой, структурированной, насыщенной органическими минеральными элементами и витаминами жидкостью. Для этой цели используют свежавыжатые соки или талую (очищенную) воду.

Парная процедура открывает поры кожи и способствует обильному потоотделению и удалению шлаков через кожу. Теплые и горячие ванны, прогревая организм, затрудняют потоотделение, и выведение шлаков происходит через почки. Если имеются какие-либо заболевания почек, рекомендуется принимать парную.

Правила посещения парной:

1. Парную нельзя посещать после обильного приема пищи. В этом случае парная вредна. Но не следует париться и натощак. Желательно выпить потогонный настой и съесть немного каши, овощей, фруктов.

2. Посещать парную лучше утром, после 9–10 часов. Организм отдохнул за ночь, силы еще не потрачены, и процедура, создающая большую нагрузку на сердце и весь организм в целом, будет перенесена легко.

3. Необходимо постепенно приучать себя к жару; не взбираться сразу на верхние полки, а подняться на высоту, комфортную для организма.

4. После переохлаждения перед посещением парной рекомендуется прогреть ноги в теплой воде, а затем постепенно прибавлять горячей воды. Так посидеть 10–15 минут. После того как в теле почувствуется теплота, можно входить в парную.

5. Перед заходом в парную в гигиенических целях желательно принять душ, но при этом мочить голову нельзя, иначе в парной это может вызвать ее перегрев. Далее вытереться полотенцем насухо – влага препятствует потоотделению.

6. Желательно надевать на голову банную шапку-колпак для предохранения от перегрева головы и иметь с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для удаления пота, который препятствует дальнейшему потоотделению. Удаляя пот шерстяной рукавичкой, вы одновременно очищаете кожу от ороговевшего слоя клеток.

7. Войдя в парилку, необходимо 3–4 минуты посидеть внизу, привыкнуть к температурным изменениям, можно прилечь. В положении лежа жар воздействует на тело более равномерно, мышцы лучше расслабляются, а это дает возможность основательно их прогреть. Можно сидеть со скрещенными ногами.

8. После выхода из парной рекомендуется постоять под душем с теплой, а затем прохладной водой. После теплого душа, когда пот смыт, можно резко дать прохладную или холодную струю воды на 2–5 секунд или окунуться в бассейн. После этого отдохнуть.

И наконец, наступает третья, важнейшая, часть этого метода очищения. После посещения парной организм испытывает чувство жажды. Потев, вы потеряли много жидкости, вывели из себя много шлаков. Употребляя после парной соки, можно быстро восстановить жидкостные среды организма и почувствовать прилив бодрости и здоровья.

Основное очищение печени по Малахову

Подходящее время для проведения очищения печени по Малахову – 10–13-й лунные дни, перед полнолунием. В день очищения перед завтраком необходимо выпить свежий сок, легко позавтракать и пообедать. Через 1–2 часа после обеда привязать на область печени грелку и ходить с ней на протяжении всего дня до 19–20 часов.

Вечером масло и раствор лимонного сока подогреть до температуры 30–35 °С.

Дозу масла нужно подбирать из расчета массы тела и переносимости масла. Сделать 1–2 глотка масла, запить 1–2 глотками сока. Через 15 минут процедуру повторить. Прием масла и сока повторять в течение всего дня.

Если возникнет чувство тошноты, рекомендуется немного подождать до исчезновения этих симптомов, а затем продолжить процедуру. Если симптомы не проходят, следует ограничиться уже выпитым количеством. Грелку снимать не рекомендуется.

После того как будет выпито масло и сок (доза масла и сока должна быть примерно от 100 до 300 мл), необходимо проделать несколько мероприятий, направленных на усиление эффекта очищения печени. Через 1–1,5 часа после того, как выпиты масло и сок, нужно принять удобную позу, закрыть левую ноздрю ватным тампоном и дышать через правую. На кончик языка положить немного жгучего красного перца, а на область печени – аппликатор

Кузнецова, желательно с металлическими иглами. Эти мероприятия направлены на выработку энергии и теплоты в области печени. Далее необходимо представить себе, что на вдохе в область печени направляется огненная стрела. Дышать нужно медленно и плавно (4–6 вдохов в минуту), хорошо работая диафрагмой. На вдохе живот выпячивать, а на выдохе поджимать. Это прекрасно массирует печень, улучшает кровообращение. Дышать таким образом надо на протяжении 15–30 минут, затем отдохнуть 1 час и снова повторить дыхательную гимнастику. Во время отдыха на область печени положить магнитный аппликатор (можно обычный магнит). Использование магнита – немаловажный фактор, который усиливает капиллярное кровообращение.

С 23 до 3 часов утра биоритм печени и желчного пузыря максимален. Нередко утром бывает жидкий стул, с которым выходят шлаки. Необходимо сделать дополнительную очистительную клизму. После короткого отдыха можно позавтракать. Первая еда должна состоять из 0,5 л сока (морковного или свекольно-яблочного в пропорции 1:5). Сок способствует очищению печени. Затем можно употреблять салаты, кашу, сваренную на воде, а далее переходить к привычному рациону.

Дополнительные рекомендации. Людям с массой тела до 60–65 кг, а также людям с плохой переносимостью масла для первого очищения печени достаточно 150–200 мл масла, чтобы избежать рвотного рефлекса. В дальнейшем дозу масла можно увеличить до 300 мл, но можно оставить и прежнее количество. Если через какое-то время все же случилась рвота и в рвотных массах присутствовали слизистые включения (зеленого или черного цвета), это может говорить о том, что сок с маслом подействовали. Чаще всего это случается во время первого очищения. Для второго лучше уменьшить количество сока и масла, но для третьего – немного увеличить.

В период очищения печени данным способом необходимо расслабиться. Обычно очищение печени с применением масла и сока лимона проходит безболезненно. Чаще происходит мощное опорожнение, изгнание, при этом возникает ощущение, что печень «дышит». Если возникнет чувство страха, беспокойства или нервозности, «зажатости», то нужно выпить 2 таблетки ношпы и успокоиться.

Противопоказано проводить очищение после продолжительного голодания или после тяжелого труда. Стоит отдохнуть, набраться сил на протяжении 3–5 дней. Данные процедуры – это вторжение в работу печени, а для такого мощного напряжения ей нужны силы.

Первое очищение наиболее трудное, для него организму требуется много сил. Случается, что при первом очищении выходит много желчи, белесоватые нити, а камешки не выходят. Это не означает, что очищение прошло неудачно. Возможно, печень настолько забита, что потребуются не одна процедура, чтобы достичь выхода камней. Второе и остальные очищения нужно проводить с учетом самочувствия, они проходят легче. К примеру, 3 первых очищения делать с перерывом в 3 недели, четвертое – через 1 месяц, пятое – через 2 месяца. На следующий год провести 2 очищения, а на третий год рекомендуется 1 очищение. Всего необходимо провести 9–12 очищений, можно больше.

Начинать питаться после очищения печени данным способом нужно при возникновении аппетита. Для начала выпить свежавыжатый морковный сок или смесь яблочного сока со свекольным. После того как будет выпит сок, съесть салат из свежей зелени, подкисленный или подсоленный натуральными ингредиентами (лимонным соком, клюквой, морской капустой). Затем можно съесть кашу, приготовленную на воде с добавлением масла и морской капусты. Точно так же можно пообедать и поужинать. На другой день питание можно разнообразить.

Необходимо перейти на правильное питание, чтобы это способствовало укреплению печени. Из рациона нужно исключить жареное мясо и рыбу, наваристые мясные бульоны,

рыбные отвары, консервы, копчености, жирные закуски (в особенности холодные) и продукты, подвергшиеся воздействию высокой температуры.

Продукты с высоким содержанием крахмала, особенно белая мука, сдоба негативно влияют на печень. Плохо переносятся бобовые и грибы. Противопоказаны: уксус, перец, горчица, маринады, репа, редис, редька, лук, чеснок, щавель, шпинат, крепкий кофе, какао, алкоголь. Негативно отражаются на печени блюда с острым вкусом. Стимулирует работу печени и желчного пузыря кислый вкус. Слабосоленый вкус косвенно стимулирует печень. Терпкий и острый вкус угнетает функции печени.

Очищение печени травами

Для очищения печени травами необходимо сделать сбор из таких трав: толокнянка обыкновенная, горец птичий (спорыш), кукурузные рыльца, зверобой продырявленный. 4 ст. л. смеси залить 2 л кипятка, поставить на огонь и кипятить в течение 10 минут. Настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану за 30 минут до еды на протяжении 1 месяца. После этого сделать перерыв на 3 недели. В этот период пить вместо чая отвар овса.

Готовят его таким образом: горсть неочищенного овса залить 1,5 л кипятка и кипятить в течение 30 минут. Отвар овса можно использовать в качестве бульона для приготовления вегетарианского супа. По прошествии 3 недель возобновить прием травяного сбора. Рекомендуется повторить курс еще 3 раза.

Очищение печени за один день

Этот метод разработан преподавателем школы «Единство» Е. Щадиловым.

За неделю перед очищением рекомендуется перейти на обычное вегетарианское питание, в меню обязательно включить морковь. В последний день перед очищением необходимо исключить свеклу и ввести в рацион чернослив и курагу. Подготовить к использованию слабительное, например магнезию.

Распорядок дня очищения. Очищение начинается с 12 часов. Подъем не позже 8 часов утра.

11:30 – приготовить салат: нарезать капусту, натереть морковь, яблоко и свеклу.

12:00 – привязать к телу 2 грелки: одну на печень, другую на спину напротив печени.

