

Целительные Силы 1



Геннадий
МАЛАХОВ

Очищение организма
и правильное питание



Геннадий Петрович Малахов

Очищение организма и правильное питание

Авторский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177893

*Очищение организма и правильное питание: Издательство «Крылов»; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9717-0711-0*

Аннотация

Эта книга открывает серию работ Г. Малахова, посвященных описанию уникальной методики оздоровления. Автор показывает, как с помощью очищения и правильно организованного питания можно восстановить нормальное состояние кровообращения, дыхания, двигательную и умственную активность. В книге вы найдете подтвержденные временем рекомендации по оздоровлению нетрадиционными методами, упражнения, позволяющие мобилизовать защитные силы организма и избавиться от различных заболеваний, методики очищения организма от продуктов распада, угнетающих жизненные силы.

Издание рассчитано на широкий круг читателей.

Содержание

Предисловие	4
Часть I	5
Толстый кишечник	5
Анатомия толстой кишки	5
Функции толстой кишки	5
Роль микрофлоры в толстом кишечнике	7
Теплообразование в толстом кишечнике	7
Энергообразующая функция толстого кишечника	8
Стимулирующая система толстого кишечника	9
Система очищения организма и толстый кишечник	9
Очистка и восстановление функций толстого кишечника	11
Симптоматика патологии, регулировка и признаки нормальной работы толстого кишечника	34
Печень	36
Анатомия печени	36
Функции печени	36
Желчеобразование	36
Патология печени	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Малахов Г. П

Очищение организма и правильное питание

Предисловие

Не получая помощи от других людей, я сам стал искать причины ухудшения своего здоровья. Сначала читал популярную литературу по оздоровлению, потом – научную.

Постепенно мне открылся великолепный мир Целительных Сил. Я стал следовать его законам и добился удивительных результатов в оздоровлении своего организма.

В ходе своего исследования я наткнулся на уникальные научные разработки и исследования, которые объясняли феномен исцеления с помощью питания.

Желудочно-кишечный тракт портится и изнашивается в первую очередь, а от него патология распространяется дальше. Поэтому величайшая редкость – настоящее здоровье. Но в большинстве случаев оказывается достаточным изменить питание, и организм быстро начинает самовосстановление.

Помните древнейшую заповедь: если ты заболел, измени образ жизни. Если это не помогает, измени питание. Если и это не помогает, тогда прибегай к лекарствам и врачам.

В данной работе я предпринял попытку обобщить полученные знания и с научной точки зрения объяснить, от каких именно причин зависит наше здоровье. Зная их, мы можем действовать целенаправленно и исцелять самих себя.

Часть I

Очищение организма

Толстый кишечник

Анатомия толстой кишки

Толстая кишка является конечной частью пищеварительного тракта человека и состоит из нескольких отделов. Ее началом считается слепая кишка, на границе которой с восходящим отделом в толстую кишку впадает тонкая кишка. Заканчивается толстая кишка наружным отверстием заднего прохода. Общая длина толстой кишки у человека составляет около 2 м.

Диаметр различных отделов толстой кишки неодинаков. В слепой кишке и восходящем отделе он достигает 7–8 см, а в сигмовидной – всего 3–4 см.

Стенка ободочной кишки состоит из 4 слоев. Изнутри кишка покрыта *слизистой оболочкой*. Она вырабатывает и выделяет слизь, которая уже сама защищает стенку кишки и способствует продвижению содержимого.

Под слизистой оболочкой расположен слой *жировой клетчатки* (подслизистая оболочка), в которой проходят кровеносные и лимфатические сосуды.

Затем идет *мышечная оболочка*. Она состоит из 2 слоев: внутреннего циркулярного и наружного продольного. За счет этих мышечных слоев происходит перемешивание и продвижение кишечного содержимого по направлению к выходу.

Серозная оболочка покрывает толстую кишку снаружи.

Толщина стенок ободочной кишки в различных ее отделах неодинакова: в правой половине она составляет всего 1–2 мм, а в сигмовидной кишке – 5 мм.

Толстый кишечник располагается в брюшной полости и соприкасается со всеми брюшными органами либо находится в непосредственной близости от них. Прямая кишка у мужчин спереди предлежит к мочевому пузырю, семенным пузырькам, предстательной железе, у женщин – к матке и к задней стенке влагалища. Воспалительные процессы из этих органов могут переходить в прямую кишку и наоборот.

Функции толстой кишки

Функции толстой кишки многообразны, но выделим основные и разберем их по порядку.

1. Всасывательная функция. В толстом кишечнике всасываются глюкоза, витамины и аминокислоты, вырабатываемые бактериями кишечной полости, до 95 % воды и электролиты. Из тонкой кишки в толстую ежедневно проходит около 2 кг пищевой кашицы (химуса), из них после всасывания остается 200–300 г кала.

