



Свами Брахмачари
Исцеляющая сила мудр.
Здоровье на кончиках пальцев

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=645425

Исцеляющая сила мудр. Здоровье на кончиках пальцев.: Центрполиграф; Москва; 2011
ISBN 978-5-227-02583-8

Аннотация

Мудры тесно связаны с внутренними процессами и способны управлять телом и сознанием человека. Их выполнение не требует специальных навыков, тренажерных залов и многочасовых занятий. Эффект от них измеряется многими годами полноценной жизни и отличным самочувствием. Мудры хорошо совмещать с дыханием по системе цигун. Его основы автор тоже дает в книге. Научившись сочетать эти два направления, вы сможете легко избавляться от головных болей, предупреждать возникновение многих болезней и легко приведете себя в норму в стрессовой ситуации! Также вы узнаете, как выбрать свою мудру, правильно питаться и подготовить тело к оздоровлению с помощью внутреннего очищения организма, ведь свободное от шлаков тело гораздо быстрее откликнется.

Содержание

Что такое мудры	4
Польза применения мудр	6
Как выполнять мудры	7
Исцеляющие мудры	9
Как выбрать нужную мудру	10
Действие мудры	11
Сила целительных мудр	12
Храни свой храм в чистоте	13
Общие рекомендации по очищению организма	16
Несовместимость продуктов	19
Очищение кишечника	21
Клизма для очищения кишечника	21
Очищение кишечника травами	23
Очищение яблочным соком, кефиром и овощными салатами	23
Очищение кишечника разведенным лимонным соком	23
Очищение кишечника фруктами и сухофруктами	24
Чистка апельсинами	24
Очищение печени	25
Подготовка печени к очистительным процедурам	26
Очищение правильным питанием	26
Чистка печени растительным маслом и соком лимона	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Свами Брахмачари

Исцеляющая сила мудр.

Здоровье на кончиках пальцев

Великий квадрат не имеет углов; большой сосуд долго изготавливается; сильный звук нельзя услышать; великий образ не имеет формы.

Восточная мудрость

Что такое мудры

Врачующие люди прошлого считали, что жизнедеятельность организма поддерживается не только пищей, но и энергией, которую он получает из Космоса.

В Космосе и в человеческом теле существует особая энергия, которую называют в разных культурах по-разному: ци, прана, информационно-энергетический ток и т. д. Способность получать жизненную энергию, накапливать и направлять ее по энергетическим каналам приводит к совершенному здоровью, внутренней гармонии, развитию творческих и психических возможностей.

Эта энергия передвигается по особым каналам— меридианам, которые обеспечивают «доставку» этой особой энергии ко всем органам и тканям организма. Если в одном или нескольких меридианах возникает сбой, космическая энергия не достигает своей цели, и работа внутренних органов нарушается. Причины такого сбоя могут быть разными: неблагоприятные внешние условия, плохая наследственность, стресс, — а результат один: человек начинает болеть.

Любой из нас является проводником и концентратором энергий Вселенной, каждый образует связь между Небом и Землей, каждый в состоянии организовать и использовать эти могучие силы хотя бы для исцеления себя. Но качество, характер и влияние этих энергий на человека зависит от того, насколько он является чистым и разумным проводником и хозяином всего этого богатства.

По представлениям целителей и врачей Древнего Востока все проекционные точки внутренних органов человека сконцентрированы на кистях рук, стопах ног и ушной раковине. И поэтому они являются основными зонами получения и сбалансированного распределения по внутренним органам биологической энергии, получаемой извне. Помимо этого на каждом внутреннем органе либо на части человеческого тела имеются представления, точки других органов человека, через которые можно воздействовать на их работу.

Человек передает упорядоченную информацию в окружающий мир двумя способами — словами (мантры) и знаками рук (мудры). Мудра и мантра — это два обоюдно связанных явления, но в нашей книге мы рассмотрим знаки рук, мудры.

Корень силы человека в ступнях, через ноги сила развивается, в пояснице и позвоночнике — накапливается и трансформируется, а через пальцы рук или через слова проявляется. Наши пальцы — тонкий и деликатный инструмент познания себя и окружающего мира. Когда они складываются под определенным углом и соприкасаются друг с другом в разных вариантах, изменяется сила поступления энергии в органы и системы, меняется направление потока энергии внутри нашего тела. Комбинации пальцев вызывают перемещение и перераспределение энергии внутри организма, гармонизируют энергию мужскую и женскую.

Древние целители и йоги знали, что определенным образом воздействуя на пальцы и ладонь руки, эту биологическую энергию можно усиливать, стимулировать и перераспределять в организме по внутренним органам. И таким образом поддерживать здоровье и исцелять человека.

«Мудра» – это особое положение рук и пальцев кистей рук по строго определенным канонам, законам (около 150 видов). Мудры – это специальные упражнения для пальцев рук, так называемая пальцевая гимнастика, которую делали йоги в Древней Индии с незапамятных времен. По преданию, полубог Шива, спустившись с небес на своей колеснице, научил первых людей асанам йоги, пранаяме, бандхам и мудрам. В общей сложности в древности было известно около 350 разновидностей мудр.

«Мудра» в переводе с санскрита означает «дарующий радость». МУД – радость и одновременно послание богам, чтобы снискать их расположение и благосклонность. РА – да(ро)вать. Санскрит и русский язык созвучны: мудра – это мудрость, в нашем понимании, это что-то доброе, понимающее, помогающее.

Мудра – жест, сделанный при помощи пальцев рук, который символизирует энергию. Это – одна из самых красивых форм выражения энергии при помощи пальцев. Мудра – мистический жест руки, с целью сосредоточить неуловимую энергию.

Мудрами могут стать самые разнообразные положения тела, жесты, положения пальцев на руках – если их выполнять при соответствующем внутреннем настрое. Исключительно внутренняя установка, полнота переживаний и осознанность выполнения упражнений превращает жест в мудру. Итак, мудра это жест, мудра это любые комбинации из пальцев.

Положения рук, жесты – это не только внешняя форма и конфигурация ладоней. Все они связаны с внутренними энергетическими процессами, с движением энергии природы.

Польза применения мудр

Мудры помогают исцелить горло, гортань, охриплость голоса, ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов, бессонницу, снижение слуха, нарушение зрения, сердце, стресс, заболевание печени, мочеполовую систему, позвоночник, склероз сосудов головного мозга, снижение иммунитета, депрессию, нарушение координации движений, застой в организме, патологию головного мозга, нарушение пищеварительных функций, негативные воздействия чужой энергии, заболевания женской половой сферы, заболевания дыхательных путей, легких, хронический энтерит, воспаление трахеи, гипертонию, замедленный ритм сердца.

Мудры способны помочь каждому человеку исцелить ум, тело и дух, изменить его жизнь к лучшему, поднять его на новый уровень осознания.

Шесть основных энергетических каналов, связанных с сердцем, легкими, головным мозгом, печенью, селезенкой, сосудистой системой, толстым и тонким кишечником, проходят по рукам и пальцам человека. Именно поэтому рука обладает такой огромной целительной силой! Соединяя пальцы в определенных комбинациях, можно активизировать меридианы и направить энергию по всему телу, восстановить поток энергии и устранить сбои в больных органах.

Наши руки – это точки, имеющие высокую степень энергетической активности, наши пальцы связаны с определенными энергетическими каналами. Выполняя мудры, мы воздействуем на них внутри нашего тела. Мудры помогают освобождению энергии в одних каналах и концентрации ее в других, там, где ее не хватает. Например, если раскрыть все пальцы, то энергия освобождается из всех каналов. Все пальцы сжаты – энергия концентрируется во всех каналах.