12:30 – нагреть 200–300 мл оливкового масла так, чтобы оно не обжигало губы. Также немного подогреть 100 мл сока лимона, не допуская того, чтобы масло было теплым, а сок лимона – холодным.

13:00 – в несколько приемов выпить все оливковое масло и запить его теплым соком лимона. Лечь, слегка подогнув колени, голову положить как можно ниже. К ступням желательно приложить 2 бутылки с горячей водой, завернутые в шарф, чтобы не обжечься. Следует помнить: печень любит тепло, приятную музыку, уважительный и спокойный разговор и не любит негативных эмоций.

14:00 – съесть приготовленный утром салат.

15:00 – принять слабительное, после срабатывания которого сделать клизму. Полежать 2–3 часа. После этого должна быть еще одна дефекация, после которой необходимо поставить клизму.

Очищение печени по Ж. Шишко

3 стакана овса промыть теплой водой, засыпать в 5-литровую эмалированную кастрюлю и залить 4 л холодной воды. Закрыть крышкой и настаивать в течение суток. Одновременно 1 стакан плодов шиповника измельчить в фарфоровой или деревянной ступке (в железной ступке витамин С разрушается), залить 1 л кипящей воды, хорошо закутать и настаивать в течение 24 часов. Через сутки в кастрюлю с овсом (воду не менять) добавить 2 ст. л. березовых почек и 3 ст. л. брусничного листа. Поставить кастрюлю на огонь, довести смесь до кипения и на медленном огне кипятить 5 минут. После этого добавить 2 ст. л. кукурузных рылец и 3 ст. л. спорыша. Кипятить на медленном огне 15 минут. Затем смесь настоять 45 минут и осторожно, не взбалтывая и не отжимая, процедить. Соединить ее с отваром шиповника. Перелить смесь в бутылки из темного стекла и поставить в холодильник.

Принимать смесь по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием должен быть не позже 19 часов.

Очищение желчного пузыря отваром зверобоя

Многие очистительные процедуры, предназначенные для очищения печени, очищают и желчный пузырь. В качестве желчегонного средства часто применяют зверобой продырявленный. Зверобой можно добавлять в чай или заваривать отдельно до получения настоя цвета слабо заваренного чая. Продолжительный прием этой травы производит желчегонный эффект, стимулирует железы внутренней секреции, укрепляет иммунитет.

Для очищения желчного пузыря можно приготовить такой отвар: 10 г (1,5 ст. л.) травы зверобоя насыпать в эмалированную кастрюлю, залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Затем охладить, долить воды до первоначального объема (200 мл). Этот отвар принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить отвар в холодильнике можно не больше 2 дней.

Очищение печени с применением зверобоя дает очень хороший результат. После 2 месяцев приема отвара зверобоя или чая необходимо сделать перерыв, чтобы избежать привыкания организма к этой траве.

Очищение печени травами по А. Игнатенко

40 г цветков календулы (ноготков) залить 1 л кипятка, дать настояться. Выпить настой в 3 приема за день. Пить на протяжении 2–3 недель за 20 минут до еды. Это первая ступень очищения печени травами. Вторая ступень – это выведение камней. Для этого понадобятся оливковое масло и сок лимона, по 100 мл каждого. Так как печень и желчный пузырь уже предварительно очищены настоем календулы, то используется меньший объем масла и сока лимона, чем в других способах очищения. Масло и сок надо смешать, смесь охладить до 10 °С.

В первый день разрешается пообедать, но ужинать не надо. Не переставая перемешивать смесь, ее надо выпить мелкими глотками, находясь в постели, после чего не подниматься. На следующий день с утра сделать клизму, весь день пить только кипяченую воду с медом и соком лимона. На следующий день опять сделать клизму, после чего можно употреблять в пищу отварные овощи, сухофрукты. Чтобы добиться лучшего результата, эту процедуру желательно повторить через 2 недели.

Очищение желчного пузыря сбором трав

Для этого способа очищения нужно смешать в равных частях полевой хвощ, кукурузные рыльца, спорыш и цветки календулы. 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, прокипятить 2 минуты, дать настояться 30–40 минут, после чего процедить. Отвар принимать по ½ стакана 3 раза в день после еды. Продолжительность приема – 3 недели. Сделать перерыв на 1 неделю и снова принимать отвар на протяжении 2 недель. Снова перерыв на 1 неделю, затем принимать отвар трав на протяжении 3 недель.

Полный курс очищения желчного пузыря выглядит так: 3 недели приема отвара – 1 неделя отдыха – 2 недели приема отвара – 1 неделя отдыха – 3 недели приема отвара.

Очищение почек

Самая распространенная проблема, относящаяся к почкам, – это образование в них камней. Камни в почках могут образовываться по самым разным причинам, но чаще всего вследствие неправильного питания. Мучные продукты, каши, белковая пища, субпродукты, некоторые сорта рыбы, такие как шпроты, сардины, сельдь, – все это ведет к засорению организма и образованию камней в почках. Но, пожалуй, самая главная причина больных почек – это образование в организме мочевой кислоты в больших количествах. Мочевая кислота наносит вред не только почкам, но и всему организму, от нее страдают суставы, мышцы, сердце, мочевые пути, кровь, мозг. Для того чтобы вылечить заболевания крови, нужны здоровые почки. Каждый день в организме человека умирает огромное количество эритроцитов, за их выведение из организма отвечают именно почки. Но если они не могут справиться с данной функцией, это приводит к заболеваниям или загрязненности.

Огуречное очищение почек

Для того чтобы провести очищение почек, надо систематически устраивать огуречные разгрузочные дни. Для этого на протяжении одной недели необходимо употреблять в пищу только свежие огурцы. В течение всего дня (с 7 утра до 23 часов) необходимо съедать 1,5 кг свежих огурцов. Солить огурцы нельзя. Для того чтобы не чувствовать изнуряющего голода, можно съедать в день 3 запеченные в мундире картофелины без соли и масла. Чтобы усилить очистительный эффект, можно выпивать 1 стакан слабого светлого ячменного пива. Пиво можно принимать в промежутке между 17 и 19 часами. Нельзя принимать пищу за 1 час до приема пива и в течение 1 часа после его приема.

Перед сном рекомендуется выпить чай из чабреца. Для его приготовления необходимо ½ ч. л. травы заварить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа и процедить. Принимать отвар за 1 час до сна.

Результаты очищения почек народными средствами будут заметны в течение месяца. Во время очищения необходимо пребывать в положительном настроении, освободиться от страхов и отрицательных эмоций, потому что именно они блокируют энергию, которая циркулирует в почках.

Шиповник для очищения почек

Способ № 1. Корень обыкновенного шиповника измельчить и отварить. На 6 стаканов воды потребуется 1 стакан измельченного корня. Варить корень, пока не останется ⅔ от

первоначального объема воды. Получившийся отвар принимать в любое время суток, желательно чередовать: натощак, до еды, во время еды, после еды. Данный отвар можно пить по 4 стакана в день, до самого выздоровления, но не менее 20 дней. Затем сделать перерыв на 10 дней.

Способ № 2. 2 ст. л. нарезанных корней шиповника залить 1 стаканом воды и настаивать в течение 12 часов, желательно на открытом воздухе. Затем прокипятить в течение 15 минут, дать остыть и процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 5 раз в день на протяжении 10 дней.

Очищение почек пихтовым маслом

Для этого необходимы: пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы, спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай.

12 дней пить чай из этих трав с медом. Питание должно быть вегетарианским.

Последующие 20 дней пить настой 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в 100–150 мл приготовленного настоя добавлять 5 капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивать. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения.

Через несколько дней в течение месяца и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой.

В случае если камни присутствуют и в мочевом пузыре, то параллельно с применением эфирного масла рекомендуется принимать следующее народное средство. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. кукурузных рылец, нагревать 30 минут на водяной бане. Затем поместить в термос, настаивать 2 часа и процедить. Таким же образом приготовить отвар из смеси измельченных цветков и плодов шиповника.

Для приготовления отвара необходимо заварить вышеописанным способом по 1 ч. л. цветков и плодов шиповника. Смешать оба отвара и пить в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Очищение почек методом сокотерапии

Доктор Уокер, основатель современной сокотерапии, рекомендует свой метод очищения почек в домашних условиях. Данный метод подходит практически всем, за исключением тех, кто страдает мочекаменной болезнью. В нем задействованы два механизма – воздействие растительных пигментов и эфирных масел. Как утверждает доктор Уокер, неорганические вещества, в основном кальций, которые содержатся в хлебе и других концентрированных крахмалистых продуктах, способствуют образованию зернистых отложений в почках. Для того чтобы очищать и лечить почки, он советует принимать смесь соков: морковь – 9 частей, свекла – 3 части, огурец – 3 части. Можно использовать второй вариант: морковь – 9 частей, сельдерей – 5 частей, петрушка – 2 части.

Сок петрушки – прекрасное средство при заболеваниях мочеполовой системы.

Для приготовления сока можно использовать как зелень, так и корни петрушки. Это один из сильнодействующих соков, по этой причине не следует пить его больше чем 30–60 мл в чистом виде.

Старинные рецепты очищения почек

До наших времен дошло это старинное, но очень результативное народное средство для очищения почек. Основано оно на употреблении **отвара толокнянки**. Чтобы приготовить отвар, необходимо 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 20 минут на водяной бане. Употреблять получившийся отвар 3 раза в день по 2 ст. л. за 15–20 минут до еды.

