

Кацудзо Ниши
ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ СОСУДОВ
И КАПИЛЛЯРОВ



Кацудзо Ниши
Формула здоровья для сосудов и
капилляров. Новая система исцеления
Серия «Классика оздоровления.
Теория и практика (Вектор)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10697450

Формула здоровья для сосудов и капилляров: новая система исцеления / Кацудзо Ниши: Вектор;

СПб.; 2012

ISBN 978-5-9684-1885-2

Аннотация

Книга рассказывает о методиках оздоровления крови и сосудов, включенных в знаменитую систему Кацудзо Ниши. «Здоровье человека, – утверждает он, – зависит от того, как обращается кровь по сосудам, насколько беспрепятственно протекает она, какова скорость и сила ее движения, насколько совершенен ее состав». Система здоровья Кацудзо Ниши поможет вам победить инфаркт, атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен и множество других заболеваний.

Содержание

От редакции	5
Новые пути к исцелению	6
Целительные силы внутри нас	8
Сосуды и капилляры – основа кровеносной системы	9
Как болеют капилляры	10
Очищение сосудов и капилляров	13
Очищение сосудов соками	14
Очищение сосудов чесноком	15
Очищение сосудов пектинами	16
Очищающие вибрации	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Кацудзо Ниши

Формула здоровья для сосудов и капилляров: новая система исцеления

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

*Защиту интеллектуальной собственности и прав ООО «Издательство «Вектор»»
осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

От редакции

Перед тем как создать свою знаменитую Систему, профессор Кацудзо Ниши изучил множество книг о здоровье. Его интересовали достижения древнеегипетской, китайской, тибетской и филиппинской, русской медицины, различные философско-религиозные учения, йога. Ни одна система в целом не привлекла его, все нравились только какими-то отдельными фрагментами.

Тогда Кацудзо Ниши решил разработать свою систему. Она должна была быть простой, чтобы ею мог воспользоваться каждый, кто думает о своем здоровье, восстанавливать функции организма в целом, учитывать индивидуальное физическое и душевное состояние человека, его образ мыслей.

В этой книге читатели познакомятся с его методиками, направленными на оздоровление крови и сосудов. Это не случайно, ведь, по мнению Ниши, «здоровье человека зависит от того, как обращается кровь по сосудам, насколько беспрепятственно протекает она, какова скорость и сила ее движения, насколько совершенен ее состав». Инфаркт, атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен и множество других заболеваний поможет вам победить Система здоровья Кацудзо Ниши.

Новые пути к исцелению

Я родился слабым и болезненным ребенком. Диагнозы, поставленные врачами, не оставляли мне никаких шансов; моим родителям было прямо и недвусмысленно сказано, что я вряд ли доживу до 20 лет. Печать смерти, которой отметила меня медицина в столь юном возрасте, довлела над моим детством и отрочеством, делая меня одиноким, нелюдимым, замкнутым и несчастным. Сверстники избегали меня, слабого и обреченного, и я был целыми днями предоставлен сам себе. Одиночество сделало меня поистине мыслителем. Я думал о жизни и о смерти, и иногда подлинные озарения посещали меня. Я понимал, что моим беззаботным сверстникам не приходили в голову те мысли, которые приходили ко мне; что они живут более поверхностно и не углубляются в суть вещей и явлений, как это делаю я. Тем горше было у меня на душе: я не мог смириться с тем, что мой ум, мои способности, которые я явственно ощущал в себе, моя склонность к философским размышлениям, мои суждения, мои мысли, мои озарения – все это обречено погибнуть вместе со мной всего лишь через несколько лет и, значит, никогда не сможет реализоваться.

В этом я видел какую-то чудовищную несправедливость, я ощущал, что здесь что-то не так, и все мое существо восставало против всех зловещих диагнозов. Я должен, должен, должен жить!

Я не мог больше доверять врачам, не мог надеяться на них, ведь они отказались от меня, оставив меня один на один с неминуемо приближающейся смертью. Путь за помощью к медицине был закрыт. Мне не оставалось ничего другого, как искать новые пути к исцелению. И я начал нащупывать их в самом себе. Я начал искать их в окружающем меня мире, в природе, во всей Вселенной.