2. Эвакуаторная функция. В толстой кишке накапливаются и удерживаются каловые массы до выведения их наружу. Хотя каловые массы продвигаются по толстой кишке медленно: кишечное содержимое проходит по тонкой кишке (5 м) за 4–5 часов, по толстой (2 м) за 12–18 часов, но тем не менее они нигде не должны задерживаться.

Разберем случай задержки эвакуаторной функции. Отсутствие стула в течение 24–32 часов следует рассматривать как *запор*.

Обложенный язык, несвежее дыхание, внезапные головные боли, головокружение, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие живота, боли и урчание в животе, снижение аппетита, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли, насильственный, недостаточный стул – это признаки запора.

Одна из наиболее частых причин запора – принятие высококалорийной пищи малого объема. Дурная привычка утолять голод бутербродом с чаем или кофе приводит к тому, что каловой массы в кишечнике образуется мало, она не вызывает рефлекс на стул, в результате чего несколько дней не бывает дефекации. Но даже при регулярном стуле большинство людей страдает от скрытой формы запора.

В результате неправильного питания в основном крахмалистой вареной пищей, лишенной витаминов и минеральных элементов (картофель, мучные изделия из муки тонкого помола, обильно сдобренные маслом, сахаром), вперемешку с белковой вареной пищей (мясом, колбасой, сыром, яйцами, молоком) на стенках толстого кишечника остается пленка кала – «накипь». Из этой «накипи» образуются при обезвоживании каловые камни, скапливаясь в складках-карманах толстого кишечника.

От неправильной диеты, недопустимых смесей в пище происходит засорение и деформация толстой кишки.

В толстом кишечнике идут процессы гниения и брожения. Токсичные продукты этих процессов вместе с водой попадают в кровяное русло и вызывают явление, именуемое **кишечной аутоинтоксикацией**.

Профессор *К. Петровский* в статье «Еще раз о питании, его теориях и рекомендациях» («Наука и жизнь», 1980, № 5–8) пишет: «Еще И. И. Мечников утверждал: кишечная аутоинтоксикация – главное препятствие в достижении долголетия. В экспериментах он вводил животным гнилостные продукты из кишечника человека и получал у них выраженный склероз аорты.

Выраженная аутоинтоксикация может развиваться при наличии трех условий: это малоподвижный образ жизни; питание рафинированной, преимущественно масляной пищей с резкой недостаточностью в ней овощей, зелени и фруктов; нервно-эмоциональные перегрузки, частые стрессы».

Важным моментом является то, что толщина стенок толстого кишечника в основном 1–2 мм.

Поэтому **через** эту тонюсенькую стеночку в брюшную полость легко проникают токсичные выпоты, отравляя близлежащие органы: печень, почки, половые органы и так далее.

Обычно годам к сорока толстый кишечник сильно забивается каловыми камнями. Он растягивается, деформируется, сдавливает и вытесняет со своих мест другие органы брюшной полости. Эти органы оказываются как бы погруженными в каловый мешок. Ни о какой нормальной работе этих органов не может быть и речи.

Сдавливание стенок толстого кишечника, а также длительный контакт каловых масс с кишечной стенкой (а есть каловые камни, которые десятилетиями «прикипали» к одному месту) приводят к плохому снабжению данного участка кровью, вызывают застой крови и отравление токсинами от каловых камней. В результате развиваются различные заболевания. Из-за поражения слизистой стенки кишечника – различные виды колита; от пережатия и застоя крови в самой стенке толстой кишки – геморрой и варикозное расширение вен; от длительного воздействия токсинов на одно какое-либо место – полипы и рак.

Дети часто игнорируют позывы к дефекации, например, во время нахождения в школе, поэтому атония толстого кишечника начинает развиваться уже в детстве. Из-за отравления стенки толстого кишечника, из-за растягивания ее каловыми камнями нервы и мышцы стенки толстой кишки настолько парализуются, что перестают отвечать на нормальный рефлекс, перистальтика отсутствует. Поэтому позыва на дефекацию нет долгое время.

В зрелом возрасте к запорам приводит, например, утренняя спешка, неудобный туалет, частые командировки и т. д. У женщин беременность, особенно во второй половине, также способствует запорам.

3. Выделительная функция. Толстая кишка обладает способностью выделять в просвет пищеварительные соки с небольшим количеством ферментов (энзимов). Из крови в просвет кишки могут выделяться соли, алкоголь и другие вещества, которые иногда вызывают раздражение слизистой оболочки и развитие болезней, связанных с ней. Как правило, геморрой всегда обостряется после приема в пищу селедки, копчений, блюд с уксусом.

Роль микрофлоры в толстом кишечнике

Давайте подробнейшим образом познакомимся с деятельностью микроорганизмов, обитающих в толстом кишечнике.

Здесь обитают более 400–500 различных видов бактерий. Как утверждают ученые, в 1 г испражнений их в среднем находится 30–40 миллиардов! Возникает закономерный вопрос: почему их так много?