Второе средство – это **овсяный кисель**. Готовят его таким образом: неочищенный овес промыть и залить водой так, чтобы вода немного покрыла овес. Поставить на огонь и довести до кипения. После того как отвар закипит, огонь убавить. Когда овес сварится, его необходимо протереть через сито. Принимать получившийся кисель как обычное блюдо, без добавления сахара и соли, желателно как можно чаще. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

Очищение почек настоем льняного семени

Чтобы очистить почки, русские лекари в деревнях издавна использовали семя льна. Для приготовления настоя необходимо поместить в эмалированную посуду 1 ч. л. семени льна и залить его 1 стаканом кипятка. Прокипятить на слабом огне 2–3 минуты, затем снять с плиты, настоять 1–2 часа и процедить. Принимать по ½ стакана через каждые 3 часа в течение 2 дней. Допускается добавление в настой лимонного сока.

Очищение почек арбузом

Метод очищения почек арбузом известен многим. Арбузная диета – один из самых результативных способов распрощаться со шлаками в почках, и при этом вкусный. Однако у этого метода есть противопоказания, к которым относятся: заболевания, связанные с нарушением оттока мочи, врожденные аномалии мочеполовой системы, нефроптоз, нефролитиаз, аденома предстательной железы, вторичный пиелонефрит, обусловленный возникновением послеоперационных спаечных процессов, а также диабет. От употребления арбуза вместе с черным хлебом следует отказаться людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями, особенно язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, так как возможно прободение язвы. Чистить почки арбузами категорически нельзя при фосфатурии, так как возможно развитие хронической почечной недостаточности. Сама хроническая почечная недостаточность также является поводом для отказа от арбузного очищения. Следует учесть, что во время проведения арбузной диетотерапии увеличивается отделение мочи, а это, в свою очередь, категорически запрещено больным, у которых есть коралловидные камни в почках, так как острые края этих камней могут травмировать мочеточники.

Наиболее удобное время для проведения очищения – конец лета, арбузный сезон. Для очищения почек понадобится не только арбуз, но и черный хлеб. Это не совсем безобидная процедура, особенно для людей, страдающих болезнями сердца. Поэтому очень важно, чтобы в период очищения рядом с такими людьми находился кто-то из близких. Учитывая, что почки более активны в период от 17 до 21 часа, это время и является лучшим для выведения камней. Арбуз будет усиленно промывать почки, а биоритм даст нужную силу, чтобы справиться с песком и камнями.

Схема проведения процедуры. Употреблять арбузы следует сидя в ванне с теплой водой. С мочой начнут выходить песок и камни. Тепло способствует раскрытию мочевыводящих путей и оказывает болеутоляющее действие при выходе камней. Для достижения

хорошего результата подобное очищение желательно провести повторно через 2–3 недели, потому что после первой недели очищения может выйти только песок. После второго очищения камни могут спуститься в мочеточник. После третьей недели очищения камни, как правило, выходят.

Так как в арбузе есть клетчатка, это усиливает перистальтику кишечника, поэтому арбузная диета полезна и для людей, страдающих запорами, но противопоказана людям, склонным к поносам. Арбуз обладает ярко выраженными щелочными свойствами. При употреблении арбузов повышается щелочность мочи, что приводит в движение определенные виды солей, способствующих образованию почечных камней.

Наставления Ибн-Сины для очищения почек и оздоровления

1. Устранить причины, ведущие к образованию камней. Для этого изменить питание и образ жизни с целью нормализации обмена веществ, что устранит причины, ведущие к камнеобразованию.

2. Применять средства для раздробления (рассасывания) камней, превращая их в песок. Любое средство на выбор: сок пижмы, черной редьки, лимона, пихтовое масло, корни марены или шиповника, свежевыжатые овощные соки.

3. Произвести срыв раздробленных камней (песка) и мягко, постепенно их изгнать. Одновременно с выполнением пункта 2 начинать усиленно применять мочегонные средства: пить чай с лимоном, чай из виноградных листьев или хвоща либо есть арбузы. Почувствовав, что начинается отход раздробленных камней (песка), принимать теплую ванну для лучшего и безболезненного их отхождения.

Очищение легких

Всем известно, что такое простуда. Это, пожалуй, самое распространенное заболевание. К простудным заболеваниям относятся грипп, бронхит, воспаление верхних дыхательных путей и т. д. Практически все эти заболевания сопровождаются кашлем. Кашель – один из самых частых признаков заболевания органов дыхания. Порой от кашля бывает очень трудно избавиться. Если простуда не вылечена до конца, в бронхах и легких остаются различные шлаки, такие как гной, слизь, мокрота, известковые отложения. Очищение легких от этих вредных веществ дает гарантию того, что болезнь не перейдет в хроническую форму.

Народное очищение легких овсом

Легочные заболевания беспокоят большое количество людей, особенно в молодом возрасте. Очень многие продукты, употребляемые в пищу, способствуют накоплению слизи в легких – хлеб, масло, сладости, жиры. Для очищения легких от слизи можно использовать старинный русский метод. 1 стакан цельных зерен овса (лучше не мытого) залить 0,5 л молока. Варить на медленном огне, помешивая, пока не останется $\frac{1}{2}$ объема. После того как овес уварится, его необходимо протереть через сито. В итоге получится $\frac{1}{2}$ стакана жидкости цвета кофе с молоком и консистенции кашицы. Получившуюся смесь выпить в 1 прием перед едой. Такой напиток нужно готовить перед употреблением, пить 3 раза в день. Принимать можно и оставшийся жмых, промыв его молоком через сито. Получившуюся жидкость выпить. Остатки жмыха выбросить.

В течение недели после такой процедуры будет происходить очищение легких от слизи. Выглядит процесс очищения так: начинается кашель длительностью 20, иногда 30 минут. У

людей, которые когда-либо переболели пневмонией, может отходить мокрота зеленого цвета в виде спрессованных кусков.

Очищение легких сосновым молоком

Это народное средство очищения легких и бронхов считается самым безопасным для курильщиков и людей, страдающих заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, пневмония). Сосновое молоко готовят следующим образом: 3 зеленые шишки и кусочек сосновой смолы диаметром с крупную монету залить 0,5 л кипящего молока. Шишки предварительно следует тщательно промыть под холодной проточной водой. Молоко настаивать в термосе 3–4 часа. Затем процедить через 6 слоев марли. Шишки после этого можно не выбрасывать, а промыть проточной водой и использовать еще 2 раза.

Принимать сосновое молоко необходимо по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном. Курс такого очищения легких продолжается в течение 1–2 месяцев. Сосновое молоко очень эффективно очищает легкие и бронхи от мокроты.

Дыхание для нормализации работы легких

Все живые существа (растения, животные) на Земле питаются, растут, дышат. Кислород имеет огромное значение, поскольку им дышит все живое. Значение кислорода определяется его широким распространением на Земле. Можно прожить несколько недель без пищи, несколько дней – без воды, но всего лишь несколько минут – без воздуха. Человек – существо аэробное. Для жизни ему нужен воздух, а для здоровья – чистый воздух. Кислород, содержащийся в воздухе, соединяясь с глюкозой, поступающей с пищей, обеспечивает организм энергией. Люди и животные выдыхают углекислоту, необходимую для жизни растений. Растения, в свою очередь, выделяют кислород, столь необходимый для жизни людей и животных. Без кислорода организм не в состоянии поддерживать свою деятельность даже на минимальном уровне, необходимом для выживания. Таким образом, дыхание – важнейший физиологический процесс, без которого немыслима жизнь. Человек приходит в этот мир с правильным дыханием. Обычно неумение правильно дышать коренится в эмоциональном складе личности. Все начинается с того, что еще в раннем детстве родители резко командуют ребенку: «Перестань кричать!» В ответ дитя перестает плакать, сдерживая дыхание. Ребенок подавляет обиду и, чтобы не закричать, опускает плечи и напрягает мышцы груди и шеи. Подавление любого чувства или эмоции приводит к напряжению мышц, это и ограничивает дыхание. Когда человек взрослеет и сталкивается с более сильными стрессами, подавление дыхания усиливается. Человек скрывает свои чувства, вместо того чтобы выплескивать их, и всякий раз, когда это происходит, вновь задерживает дыхание. В конечном итоге человек привыкает неправильно дышать.

Каждый, кто заботится о своем здоровье, должен проверить, правильно ли он дышит. Когда организм будет получать необходимый ему кислород в полном объеме, это придаст ему дополнительную энергию и обеспечит более высокое качество жизни. Большинство людей вдыхают лишь то количество воздуха, которое необходимо для поддержания жизни. Но этого явно недостаточно. Совершенствование дыхания – это сравнительно простое дело, если неукоснительно и добросовестно соблюдать все инструкции. Чтобы вновь научиться дышать правильно, потребуются сосредоточенность, усердие и настойчивость.

Существует 3 типа дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное (или диафрагмальное) и брюшное. Все эти 3 типа необходимы для нормального дыхания. Но самым физиологичным является брюшное дыхание.

Человек начинает свою жизнь с первого вдоха при рождении и заканчивает ее, делая последний вдох. От того, как он дышит в промежутке между первым и последним вдохом, зависит качество жизни, а следовательно, и ее восприятие. Неполюценное дыхание снижает жизнеспособность организма и приводит к замедлению метаболических процессов. Поверхностное или половинчатое дыхание чаще всего приводит к усталости, быстрой утомляемости, анемии и депрессии. Если проявляется один из этих симптомов, необходимо постараться дышать глубже, обращая больше внимания на мышцы брюшного пресса.