Каждая мудра воздействует информационно, наполняя энергией именно те органы или системы организма в которых находятся причины заболеваний или энергетический блок. Таким образом, мы получаем возможность сознательно направлять энергию в больные органы, выправлять ток энергии внутри тела, если он искажен, восстанавливая энергообмен с Космосом.

Систематически выполняя мудры, уже через неделю ощутите улучшение состояния. При острых заболеваниях облегчение наступает через несколько дней, а то и часов. Некоторые мудры действуют даже мгновенно! При хронических недугах стойкий эффект наступает по прошествии нескольких недель.

Как выполнять мудры

Научиться складывать пальцы в целительные комбинации несложно – надо лишь внимательно прочитать рекомендации и присмотреться к рисункам.

Выполнять мудры можно в любом положении тела: лежа, стоя, сидя, на ходу (например, на прогулке), во время обеденного перерыва. Можно закрыть на время глаза, постараться успокоиться (как бы отрешиться от всего постороннего). Неплохо мысленно представить себе приятный цвет (надо знать его!). Место должно быть по возможности комфортным (не должно быть резких раздражителей). Главное условие – выполнять мудры необходимо в спокойной обстановке, лицом на восток.

При составлении мудр соприкосновение пальцев, должно быть легким, в подавляющем большинстве случаев только подушечками, хотя существуют и другие принципы построения мудр. Остальные пальцы могут находиться в любой удобной позиции. Если они выпрямлены, то не должны быть в напряженном состоянии.

Не напрягайте пальцы, а делайте так, как получится. Чтобы пальцы стали более гибкими и складывались правильно, постоянно разминайте их, складывайте, делая всевозможные комбинации. Дети любят комбинацию из трех пальцев – это и есть начало мудры. Такая гимнастическая разминка уже принесет пользу вашему здоровью. Вот тогда и мудры будут выполняться успешнее.

Не существует никаких возрастных или половых ограничений для коррекции здоровья с помощью мудр. Мудры очень важны для поддержания здоровья любого человека. Мужчины и женщины, дети, пожилые люди могут составлять эти мудры в любой удобный для них момент.

Мудры можно выполнить только физически соединяя пальцы, к сожалению, мысленно мудры выполнить невозможно, так как воображению трудно «проследить» за правильным соединением нескольких пальцев одной или двух рук.

Выполнение мудр не должно ни в какой степени вносить дискомфорт. Положение рук может быть произвольным.

Нет необходимости постоянно смотреть на свои пальцы, находящиеся в положении выбранной мудры, хотя изредка убедиться, что соединены именно кончики пальцев, не лишне. Некоторые мудры сложны, и (особенно в первое время) приходится следить за положением пальцев.

Пальцы должны складываться легко, спокойно, без напряжения. При этом на руках не должно быть никаких украшений: колец, браслетов, часы желательно тоже снять.

Некоторые упражнения можно делать на улице, не вынимая рук из карманов, а также в варежках (при этом большой палец вам придется освободить, а мудру складывать прямо внутри варежки). Перчатки все же лучше снять. Самое главное – найти возможность, чтобы руки не замерзали.

Дыхание при выполнении мудры должно быть привычным и не должно отвлекать, не должно быть в центре внимания.

Выбранную мудру целесообразно повторять в течение дня не более 5–6 раз по 5 – 10 минут. Если выбраны 2–3 мудры, то после выполнения одной мудры надо сделать небольшую паузу (пальцы рук должны отдохнуть).

Огромное значение имеет настрой, с которым выполняются мудры. Приступая к занятиям, вы должны быть абсолютно спокойны и уверены в том, что лечебные жесты принесут вам облегчение. Забудьте о неприятностях и огорчениях, мысленно попросите прощения у тех, кого вы обидели, и сами постарайтесь простить того, кто обидел вас. Если вы человек верующий, перед началом упражнений прочтите молитву, попросите высшие силы помочь

вам, а после окончания занятий не забудьте поблагодарить того, к кому обращались за помощью.

Мудры надо применять, когда они необходимы, или выбирать для этого удобное время с учетом условий выполнения мудр. Все мы разные, и у каждого свои привычки. Ограничений времени суток для выполнения мудр не предусмотрено.

Если вы желаете выполнять мудры семьей в одно время, то выбирайте одинаковые мудры. Если вы семьей выполняете разные мудры, то и время используйте разное, или находитесь друг от друга на дальнем расстоянии, а лучше будьте в разных комнатах.

При использовании лечебных жестов энергетические потоки нормализуются не только в организме того, кто их выполняет, но и в окружающем пространстве. Это значит, что мудрами можно лечить близких на расстоянии. Главное – испытывать искреннее желание помочь тому, кто в этом нуждается. Если этот человек рядом с вами, спокойно, стараясь не привлекать к себе внимания, подойдите к нему и начинайте делать мудру, которая больше всего подходит в данной ситуации. Если вы находитесь далеко, представьте себе адресата и мысленно удерживайте перед собой его образ в течение всего времени, пока выполняете упражнение.

Бывают случаи, когда кто-либо нуждается в помощи, а мудры выполнить не может (иногда просто не знает о них). Помогать больному может только здоровый человек (по крайней мере не имеющий признаков заболеваний, при которых помогают выбранные мудры). Все зависит от того, в каком состоянии находится тот, кто хочет оказать помощь другому, и как на него самого влияет данная мудра.

Важным условием успеха является искреннее желание помочь больному, добрые личные отношения с ним (если оба знакомы).

Если человек не спит, мудры можно выполнять и ночью, но передавать мудры спящему человеку не стоит, так как нет реакции на выполняемую мудру.

Мудры в основном облегчают состояние больного, хотя в ряде случаев могут привести и к исцелению. И, если вы принимаете лекарства, стоит выполнять мудры за час до приема, или после приема лекарств минут через 40.

Научиться мудрам могут не только взрослые, но и дети. Ребятишкам это, как правило, удается без особого труда: для них складывать пальчики в замысловатые фигуры – и игра, и удовольствие. Проследите за тем, чтобы малыши выполняли упражнения только по собственному желанию (заставлять их ни в коем случае нельзя!) и под наблюдением взрослых. Научите ребенка нескольким основным мудрам («Спасаящая жизнь», «Поднимающая») – в трудной ситуации он всегда сможет помочь самому себе и своим близким.

Исцеляющие мудры

Нашей душе – энергетической системе всего нашего тела – тоже нужны тренировки. Мудры не требуют специальных залов и многочасовых физических занятий. Эффект от них не измеряется физическими единицами – он измеряется годами жизни и постоянно отличным самочувствием. Мудры не только приносят в нашу жизнь баланс, но являются действенным средством для управления собственным здоровьем и предупреждения заболеваний.

Возможно мудры не дадут вам полного или быстрого исцеления, но могут существенно помочь при различных заболеваниях. Очень важно правильно выбрать мудру, и правильно выполнить ее (это особенно важно, если вы выполняете сразу несколько мудр). Складывать пальцы в различные целительные фигурки достаточно просто.

Для наибольшей эффективности действия каждой мудры, недостаточно просто механически складывать пальцы. Прежде всего необходимо сосредоточие в мыслях, и общее понимание того, что происходит в организме когда вы выполняете ту или иную мудру, ведь они воздействуют на энергетические потоки в нашем организме.

Мудры можно выполнять в любой позиции – лежа или сидя и даже во время ходьбы, но в индийской практике предпочтение отдается позе Лотоса. Не существует жесткого ограничения времени использования лечебных мудр. Но многовековые наблюдения показывают, что для получения стойкого, прогнозируемого эффекта желательно посвящать подобному лечению не менее 45 минут в сутки. Начинающие должны в первое время ограничиваться одним сеансом в 10 минут, постепенно увеличивая время лечения до одного часа. Самый простой способ обучиться мудрам – регулярно практиковать их по 15 минут утром и вечером. Для лечения определенной болезни следует держать соответствующую мудру в течение 45–50 минут, но, в зависимости от обстоятельств, временной промежуток может быть увеличен или уменьшен. Курс занятий мудрами обычно занимает несколько недель. Хронические болезни требуют большего времени лечения, острые патологические состояния, естественно, меньшего, но любая мудра, составленная даже на одну секунду, создает необходимые вибрации в определенных энергетических структурах, способствующие скорейшему выздоровлению.