Оказывается, нормальная микрофлора толстого кишечника не только участвует в конечном звене пищеварительных процессов и имеет защитную функцию в кишке, но из пищевых волокон (целлюлозы, пектина и другого неусваиваемого организмом растительного материала) производит целый ряд важных витаминов, аминокислот, ферментов, гормонов и других питательных веществ. В условиях нормально функционирующего кишечника она способна подавлять и уничтожать самых разных патогенных и гнилостных микробов.

Продукты жизнедеятельности микробов оказывают регулирующее действие на вегетативную нервную систему, а также стимулируют иммунную систему.

Для нормальной жизнедеятельности микроорганизмов необходима определенная обстановка – слабокислая среда и пищевые волокна. В большинстве же кишечника обычных питающихся людей условия в толстой кишке далеки от нужных.

Гниющие каловые массы создают щелочную среду. А эта среда уже способствует росту патогенной микрофлоры.

Кишечные палочки синтезируют витамины группы В, которые выполняют роль технического надзора, предупреждая бесконтрольный рост тканей, поддерживая иммунитет, то есть осуществляя противораковую защиту.

Прав оказался доктор *Герзон*, заявив, что рак – это месть Природы за неправильно съеденную пищу. В своей книге «Лечение рака» он говорит, что из 10 000 случаев рака 9999 являются результатом отравления собственными каловыми массами и только один случай – результатом действительно необратимых изменений организма дегенеративного характера.

Образующаяся при гниении пищевых продуктов плесень способствует развитию серьезной патологии в организме. Производя чистку толстого кишечника и печени, вы убедитесь в правоте вышеизложенного, увидите вышедшую из вас плесень в виде черных лоскутков!

Внешним признаком образования плесени в организме и перерождения слизистых оболочек толстого кишечника, а также дефицита витамина А является образование черного налета на зубах. При наведении порядка в толстом кишечнике и достаточном снабжении организма витамином А (каротином) этот налет пропадет.

Теплообразование в толстом кишечнике

Теперь разберем еще одну функцию толстого кишечника, недавно открытую современной наукой, но известную древним мудрецам.

Толстый кишечник является своеобразной «печкой», которая обогревает не только все органы брюшной полости, но и (посредством крови) весь организм. Ведь подслизистый слой кишечника является наибольшимместилищем кровеносных сосудов, а следовательно, и крови.

Микроорганизмы, обитающие в толстом кишечнике, при своем развитии выделяют энергию в виде теплоты, которая греет венозную кровь и прилежащие внутренние органы. Поэтому недаром столько микроорганизмов образуется в течение суток – 17 триллионов!

Расположение толстого кишечника способствует наилучшему обогреву брюшных органов, крови и лимфы. Жировая ткань, окружающая кишечник, служит своеобразной тепловой изоляцией, предотвращающей потерю теплоты через переднюю стенку живота и бока; сзади спина с мощными мышцами, а снизу кости таза служат опорой и каркасом этой «печки», направляя теплоту вместе с током крови и лимфы вверх.

Энергообразующая функция толстого кишечника

Вокруг любого живого существа образуется свечение – аура, которая показывает наличие в организме плазменного состояния вещества – биоплазмы.

Микробы также имеют вокруг себя свечение – биоплазму, которая заряжает воду и электролиты, всасывающиеся в толстом кишечнике. А электролиты, как известно, одни из лучших аккумуляторов и переносчиков энергии. Эти энергонасыщенные электролиты вместе с током крови и лимфы разносятся по всему организму и отдают свой высокий потенциал энергии всем клеточкам тела, постоянно подзаряжая их, а также подзаряжая плазменное тело организма через систему «китайских» каналов.

Об этом знали в древней Индии, Китае, Японии и Тибете. Область живота вокруг пупка называли «Печь Хара», «Набхипадма» (лотос пупка) и т. д. Эта область соответствует элементу «огонь» и силам трансформации как в физическом, так и в психическом смысле (пищеварению, усвоению, превращению неорганических веществ в органические, а также трансформации органических веществ в психические энергии).

В том, что теплообразующая и энергообразующая функции толстого кишечника вносят в энергетику организма существенный вклад, можно убедиться на практике.

«Отключим» толстый кишечник голоданием. Микрофлора перестанет выполнять свои функции. «Печка» гаснет, и мы ощущаем, что нам холодно, теряем силы.

Если голодание, по утверждению многих авторитетов, – полноценное питание за счет внутренних резервов, то почему снижаются температура тела и активность? Ведь главный энергетический цикл – трикарбоновых кислот (цикл Кребса) – имеется как при голодании, так и при еде. Отсюда при голодании (питании внутренними резервами) происходило бы только «сжедание» самого себя, без потери температуры тела и утраты тонуса, пока есть, что съесть. Но на практике этого нет. Вероятно, такая форма существования хозяина и микроорганизмов как одного организма более энергонезависима, экономна и устойчива, чем существование организма без микрофлоры.