Процесс дыхания связан не только с легкими. Дышит каждая клетка организма. Дыхание начинается в легких, и кислород распространяется во все клетки организма, соединяясь с красными кровяными клетками. Эти микроскопические клетки поставляют необходимый кислород в самые отдаленные уголки организма. Каждую минуту эритроцит отдает принесенный им кислород и возвращается в легкие, где снова его получает. В кровотоке находятся миллиарды красных кровяных клеток. Более того, каждую секунду вырабатывается около 2,5 млн новых клеток. Эритроциты живут в среднем 120 дней и должны непрерывно обновляться. Неправильное дыхание приводит к тому, что в легкие поступает меньше кислорода, следовательно, меньше кислорода попадает к клеткам организма.

Дыхание может отражать состояние душевного здоровья. При многих эмоциональных расстройствах правильное дыхание – это ключ, который может принести облегчение и исцеление.

Начиная работу над правильным дыханием, необходимо:

- оценить свои дыхательные привычки. Дышать как обычно и наблюдать, как это происходит. Задать себе вопрос: «Как я дышу – через нос или через рот?» Дыхание через нос имеет физиологическое значение, потому что слизистая оболочка носа согревает, фильтрует и увлажняет вдыхаемый воздух. Этого не происходит, когда человек дышит через рот;
- проверить способность носа дышать. Закрывая по очереди каждую ноздрю указательным пальцем, проверить проходимость носовых ходов, вдыхая и выдыхая воздух через свободную ноздрю. В случае обнаружения препятствия для воздуха необходимо обратиться к врачу;
- проверить, насколько глубоким является дыхание в состоянии покоя. Какое дыхание – поверхностное, среднее или глубокое? Нет ли посторонних звуков при дыхании? Обратить внимание на движение верхней части грудной клетки, нижних ребер, живота. Что происходит при вдохе? Что происходит при выдохе? При правильном дыхании не заметно, как поднимается и опускается грудь. А вот стенка живота должна подниматься при каждом вдохе и втягиваться при выдохе.

Очистительное дыхание для легких

1. Вдохнуть полной грудью.
2. Задержать дыхание на несколько секунд.
3. Губы плотно сжать, как для свиста, щеки не раздувать.
4. Выдохнуть со значительной силой немного воздуха.
5. Остановиться на 1 секунду, не выпуская оставшийся воздух.
6. Затем выдохнуть еще немного воздуха, задержать.

Так делать до тех пор, пока весь воздух не выйдет.

Если человек курил продолжительное время, легкие у него достаточно сильно засорены. Такое дыхание рекомендуется практиковать 3 раза в день – утром, днем и вечером. А для того чтобы поддерживать хорошее самочувствие, заниматься этой дыхательной гимнастикой рекомендуется систематически 1 раз в день. Самое подходящее время – утро.

Очищение легочной системы и бронхов еловыми побегами

Как и каменные образования в почках, мокрота из легких выводится намного легче под действием летучих эфирных масел. Однако применять пихтовое масло для лечения легких не совсем правильно. Лучше всего остановиться на более естественном дезинфицирующем средстве – эфирных маслах хвойных деревьев. Ведь недаром больным легочными заболеваниями советуют проводить максимум времени в сосновом или еловом лесу, где сам запах способствует очищению легочных путей.

Для приготовления настоя необходимо собрать с елей мягкие молодые побеги, имеющие светло-зеленый цвет. Делать это лучше в конце мая – начале июня. Для прохождения полного курса очищения понадобится не менее 3 кг молодых побегов.

Чистые еловые побеги уложить в литровую банку, пересыпая сахаром: слой еловых побегов, слой сахара. Наполнить банку доверху, утрамбовывая ее содержимое, прикрыть крышкой и поставить в холодильник. Через 3 недели еловые иглы пустят сок, образуя сироп зеленоватого цвета с приятным хвойным ароматом. Полученный настой нужно процедить, разлить по емкостям и хранить в холодильнике. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день независимо от приема пищи. Выпить приготовленный настой необходимо полностью, только тогда полный курс очищения будет пройден. Проводить еловую терапию бронхов и легочной системы рекомендуется 1 раз в год.

Натуральные эфирные масла еловых веток осуществляют полную дезинфекцию бронхов, освобождая легочные проходы для лучшего поступления кислорода.

Очищение легких и бронхов какао и канифолью

Народные целители предлагают массу средств для лечения заболеваний легких и бронхов. Однако не стоит думать, что эти рецепты подходят и для очищения легочных органов. Это огромное заблуждение. В состав очищающего средства должен входить компонент, оказывающий дезинфицирующий эффект.

Первый рецепт оказывает незамедлительное действие – откашливание с отделением мокроты начинается сразу же после приема лечебной смеси. Эта смесь прекрасно подходит для очищения бронхов при явно выраженных легочных заболеваниях и даже туберкулезе. Однако при ее приготовлении необходимо соблюдать не только осторожность, но и точную дозировку. Для приготовления смеси надо выложить в кастрюлю 1 л топленого свиного несоленого сала, добавить столько же меда, 1 ст. л. пчелиного воска и поставить на огонь. Томить на медленном огне до полного растворения компонентов. В полученную смесь влить 1 л сока алоэ (процеженного) и прокипятить, периодически помешивая. В это время приготовить вторую смесь. В аптеке приобрести чистую канифоль (она должна быть прозрачной, медового цвета). Смешать 1,5 упаковки какао (150 г) и 1 ст. л. канифоли и дать настояться в течение 5–7 минут.

Далее соединить первую смесь (основанную на сале) со второй, плавно перемешивая образующуюся массу, и влить 250 мл водки. Полученную смесь тщательно перемешать, накрыть крышкой и томить в духовке 30–40 минут. Смесь должна не кипеть, а томиться. Когда смесь приобретет консистенцию повидла, она готова к употреблению. Максимальный объем съеденной за день смеси не должен превышать 1,5 ст. л. Полный курс очищения можно контролировать самостоятельно. Как только в мокроте перестанут появляться побочные выделения, это будет означать, что легкие очистились и процедуру можно прекратить. В противном случае необходимо продолжить очищение.

Второй рецепт прост в приготовлении. Необходимо приготовить сбор: 40 г корня солодки и 60 г цветков сердцевидной липы. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, процедить, отжать, долить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать отвар горячим по 1 стакану 2–3 раза в день на протяжении 1 месяца. Липа оказывает отхаркивающее действие, а корень солодки дезинфицирует органы. Очищение органов легочной системы в этом случае достигается постепенным выведением мокроты. С каждым днем выделения будут чище и реже. При откашливании или утреннем промывании гортани перестанут выходить сгустки зеленоватого оттенка.

Для сохранения здоровых легких и бронхов рекомендуется регулярно практиковать полное йоговское дыхание и вести здоровый образ жизни.

Сосновое варенье для очищения легких

Набрать зеленых с белым налетом (смолой) сосновых шишек. Ополоснуть холодной водой, поместить в большую кастрюлю, залить холодной водой на 15–20 см выше уровня шишек. Поставить на медленный огонь, довести до кипения, кипятить 8 часов (можно с перерывом). Образовавшуюся пенку снимать, как с варенья. После чего отвар процедить, а шишки выбросить. В получившийся отвар добавить сахар в пропорции 1:1 и варить 1 час. Приготовленное варенье принимать натощак по 2 ст. л. Если организм не принимает перед едой, то принимать после еды.

Очищение легких для тех, кто курит (курил)

У человека, который курит, легкие выглядят так же, как в случаях, когда простуда до конца не вылечена и в легких остаются различного рода шлаки – гной, слизь, мокрота, известковые отложения.

Для очищения легких курильщика необходимы следующие травы: сосновые почки, первоцвет (примула), бузина, подорожник, медуница, пикульник, девясил, фиалка трехцветная, фиалка душистая, тимьян, фенхель, мыльнянка, солодка, истод, донник, мак, хвощ. Из состава можно исключить некоторые компоненты, но эффект будет лучше, если все травы из списка будут присутствовать.

В емкость сложить по 1 ст. л. каждой из трав и перемешать. 1,5 ст. л. сбора насыпать в термос и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Затем процедить, выпить перед сном в теплом виде. Настой принимать на протяжении 2 месяцев.

В процессе очищения легких может появиться кашель и усиливаться отхаркивание. Все эти проявления следует перетерпеть, они указывают, что из организма начали выходить шлаки. Как только очищение будет завершено, все эти проявления исчезнут. Чтобы облегчить все эти симптомы, можно пить чай с лимоном или есть лимоны с медом.

Хвойные деревья обладают очень сильным дезинфицирующим свойством, по этой причине очень полезно прогуливаться в хвойном лесу. Эфирные масла, содержащиеся в хвое (именно они придают хвое такой неповторимый запах), оказывают разжижающее действие на мокроту, и она легче выводится из организма.

Очищение легких маслом

В медицинских трудах древнеиндийских лекарей есть особенная методика очищения организма. Она базируется на том, что пищеварение начинается уже в полости рта, где у человека расположено много желез. Это слюнные, подчелюстные, подъязычные и око-

лоушные железы. Одна из особенностей работы слюнных желез заключается в выделении продуктов обмена и веществ, находящихся в крови. Слюна имеет щелочную реакцию. Количество крови, протекающей через слюнные железы, при сосании или жевании увеличивается в 6 раз. Происходит своеобразная прогонка всей энергии человека (его тонких тел – эфирного, астрального, ментального, буддического, причем 5 положительных энергий идут вверх, а 5 отрицательных – вниз) и всей крови через этот своеобразный фильтр, а также их очистка.