Мудра-терапия может сочетаться с другими методами лечения, ускоряя процесс выздоровления. Лечение мудрами является эффективным методом терапии и приносит положительные результаты, даже если человек до конца не верит в него. Практически мудра-терапия часто подтверждает это.

Зачастую уже через несколько десятков секунд после составления мудры человек начинает ощущать выраженные положительные изменения в своем состоянии.

Исцеляющая методика мудр – это эффективная система самоисцеления и самосовершенствования, разработанная даосскими и буддистскими монахами. Она позволяет с помощью, жестов и дыхательных техник подключиться к потокам внешней энергии (ци), проходящей по космическим каналам и наполнить жизненной силой внутренние органы. С помощью целительных мудр вы можете избавиться от многих заболеваний, перед которыми бессильны даже врачи. Для восстановления энергетического баланса вашего организма, используйте простые, но в тоже время эффективные упражнения цигун.

Как выбрать нужную мудру

Каждый знает свою болезнь и должен правильно оценить свое состояние и, в зависимости от этого, определить для себя помогут ли ему методики мудр. Прежде всего надо самому решить, можно ли помочь организму в сложившейся ситуации. Следует ознакомиться со всеми мудрами, и выделить те, которые ближе к вашему диагнозу. Иногда пальцы рук не складываются сразу как надо, но со временем все получится.

Мудры можно выполнять в любом порядке. И учтите, что при какой-либо болезни одной мудры недостаточно – необходимо применять их несколько. Иногда одна болезнь может быть вызвана множеством причин. Досконально изучите свою болезнь, и вы найдете правильное лечение.

Выбирать последовательность выполнения мудр надо осторожно, с учетом состояния здоровья и оценки действия выбранной мудры. Действие мудр должно вызывать только приятные ощущения!

По состоянию здоровья, как правило, выбирают 2–4 мудры и даже большее их количество. Но более 2–3 мудр ежедневно выполнять нецелесообразно. Вариантов их очередности может быть несколько. Можно выполнять какую-либо одну мудру с перерывами, затем – другую. Можно чередовать выполнение мудр, причем продолжительность каждого их выполнения может быть разной (например, одну – 5 минут, другую – 10 минут, а в следующий раз наоборот, первую – 10 минут, а вторую – 5 минут).

Эффективность мудры может быть снижена в послеоперационный период. Как правило, многие операции затрагивают нервные и энергетические каналы.

Они незримы, но их нарушения не проходят бесследно. Конечно, в данном случае эффективность некоторых мудр может быть меньше, но отказываться от их выполнения не стоит. Главное – верить в их пользу.

Мы часто выбираем мудры по симптомам, признакам заболеваний, а не по их причине. Например, заболело сердце, появилось чувство тяжести в груди, что-то давит в области сердца. Мы торопимся применить мудру «Храм Дракона». Но причина вашего дискомфорта в области сердца на самом деле повышенное давление, стало быть, вам нужна мудра «Знания». И не удивляйтесь, что первоначально выбранная мудра малоэффективна.

Мудра «Спасаящая жизнь» должна быть известна всем! Но не надо думать, что этой мудрой можно помогать сердцу только в критических ситуациях. Данную мудру целесообразно выполнять с целью профилактики, а также во всех случаях волнений, тревоги, при резком изменении погоды хотя бы по 15 минут в день. Кроме выполнения этой мудры полезно при заболевании сердца массировать большим пальцем правой руки середину ладони а также ногтевую зону мизинца.

Вы решили использовать мудру «Щит Шамбалы», которая защищает от негативных воздействий чужой энергии. Но воздействия энергии бывают и положительные. Каждая мудра способствует нормализации энергетического потока, который проходит через кончики пальцев. При применении мудр нормализуются потоки не только в организме человека, но и вокруг него. Сначала определите, действительно ли чужая энергия к вам неблагоприятна. Ознакомьтесь с помыслами этого человека, с его духовностью. Может оказаться, что они положительны. Но если вы находитесь в окружении многих незнакомых людей, то эту мудру стоит применить.

Мудру надо уметь подобрать! Будьте внимательны к своему здоровью и прислушивайтесь к своему организму.

Действие мудры

Мудра должна действовать мягко, под ее воздействием боль становится легче, ослабевает или исчезает. Продолжительность выполнения мудры у каждого своя. Однако надо помнить о том, что при появлении малейших неприятных ощущений занятия следует прекратить, а при переходе к другой мудре целесообразно сполоснуть руки холодной водой и встряхнуть их несколько раз до вытирания полотенцем. Использование мудр допустимо только тогда, когда вам от них становится хорошо, легко, приятно.

Не надо добиваться действия мудры сразу, за короткое время. Но есть, например, такие мудры, как «спасающая» и некоторые другие, которые оказывают действие за очень короткое время (особенно если они выполняются с просьбой, с молитвой).

Если присутствует отвлекающий момент – передача по радио, телевизору, когда отвлекается ваше внимание, то мудру лучше не выполнять. Она гораздо благоприятнее подействует, когда все наши информационные и энергетические каналы будут свободны от всевозможных эмоций. Но есть отдельные мудры, действие которых не зависит от нашего эмоционального состояния, например, мудра спасающая жизнь.

Мудры снимают стрессы, растворяют застойные явления в организме, расслабляют напряженные зоны, обезболивают, гармонизируют все тело, лечат конкретные органы и заболевания, повышают общий тонус и защитные силы организма, помогают обрести спокойствие и сосредоточение.

Любая мудра оказывает свое воздействие сразу, но не всегда мы это чувствуем. Если мудра выбрана ошибочно, то ее воздействие на энергетические каналы будет не связанным с больным органом. С другой стороны, можно выбрать мудру по принципу «что болит», но надо помнить, что все органы и системы в организме тесно связаны и зависимы друг от друга. Больное место может оказаться как бы отражением реакции больного органа, на который вы даже не обращаете внимания. Лишний раз подтверждается золотое правило, что лечить надо не болезнь, а ее причины, а это определить и найти сложнее.

Нелишним будет напомнить, что одним из важнейших условий действия мудр является уверенность (вера) в то, что мудра вам поможет.

Рекомендуемые мудры способствуют нормализации энергообмена, поэтому перед применением мудры хорошенько осмыслите свою жизнь, свое отношение к окружающему.

Сегодня известны несколько сотен мудр, сложенных рук и ладоней. К сожалению, при их целебности не все из них безопасны (с учетом состояния организма человека), так как все мы разные, находимся в разных условиях.

Сила целительных мудр

Выбирая нужную мудру, помните, можно снять боль и недомогание, но не избавиться от причин болезни. Например, голова может болеть не только потому, что у вас подскочило давление, и не из-за остеохондроза или плохого пищеварения. Чтобы воздействие на организм было комплексным, выполняйте в течение дня не одну, а несколько мудр.

Для повышения иммунитета, снятия усталости и стресса выполняйте мудры «Жизни», «Земли», «Энергии», «Три колонны Космоса», «Черепаша», «Чаша Чандмана», «Щит Шамбалы».

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы – мудры «Знания», «Спасаящая жизнь», «Храм Дракона», «Лестница Небесного храма», «Черепаша», «Стрела Ваджра».

При гипертонии – мудру «Спасаящая жизнь» и мудру «Знания», а затем, чередуя, мудры «Ветра» и «Жизни».

У вас не в порядке легкие, мучают простудные и респираторные заболевания? Возьмите на вооружение мудры «Раковина» и «Поднимающая», а также мудры «Воды», «Голова Дракона», «Флейта Майтрейи».