Отсюда становится ясным, почему при пищевом рационе в 1000 калорий, но содержащем живые растительные продукты (фрукты, овощи, проросшее зерно, орехи, каши), люди гораздо лучше себя чувствуют и выносливее, чем съедая 3000 и более калорий в день «мертвой» вареной пищи, которая не дает питания для микрофлоры, а лишь перегружает выделительные системы, дополнительно забирая энергию на обезвреживание и удаление. Вот почему современные люди зябнут, хотя и носят теплые вещи, а также быстро утомляются как от физической, так и от умственной работы.

Стимулирующая система толстого кишечника

Наш организм имеет особые системы, которые стимулируются разнообразными воздействиями внешней среды.

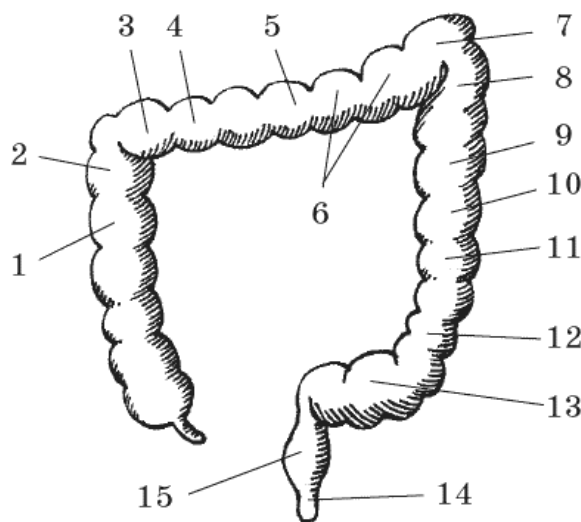
Например, посредством механического раздражения подошвы стопы стимулируются все жизненно важные органы; посредством звуковых колебаний стимулируются особые зоны на ушной раковине, также связанные со всем организмом; световые раздражения через радужную оболочку глаза также стимулируют весь организм, по радужной оболочке ведется диагностика; на коже находятся определенные участки, которые связаны с внутренними органами, так называемые зоны Захарьина—Геда, и т. д.

Толстый кишечник тоже имеет особую систему, посредством которой стимулируется весь организм. Посмотрите на рисунок 1, взятый из книги Куреннова «Русский народный лечебник». Каждый участок толстого кишечника стимулирует определенный орган.

Стимуляция эта осуществляется так: дивертикул заполняется отработанной пищевой кашицей, в которой начинают бурно размножаться микроорганизмы, выделяя энергию в виде биоплазмы, которая воздействует стимулирующе на этот участок, а через него на связанный с ним орган.

Если данный участок забит «накипью», каловыми камнями, то стимуляции нет, и потихоньку начинается угасание функции данного органа, а также развитие специфической патологии.

Рис. 1. Схема стимуляции органов. Цифрами обозначены: 1 — щитовидная железа; 2 — печень; 3 — желчный пузырь; 4 — сердце; 5 — легкие; 6 — желудок; 7 — селезенка; 8 — поджелудочная железа; 9 — надпочечники; 10 — почки; 11 — половые железы; 12 — яичники; 13 — мочевой пузырь; 14 — половые органы; 15 — предстательная железа



Как показывает практика, особенно сильно «накипь» образуется в местах сгибов толстого кишечника, где продвижение каловых масс замедляется: место перехода тонкого кишечника в толстый питает слизистую носоглотки; восходящий сгиб — щитовидную железу, печень, почки, желчный пузырь; нисходящий сгиб — бронхи, селезенку, поджелудочную железу; изгибы слепой кишки — яичники, мочевой пузырь, половые органы.

Система очищения организма и толстый кишечник

Вот мы подошли к еще одному важному вопросу, разобравшись с которым, поймем простую истину: все болезни к нам приходят через рот.

Наш организм обладает мощной и многоступенчатой системой очищения.

Во-первых, в **толстом кишечнике** обезвреживаются и выводятся токсины и ненужные питательные вещества.

Следующая очистительная ступень – **печень**. Здесь происходит обезвреживание всего того, что принесла кровь от кишечника. Печень может сбрасывать токсины через желчный проток в кишечник и далее через кишечник обычным путем, но может и закапсулировать их в своих желчных проходах и оставить на всю жизнь.

Еще одна очистительная ступень – **почки**. Почкам помогает **соединительная ткань** организма. Это связки, сухожилия, стенки сосудов и вообще те клетки организма, которые служат каркасом и на которые крепятся рабочие клетки.

Так вот, соединительная ткань вбирает в себя различную дрянь, чтобы кровяное русло было чистым. Когда же предоставляется возможность, то она отдает то, что впитала, обратно в кровь, и эти отходы выводятся через почки наружу.

Жировая ткань также является своеобразным «отстойником» шлаков, так как обмен веществ там очень мал, они надежно там залегают.

Далее, если все эти ступени «под завязку» забиты, а также если потребляется много крахмалистой и жирной пищи, которая вышеописанными органами не выводится, то включается ступень сброса шлаков через **полые органы, имеющие выход наружу**.