Подростком я привык подолгу сидеть в одиночестве на берегу моря, встречая рассветы и закаты. Я смотрел на небо и облака, наблюдал за игрой красок на морской поверхности и ощущал каждой клеткой своего тела красоту окружающего мира. Я восхищался его законченным совершенством и гармонией. Я видел, что в мире все прекрасно. Я наблюдал за животными и растениями и видел, что в мире ни одно существо не страдает так, как человек. Если животное болеет, оно ищет ту траву, которая его излечит, но при этом не мучается мыслями о том, какое оно больное и несчастное. Если животное старится, оно достойно и как должное принимает это, не переживая из-за того, что ему много лет, что седеет его шерсть, слабеют его зубы и стачиваются когти. Если животному приходит время умирать, оно уходит в какое-нибудь потаенное место, прячется там и тихо отходит в мир иной, не страдая перед этим от душевных мук из-за того, что приближается смерть. Несчастен в этом мире только человек – только его жизнь, вся от начала до конца, пронизана болью, мукой, страданиями...

Но вместе с тем в особенные моменты озарений я ощущал, что и я сам – частичка этого мира, частичка Природы, что я неразрывно связан с миром, Природой, всей Вселенной. Я мог ощутить себя одновременно и небом, и облаком, и горой, и морем. Я разговаривал с животными и растениями, и мне казалось, что я понимаю их язык. Но почему же тогда, если весь окружающий мир совершенен, гармоничен, прекрасен, – почему же я, его маленькая частичка, обречен на страдания, болезни, почему я несчастен и должен умереть в столь юном возрасте? Этот вопрос не давал мне покоя ни днем, ни ночью. Я думал об этом до тех пор, пока не понял: если я – часть Природы, мира, Вселенной, то надо искать помощи не у врачей и не у лекарств, а у самой Природы, у самой Вселенной. Я – дитя Природы, а любящая мать никогда не откажет в помощи своему возлюбленному чаду. Надо изучать жизнь Природы, изучать ее законы и, следуя этим законам, становиться таким же здоровым и гармоничным, как она сама.

И я ступил на путь познания, результатом которого стала формула здоровья. Она не мое собственное изобретение, так как появилась вследствие тщательного, всестороннего изучения, анализа и экспериментальной проверки на практике огромного опыта, накопленного человечеством в области естественных методов оздоровления. Эта формула, из которой выросла целая Система, помогла мне выжить и выздороветь без помощи врачей и лекарств. Я собрал, изучил и систематизировал все лучшее, что известно человечеству о здоровье и исцелении. Вопросы оздоровления стали главным делом моей жизни. Мой труд не пропал даром. Я начал пропагандировать и применять на практике для помощи другим людям принципы Системы здоровья, основанной на использовании целительных сил, заложенных в человеческом организме самой Природой.

Целительные силы внутри нас

Когда мне пришла в голову мысль об исходных, природных целительных силах, заложенных в каждом из нас от рождения, я испытал настоящий прилив светлой радости. Потому что понял, что теперь, сколько бы времени мне ни понадобилось, я найду свою страну здоровья и бесконечных возможностей. И в этом мне будет помогать мой собственный организм, надо только научиться с ним сотрудничать. Ведь организм человека задуман природой как система, которая способна сама себя привести в порядок, наладить и отрегулировать. Он совершенно точно «знает», каким должен быть, чтобы являться совершенным.

Эта догадка, это острое чувство нашедшего самый ценный клад, который только существует в мире, привели меня в настоящий восторг. Да, я понимал, что механизм целительных сил природы мне пока неизвестен, и вряд ли будет когда-нибудь известен лично мне до конца, но было совершенно ясно, что я нащупал точку опоры, которая поможет перевернуть мой мир от болезни к здоровью. Это означало, что на самом низком, клеточном, уровне организм имеет свою собственную идеальную модель здоровья и постоянно стремится к ней. Человеку остается только найти такой способ жизни, который бы создавал идеальные условия для активизации этих целительных сил и ни в коем случае не препятствовал им.

«Почему болеют люди? – подумал я. – Потому что они идут против законов природы. Почему болею я? Потому что при рождении произошел какой-то сбой, и мой образ жизни не дает природным естественным силам навести порядок в организме. Значит, нужно жить так, чтобы не мешать самому себе быть здоровым».

К тому времени, когда меня посетило это простое суждение, я уже попробовал не одну систему, сам собирал и составлял программы оздоровления. Я знал, как работает человеческий организм, и бесконечно удивлялся, почему такие логичные и правильные методики так мало мне помогают. Понимаете, я хотел знать законы здоровья и очень хотел быть здоровым. Это было такое сильное желание, мечта. И естественно, большая мечта мобилизовала все силы на свое исполнение.