Вы страдаете заболеваниями пищеварительной системы? Выполняйте мудру «Воды», а также мудры «Чаша Чандмана», «Морской гребешок», «Парящий лотос».

При болях в суставах выполняйте мудры «Корова», «Ветра», «Жизни», «Энергии».

При нарушениях нервной системы – мудры «Знания», «Земли», «Окно Мудрости», «Лестница Небесного храма», «Зуб Дракона», «Шапка Шакья-Муни», «Флейта Майтрейи».

При заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря, матки – выполняйте мудру «Парящий лотос».

У вас проблемы со слухом? Значит, без «Мудры Неба» вам не обойтись.

Снижение зрения – не приговор: справиться с недомоганием поможет «Мудра Жизни».

Каждое упражнение выполняйте по 5–6 раз в течение 5 – 10 минут. Оптимальное время одного занятия – 45 минут, но можно разбить его на более короткие промежутки (по 10, 15 и 20 минут). Если вы пьете лекарства, то упражнения лучше делать за полчаса до или через полчаса после приема медикаментов.

Если, выполняя ту или иную мудру, вы почувствуете какие-либо неприятные ощущения, упражнение тут же прекратите, а через некоторое время попробуйте выполнить другую мудру с аналогичным действием.

Откройте в себе резерв сил, который поможет вам сохранить здоровье и жить долго и счастливо!

Храни свой храм в чистоте

Приступая к занятиям исцеляющими мудрами, помните – ваш организм (храм) должен быть чистым. Индо-тибетские врачеватели следили за этим строго.

Йоги разработали эффективный способ самопромыывания – Басти. Это ввод воды через задний проход, а затем выбрасывание ее из организма. От обычного промывания этот способ отличается тем, что при этом кишечник не растягивается. Но для того чтобы осуществить Басти, нужно еще выполнить и Наули, а научиться такому упражнению под силу не каждому.

Идеальным методом йоги считают Шанк-Пракша лану.

С их точки зрения это простой, доступный всем, даже начинающим, ученикам йоги, способ, при котором вода полностью очищает и выводит шлаки из пищеварительного канала – от желудка до заднего прохода, чего не производят ни промывание, ни даже Басти. Вода поглощается при этом ртом и проходит желудок, а затем удаляется несложными упражнениями. Продолжаются они до тех пор, пока выходящая вода не станет такой прозрачной, как и входящая.

Европейскому человеку трудно освоить индо– тибетские методики очищения организма, поэтому остановимся на более доступных для нас методиках, которые не идут вразрез с индо-тибетскими. Тем более, что жизнь человека претерпела существенные изменения со времен разработки этих способов очищения.

В отличие от современных людей предыдущие поколения не питались канцерогенами, засоряющими организм, и вели более подвижный образ жизни. Они не сталкивались с всевозможными эмульгаторами, стабилизаторами, усилителями вкуса, красителями, консервантами, антибиотиками и прочими следствиями прогресса. Мы, к сожалению, живем в других условиях, поэтому постоянно сталкиваемся с серьезными проблемами, вызванными зашлакованностью организма. Если позволяет экология природы и питания, организм способен сам очищаться от шлаков.

Именно для этих целей у нас есть лимфатическая система, печень, почки, кишечник и кожа, которые выбрасывают все, что способно нанести вред организму. Но! Силы организма способны справиться только с природными излишками. Системы очистки перегружаются, органы засоряются и перестают нормально функционировать. Происходит это постепенно, не вдруг. Появляются постоянные головные боли, землистый цвет лица, проблемы с пищеварением, непонятно откуда взявшаяся аллергия и прочие неприятности.

В результате неправильных, но модных диет, голодовок появляются слабость, головная боль, неприятные ощущения и тяжесть в желудке, печени. Если вы неправильно питаетесь, едите не ту пищу и не в свое время, начинают накапливаться шлаки. Появляются вздутие кишечника и расстройство, вы начинаете испытывать утомляемость и раздражительность. А внешне вы абсолютно здоровый человек.

Далее появляются сначала легкая ломота в суставах, частые простудные заболевания и изменения кожи лица и тела. Она уже не такая эластичная и гладкая, сморщивается, становится сухой. Кожа вообще активней всего реагирует на поступление ядов в организм, поэтому первой пытается их вывести. Но, когда наступает предел ее возможностей, мы начинаем страдать такими заболеваниями, как аллергия, экземы, дерматозы, прыщи и т. д. Кожа становится обезвоженной, быстро увядает и легко реагирует на перепады температур.

Из-за зашлакованности организма возникают аллергические проявления, такие как избыточное слезотечение, выделения из носоглотки, постоянно скапливающаяся слизь в горле, конъюнктивиты, синуситы. Возникают и устойчивые хронические заболевания.

Появляются признаки застойных явлений и патологических отложений: ожирение, кисты, доброкачественные опухоли, увеличение количества родинок, рост полипов и т. д.

Потом начинаются деформации органов тела: возникают серьезные заболевания костного аппарата, в том числе, пародонтозы, стоматиты, воспаления суставов и т. д.

Дальше следует ждать заболеваний нервной системы.

Появляются патологические изменения клеток организма в целом или отдельных органов, тканей, слизистой оболочки органов, формирование злокачественных опухолей.

Формируются тяжелые хронические заболевания, которые часто заканчиваются плачевно.

Таким образом, при проявлении подобных признаков загрязнения организма, прежде чем приступать к лечению мудрами конкретного заболевания, необходимо провести чистку организма. И в целом любое хроническое заболевание нужно начинать лечить именно с этого. Ведь пока не выведены шлаки из засоренных органов и тканей, лечиться бесполезно, и максимум, чего можно достичь, даже принимая лекарства, – это временное улучшение. Только избавленный от «биологического мусора» организм способен тратить свои ресурсы на самовосстановление, а не на борьбу с ядами.

Мы живем в загрязненной атмосфере, едим не всегда экологически чистые продукты. Вредные вещества попадают в нас через легкие и желудочно-кишечный тракт, через слизистые оболочки и кожу. Человеческий организм изо всех сил борется против токсической агрессии окружающей среды. Значительная часть ядовитых и чужеродных веществ выводится прочь за счет самоочищения организма, за счет могучего биологического щита, которым наградила нас природа. Однако натиск токсинов, вызванный бурным развитием технического прогресса, столь силен, что наши биологические защитные системы не в состоянии самостоятельно с ним справиться. Таким образом, часть привнесенной грязи постоянно откладывается в органах, тканях и лимфе в виде шлаков. Даже при идеальной работе выделительной системы количество шлаков в организме будет неумолимо увеличиваться – слишком уж велика концентрация вредных веществ в окружающем нас мире. И, наконец, может наступить момент, когда скопления шлаков в организме достигнут критической точки, навалятся на основные жизненные функции организма.

Важно понять, что очищение организма – очень эффективное оздоровительное средство. Комплексное очищение организма народными средствами – это очищение органов и систем от камней, шлаков, солевых и прочих отложений, замедляющих, а то и вовсе останавливающих жизненные процессы.

Комплексное очищение действует, если осуществлять его в определенной последовательности этапов очищения. Каждый этап связан с очищением определенных органов или систем организма, и эту последовательность нужно соблюдать неукоснительно, чтобы не было нежелательных последствий. В первую очередь следует очистить толстый кишечник. В самом деле, не очистив толстый кишечник, вы безуспешно будете бороться с камнями в печени; не промыв печень, не сможете эффективно очистить другие органы организма.

После толстого кишечника следует заняться очищением печени, суставов, почек, лимфы, сосудов, желудка. И, что немаловажно, полное очищение может быть проведено в домашних условиях народными средствами и без особых материальных затрат! Начав и проведя полную чистку организма от всего лишнего, ненужного и вредного, что в нем накопилось за десятилетия, вы будете знать, что каждая новая клетка в вашем организме будет здоровой.