Первой в работу включается носоглотка. Через нее крахмалистые, жирные и прочие шлаки выбрасываются в виде слизи. Отсюда все наши постоянные отхаркивания, сморкания.

Если происходит перегрузка и этого очистительного канала, то включаются дополнительные: гайморовы пазухи, слуховые проходы, у женщин – влагалище (бели и другие выделения), часто закисают глаза.

И наконец, когда и этого становится недостаточно или по какой-то другой причине вышеупомянутые каналы закрыты, включаются две последние ступени: **легкие и кожа**.

О том, что в толстом кишечнике происходит гниение и другие ненормальные явления с образованием вредных газов, можно судить по тяжелому, зловонному запаху, идущему изо рта при дыхании. Многие стараются избавиться от этого запаха – чистят зубы, полощут рот, прыскают дезодорантом, а он как был, так и есть. Помните: тяжелое дыхание – лишь следствие, а причина – в противоположном конце. Очистите толстый кишечник, и запах пройдет сам собой.

Кожа сигнализирует о перегрузке организма шлаками дурными запахами, сыпью, угрями, прыщами и различного рода экземами. От неправильного сочетания продуктов питания, помимо вышеуказанных явлений, могут возникать и фурункулы.

Пивные дрожжи, применяемые при фурункулезе, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищи благодаря большому содержанию в них витаминов группы В. Это позволяет в самом начале ликвидировать процесс неправильного и неполноценного усвоения пищи, в результате чего нет той гнили, которая выделяется в виде гноя через фурункулы. Дрожжи также нормализуют рН (уровень кислотности) среды в толстом кишечнике. Именно эти два механизма, помимо ударного воздействия витаминов группы В, лежат в основе исцеляющего действия пивных дрожжей.

Понижение теплотворной функции толстого кишечника, засорение организма шлаками приводят к тому, что где-нибудь скапливается слизь. Например, в грудных железах у женщин. Во-первых, там понижен обмен веществ по сравнению с остальным организмом. Во-вторых, принятие холодной пищи и особенно различных прохладительных напитков, которые резко охлаждают эту область, вызывает затвердение жировой и крахмалистой слизи, образуется **киста**.

От сидячего образа жизни, сидячей работы резко тормозится кровообращение в малом тазу – появляется застой крови. Это является другой причиной, почему именно здесь накапливается слизь – у мужчин вокруг предстательной железы, а у женщин – в яичниках.

Наиболее вредными продуктами, вызывающими кисту груди и яичников, опухоль предстательной железы, являются мороженое, замороженные сливки, сметана, холодное жирное молоко. Если их употреблять часто, то, как говорит *Микио Куши* (специалист по макробиотике), вы обязательно будете иметь кисту.

Далее в этой кисте прорастают споры плесени, как на питательном участке, и начинается рак, дающий метастазы. Мы сами его кормим, лелеем, а потом удивляемся – отчего все это?

Как первая цепочка патологии: склероз – артрит – рак – идет от грязного толстого кишечника, так и вторая: перегрузка выделительных систем – залежи слизи – увядание защитных сил организма – рак – также идет из грязного толстого кишечника.

В заключение приведу выдержку из книги «Искусство вылечить самого себя природными средствами».

Доктор *Пошэ* пишет: «Я установил, что у женщин, заболевших раком груди, в 9 случаях из 10 наблюдалась задержка в работе кишечника. Если бы за 10–15 лет до этого была проведена соответствующая профилактическая работа, то они не получили бы ни опухолей груди, ни рака».

Очистка и восстановление функций толстого кишечника

Прежде чем приступить к описанию восстановления толстого кишечника, кратко суммируем для большей ясности, что нам надо восстановить и от чего происходит разлад.

1. Восстановить чистоту толстого кишечника и нормализовать pH среды (до слабокислой) толстого кишечника.

Это позволит ликвидировать главный очаг загрязнения организма – разгрузит системы очистки.

Кишечник загрязняется от неправильного сочетания пищевых продуктов, вареной и рафинированной пищи, неправильного приема жидкостей и неестественных напитков.

Пища, вызывающая запоры и сильно закрепляющая, – это все виды мяса, шоколад, какао, сласти, белый сахар, коровье молоко, яйца, белый хлеб, пирожные и торты.

Недопустимо чрезмерное потребление пищи.

2. Восстановить перистальтику и кишечные стенки.

Это позволит толстому кишечнику полноценно выполнять свои функции, которые нарушаются по следующим причинам:

- от растягивания стенок кишечника каловыми камнями, образования «накипи»;
- от питания токсичными продуктами;
- от недостатка необходимой естественной пищи;
- от дефицита витамина А;
- от волевого подавления позывов на стул, использования слабительного.

3. Восстановить микрофлору толстого кишечника, в результате этого:

- наладится полноценное питание за счет дополнительных питательных веществ и витаминов, синтезируемых микробами;

- наладится теплотворная и энергообразующая функции толстого кишечника, что приведет к нормализации обогрева всего организма и возрастанию мощности биоплазменного тела организма;

- произойдет нормализация стимулирующей системы толстого кишечника, что сделает более жизнеспособным наш организм;

- нормализуется и возрастет мощь иммунной системы организма.