Я сформулировал для себя первое условие поддержания здоровья и избавления от болезней: доверие к целительным силам своего организма, сохранение и поддержание их. Главное слово – «доверие». Почему я использовал именно его? Все очень просто. Я внимательно исследовал состав крови здорового человека и обратил пристальное внимание на удивительные свойства этой главной жидкости нашего тела. Тут я нашел подтверждение своему интуитивному прозрению. Состав крови человека от природы таков, что она обладает силами самостоятельно уничтожать посторонние вещества, внедрившиеся в организм или образовавшиеся в нем. Кровь сама ведет с такими веществами неустанную борьбу. В этом случае можно только довериться организму и не мешать его оздоровительной деятельности. Вот оно, действие целительных сил природы.

Целительные силы не проявляются в каком-то отдельном органе, они распространяются на весь организм. И болезни не возникают по отдельности, одна болезнь неминуемо влечет за собой другую, каждый недуг – это следствие какой-то другой, предыдущей болезни и, в свою очередь, вызывает следующую... Все в организме человека взаимосвязано. И главная связующая сила организма – кровеносная система. Я пришел к выводу: здоровье зависит от того, как обращается кровь по сосудам, от того, насколько беспрепятственно она течет, какова скорость и сила ее движения, и от того, насколько совершенен ее состав.

Сосуды и капилляры – основа кровеносной системы

Кровь – это жизнь, об этом знали люди еще в древнейшие времена. Кровь соединяет и питает все органы и системы организма. Кровь прошла через больной орган и отправилась дальше, значит, она уже несет в себе болезнь. Так могут ли оставаться здоровыми остальные органы, если болен хоть один? Нет, нездоров организм в целом, и нездоров он именно из-за того, что в нем нарушена гармония, нарушен баланс.

Питание всех клеток осуществляется с помощью мельчайших сосудишков – капилляров, пронизывающих человеческое тело. Именно поэтому от укола иглой в любом месте тела, даже там, где нет видимых крупных сосудов, вен и артерий, выступит кровь. Капилляры невидимы, они в 50 раз тоньше человеческого волоса. Каждая клеточка тела окутана капиллярами, как паутиной. Это трудно себе представить, но если все капилляры человеческого тела вытянуть в одну линию, то длина этой линии составит 60–90 тысяч километров!

Поступающая по капиллярам кровь несет клеткам кислород, витамины, жиры, углеводы, минеральные соли, она же уносит продукты распада. Без капилляров жизнь клеток, а значит, жизнь тканей, органов, систем, жизнь всего организма невозможна!

При питании организма через капилляры тоже должен соблюдаться тот самый баланс созидательных и разрушительных сил, гармония. То есть кровь должна доставлять всем клеткам именно столько полезных веществ, сколько требуется, и удалять именно столько продуктов распада, сколько необходимо. Если в крови наблюдается избыток продуктов распада, если кровь циркулирует плохо, наталкиваясь на своем пути на всевозможные препятствия, если артерии, вены и капилляры не справляются со своими функциями, то неизбежно возникают болезни не только крови, сосудов, сердца, но и всего организма.

Вот почему начинать работу по оздоровлению организма желательно именно с оздоровления всей кровеносной системы.

Как устроена кровеносная система? Кровь из сердца поступает в артерии, которые представляют собой нечто вроде растягивающихся, обладающих способностью к расширению поглощающих трубок – они словно «высасывают» кровь из сердца. Затем артерии доносят кровь до сосудов и капилляров и, пройдя по капиллярам, кровь забрасывается в вены, чтобы вернуться обратно к сердцу. Вена – это нечто вроде всасывающей трубки, которая продвигает кровь к сердцу и не позволяет ей вернуться обратно – для этого в венах есть специальные клапаны. Мощности сердца хватает лишь на то, чтобы прогнать кровь по артериям до капилляров. Тогда какими же силами кровь из капилляров поднимается в вены? Где находится этот насос, заставляющий кровь поступать в вену? Ответ может быть только один: этот насос находится в капиллярах.