После комплексного очищения организма возникнут идеальные условия для занятий закаливанием, физическими упражнениями, ходьбой, бегом, голоданием – любыми оздоровительными процедурами.

Лучше всего отдавать предпочтение наипростейшим методам очищения организма.

Методики очищения народными средствами просты, эффективны и безопасны.

В нашей книге вы найдете советы, как безопасно и доступными средствами провести очищение организма, чтобы сохранить здоровье и сияющий внешний вид.

Общие рекомендации по очищению организма

Если вы чувствуете, что с вашим организмом что-то не так, вероятно, в нем скопились токсины – причина многих болезней. Постарайтесь освободиться от них.

Признаки загрязненности организма:

Появились отеки, головокружение, тошнота, желудочно-кишечные расстройства, бело-желтый налет на языке – ваша печень перегружена токсическими веществами.

Цвет мочи потемнел или стал мутным, появилась боль при мочеиспускании, количество мочи меньше потребляемой жидкости – следует почистить почки.

Мучают запоры, газы, появились вздутия – желудочно-кишечный тракт засорился.

Насморк, частое чихание, нос закладывает, синусит замучил – ваши легкие перегружены токсическими веществами.

Если вас замучили частые простуды, появились признаки повышенной утомляемости, отеки, темные круги под глазами, появился целлюлит – ваша лимфатическая система перегружена.

Когда засорен какой-либо орган, его следует очищать. Если перегружены токсинами несколько систем или органов, придется прибегнуть к комплексному очищению.

Во время чистки организма нужно увеличить объем употребления воды, так как только вода способствует выведению из организма ядов. Без большого количества воды происходит дополнительное самоотравление организма, и вместо пользы мы только дополнительно наносим вред организму.

Питание при любых формах очищения должно оставаться полноценным, не обедняющим организм.

Прежде всего, нужно отказаться от вредной пищи или, по крайней мере, свести потребление такой пищи к минимуму. Переход на так называемую натуральную диету позволяет вообще не проводить специальную чистку, однако выдержать такой принцип питания долгое время довольно сложно. Поэтому «натурально» можно попробовать питаться хотя бы одну неделю в месяц. А остальное время жить, как обычно. Прежде всего, откажитесь от полуфабрикатов, ведь никогда не известно, что там намешано. Во-вторых, отказ от мяса, ведь в высококалорийной пище всегда избыток гормонов (перед забоем животное всегда выбрасывает в организм внушительную порцию адреналина). В-третьих, отказ от алкоголя, кофеина, никотина и лекарств. Кроме того, на время стоит забыть о рафинированных продуктах и продуктах глубокой обработки и есть только цельнозерновой хлеб, неочищенный и неотбеленный рис, нерафинированное масло, а из сладостей только мед и сухофрукты. В любом количестве можно употреблять кисломолочные продукты, но при этом свести к минимуму потребление молока и сливочного масла. Готовить пищу только посредством варки на пару или запекания. И самое главное – много пить воды! В течение первых трех дней такой диеты из организма выводятся шлаки и токсины. Через пять дней запускаются восстановительные функции, а если продержаться на таком питании 10 дней, произойдет полное очищение и обновление кровотока.

К очищению организма нужно готовиться разумно. Важно заранее запланировать мероприятия по очистке, чтобы не было желания сорваться, не доведя процедуру до конца. Проверено, что, сорвавшись один раз, начать все заново уже невероятно сложно.

Подбирайте максимально комфортные методы очищения. Помните, что любые процедуры, которые требуют от человека отказа от привычного образа жизни, являются стрессом. Поэтому, если какой-то из способов очищения вам не подходит, но вы его применяете, пользы от этого будет мало, а вот депрессия обеспечена.

Прежде чем начинать очищение, обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно при наличии любых хронических заболеваний. Важно исключить возможные противопоказания. Ведь, к примеру, проводить интенсивную чистку категорически противопоказано беременным и кормящим женщинам.

Очищение организма нужно начинать с чистки кишечника, где, собственно, и начинается зашлаковывание всего организма. И во время очищения следите за тем, чтобы не было запоров. Для их устранения можно воспользоваться следующими рецептами. К примеру, каждое утро натощак выпивать 1 стакан свежевыжатого морковного сока. Или съедать до завтрака половинку отваренной и натертой свеклы, смешанной со столовой ложкой растительного масла. В течение дня можно съедать по 1–2 столовые ложки ржаных отрубей, заваренных кипятком. Отлично помогает и выпитый перед сном или утром натощак стакан свежего кефира с добавлением столовой ложки растительного масла.

Любые очищения следует проводить не более двух раз в год. Если проводить чаще, можно навредить организму. Лучше всего чиститься во время религиозных постов. Помните, что во время чистки могут возникать головные боли, тошнота, слабость. Эти явления временные и они довольно быстро проходят.

Для достижения максимального эффекта во время курса по очищению организма запишитесь на массаж, обязательно делайте утреннюю гимнастику и в целом старайтесь вести более подвижный образ жизни.

К чистке организма лучше готовиться заранее. Где-то за месяц до этого из рациона лучше исключить жирную, жаренную, очень соленую, острую и прочую особо вредную пищу. За две недели идеально отказаться от мяса и животных жиров. Идеально перейти на растительную пищу и кисломолочные продукты. Если это еще не вошло в привычку, значит возьмите за правило не есть за 2–3 часа до сна. Идеально последний прием пищи должен быть до 8 часов вечера.

Чистку рекомендуется начинать (а в идеале и заканчивать) с голодания или монодиеты. Хотя голодание – это уже мощное очищение. Просто за день до чистки проведите однодневную голодовку с большим количеством жидкости. В течение дня выпивайте 5–6 стаканов морса, зеленого чая или любого травяного отвара, обладающего мочегонным эффектом. Не менее эффективным началом чистки являются монодиеты или разгрузочные дни на сырых фруктах и овощах, кефире или твороге. Также можно перед началом очистки применить «мини» голодание: утром после пробуждения выпить смесь из одной столовой ложки английской соли, разведенной в стакане кипяченой воды, с добавлением сока от двух лимонов. Через полчаса взять полстакана морковного, апельсинового или грейпфрутового сока, разбавленного половиной стакана чистой воды, и выпить. В течение дня разбавленный сок нужно пить каждый час.

Проверить, как идет процесс чистки, довольно легко. Соберите вечером в баночку немного мочи, а утром увидите в ней весь «мусор» – кристаллики разной еличины, от темно-оранжевого до черного цвета. А для получения более убедительных доказательств эффективности очищения можно до начала очищения и после его завершения сделать анализ мочи. Лечебный эффект будет очевиден.

На самом деле, существует довольно много продуктов, употребление которых (или отваров из них) позволяет заметно ускорить процесс очистки организма.

Так, к примеру, работе печени помогают: календула, петрушка, лопух, артишоки, яблоки, оливковое масло, огурцы, лук.

Работе лимфатической системы помогают розмарин, эхинацея, имбирь, щавель.

Вывести лишнюю жидкость из организма можно с помощью одуванчика, крапивы, петрушки, эстрагона, яблок, огурцов, кабачков, меда.

Очистить кровь помогает чеснок, репчатый лук, лук-порей, одуванчик, крапива, эхинацея.

Отличными слабительными и желчегонными средствами являются оливковое масло, лопух, цитрусовые, продукты с содержанием клетчатки, свежие фрукты, овощи и вода.

Усиливают потоотделение календула, тимьян, чеснок, репчатый лук, горчица, зеленый чай.