Дисбактериоз возникает от вареной, смешанной, рафинированной, лишенной пищевых волокон пищи. Употребление лекарств, особенно антибиотиков, угнетает и извращает нашу микрофлору.

В США врачи-натуропаты имеют так называемые «колоник-машины» для промывания толстой кишки. По учению натуропатов, всякое лечение должно начинаться с рентгеновского снимка толстого кишечника и промывания его этой машиной.

Возьмем самый легкий и доступный метод очищения и нормализации pH среды толстого кишечника – клизмы по методу доктора *Уокера*.

В 2 л теплой кипяченой воды добавить 1 ст. ложку лимонного сока (сок пол-лимона как раз будет соответствовать одной столовой ложке). Если нет лимона, то можно его заменить на 4–6 %-ный яблочный уксус. Залить все это в кружку Эсмарха. Повесить на высоту 1,5 м. Наконечник с трубки снять, окунуть его в растительное масло. Принять положение коленно-локтевое, таз находится выше плеч. Трубку постараться ввести в толстый кишечник как можно глубже на 25–50 см. Но, как правило, вначале и 5–10 см вполне достаточно. Дышать ртом, живот расслаблен. Процедуру желательно проводить после акта дефекации или же вечером после работы, перед сном, как удобно.

- 1-я неделя – ежедневно;
- 2-я неделя – через день;
- 3-я неделя – через 2 дня;
- 4-я неделя – через 3 дня;
- 5-я неделя – раз в неделю.

Данный цикл клизм в течение первого года желательно проводить 4 раза. В дальнейшем этот цикл желательно применять раз в год.

В указанной процедуре очистки толстого кишечника вода является механическим очистителем, а лимонный сок (яблочный уксус) нормализует pH внутренней среды толстого кишечника. Ведь, как уже говорилось, гнилостные и бродильные процессы возможны только в слабощелочной среде, а в норме здесь должна быть слабокислая среда, что и достигается. К тому же лимонная кислота – антиоксидант (противоокислитель) и не допускает образования плесени в толстом кишечнике, а та, которая имелаась, выйдет в виде темных, напоминающих тряпки лохмотьев.

У некоторых людей может возникнуть вопрос: неужели этого цикла промывания толстого кишечника недостаточно? Обратимся к «Трем китам здоровья» *Ю. А. Андреева*.

«Я хочу вам сказать, что мне приходилось по 3 недели голодать и еще на третьей неделе, извините за натурализм, выходили твердые, как камень, образования. Где они там засели? В каких складках кишечника? Но тем не менее они там были. Вот насколько прочно это в нас сидит!»

Йоги для очищения толстого кишечника используют множество различных процедур, которые они называют «басти».

Введя трубку в прямую кишку и стоя до пупа в воде, нагнувшись слегка вперед, ладонями упершись в колени, они стягивают область заднего прохода, поднимая при этом диафрагму как можно выше (упражнение делается на выдохе). Вода при этом входит в толстый кишечник. А если припомнить, что вода Ганга содержит много серебра, то становится ясно целебное действие этой процедуры. При натуживании они изгоняют воду обратно, а могут задерживать, выполнять ряд движений животом – наули, и выпускать воду. Такая процедура повторяется несколько раз, делается ежедневно. При этом, как они утверждают, болезни селезенки, водянка, все болезни дыхательные и флегмы уничтожаются силой этого упражнения. Успокаиваются элементы тела, улучшаются умственные способности и пищеварение.

В настоящее время клизмы также широко используются в медицине. Они делятся на *очистительные, послабительные, питательные и лекарственные*.

Принято считать, что клизма более эффективна, если после введения 2 л жидкости потерпеть 8—10 минут, а затем опорожнить кишечник. Можете сравнить рекомендации древних целителей и современные рекомендации о клизме.

Для избавления от глистов, особенно остриц, я рекомендую тибетский способ – клизму с чесноком. Как только у вас возникает специфический зуд в анусе от остриц, возьмите 200 мл воды, положите туда один зубчик (не головку) чеснока и ступкой истолките его до кашицеобразного состояния. Залейте все это в обыкновенную спринцовку, введите носик спринцовки поглубже в анус и вылейте содержимое. Немного потерпите, а затем все это само бурно выйдет, а вместе с ним парализованные чесночным соком гельминты. Можно погонять гельминтов более капитально, сделав клизму по Уокеру, как описано выше. Только вместо лимонного сока (или яблочного уксуса) растолките в 2 л воды 2–3 (не более) зубчика чеснока. Поглубже введите трубку и далее как обычно. Потерпите, сколько сможете, но не более 5 минут, и выпускайте содержимое. Так можно проделать несколько дней подряд, а в случае необходимости повторить через неделю.