Капилляры сокращаются, пульсируют и выполняют роль двигателя крови – не только не вторичного по отношению к сердцу, но, смею утверждать, главного! Да, это так: главный двигатель крови расположен вовсе не в сердце, а в капиллярах. И пока современная медицина не откажется от своего традиционного взгляда на сердце и капилляры, она не в состоянии будет справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Как болеют капилляры

Если больны капилляры, то, значит, недомогает весь организм.

Капилляры очень тонки и потому легко засоряются продуктами распада. Они быстро теряют эластичность из-за неправильного образа жизни человека. Они очень часто прекращают исполнять свои функции, если мы забываем о них и пренебрегаем ими, и именно здесь лежит причина практически каждой болезни в человеческом организме. Недополучают питание клетки, развиваются такие серьезные заболевания, как атеросклероз, инфаркт, инсульт, варикозная болезнь. Поэтому главная задача при оздоровлении – очищение и восстановление капилляров. Быть здоровым – значит заставлять капилляры сокращаться.

Человек, страдающий нарушениями кровообращения, часто чувствует, как у него отекают ноги, мерзнут ладони и ступни, начинается головокружение. Причины этих неприятных ощущений в том, что на эластичных стенках артерий образуются отложения, состоящие из кальция и жира. Именно они и уменьшают просвет кровеносных сосудов. Артерии сужаются, от сердца меньше поступает к органам крови, несущей питательные вещества и кислород. Вены же при этом расширяются от нехватки питательных веществ. Клапаны вен все хуже справляются со своими задачами, и возникает обратный ток крови. Представьте, если бы какая-то река вдруг потекла вспять, сколько разрушений бы это повлекло. А теперь представьте такую же картину в своем организме... Невесело. От обратного тока крови из-за избыточного давления переполняются и раздуваются ответвления вен, и они некрасиво выступают на коже. Кроме того, кровь через истонченные стенки вен проникает в близлежащие ткани.

Что можно посоветовать при подобных симптомах? Из естественных средств отлично помогают свежие сырые фрукты и ягоды, особенно синего и красного цветов. Они богаты витамином С, который укрепляет стенки сосудов. Витамин С, попадая в артерии, растворяет вредные отложения, преобразуя их в вещества, легко выводимые из организма.

Кроме того я порекомендую лук и чеснок. Они противодействуют образованию вредных веществ, повышающих свертываемость крови, увеличивают текучесть крови и препятствуют расширению вен. Желательно также, чтобы в рационе были мед, огурцы, шпинат, морковь, бананы, изюм, капуста, цитрусовые, бобы, помидоры.

А для того чтобы сосуды были эластичными, а не становились хрупкими, чтобы они не теряли способности сокращаться и расширяться, надо есть бобовые, цветную капусту, свеклу, грецкие орехи.

Очищая кровь, не забудьте также про морские водоросли, морскую капусту, чеснок, спаржу, морковь, капусту, дыню и фасоль. Эти продукты прекрасно выводят посторонние и вредные вещества.

Баланс состава крови и полноценное питание для сосудов, в том числе и капилляров, обеспечит наличие в рационе риса, отрубей пшеницы, зеленых овощей, яблок, сырых томатов, зеленого горошка.

А теперь поговорим менее абстрактно, то есть о сердечно-сосудистых заболеваниях. Какие симптомы прежде всего им сопутствуют? Головная боль, усталость, сердечные боли, отсутствие аппетита. А причины могут быть совершенно разными – нервные расстройства, инфекции, нездоровый образ жизни и неправильное питание. Главное, что страдают-то сосуды!

При таких показаниях, в первую очередь, начинаем изменять свой режим питания, постепенно ограничивая себя в животных продуктах, все больше употребляя сырые овощи и фрукты. Честно говоря, мне повезло, что я – японец. В Японии употреблять продукты в их естественном состоянии считается нормальным. Японская традиционная кулинария преду-

смачивает множество блюд, где ингредиенты подаются сырыми, не прошедшими тепловую или химическую обработку.

Изучая традиционное питание своей страны и других стран, я пришел к выводу, что для сосудов нет ничего лучше, чем свежие овощи и фрукты. А при сочетании правильного питания с упражнениями на вибрацию сердечно-сосудистые недуги оставят вас раз и навсегда. Может быть, не завтра и не через месяц, но в обозримом будущем. Естественный режим питания и гимнастика не только благотворно влияют на сердце и кровообращение, но и способствуют улучшению обмена веществ в клетках, усиливая действие витаминов. Вот например, бег трусцой (очень вибрационное упражнение) в течение 5 минут повышает эффективность витамина С примерно в 15 раз. Именно поэтому перед выполнением вибрационных упражнений рекомендуется выпить стакан сока или съесть яблоко.