Очень важно периодически устраивать очистку организма, чтобы кровь бежала по обновленным сосудам, питая мозг и сердце, чтобы суставы не хрустели и не напоминали о себе болью при каждом шаге, чтобы печень, почки и кишечник избавляли наш организм от накопившихся шлаков и токсинов. Также очищение организма является необходимым условием при похудении и борьбе с ожирением, если используется комплексный подход. Большинство профессиональных диет и программ для похудения обязательно предусматривают полное и постепенное очищение организма (очищение кишечника, печени, почек, сосудов и суставов и т. д.).

При регулярной внутренней гигиене, правильном питании, занятиях спортом, соблюдении прочих правил здорового образа жизни прекращается рост болезней и происходит постепенное самоочищение организма. Но тянется оно годами, в частности, на очищение суставов от отложений солей требуется столько времени и усилий, что без специально направленной методики тут трудно обойтись. Этот процесс можно ускорить.

Регулярное очищение организма – залог крепкого здоровья и долголетия. Многие уже убедились в истинности этого утверждения на собственном опыте, надо только прислушаться к своему организму, и он вас не обманет.

Вам будут предложены самые разные очистительные методики, в том числе основанные на тысячелетнем опыте наших предков (травы, соки, целебные сборы и т. д.).

Несовместимость продуктов

Любое очищение организма предусматривает, прежде всего, правильное питание.

От обильной и беспорядочной еды многие люди страдают избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями. И тут начинаются поиски всевозможных диет, которые мало помогают, а если и помогают, то временно.

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов и усвоением питательных веществ.

Тибетские врачи считали, что принятие одновременно или в течение шести часов двух или более видов продуктов, после которого появляется плохой эффект в виде неприятных ощущений, называется несовместимым питанием. Например: мед и чеснок, баранья печень и абрикосы, свинина и креветки и т. д. Нельзя одновременно употреблять мед и чеснок (после употребления меда в течение 6 часов нельзя есть чеснок). Мы часто даже не задумываемся над этими нюансами питания, которые в принципе очень важны. Употребление несовместимых продуктов ведет к отравлению организма, даже если мы не чувствуем плохого эффекта, но это временное явление. Такое смешивание продуктов в большом или в меньшем количестве все равно ослабляет наш организм, одновременно вызывая болезни. Например, одновременное употребление кукурузы и арахиса вызывает рак, особенно если они испорченные.

Тибетский принцип раздельного питания предусматривает перечень наиболее несовместимых продуктов:

- баранина с гречихой;
- блины с арбузом;
- водка с кефиром, молоком;
- говядина со свиной, имбирем;
- испорченная кукуруза с арахисом;
- куриные ноги с мясом зайца, кефиром, сазаном, раком, креветкой;
- краб с мандарином;
- карась с чесноком, сахаром, куриными ногами;
- кефир, сахар и горох;
- молоко с рыбой;
- мед с чесноком, луком;
- мясо зайца с мясом оленя, выдры;
- мясо кабарги с раком, креветкой, чилимсой, абрикосом;
- мясо выдры с мандарином;
- мясо собаки с луком, карасем;
- печень свинины с сазаном;
- печень барана с абрикосом;
- рыба с яйцом, финиками;
- свинина с печенью барана, кориандром, гречихой, крабами;
- соленая рыба с медом;
- сердце барана с горохом;
- финики с луком;
- хурма с крабом.

Современный принцип раздельного питания предусматривает нечто иное. При составлении рациона раздельного питания учитывается совместимость отдельных продуктов при

пищеварении. Например, продукты, богатые белками (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки), и продукты, богатые углеводами (хлеб, крупы, картофель, сахар), надо употреблять не одновременно, а с интервалом в 4–5 часов, но не менее 2-х часов.

Нашему пищеварительному тракту, чтобы переварить белки и углеводы, потребуются различные условия и время. К тому же для расщепления белков потребуется кислая среда, для расщепления углеводов – щелочная. Как видите, условия среды разные и время разное. Углеводы перевариваются быстрее, белки – дольше. Употребляя несовместимую пищу, мы будем скапливать в толстой кишке непереваренные остатки пищи. При определенных условиях это может стать причиной не только запоров, но и ряда других неприятных заболеваний. Съеденные на пустой желудок фрукты покидают его уже через 10–15 минут, а съеденные после мясных продуктов, задерживаются в желудке, вызывая процесс брожения.

Но есть еще «нейтральные» продукты, которые не белки и не углеводы, – это животные жиры, молочные продукты, сухофрукты, свежие фрукты, овощи, зелень. Эти продукты совместимы с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. Но запомните, свежие фрукты и овощи должны составлять более половины вашего рациона.

При раздельном питании благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту в организме не происходят процессы брожения и гниения. Ваш организм чист и свободен!

При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес к вам не вернется.

Молочные продукты на время очистки надлежит исключить. Желательно есть побольше каш, черного хлеба, отрубей, сырых овощей. Они помогают повысить тонус мышц кишечника, увеличить всасывающую способность слизистой и выработку ферментов.

Очищение кишечника

Зашлакованность вашего организма напрямую отражается на работе кишечника. Микрофлора желудочно–кишечного тракта современного человека создана его неправильным питанием и поэтому содержит не только полезные, но и вредные бактерии. Из-за потребления лекарств, дрожжевого теста, молока в кишечнике в значительных количествах поселяются грибы, дрожжи, стафилококки, другие паразиты. Они внедряются в слизистую пищеварительных путей, питаются нашей кровью и выделяют ядовитые продукты своей жизнедеятельности.

Перед очищением кишечника от загрязнений необходимо подготовить организм. Данной цели можно достигнуть различными способами. Вы можете прибегнуть к помощи парной, сауны либо горячей ванны. Что именно вы выберете, зависит только от вас. Прогреться в сауне либо ванне можно в течение пяти – двадцати пяти минут. После этого очень важно облиться прохладной водой. Только прогретое и расслабленное тело способно отторгнуть несвойственную его природе грязь, и вы добьетесь необходимого результата.

Клизма для очищения кишечника

Научно доказано, что именно толстый кишечник, а точнее его зашлакованность, является одной из самых частых причин развития многочисленных заболеваний. Если у вас отмечаются частые нарушения стула, вас мучают вздутие живота, радикулит, головные боли, частые простудные заболевания, а от вашего тела исходит неприятный запах, тогда, скорее всего, вам пора почистить кишечник.

Сама по себе процедура очищения кишечника не совсем приятная. Однако, очистив его, вы сможете оградить себя от развития ненужных вам заболеваний. Очищение данного органа гарантирует восстановление его нормальной работы, что также немаловажно.

Очистить кишечник – это далеко не новое модное понятие. Процедура очищения кишечника была известна еще много веков назад. Тогда люди могли прибегнуть только к помощи клизм. На сегодняшний день методов очищения кишечника намного больше. Существуют даже специальные программы очищения данного органа. Все они предусматривают подготовку организма к очищению. Без данной подготовки вам будет намного сложнее избавиться от шлаков и токсинов, скопившихся в вашем организме. Методов подготовки организма очень много. Однако цель у всех них одна – это расслабить, прогреть, а также пропитать влагой наш организм.

Очищение кишечника очень важная процедура.

Помните и о том, что клизму лучше всего проводить рано утром либо поздно вечером. При комплексном подходе к очистке организма начинать следует именно с нее. В домашних условиях очистить кишечник не представляет больших трудностей, лучше всего проводить эту процедуру в ванной комнате. Закрепите крючок для клизмы на нужной высоте. Заранее приготовьте теплую воду для клизмы. С вечера наполните емкость водой и пусть за ночь она примет комнатную температуру. В 2 литра воды комнатной температуры добавьте 1 столовую ложку яблочного уксуса, также можно 1 столовую ложку лимонного сока или сока брусники, клюквы, облепихи или другого кислого натурального сока. Полученная смесь должна быть слегка кислая. Именно такая жидкость идеально подходит для очищения кишечника и для его микрофлоры.