После того как вы очистили толстый кишечник, можно раз в 2–3 недели или раз в квартал применять идеальный метод промывания всего пищеварительного тракта – *Шанк Пракшалану*.

Шанк Пракшалана

Шанк Пракшалана, или Варисара, означает «жест раковины», потому что вода проходит через пищеварительный канал, как через пустую раковину. Вода, поглощаемая ртом, проходит через желудок, а затем, проводимая простыми движениями, доступными всем смертным, проходит весь кишечник вплоть до выхода из него. Упражнение продолжается до тех пор, пока вода не станет выходить такой же прозрачной, какой вошла.

Подготовка

Подогреть воду до температуры тела, подсолить из расчета 5–6 г на литр, что составляет немногим меньше, чем концентрация соли в плазме крови (маленькая столовая ложка без верха на литр воды). Вода должна быть соленой, ибо без примеси соли она поглощалась бы посредством осмоса через слизистую оболочку и выводилась затем в виде мочи, а не через задний проход. Если вода покажется вам слишком соленой, можете уменьшить концентрацию соли, чтобы вода стала для вас приемлемой.

Благоприятный момент

Наиболее благоприятным моментом является утро, натощак. Вся промывка, как показывает практика, занимает час-полтора, а по мере освоения 45–60 минут.

Вот схема полного осуществления прохождения воды через пищеварительный канал.

1. Выпить стакан соленой воды.

2. Немедленно выполнить предписанные движения.

3. Вновь выпить стакан соленой воды и повторить серию движений. Во время выполнения этих движений вода будет медленно проходить в кишечник, не вызывая тошноты.

Продолжайте чередовать питье стакана воды и движений, пока вы не выпьете 6 стаканов воды.

В этот момент надо идти в туалет.

Обычно первая эвакуация происходит почти немедленно. За первой порцией кала, имеющего форму испражнений, следуют другие, более мягкие, а затем и жидкие.

Если этого не происходит немедленно или же в течение 5 минут, надо повторить движения, не выпивая больше воды, а затем вернуться в туалет. Если ожидаемого результата не произойдет, то надо привести в действие эвакуацию посредством промывания (0,5 л воды), производимого обычными средствами (грушей). Как только сифон приведен в действие, то есть как только первые испражнения пошли, остальное последует автоматически.

Совет: после каждого посещения туалета и после пользования обычной туалетной бумагой ополосните задний проход теплой водой, обсушите и смажьте растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение, вызванное солью. Некоторые чувствительные люди подвержены этому слабому раздражению, которое легко предупредить.

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

Когда вы будете удовлетворены результатом, то есть когда, по вашему мнению, вода на выходе будет достаточно чистой, вы должны прекратить процедуру. Еще несколько раз сходите в туалет в течение последующего времени. Затем можно выпить 3 стакана несоленой воды и сделать Вамана-Дхоути (2 пальца в рот, чтобы вызвать рвоту). Это выключит сифон и полностью опорожнит желудок. По традиции йоги всегда делают Вамана-Дхоути после Шанк Пракшаланы.

Движение первое

Исходное положение: стоя, ступни расставлены примерно на 30 см, пальцы рук переплетены, ладони подняты вверх. Хорошо выпрямить спину, дышать нормально.

Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклониться сначала влево (*рис. 2а*), не задерживаясь в конечном положении, выпрямиться и немедленно наклониться вправо. Повторить 4 раза это двойное движение, то есть совершить 8 наклонов, попеременно влево и вправо, что займет в общей сложности около 10 секунд. Эти движения открывают привратник желудка, и при каждом движении (наклоне) часть воды проникает в двенадцатиперстную кишку из желудка.

Движение второе

Это движение заставляет воду продвигаться в тонких кишках. *Исходное положение* то же, то есть стойка с расставленными ступнями. Вытянуть правую руку горизонтально и согнуть левую руку так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращение туловища, направляя вытянутую руку назад как можно дальше; смотреть на кончики пальцев (*рис. 2б*). Не останавливаясь в конце поворота, немедленно вернуться в исходное положение и совершить поворот в другую сторону. Это двойное движение нужно повторить 4 раза. Общая продолжительность движения – 10 секунд.

Движение третье

Вода продолжает поступать в тонкие кишки благодаря следующему движению: выполнить вариант позы Змеи. Только большие пальцы ног и ладони касаются пола, следовательно, бедра остаются над землей. Ступни раздвинуты примерно на 30 см (это важно). Приняв нужное положение, поворачивайте голову и туловище назад до тех пор, пока не удастся увидеть противоположную пятку (то есть если вы поворачиваетесь направо, то надо смотреть на левую пятку), не останавливаясь в крайнем положении, вернитесь в исходное и выполните поворот в другую сторону (*рис. 2в*). Повторите 4 раза по 2 движения. Время – 10–15 секунд.

Движение четвертое

Это движение помогает провести воду, достигшую конца тонких кишок, через толстые кишки. Оно является наиболее сложным из всей серии, хотя доступно любому, за исключением лиц, страдающих заболеваниями колена. Эти люди могут прибегнуть к варианту 2, описанному ниже.