Перейдем к конкретным жалобам.

Головные боли преследуют многих людей. А возникают они чаще всего из-за спазма кровеносных сосудов, которые питают мозг. Сосуды резко сокращаются, кровообращение нарушается, голова болит. Затем сосуды отходят от спазма, вновь расширяются и растягиваются, и кровь снова поступает к «голодающим» тканям. Кроме того, головные боли могут быть вызваны вредными веществами, которые попадают в кровь в результате неправильного обмена веществ. Если в вашей крови «плавают немножко токсинов», то немудрено, что ваши нервные окончания протестуют.

Что тут может помочь? Во-первых, на помощь можно призвать армию витаминов, содержащихся во фруктах и овощах. Они предотвращают образование этих вредных веществ. Попробуйте также ограничить потребление мяса, заменив его рыбой или овощами.

Часто болит голова и при **повышенном кровяном давлении**. Да и само по себе без болей, оно является отдельным заболеванием. Основную причину этого я вижу в малоподвижном образе жизни и, как следствие, избыточном весе. Есть еще одна причина, о которой часто забывают – это избыток употребления поваренной соли. Ну и конечно, если бы будете ежедневно три раза в день есть мясо, давление, скорее всего, повысится и перескочит норму.

Опять же порекомендую сырые овощи и фрукты. Как концентрированную витаминную поддержку для организма советую смеси соков, не много, по полстакана, 3–4 раза в день. Тут выбор широкий: яблочный, морковный, свекольный, картофельный, капустный сок. Выбирайте. Пусть они стабилизируют ваше давление и к тому же доставляют удовольствие и насыщают организм витаминами.

А вот у другой группы населения Земли иная беда – **пониженное давление**. Человек только проснулся, а уже устал, буквально изможден необходимостью действовать, страдает приступами головокружения, реагирует на малейшие изменения погоды, вял и бледен. Ему хочется спать, спать и спать. В чем причина? Снова виноват недостаток физических нагрузок и переизбыток нагрузок нервных. Кроме того, пониженное кровяное давление – это верный признак того, что в крови недостаточно питательных веществ.

Постарайтесь отказаться от белого хлеба, заменив его зерновым с отрубями. Кроме того, обратите внимание на цитрусовые. Могу порекомендовать даже такое «кислое» средство, как лимонный сок: выжимаете сок 1–4 лимонов, смешиваете с теплой водой и пьете его ежедневно.

Более серьезным заболеванием, связанным с кровью и сосудами, считается **малокровие**, то есть нарушение состава крови с понижением гемоглобина. Чтобы восстановить состав главной жидкости организма в данном случае, вам потребуются персики, абрикосы, кабачки или тыква, а также мед. Могу посоветовать ежедневно на протяжении нескольких месяцев пить по 1–2 столовые ложки смеси соков свеклы, моркови и редьки.

А вот совсем пустячный казался бы симптом – **холодные руки и ноги**. А на самом деле он очень хорошо характеризует состояние ваших капилляров и крови. Что означают

постоянно холодные конечности? Это явление говорит о замедлении движения крови по сосудам и повышении ее вязкости. В результате понижается температура ладоней и ступней, наступает их переохлаждение, замедляются химические процессы, из-за чего накапливаются токсины, засоряются клетки, нарушается их питание, что приводит к более серьезным болезням. Так что не суйте холодные руки в карманы, а займитесь своим здоровьем.

Итак, без нормальной работы капилляров и сосудов жизнь клеток, тканей, органов, систем нашего организма невозможна. И начинать исцелять себя надо с очищения кровеносной системы.

Очищение сосудов и капилляров

Отходы и вредные вещества, неизбежно образующиеся в процессе жизнедеятельности каждого организма, при нарушении работы сосудистой системы перестают выводиться вовремя и начинают накапливаться в угрожающих количествах. Органы «голодают», появляются болезни и патологические процессы. Организм начинает отравлять сам себя, превращаясь в нечто вроде свалки нечистот. Прежде всего поражаются печень, кожа, нервная система.