Если описанную ниже процедуру делать систематически, вдыхая при этом воздух исключительно через нос, то масло начинает очищать легкие, а также всасываться в кровь. В этом случае можно излечиться от радикулита, менингита, фронтита, фарингита, хронических заболеваний желудка, паралича и многих других заболеваний.

Организм человека устроен так, что от большого количества нечистот он старается избавиться именно через верхние дыхательные и связанные с ними пути – рот, глаза, язык, нос, уши, а самое главное – через легкие. Те, кто практиковал голодание, знают, что о наличии грязи в организме первым сигнализирует язык. Когда у человека появилось ощущение, что организм уже чист, можно заняться очищением легких. Для этого необходимо, держа во рту 1 ст. л. подсолнечного масла (не полоскать!), начать контролировать процесс дыхания.

Схема очищения легких:

1. Вдох делать через нос, при этом рот должен быть закрыт.
2. Задержать дыхание. В этот момент масло проникает в кровь и впитывает в себя все токсины, выводя из клеток патогенную микрофлору, которая, поражая организм человека, сокращает жизнь.
3. Выдох делать только через приоткрытый рот. Чтобы избежать вытекания масла, голову надо приподнять.

Весь процесс повторяется точно в такой же последовательности на протяжении 24 минут.

Вдох нужно осуществлять через нос плавно и медленно в течение 7 секунд. Затем происходит задержка дыхания, которая длится 5 секунд, далее плавный и медленный выдох через рот, который длится 10 секунд. При таком вдыхании воздуха через нос, а выдыхании через рот очищение происходит естественно.

Для того чтобы усилить очищающий эффект, во время выдоха через рот нужно мысленно повторять такое утверждение: «Легкие очищаются, очищаются, очищаются». Это утверждение нужно мысленно повторять 12 минут, остальное время можно ни о чем не думать. По окончании очищения легких масло выплюнуть.

Чтобы поддерживать жизненный тонус на высоком уровне, данную процедуру рекомендуется проводить утром натощак. При ведении правильного и здорового образа жизни дополнительное очищение легких существенно продлевает жизнь, так как при здоровых легких благоденствует и их хозяин. Воздух, потребляемый легкими человека, влияет на умственную деятельность; при здоровых легких человек более плодотворно думает и размышляет, при этом настроение у него более оптимистичное. Человек с больными легкими, напротив, пессимист, все видит в черном цвете, замечает только неудачи и разочарования.

Легкие не только заведуют дыханием, от них также зависит здоровье кожи и волос человека. Действительно, только у здоровых людей кожа отличается здоровым румянцем и имеет свежий вид, а волосы эластичные и блестящие. На легких негативно отражается уныние, печаль и тоска. Эти состояния могут стать даже причиной туберкулеза легких. Уныние, особенно для православных, считается одним из смертных грехов, а на легкие оказывает абсолютно губительное воздействие.

Причиной кашля может быть плохая экологическая обстановка в месте проживания. Кашель может иметь и аллергическое происхождение. Благодаря очищению человек не только перестает болеть, но и чувствует себя легче, дышит лучше.

Очищение поджелудочной железы

Поджелудочная железа – это железа, которая регулирует углеводный и жировой обмен. Она тоже требует периодического очищения, в том числе и для профилактики. Самое удобное время для очищения – это вторая половина лета. Прежде чем приступить к очищению поджелудочной железы, необходимо провести очищение печени, затем дать организму отдохнуть в течение 1 месяца и можно смело переходить к процедурам для поджелудочной железы.

Для того чтобы провести очищение поджелудочной железы и восстановить ее клетки, необходимо пить очень много жидкости, не менее 3 л в день. В качестве питья подходит родниковая, колодезная или минеральная вода. Хорошо подойдет и компот из сухофруктов. Однако следует ограничить употребление рафинированного сахара. Из повседневного меню следует исключить жирное, копченое, жареное, молоко, чай и кофе.

Очищение поджелудочной железы с помощью фиников

Чтобы восстановить клетки поджелудочной железы, можно использовать довольно оригинальный финиковый способ. Следуя этому способу, каждое утро натощак (с 6 до 10 часов) необходимо есть финики на протяжении 2 недель. Предварительно финики необходимо тщательно вымыть. Нужно съесть нечетное количество фиников, но не менее 15 штук, медленно и тщательно пережевывая. Когда будет достаточно, организм сам почувствует. Запивать финики следует чистой родниковой или колодезной водой.

Через 30 минут после употребления фиников можно завтракать. Во время очищения клеток поджелудочной железы привычное меню можно не менять, а питаться как обычно. Желательно исключить из рациона жареную, жирную и копченую пищу. Ограничить потребление мяса. После проведения финикового очищения клетки поджелудочной железы восстанавливаются, нормализуется пищеварение.

Чтобы улучшить работу клеток поджелудочной железы, после того как закончится прием фиников, необходимо провести 3 фруктовых дня. В эти дни питаться надо исключительно грушами, за день съедая по 3 большие груши или 5 груш средних размеров. Кроме груш, в течение этих 3 дней ничего есть не нужно. Вещества, содержащиеся в грушах, способствуют выведению отмерших клеток из слизистой кишечника и протоков пищеварительного тракта, даже тех, которые выходят из поджелудочной железы, печени, желчного пузыря. Форма этого фрукта говорит сама за себя.

Очищение поджелудочной железы гречневой крупой

1 стакан гречневой крупы тщательно промыть и залить 0,5 л кефира. Сделать это следует вечером. Утром получившуюся кашу разделить на 2 части. Одну часть съесть вместо завтрака, вторую – за 2 часа до сна. Прием продолжать на протяжении 10 дней. Затем сделать перерыв на 10 дней, после чего снова приступить к приему гречки.

Во время перерыва рекомендуется съедать по 5 ядрышек от абрикосов. Длительность очищения поджелудочной железы – 1 месяц. Подобное лечение следует повторять 1–2 раза в год.

Очищение организма от гельминтов

В человеческом теле могут находиться до 40 видов паразитов. 80 % всех существующих заболеваний либо напрямую вызваны паразитами, либо являются следствием их жизнедеятельности. Селятся паразиты не только в кишечнике, но и в печени, легких, половых органах, под кожей. Эти незваные гости питаются человеческим телом, высасывают соки, отравляют кровь.

Человек болеет болезнями, которые трудно поддаются лечению, – это мигрени, хронические ангины, бронхиты, сердечные недомогания, болезни печени, почек и т. д. Действие паразитов на организм незаметно, но очень разрушительно и может привести к тяжелым последствиям, вплоть до развития самых грозных заболеваний.

Поселяются паразиты не в каждом организме. Например, в кишечнике у вегетарианцев они практически не встречаются. Ведь лучшая «пища» для паразитов – это шлаки, особенно возникающие от мясной, тяжелой, трудно перевариваемой пищи. А когда организм чистый, то паразитам там просто нечем питаться.

Глистные заболевания широко распространены на земном шаре, они поражают не только людей, но и животных, и растения. В основе этих заболеваний лежит паразитирование в организме глистов (гельминтов), что напрямую связано с образом жизни человека, его бытовой культурой. Часто причиной глистных заболеваний являются немытые руки, грязные овощи и фрукты, термически недостаточно обработанная пища, насекомые.

Наиболее часто у человека встречаются следующие виды глистов.

Острицы. Они паразитируют в конечном отделе тонкого кишечника и в слепой кишке, чаще всего у детей. Когда самки острицы выползают в прямую кишку и наружу, это вызывает зуд у заднего прохода. Яйца остриц созревают до заразной стадии на влажной поверхности тканей. Человек заражается ими от собак и кошек, через сырую пищу, а дети заносят их себе в рот зараженными при чесании руками.

Аскариды. Круглые глисты, паразитирующие во взрослой стадии в тонких кишках, живут там около года и являются причиной многих опасных для человека осложнений. Среди них – аскаридозная непроходимость кишечника, характерными особенностями которой являются выделение аскарид с рвотными массами и пальпация подвижной «опухоли» – клубка гельминтов. Это и аскаридозный аппендицит, перфоративный перитонит, аскаридоз печени с развитием желтухи, гнойного ангиохолита, абсцесса печени. Кроме того, следует назвать аскаридоз поджелудочной железы с симптомами острого панкреатита, а также попадание аскарид в дыхательные пути с последующим развитием асфиксии.

Ленточные глисты. Признаки этого опасного заболевания таковы: бледная кожа, синяки под глазами, усталый взгляд, иногда легкий кашель, белый язык, нерегулярный стул, подчас невероятно сильный и постоянный аппетит, головокружения, обильное слюноотделение, кислая отрыжка, икота, головная боль, боли в животе. Среди ленточных глистов основными являются вооруженный цепень (свиной солитер), невооруженный цепень (бычий солитер), широкий лентец (чаще всего попадает в организм человека от промежуточного хозяина – щуки, окуня или налима).

К ленточным относится еще собачий глист, обитающий главным образом в кишечнике собак, реже – кошек, от которых он попадает к человеку. Поэтому опасна привычка некоторых взрослых и детей целовать своих любимцев в морду, позволять им есть из своей тарелки. Эти глисты вызывают высокую температуру, ноющие боли в области печени и селезенки. Увы, чтобы удалить целую колонию этих глистов, иногда приходится идти на операцию. Любителям домашних животных необходимо помнить об этом.

Эти три вида глистов не могут развиваться в одном организме, им требуется промежуточный организм. Вот почему так опасно употреблять недоваренную или плохо прожаренную пищу. Из полусырого мяса солитеры могут попасть в организм человека.