Если у вас новая клизма, тщательно промойте ее с мыльным раствором, ополосните! Итак, лучшая температура воды для очищения кишечника 20–22 градуса. Промывную жидкость готовьте в емкости для питьевой воды, то есть чистой.

Она может быть стеклянной, эмалированной, пластмассовой.

2 л воды для промывки кишечника залейте в клизму и подвесьте ее на высоту вашего роста. Резиновую трубочку опустите концом в клизму, чтоб она не упала и вода не пролилась. Постелите под клизмой на полу коврик. Выньте трубку из емкости, перегните ее на конце дважды, зажав пальцами; для введения в анус должно остаться 5–6 см.

Смажьте кончик трубки растительным маслом или мылом. Держа трубочку, зажатую в правой руке, повернитесь правым боком к стене, на которой висит клизма. Сядьте на коврик, плотно прижавшись бедром к стене. Развернитесь и ложитесь на пол так, чтобы оказаться лицом к клизме, ноги согнуты в коленях.

Поставьте ноги на стену, на ширину плеч, и согните их под углом 90 градусов к стене. Поднимите таз, опираясь ногами на стену. Введите резиновую трубку в анус на 3–5 см и разожмите пальцы. Трубка разогнется, и жидкость начнет вливаться в кишечник.

В такой позе вода лучше всего проникает в самые труднодоступные отделы кишечника. Если почувствуете боль, резь (это может возникнуть из-за метеоризмов или спастических участков кишечника), зажмите пальцами резиновую трубку, остановите ненадолго поступление воды в кишечник и глубоко подышите, поработайте животом (вверх – вниз). Боль уйдет, придет облегчение. Тогда разожмите пальцы и выпустите остальную воду. Так делайте несколько раз, пока клизма не будет пустой.

Если кишечник сильно заполнен сухими каловыми массами, нужно больше стараний для его очистки. В этом случае он не может держать воду и она непроизвольно выливается. Тогда влейте столько, сколько позволяет самочувствие, пережмите трубочку пальцами, выведите из кишечника, закрепите на крючке с клизмой и освободитесь над унитазом. Повторите еще и еще раз процедуру, пока все 2 литра не будут использованы для очищения кишечника. Для трубки можно использовать обыкновенную прищепку или зажим, чтобы вода не выливалась, когда будете вливать ее по частям. Но обычно на шланге есть зажим.

Промывную воду в кишечнике можно подержать 1–2 минуты. Этого времени вполне достаточно, чтобы очистить кишечник. Ложитесь на правый бок, опираясь на согнутую в локте руку, приподнимите согнутые в коленях ноги. Живот провиснет, и жидкость лучше пройдет.

Клизму можно сделать и другим способом. Выберите удобное для вас положение, вы можете присесть на корточки, лечь на спину либо на любой бок, при этом поджав колени к животу. Затем одной рукой медленно введите наконечник кружки Эсмарха в задний проход. Не забывайте о том, что во время всей этой процедуры ваш живот должен быть расслабленным. Как только шланг будет введен, начинайте долгими затяжками вдыхать в себя воздух и коротко выдыхать его. Вдыхать и выдыхать воздух можно как ртом, так и носом. После семи втяжек передохните, затем продолжите процедуру, и так до тех пор, пока вы не введете внутрь всю воду из кружки Эсмарха.

После проведенной процедуры выньте наконечник и приложите все усилия, чтобы сохранить воду внутри хотя бы семь минут. После этого можете расслабиться и выпустить ее наружу. Правильно проведенная клизма принесет вам ощущение легкости во всем теле. Если вы его почувствовали, значит, все было сделано верно.

Очищение кишечника можно проводить по следующей схеме:

в 1-ю неделю делать очищение ежедневно.

во 2-ю – через день;

в 3-ю – через 2 дня;

в 4-ю – через 3 дня.

Все дальнейшее время – 1 раз в неделю. Но зачастую этого не требуется. Четырехнедельной очистки 2 раза в год бывает вполне достаточно. Вы обязательно должны прислушиваться к своему самочувствию.

Процедура очищения кишечника в первую очередь избавляет от проникновения в кровь и в организм вредных веществ, фактически останавливает развитие всех болезней, с нее начинается процесс оздоровления организма.

Прибегайте к помощи клизм, и пусть ваш толстый кишечник никогда не вредит вашему здоровью и общему самочувствию!

Очищение кишечника травами

Рекомендуется очищать кишечник травяными клизмами два раза в год, один раз осенью, а второй раз в начале весны. Для этой процедуры подойдут отвары из трав.

Вариант 1. Возьмите 1 столовую ложку ромашки, ложку шалфея и 500 мл воды, все это следует довести до кипения и держать около 3 минут, потом снять с плиты и процедить. Полученный раствор охладить до комнатной температуры и сделать клизму.

Вариант 2. Берем 1 столовую ложку тысячелистника, ложку шалфея и 500 мл воды, травы заливаем кипящей водой, в течение 1 часа даем настояться, процеживаем и используем для клизмы.

Для травяных клизм при очищении кишечника также подойдут календула, листья березы, душица, семена подорожника и укропа.

Очищение яблочным соком, кефиром и овощными салатами

Этим методом в течение 3 дней чистится только толстый кишечник. Схема очищения такова.

1— й день: в течение дня выпить в 6 приемов 2,5 л кефира с сухарями из черного хлеба, и больше ничего не есть.

2— й день: в течение дня выпить в 6 приемов 1,5–2 л свежего яблочного сока, выжатого из сладких яблок, с сухарями из черного хлеба, и больше в этот день ничего не есть.

3— й день: целый день есть салаты из вареных овощей (свеклы, моркови, картошки с солеными огурцами, кислой капустой и свежим луком); салаты заправлять растительным маслом и есть с черным хлебом.

Для большего эффекта чистки по утрам натощак делайте клизму.

Очищение кишечника разведенным лимонным соком

Берут 1 ст. ложку лимонного сока, разводят 2 ст. ложками холодной кипяченой воды и принимают натощак за 2 часа до еды 4 раза в день. В 1-ю неделю следует принимать разведенный лимонный сок ежедневно, во 2-ю неделю – через день, в 3-ю неделю – через 2 дня, в 4-ю неделю – через 3 дня, после чего длительное время (1–2 месяца) пить такой сок 1 раз в неделю.

Очистительный эффект можно увеличить, если приготовить пюре из сырых овощей. Легкая мякоть этого пюре добавит к соку волокна, выметающие шлаки, которые удвоят очистительное действие сока. Овощное пюре можно готовить из белокочанной и цветной капусты, брокколи, красного и белого редиса, петрушки, репы, свеклы, моркови и других сырых овощей. И в дни приема лимонного сока с водой питаться таким пюре.

Очищение кишечника фруктами и сухофруктами

Смешать 400 г сушеного чернослива, 200 г фиников, 200 г кураги и 200 г инжира. Смесь пропустить через мясорубку и добавить 200 г меда. Тщательно все перемешать и хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать вечером перед сном по 1 ст. ложке. Такую очистку полезно делать здоровым людям раз в 3 месяца.

Прекрасное витаминное и слабительное средство.

Чистка апельсинами

В течение 2 недель съедать утром и вечером по 2 апельсина. Очень важно в процессе очистки апельсина снимать с него только самую оранжевую шкурку, а находящийся под ней белый мякиш не трогать, обязательно съедая его вместе с дольками апельсина.

Рацион питания – сырые овощи и фрукты.

Очищение печени

Печень – один из важнейших органов. Она участвует в пищеварении, в процессах обмена белков, жиров и углеводов, способствует всасыванию питательных веществ в кровь, обезвреживает вредные вещества.