Как это проявляется? Обратите внимание на уныние, угрюмость и меланхолию, а также на ожирение и нарушения сна, запоры и болезни легких. Нет болезней, которые не были бы связаны с нарушением кровообращения и нарушением баланса веществ в организме. И прежде всего нужно, чтобы по сосудам текла чистая, наполненная только полезными веществами кровь.

Напрягите воображение и попробуйте представить себе процедуру очищения: приятную, полезную, вкусную и радостную. Смогли представить? Ну что же, надо будет потренироваться. А пока я подскажу вам способ очищения крови, именно такой: приятный, вкусный и полезный.

Прекрасно восстанавливают кровь и очищают ее овощные соки. Вредные вещества выводятся не только через органы выделения, но и через самый большой орган нашего организма – через кожу. Токсины выделяются через поры, навсегда покидая организм.

Обратите внимание на то, что при очищении важно соблюдать сезонность. Наиболее эффективно очищать организм весной и осенью, в этом вам помогут естественные очистители. Весной это молодые растения, в клетках которых еще не успели произойти различные нарушения. Растения, напитанные силой талой воды, чрезвычайно полезны. Весной природа просыпается ото сна, это время естественного очищения, когда наш организм чутко реагирует на природные ритмы, так что нужно обязательно прислушаться к нему. Это время омоложения и обновления клеток. Весенняя очистка дарит молодость, радость и энергию.

Осенью природа готовится к зиме, отбрасывает все ненужное и использованное, но делает это очень красиво. Осеннее очищение – более тяжеловесное и серьезное. Клетки организма напитываются силой и укрепляются, создают резерв для жизни в неблагоприятных условиях.

Осенью я люблю сидеть на берегу озера и любоваться алыми листьями клена, плавно опускающимися на зеркальную гладь воды. Как великолепно голубая вода с искорками кленовых листьев!

Очищение организма весной и осенью можно сравнить с генеральной уборкой или даже ремонтом, а более мягкое очищение – в течение года – с ежедневной уборкой дома.

Однако если дом убирать только весной и осенью, представляете, во что он превратится?! То же самое происходит и с нашим организмом, только пыль на столе мы замечаем, а загрязнение, например, в пищевом тракте – нет. Мы не задумываемся о чистоте организма до тех пор, пока он не выставит нам ультиматум в виде заболевания. Первая реакция у всех практически одинакова – удивление: откуда? Почему? Еще вчера все было хорошо! А это просто копилась лавина снежинка к снежинке, упала последняя – и лавина сошла из-за малейшего потрясения. Желаю вам всегда предупреждать развитие лавины в организме.

Очищение сосудов соками

Раз в неделю устраивайте себе день соков. Для очищения крови лучше всего подходит смесь морковного и свекольного. Эти соки отлично стимулируют кроветворение, способствуют повышению гемоглобина в крови, повышают сопротивляемость организма инфекциям, пополняют кровь необходимыми веществами, растворяют вредные отходы и быстро выводят их из крови.

В день соковой диеты вы больше ничего не едите и не пьете (кроме чистой воды, которую можно пить в перерывах между приемами сока). Один-полтора литра овощного сока распределите на 4–5 приемов, в перерывах выпивая по 1 стакану воды. К морковному и свекольному, которые, я понимаю, могут надоесть, для разнообразия можно добавлять другие соки. Я бы рекомендовал все красные оттенки: гранатовый, вишневый... Конечно это не овощи, но тоже прекрасно действуют на кровь.

И одно предостережение: не пейте чистый свекольный сок, он очень раздражает внутренности. Смешивайте его с другими.

Но чтобы кровь оставалась чистой, проходя по сосудам, и при этом нигде не застаивалась, сами сосуды должны быть чистыми и крепкими. И тут огромную пользу может оказать чеснок.

Очищение сосудов чесноком

Чеснок – это природный кладезь полезных веществ. Об этом практически всем известно. Однако в силу его специфического запаха, употребляют чеснок регулярно совсем не многие. А зря. Лучшего средства для очищения сосудов, чем чесночный сок, просто не существует. И если к моим упражнениям для капилляров вы добавите еще и употребление специально приготовленной чесночной настойки, ваши капилляры будут очищаться намного быстрее.

В чесночном соке содержатся алюминий, селен, германий. От этих микроэлементов зависит целостность слизистых оболочек, в том числе внутренней оболочки сосудов. Поэтому, не теряя времени, готовим настойку на соке чеснока.