Лечение глистных заболеваний должно осуществляться под наблюдением врача в стационарных условиях, с применением специальных препаратов, а также хирургическим путем.

Лямблиоз – еще одно заболевание, вызванное паразитами, при котором нарушаются функции кишечника. У больного отсутствует аппетит, ощущается дискомфорт в животе, тошнота, бывает рвота. Стул становится водянистым.

Лямблии – одноклеточные простейшие, паразитируют преимущественно в тонком кишечнике человека, реже в двенадцатиперстной кишке, желчном пузыре. Заражение ими происходит при несоблюдении известных всем гигиенических правил. Источник заражения – живой организм (человек или животное), лямблионоситель. Существуют такие интересные формы временного существования простейших, как цисты: простейшие, в том числе лямблии, прикрыты защитной оболочкой, как скорлупой, чтобы пережить неблагоприятные моменты своего существования.

В тонком кишечнике, где условия существования для лямблий наилучшие, эти паразиты активно перемещаются и размножаются. Попадая в толстый кишечник, где условия существования для лямблий не так комфортны, последние теряют подвижность, переходя из подвижной формы существования в цисты.

Цисты, вышедшие «на волю» с испражнениями, попадают на предметы обихода (если больной не вымыл руки); они сохраняют жизнеспособность в пыли, на овощах, фруктах, в воде – до 2,5 месяца (они не погибают даже в водопроводной воде при очистке ее хлором). Попадая в благоприятную среду (тонкий кишечник), лямблии «оживают» и начинают стремительно размножаться.

Распространен лямблиоз повсеместно, хотя количество зараженных зависит от традиций питания, гигиенических навыков, качества воды. Дети заражаются чаще (особенно в детских коллективах), реже – взрослые, а также жители регионов, где общий культурный уровень выше.

В результате заболевания лямблиозом от размножившихся в большом количестве лямблий страдают многие органы: желудок, толстый и тонкий кишечник, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь. Нарушается процесс всасывания питательных элементов: витаминов, жиров, белков и углеводов.

Нервная, эндокринная и сердечно-сосудистая системы поражаются продуктами жизнедеятельности лямблий. Лабораторная диагностика в большинстве случаев дает надежный результат. Общий анализ крови, УЗИ поджелудочной железы, печени, исследование фекалий на цисты лямблий в комплексе помогут определить наличие паразитов.

Хорошие результаты дает компьютерная диагностика. Лекарственные препараты для лечения лямблиоза необходимо принимать только под наблюдением врача и по его рекомендации.

Есть много народных безвредных способов очищения организма от паразитов.

Очищение от гельминтов соком чеснока

Свежеприготовленный сок чеснока изгоняет гельминтов. Пить необходимо по 10–15 капель с теплым кипяченым молоком 2–3 раза в день натощак.

Очищение от гельминтов соком хрена

Принимать свежий сок хрена по 1 ст. л. утром и вечером. Принимать до полного излечения.

Очищение от гельминтов семенами тыквы

Ленточные глисты, острицы, солитер, карликовый цепень, бычий цепень, свиной цепень, лентец не любят **препараты из семян тыквы**. Такие препараты предпочтительнее других лекарств в случаях лечения детей до 2–3 лет, беременных женщин, кормящих матерей, лиц старше 60 лет.

Для приготовления препарата для детей необходимо сухие неочищенные семена в количестве 250 г измельчить до частиц величиной не более 0,5 мм, добавить 500 мл воды и выдержать в течение 2 часов на водяной бане, не доводя до кипения. По истечении 2 часов снять с огня и охладить в течение 10 минут. Затем процедить, снять образовавшуюся масляную пленку. Выпить в течение 1 часа, принимая по 1 ст. л. В качестве подготовки к проведению данного очищения можно применить курс очищающих клизм (см. ниже). Через 2 часа после приема отвара принять солевое слабительное (касторовое масло не рекомендуется). Для приготовления отвара для взрослых нужно использовать 500 г семян тыквы.

Для лечения от гельминтов можно применять **порошок тыквы обыкновенной**. Его готовят из высушенных, очищенных измельченных семян тыквы. Доза – 60–80 г, ее нужно съесть за 15–20 минут. Рекомендуется употребление солевого слабительного через 2 часа после последнего приема порции порошка. Курс лечения можно повторить несколько раз с перерывами в 2–3 дня.

Можно приготовить **кашицу из семян тыквы**: высушенные, очищенные от твердой кожуры семена (обязательно с сохраненной зеленой оболочкой семени) растереть пестиком в ступке. Доза семян для взрослых – 300 г. Прибавлять семена для растирания нужно небольшими порциями. Затем постепенно добавить к растертым семенам воду (по 10–15 капель), продолжая энергично растирать и перемешивать семена с водой. Всего необходимо 50–60 мл воды.

Для придания вкуса можно добавить 10–15 г меда или варенья. Кашицу съесть натощак, принимая по 1 ч. л. в течение 1 часа. Через 3 часа принять сульфат магния в количестве 15–30 г, а затем через 30 минут поставить клизму.

Очищение от гельминтов с помощью клизм

В первый день пищу необходимо принимать в протертом и жидком виде – супы, жидкие каши, овощные пюре, рубленое мясо, кисели, простокваша, черствый белый хлеб. Вечером накануне лечения – легкий ужин, на ночь прием слабительной соли – 25–30 г.

Второй день – утром сделать очистительную клизму. Натощак в течение 30–40 минут принять любой из препаратов в указанных выше дозах. Спустя 2 часа после приема препарата принять солевое слабительное в дозе 40–50 г. Спустя 1–2 часа после приема слабительного разрешается прием пищи.

Паразиты могут выделяться в последующие 1–2 дня после лечения. В эти дни рекомендуется ставить очистительную клизму.

Лечение по указанному методу проводят при инвазиях цепнями – бычьим, свиным, лентецами. В случае отхода паразита без головки лечение продолжать (повторять) до тех пор, пока в кале не появятся яйца или личинки паразита.

При цепне карликовом лечение семенами тыквы повторять 3–5 раз через каждые 10–12 дней.

Очищение от гельминтов омелой

Омела паразитирует на тополе, иве, дубе, березе, липе, вязе, груше, яблоне и даже сосне. Сбирать необходимо листья и концы веток не толще карандаша, как правило, после цветения – в мае.

Для удаления круглых глистов принимать смесь из порошка листьев омелы (0,5 г) и порошка корня валерианы (1 г). Смесь принимать ежедневно в течение 3 дней. В дополнение к этому рекомендуется употреблять тертую свежую морковь.

Очищение от гельминтов с помощью сборов трав

- Против остриц, аскарид: смешать в равных частях цветки ромашки аптечной, корень горечавки желтой, цветки пижмы, траву полыни горькой и кору крушины. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером в течение 3 дней.

- Смешать в равных частях семена тыквы, цветки пижмы, кору крушины. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером в течение 3 дней.

- Против цепня: смешать в равных частях цветки пижмы и кору крушины. 2 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером в течение 3–5 дней.

- При аскаридозе: смешать в равных частях цветки ромашки аптечной, цветки пижмы, траву полыни горькой. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Пить по 1 стакану настоя утром и вечером в течение 3 дней. Для более эффективного лечения против глистов можно делать клизмы.

- 1 ч. л. измельченной травы полыни горькой заварить в 2 стаканах кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по ¼ стакана за 30 минут до еды. Полынь горькая имеет противопоказания: органические поражения сердца, печени, почек, сахарный диабет, тиреотоксикоз, обострение язвенной болезни и др. Не разрешено применять беременным.

- При острицах: 1 ст. л. измельченных цветков пижмы залить 0,5 л воды, отварить, процедить. Применять для клизм 1 раз в день. Детям применять нельзя.

- Для удаления аскарид и остриц можно применять следующий отвар: в 2 стаканах молока отварить нарезанные 2 средних зубчика чеснока, смешанные с 1 ст. л. порошка из пижмы. Варить в закрытой посуде на медленном огне 10 минут от момента закипания. Процедить и отжать. Теплый отвар использовать для клизм. Повторять до полного удаления остриц и прекращения зуда.

- При глистах, особенно мелких власоглавах, можно приготовить настой: смешать в равных частях золототысячник, цветки бессмертника и пижмы, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять на водяной бане в течение 15 минут. Пить по ¼ стакана за 30 минут до еды.

- Против круглых глистов: 2 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя продырявленного залить 0,5 л кипятка, настоять 30–40 минут, процедить. Пить по ¼ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- 1 ст. л. измельченных цветочных корзинок пижмы обыкновенной настоять 4 часа в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

Другие методы очищения от гельминтов

- Лямблии, поражающие печень и желчный пузырь, исчезают, если регулярно пить по ½ стакана рассола квашеной капусты 3 раза в день за 30 минут до еды.

- При лямблиозе: смешать 25 г кашицы чеснока и 25 г кашицы хрена, залить 0,5 л водки и настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить и отжать. Принимать по 1 ст. л., запивая глотком воды, 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

- При лямблиозном холецистите: смешать в равных частях сок свеклы красной, моркови, меда и коньяка. Хранить в темном прохладном месте, перед употреблением встряхивать содержимое. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- При плоских и длинных глистах нужно употреблять в пищу большое количество измельченных грецких орехов с медом.

- При глистной инвазии принимать масло грецкого ореха по 1 ст. л. 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

- Растолочь в порошок зерна лимона и принимать по 2–3 г порошка, запивая теплой водой, 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

- При аскаридозе и энтеробиозе принимать растертые в теплой кипяченой воде семена арбуза (1:10) по ½ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

- При острицах и аскаридах: 10 г очищенного чеснока измельчить, залить 250 мл воды. Данный раствор применять для клизм.