Здоровая печень является гарантом здоровья всего вашего организма. Люди, страдающие от заболеваний печени, не только раздражительны и ворчливы. Их мучают головные боли, повышенное давление, стенокардия, болевые ощущения в суставах, пояснице и так далее.

Многие из нас даже не подозревают о том, что их печень находится в плачевном состоянии и ей действительно необходимо срочное очищение. Очистить свою печень рекомендуют даже вполне здоровым людям. Ведь именно таким образом можно избежать возможности ее зашлакованности.

Печень является самой большой пищеварительной железой, весом в 1,5 кг. Выполняет поглотительную и выделительную функции. Принимает участие в обменных процессах, в синтезе белков крови, некоторых факторов свертывания крови, обезвреживает вредные для организма вещества. Она накапливает (депонирует) питательные вещества, витамины, вырабатывает желчь, способствует расщеплению и усвоению жиров.

Поскольку печень нейтрализует вредные для организма вещества, она после кишечника первая нуждается в чистке. Процедура чистки печени народными средствами проста по исполнению и совершенно безвредна, дает положительный эффект. Чтобы безопасно и правильно чистить печень, надо понимать, как она работает.

Продолжительность существования красных кровяных телец недолгая – где-то 120 дней. Во время их разрушения из гемоглобина образуется билирубин, пигмент желчи. Если ваш организм здоров, печень спокойно отфильтровывает билирубин, очищая кровь. С желчью он выходит в 12-перстную кишку, после чего удаляется из организма. Но редко кто придерживается правильного питания, и образ жизни желает лучшего. Многие из нас злоупотребляют жирной пищей, молочными продуктами, костными бульонами, спиртными напитками и т. д.

Вследствие этого основной элемент ткани печени (гепатоциты) и желчных протоков теряет способность идеально выполнять свою функцию: часть билирубина остается в крови, часть оседает на стенках желчных протоков.

В желчных протоках, в желчном пузыре выкристаллизовываются зеленые билирубиновые камни, величина которых достигает порой двух и более сантиметров. В забитых билирубином протоках скапливается холестерин, образуя коричневато-желтые воскообразные пробки.

Такие нарушения в работе печени происходят из-за общей засоренности организма. И, как следствие этого, – множество заболеваний, поскольку неотфильтрованный билирубин из крови разносится по всему телу, вместе с прочими ненужными продуктами закрывает выходы из желез внутренней секреции.

Очищать печень следует только после очистки кишечника (в зашлакованном кишечнике выведенные из печени токсины всасываются быстро, вызывая отравление организма). Во время очищения стоит отказаться от молочных продуктов и придерживаться раздельного питания. После очистки печени в течение одного месяца нельзя употреблять алкоголь. Проводить любые процедуры, связанные с очищением печени, не рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока. Не нужно заниматься этим также беременным и кормящим женщинам.

Понятно, что чистке печени надо уделять особое внимание. Предлагаемые методики помогут очистить не только печень, но и желчный пузырь, и желчные протоки.

При желчнокаменной болезни такая чистка противопоказана.

Подготовка печени к очистительным процедурам

Сама процедура выполнения чистки печени народными средствами проста.

Трехдневная подготовка печени к очищению яблочным соком.

Утром первых суток чистки промываете кишечник при помощи клизмы (это было описано выше) и целый день питаетесь только свежим яблочным соком. То же самое проделываете на вторые и третьи сутки. Хорошо в эти дни проделывать тепловые водные процедуры, которые необходимо выполнить как минимум три раза. Сразу же после тепловой процедуры нужно облить себя прохладной водой для наилучшего эффекта. Можно париться в русской бане или сауне.

Подготовить организм к очищению можно и при помощи желчегонных средств, можно также при помощи растительной пищи.

Три дня правильного питания и один день тепловых процедур, и можно приниматься за очищение. Если печень вы никогда не чистили, то можно готовить ее к очистке в течение пяти дней.

Очищение правильным питанием

Очень важно, чтобы данная процедура следовала непосредственно после очищения кишечника. Такая подготовка займет у вас пять дней. В течение всех этих пяти дней вам нужно есть только каши, овощи и фрукты. Мясо, рыба, яйца, грибы, молочные продукты, соленья и копчения категорически запрещены. На шестой день, встав рано утром, сделайте себе очистительную клизму. Спустя два часа после обеда вам нужно будет начать прогревать печень. Это можно сделать при помощи грелки. Нагрейте воду, залейте ее в грелку и приложите грелку на область печени. Держать грелку нужно до двадцати часов вечера. Именно это время суток является самым подходящим для начала процедуры очищения печени.

Чистка печени растительным маслом и соком лимона

Для проведения очищения печени вам понадобится один стакан растительного масла, оно может быть оливковым, кукурузным, подсолнечным, горчичным, и один стакан лимонного сока.

И масло, и сок лимона необходимо подогреть до 35 градусов.

После трех суток подготовки (фруктово-овощная диета) утром сделайте себе клизму. Подготовьте грелку с очень горячей водой, оберните ее полотенцем так, чтобы не обжигала. Подготовьте себе интересную книгу, включите телевизор, короче – настройтесь на то, что вечер вам придется пролежать.

В обед положите на область печени грелку, а вечером в пределах 7–8 часов принимайтесь за очищение.

Лягте так, чтобы грелка у вас была под печенью, то есть у подреберья с правого бока. Устройтесь удобнее.

Предварительно рядом с собой поставьте 1 лимонного сока и 1 стакан растительного (лучше оливкового) масла. Налейте в рюмку 3 столовые ложки сока и осторожно влейте 3 столовые ложки масла, не смешивая, выпейте этот коктейль. Другие методики позволяют выпить сначала масло и затем запить соком, не смешивая их в коктейль.

Не меняя положения и не убирая грелки, почитайте в спокойной обстановке или посмотрите по телевизору приятную передачу.

Через 15 минут выпейте следующую рюмку коктейля.

Через 15 минут – еще одну и так далее, пока сок и масло не кончатся.

Следите за тем, чтобы положенная под правый бок грелка вас грела, и если температура ее покажется вам недостаточной, снимите с нее часть полотенца или поменяйте грелку.

Спустя полтора часа после проделанной процедуры присядьте на пятки, заложите в левую ноздрю ватку и начните дышать через правую ноздрю. На язык посыпьте немного жгучего перца. Не стоит забывать и про область печени. На нее нужно наложить аппликатор Кузнецова, который должен быть снабжен именно металлическими иглами. Это ускорит выработку энергии и теплоты, которые будут направлены непосредственно в область печени. Дыхание через одну ноздрю должно продолжаться в течение пятнадцати – тридцати минут. После этого сделайте перерыв на час и повторите все заново, но с другой ноздрей. Не забывайте о том, что дышать нужно медленно. Не спешите. При вдохе и выдохе старайтесь втягивать и выпячивать живот. Таким образом, будет осуществляться массаж печени, который, в свою очередь, усилит процесс ее очищения. После проделанных дыхательных упражнений отправляйтесь в постель. Результат не заставит себя долго ждать.

Вся процедура очистки печени должна проходить в спокойной обстановке. Не нервничайте, успокойтесь и думайте о хорошем.

В первый раз постарайтесь, чтобы рядом с вами был кто-нибудь, так как очистительная реакция может быть столь сильной, что, возможно, потребуется помощь постороннего, сердечные капли и нашатырь.

Вы должны осознать, что ни сок лимона, ни оливковое масло, ни коктейль из этих продуктов никакого вреда вам не принесут и принести не могут. Но если вы убеждены в том, что ваш организм не терпит сока или масла и если вдруг у вас возникнут позывы на рвоту – постарайтесь прекратить питье коктейля, когда почувствуете, что еще глоток – и все выбросится наружу. Само собой меньшее количество коктейля произведет меньший эффект при очищении печени, но лучше уж хоть как-то промыть, чем вовсе не добиться ничего.

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.