Растереть до состояния кашицы 350 граммов очищенных долек чеснока. Затем сложить в стеклянную банку, накрыть крышкой и завернуть в темную ткань. В таком виде чеснок будет отстаиваться.

Потом вам понадобится отделить из общей массы, не процеживая, 200 граммов образовавшегося сока с небольшим количеством мякоти (он окажется в нижней части банки, более густая масса поднимется наверх).

Эти 200 граммов жидкости влить в пол-литровую банку и добавить туда 200 миллилитров чистого медицинского спирта. Никакие заменители категорически недопустимы! Банку плотно закрыть и накрыть сверху другим сосудом. После этого поставьте сосуд в прохладное место, только не в холодильник: сок не должен замерзнуть.

Подождите 10 дней, затем отожмите массу через плотную льняную ткань, и отжатую жидкость поставьте под колпак еще на 2–3 дня. После этого средство готово к употреблению.

Принимать настойку рекомендуется по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Очищение сосудов пектинами

Обогащайте свой рацион продуктами, содержащими пектины. Это замечательный подарок природы: они не только выводят из организма вредные вещества и шлаки, но и снижают уровень сахара в крови, препятствуют накоплению холестерина, «чистят» кровеносные сосуды, таким образом препятствуя развитию атеросклероза. Пектиновая масса обволакивает стенки желудка и кишечника, не позволяя всасываться в кровь вредным веществам, поглощает токсины и с неперевариваемым остатком выводит их из организма, смягчает воздействие активных веществ на стенки желудка и кишечника, снижает воспалительные процессы слизистой оболочки и предупреждает возникновение язвы желудка.

Много пектиновых веществ содержится в ягодах (вишня, смородина, земляника лесная, шиповник, ягоды клюквы, плоды калины), фруктах (яблоки и груши, а также их соки; сливы, лимоны, апельсины), овощах (тыква, репа), стеблях растений (ревень), водорослях (морская капуста) и др. Все эти продукты можно есть свежими, в виде желе, тушеными; выжимать сок.

Очищающие вибрации

Очищение организма – важная составляющая сохранения здоровья организма. Как на грязном холсте невозможно нарисовать прекрасную картину, так и в загрязненном организме здоровье не сохранить.

«Промыть» внутренние органы можно ритмичными встряхиваниями: идеально подходит легкий бег, прыжки, да и просто быстрая ходьба. Во время физической активности, в частности перечисленных видов, организму требуется больше кислорода, поэтому капилляры начинают сокращаться интенсивнее. Тем самым улучшается кровообращение в целом и кровь чаще проходит через органы, очищая их.

Бег полезен здоровым людям, он вырабатывает выносливость. Быстрый бег вырабатывает у человека быстроту реакции нервной системы. Но интенсивные нагрузки во время быстрого бега хорошо переносят только здоровые люди. Ежедневно бегая в медленном темпе, вы укрепляете сердце и кровеносную систему, увеличиваете емкость легких, повышаете запасы кислорода в крови. Медленный бег – это профилактика атеросклероза, ожирения и сахарной болезни, ишемической болезни сердца, нарушений артериального давления.

Бег укрепляет мышцы ног, туловища, брюшного пресса. «Встряхивания» при беге стимулируют работу внутренних органов. В результате повышения двигательной активности улучшается кратковременная память, проходит депрессивное состояние.

Бег по песку сильно нагружает сердечно-сосудистую систему, поэтому им могут заниматься только очень здоровые люди. Бегать лучше по земле, а не по твердому покрытию или дороге из камней. Наиболее полезен бег по тропинкам среди красивых деревьев.

Легкий и непринужденный бег на месте – прекрасное средство заставить свой организм вибрировать, а значит, как следует простимулировать кровообращение и заставить капилляры работать. Бег – совершенно естественное явление и состояние для каждого живого существа на земле, и для человека в том числе. Бег на месте не преследует цели преодолевать какие-либо расстояния, а потому выполняет чисто лечебную функцию. Более полезную методику оздоровления представить себе трудно. Такой бег, не изнуряя нас излишне, идеально разогревает организм до каждой его клеточки, отчего продукты распада интенсивно плавятся и выводятся через поры. А значит, не только стимулируется кровообращение, но и очищается кровь!

Тело должно быть полностью расслабленным так, чтобы руки болтались как плети, ноги были свободно согнуты в коленях и не напрягались.

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.