- Для изгнания круглых глистов и солитера: 4 ст. л. измельченных незрелых плодов грецкого ореха залить 1 стаканом чуть подсоленного кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой выпить в течение дня, после чего принять солевое слабительное.

- Измельчить 1 головку репчатого лука или чеснока, настоять, плотно закрыв, в 1 стакане холодной воды в течение 12 часов, процедить. Утром натощак выпить этот настой мелкими глотками.

- 1 кг щавеля огородного или дикого залить 1 л кипятка, варить на кипящей водяной бане в течение 2 часов. Процедить, добавить 50 г сахара и уварить до объема 1 стакана. Выпить в течение дня по 1–2 глотка.

- Очистить от кожуры 2 стакана свежих семян тыквы, съесть их, запивая «серебряной» водой (2 стакана), а через 2 часа принять любое слабительное средство, уничтожающее глистов.

- Луковицу мелко нарезать, положить в термос и залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 12 часов. Утром процедить полученный настой и выпить натощак. Курс очищения – 10 дней. Это очищение достаточно проводить 1 раз в год.

- Очистить 400 г чеснока от шелухи, измельчить и залить 1 л коньяка. Настоять 3 недели в темном месте. Принимать по 1 ст. л. настойки утром натощак. Употреблять до окончания настойки (2 месяца). Иногда во время проведения этого очищения появляются учащенное сердцебиение, бессонница, легкая изжога. В таком случае необходимо уменьшить дозу. Это очищение достаточно делать 1 раз в 2 года.

Очищение от гельминтов с помощью «тройчатки» по Хильде Кларк

Хильда Кларк опытным путем определила, что 3 вещества, принимаемые внутрь, обладают способностью очищать организм человека от паразитов (глистов, их яиц, вирусов и

бактерий). Вот эти три вещества: настойка из незрелой кожуры черного грецкого ореха, трава полыни и порошок гвоздики. Противопаразитарное лечение травами по Х. Кларк заключается в одновременном приеме 3 компонентов, которые уничтожают в организме всех взрослых паразитов, их личинки, яйца и патогенные микроорганизмы.

Средство от глистов – настойка черного грецкого ореха (медицинское название «Нуксен»):

1-й день: принимать 1 каплю, растворив в $\frac{1}{2}$ стакана воды. Желательно принимать на пустой желудок перед едой.

2-й день: принимать 2 капли в $\frac{1}{2}$ —1 стакане воды.

3-й день: принимать 3 капли в $\frac{1}{2}$ —1 стакане воды.

4-й день: принимать 4 капли в $\frac{1}{2}$ —1 стакане воды.

5-й день: принимать 5 капель в $\frac{1}{2}$ —1 стакане воды.

6-й день: принимать 2 ч. л. в 1 стакане воды.

Если вес превышает 70 кг, в 6-й день необходимо принять 2,5 ч. л. Такая дозировка убивает паразитов на всех стадиях развития в организме, включая содержимое кишечника и другие труднодоступные места. Нельзя наливать настойку черного ореха в горячую воду. Это разрушает ее противопаразитарную силу.

Важно: члены семьи и друзья также должны принимать по 2 ч. л. настойки каждую неделю, чтобы исключить возможность повторного заражения. Они могут быть носителями паразитов в кишечнике без проявления каких-либо симптомов.

Очищение от гельминтов полынью в порошке:

1-й день: принять щепотку порошка перед едой (с водой).

2-й день: принять $\frac{1}{4}$ ч. л. перед едой (с водой).

3-й день: принять $\frac{1}{4}$ ч. л. перед едой (с водой).

4-й день: принять $\frac{1}{2}$ ч. л. перед едой (с водой).

Постепенно увеличивать дозу, доведя к 14-му дню до $\frac{1}{2}$ ст. л. Можно не принимать всю дозу одновременно, а разделить на 2–3 приема перед едой. Начиная с 14-го дня в течение 6 дней принимать по $\frac{1}{2}$ ст. л., затем принимать по $\frac{1}{2}$ ст. л. 1 раз в неделю.

Очищение от гельминтов гвоздикой в порошке:

1-й день: принимать по $\frac{1}{5}$ ч. л. 3 раза в день перед едой.

2-й день: принимать по $\frac{1}{4}$ ч. л. 3 раза в день перед едой.

3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й, 9-й, 10-й дни: принимать по $\frac{1}{3}$ ч. л. 3 раза в день перед едой. После 10-го дня принимать по 1 ч. л. 1 раз в неделю.

Вначале необходимо пролечиться от паразитов указанными тремя компонентами, а затем в целях профилактики принимать их ударные дозы 1 раз в неделю. В случае надобности курс противопаразитарного лечения можно повторить.

Во всех случаях, когда после лечения люди позволяли себе нарушение диеты (недоваренные мясо, рыба, консервы, полуфабрикаты), симптомы заболевания и паразиты появлялись вновь. Желательно использовать больше продуктов растительного происхождения – фрукты, овощи, орехи, каши.

Нельзя использовать «тройчатку» беременным, а также кормящим женщинам. Помимо этого, нежелательно применять «тройчатку», если у человека есть язвенная болезнь желудка либо эрозивные гастриты. Если вы страдаете от повышенного давления, то вам также не следует употреблять «тройчатку», поскольку гвоздика способствует еще большему увеличению давления. Кроме того, не рекомендуется использовать «тройчатку» в период менструации, поскольку она может усилить кровотечение.

Очищение от глистов и паразитов с помощью коньячно-касторовой смеси

Желудочно-кишечный тракт можно очищать от паразитов с помощью следующего эффективного народного средства. Для этого необходимо утром натощак выпить 50 мл высококачественного коньяка в смеси с 50 мл касторового масла. Механизм действия этой процедуры таков: от коньяка глисты парализуются (пьянеют) и не могут полноценно присосаться к стенке кишечника или уползти в укромный уголок. Послабление, вызванное касторовым маслом, выгоняет их из организма.

Эту процедуру повторить на следующий день. При надобности процедуру повторить на 3-й и 4-й дни.

Описанная методика особенно эффективна после применения курса «тройчатки». Как самостоятельный вариант ее применяют для изгнания аскарид.

Очищение от гельминтов с помощью «тройчатки» по В. А. Иванченко

В русскую «тройчатку» входят пижма обыкновенная (цветочная корзинка), трава полыни горькой и порошок гвоздики. Все эти компоненты оказывают глистогонное, антимикробное, антисептическое и жаропонижающее действие.

Разовая доза порошка из цветков пижмы – 1 г, суточная доза до 3 г. Для полыни горькой – соответственно 200–300 мг на прием и до 1 г в сутки, для порошка гвоздики – 0,5 г и 1,5 г. Травы необходимо измельчить до порошкообразного состояния.

Желательно принимать 3 компонента, заложив их в капсулы для лекарств. Можно заложить травы внутрь хлебных шариков и глотать не разжевывая. Можно принять порошок в чистом виде, запивая водой.

При язвенной болезни желудка и эрозивных гастритах принимать «тройчатку» не рекомендуется. Осторожно использовать при гипертонии, контролируя артериальное давление крови (гвоздика его повышает). Не начинать лечение во время критических дней – указанные препараты вызывают обильные кровотечения. Данное лечение противопоказано беременным женщинам.

Принимать русскую «тройчатку» необходимо следующим образом. В первый день – по 1 капсуле (разовая доза) за 30 минут до еды. Во второй день – по 1 капсуле перед завтраком и 1 капсуле перед обедом.

На третий день и на протяжении следующей недели принимать по 1 капсуле (порции) «тройчатки» 3 раза в день: перед завтраком, обедом и ужином. Далее необходимо принимать «тройчатку» 1 раз в неделю на протяжении всей жизни.

Очищение от глистов и паразитов по методу Н. Семеновой в домашних условиях

Провести противоглистную и противогрибковую обработку можно самостоятельно. Идеальный вариант – всей семьей. Идеальный режим для начала такой работы – церковные посты: Великий, Петровский, Успенский, Рождественский. В целом, четырехкратное очищение организма в год, с полнейшей скрупулезной обработкой постели, одежды, жилища, может существенно изменить вашу жизнь.

Общие рекомендации. В периоды противогельминтной и противомикозной обработки необходимо отказаться от употребления мясных и молочных продуктов. Эти продукты

обеспечивают скрытый пассивный прием антибиотиков, стимулирующих рост паразитов. Кроме того, при гибели глистов и грибов высвобождается достаточно много белка. Его надо ассимилировать. Не усугублять состояние приемом алкоголя – желанного допинга для глистов. Не курить: никотин подстегивает глистов к шизогонии (усиленному размножению).

При противопаразитарном очищении важно тщательно вымывать кишечник, так как подвздошная кишка (горизонтальная часть толстого отдела кишечника) является программным генератором иммунной системы. Клетки в ее среде отражают на своей поверхности все, имеющееся в кишечнике (бактерии, грибы, токсины и т. д.), и вырабатывают затем иммунные тела в огромных количествах, в результате они продуцируют усиление иммунитета в тонкой кишке. По сути, в среде подвздошной кишки находится «пусковой механизм» иммунитета, заложенного в кишечнике. Если в ней грязно, этот «пусковой механизм» в лучшем случае не срабатывает, а в худшем – он работает против здоровья хозяина.

Примечание: проведение противопаразитарной обработки организма может быть эффективно только при семейном подходе. В семье всегда все одинаково заражены червями, грибами и бактериями. Паразиты не гибнут от хлорки, аммиака, серы. Они боятся света, солнца, кипячения и утюга. Всю одежду, мягкую мебель, ковры 8–10 раз необходимо обрабатывать пылесосом, солнцем, бактерицидной лампой. Сжечь комнатные тапочки и перчатки: их трудно обработать. Убрать из жилища кошек, собак, свинок и прочую живность. Они – источники заражения паразитами.

Для дегельминтизации в домашних условиях понадобится (на одного человека):

1. кружка Эсмарха;
2. травы: кора дуба, кора крушины, пижма, полынь – по 60 г;
3. «Спирулина» – 100 г. Как правило, это 6 коробочек;
4. топинамбур – 40 г, это 2 коробки;
5. масло тыквенное (можно масло расторопши);
6. свечи ректальные «Конфетан», «Простада» и свечи вагинальные «Тиммунит»;
7. масло льняное – 500 мл;
8. гвоздика – 20 г;
9. ореховая настойка «Денагор» – 35 мл;
10. семена тыквы – 300 г;
11. настойка из сока чистотела «Микочист» – 100 мл;
12. яблочный уксус – 500 мл;
13. английская соль ($MgSO_4$) – 25 г.

Продолжительность первичной дегельминтизации – 28 дней. Ежедневно утром и вечером надо промывать кишечник с помощью клизм. Питание на этот период – вегетарианское.

После генеральной дегельминтизации – принимать «Денагор», любое противопаразитарное масло (тыквенное, арбузное, льняное, расторопши), топинамбур в течение 2 недель.

1. Подготовка и проведение противопаразитарной обработки организма. Избавление от паразитов в кишечнике, печени, легких, поджелудочной железе. В течение 6 дней необходимо принимать настой из смеси в равных частях: кора дуба, кора крушины, полынь, пижма. Приготовление: 1 ч. л. смеси трав залить 0,5 л кипятка. Настоять в течение 12 часов, утром натощак выпить 100 мл.

Делать клизмы для очищения кишечника 2 раза в день: 2 л кипяченой воды комнатной температуры, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. поваренной соли. По утрам до очистительной клизмы – чесночная микроклизма для быстрого очищения прямой кишки.

2. Генеральная дегельминтизация. На 7-й день утром натощак съесть 300 г очищенных накануне тыквенных семян. Через 2 часа принять раствор английской соли: 25 г на 100 мл воды. Делать клизмы через 2–2,5 часа (6–8 раз в день), жидкость не пить. Яблоки, каша, хлеб – питание на день в неограниченном количестве. Сбитень – 1 стакан перед сном.

3. Установление естественного биорезонанса. 8–13-й день – принимать «Денагор» от 1 до 6 капель на 100 мл охлажденной кипяченой воды (например: 8-й день – 1 капля, 9-й – 2 капли, 10-й – 3 капли, 11-й – 4 капли, 12-й – 5 капель, 13-й день – 6 капель). «Денагор» принимать натощак 1 раз в день после утреннего очищения кишечника клизмой до приема «Микочиста» и тыквенного (или другого противопаразитарного) масла.

На 14-й, 15-й, 16-й день выпить 2 ч. л. «Денагора» и 100 мл охлажденной кипяченой воды натощак. В последующем для профилактики принимать натощак 1 раз в неделю 2 ч. л. «Денагора» и 100 мл охлажденной кипяченой воды.

С 8-го по 16-й день нужно 1 раз в день перед едой принимать молотую гвоздику и сушеную полынь – по щепотке каждой травы. Запить 1 стаканом остывшей до комнатной температуры кипяченой воды.

4. Уничтожение грибов. В практике «Школы здоровья» Н. Семеновой было установлено, что нельзя отделять по времени противогрибковую обработку организма от противоглистной. Если проводить только дегельминтизацию, грибы бурно разрастаются и микозы дают о себе знать тяжелыми токсико-аллергическими проявлениями. Поэтому с 9-го по 21-й день рекомендуется одновременно с мероприятиями по дегельминтизации начать прием «Микочиста». «Микочист» выпускается в каплях и гранулах. Если препарат в каплях, доза должна составлять 7 капель на 1 ст. л. охлажденной кипяченой воды. Принимать следует натощак 1 раз в день после приема «Денагора» и перед приемом масла.

5. Употребление противопаразитарного масла и других продуктов для проведения успешной дегельминтизации. При дегельминтизации и применении вышеперечисленных препаратов происходит выброс глистов из внутренних органов – легких, простаты, печени, поджелудочной железы. Следы от прокусов и раненые ткани органов болят. Для снятия боли и регенерации тканей применяется:

- масло тыквенное – по 1 ч. л. 3 раза в день (для кишечника) с 1-го по 14-й день натощак после приема «Денагора» и «Микочиста» и перед едой;
- масло арбузное – по 1 ч. л. 3 раза в день (для простаты) с 14-го по 28-й день натощак после приема «Денагора» и «Микочиста» и перед едой;
- топиамбур – по 2 таблетки 2 раза в день (для поджелудочной железы) с 1-го по 14-й день (после приема масла);
- «Спирулина» – по 1–1,5 г в день в 3 приема (после приема масла);
- кипяток с соком лимона (в течение дня 2–3 стакана) и дыхательная гимнастика (для легких и сердца);
- стевия в пищу.

При спастических колитах, раздражении слизистой, атонии и дисбактериозах рекомендуется применять в пищу льняное масло – 3 раза в день по 1 ч. л. Льняное масло является хорошим противогрибковым продуктом.

После очистительной клизмы начиная с 7-го дня от начала мероприятий по дегельминтизации нужно ставить противомикозные микроклизмы на ночь: 1 ст. л. льняного масла с 200 мл (1 стакан) теплой воды (температура 30–36 °С) лежа в постели. Оставить до утра. Продолжительность микроклизм 5–7 дней.

При поражении ануса и геморроидальной зоны вместо микроклизм можно ставить свечи с маслом чайного дерева как противовоспалительное и противогрибковое средство.

6. Профилактика паразитов и глистов. После дегельминтизации и противомикозной обработки для поддержания иммунитета и профилактики заражения паразитами рекомендуются дегельминтики нового поколения – гранулы Гонимана, изготовленные по принципам гомеопатии и безвредные для человека:

- «Цветогор» – на основе морозника кавказского: 1 раз в неделю по 3 гранулы утром за 30 минут до еды (рассасывать);

- «Микочист» – на основе чистотела; порядок приема тот же;
- «Микохол» – на основе чистотела, шалфея, грецкого ореха и др.; порядок приема тот же;
- «Денагор» – на основе антипаразитарной настойки грецкого ореха; порядок приема тот же.

Прием гранул противогрибкового и противоглистного свойства займет 5 недель.

Квашеная капуста и ее рассол – это сильный дегельминтик. Отварные сбитни – это дегельминтики, который надо принимать на ночь. Редька, репа, картофель – это тоже дегельминтики. Необходимо употреблять больше лесных ягод, зелени, огородную зелень тщательно мыть. Особое внимание следует уделить хранению и приготовлению продуктов животного происхождения. Сырые продукты хранить в холодильнике в упакованном виде. Четко разделить разделочные доски и ножи: для хлеба, для готовых продуктов, не требующих тепловой обработки, для сырых овощей, для рыбы, для мяса, для зелени, употребляемой в свежем виде.

Обувь ежедневно вечером очищать от внешней пыли и грязи и мыть подошвы. Входя в чистый дом, мыть руки.

7. Рецепты сбитней для профилактики паразитов:

Сбитень простой: 1 кг меда, 20 г хмеля, 5–7 г корицы, гвоздики, Melissa (поровну), 4 л воды. Мед растворить в кипятке, добавить хмель, пряности и кипятить 2–3 часа. Процедить через марлю. Пить горячим, как чай.

Сбитень «Суздальский»: 150 г меда, 150 г сахара, 15 г корицы, 15 г имбиря, 15 г кардамона, 15 г лаврового листа, 1 л воды. Мед смешать с водой и кипятить 20 минут. Добавить пряности, кипятить 5 минут. Процедить через марлю. Пить горячим, как чай.

Сбитень «Владимирский»: 200 г меда, 5 г гвоздики, 5 г корицы, 5 г имбиря, 5 г лаврового листа, 1 л воды. Мед смешать с водой и кипятить 20 минут. Добавить пряности, кипятить 5 минут. Процедить через марлю. Пить горячим, как чай.

Очищение организма от паразитов по Г. Малахову

Полынь – источник горького вкуса. С помощью полыни можно производить очищение организма от простейших микроорганизмов: одноклеточных жгутиковых, гемолитического стафилококка, лямблий, трихомонад, хламидий, – которые нарушают обмен веществ в организме, ведут к воспалению тонкого кишечника, разнообразным болезням печени и желчных путей, кожным заболеваниям (диатез, аллергия, крапивница, экзема, псориаз и т. д.), инфаркту, разнообразным простудным заболеваниям с выделением слизи и гноя.

Как показала практика, организм большинства людей заражен этой гноеродной инфекцией из-за неправильного питания, образа жизни. Поэтому систематический прием отваров полыни, спринцевание ею – весьма действенные процедуры, которые необходимо регулярно выполнять. Рекомендуется закатывать цветки полыни в хлебные шарики и проглатывать их до или после еды. Горький вкус стимулирует жизнедеятельность организма человека, дает прекрасный тонус. Отвар и настойка полыни – проверенные веками средства, дающие прекрасные результаты.

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.