Вариант 1 (*рис. 2 г*):

1) сесть на корточки, расставив ступни примерно на 30 см, причем пятки помещаются у внешней стороны бедер, а не под седалищем, кисти положить на колени, расставленные приблизительно на 30 см;

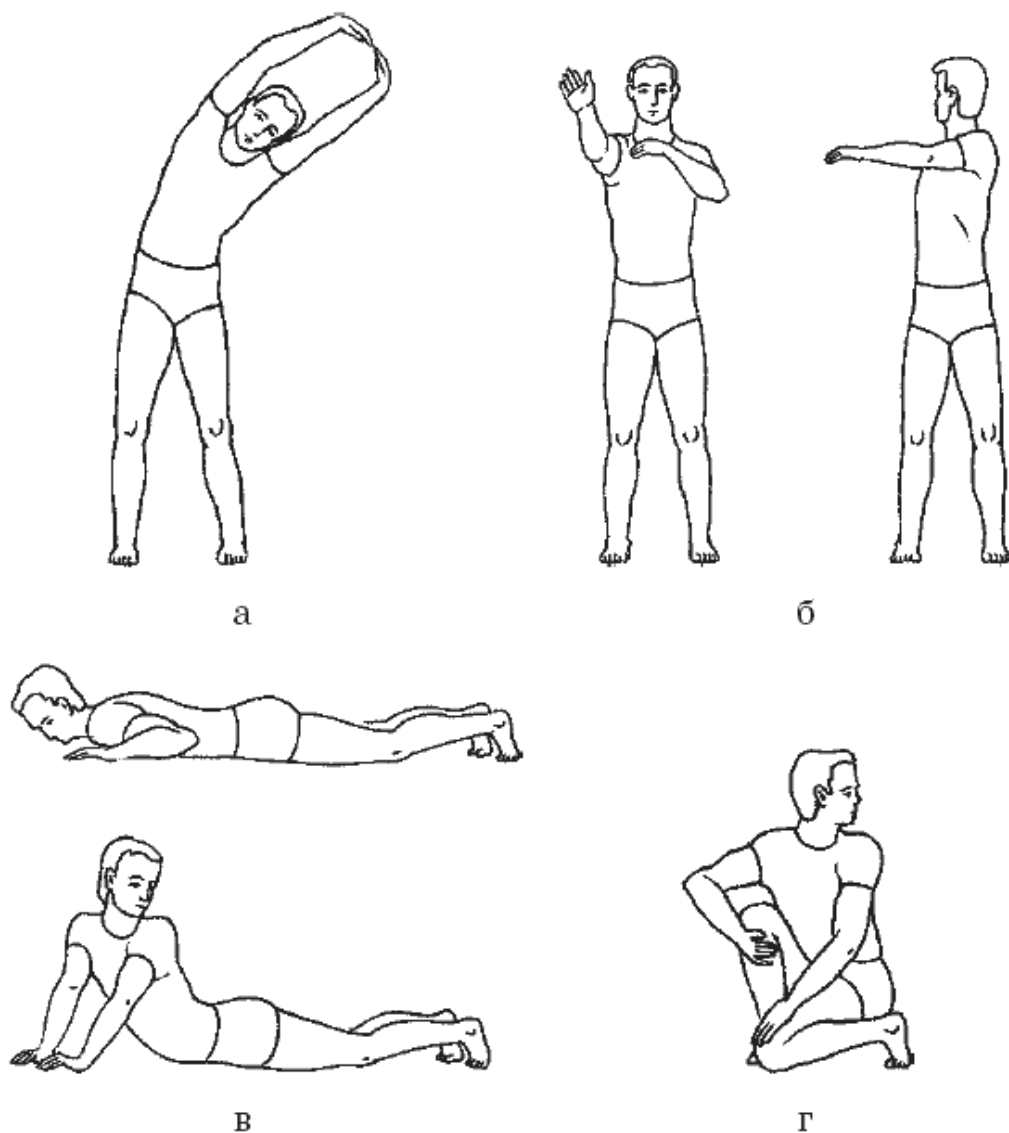


Рис. 2. Движения при выполнении Шанк Пракшаланы

2) повернуть туловище и поместить левое колено на пол перед противоположной ступней. Ладони толкают попеременно правое бедро к левому боку и левое бедро к правому боку так, чтобы прижать половину живота и нажать на толстые кишки. Смотреть позади себя, чтобы усилить перекручивание туловища и осуществить давление на живот.

В то время как для предыдущих движений было неважно, начать ли в правую сторону или в левую, для данного движения предпочтительно в первую очередь сдавливать правую сторону живота. Как и все предыдущие движения, это движение должно выполняться 4 раза. Общая продолжительность – 15 секунд.

Вариант 2. Это движение берет начало от Ардха Матсиендрасана (скрученная поза). При этом ступня просто приложена к внутренней стороне бедра и не проходит с другой стороны. Плечо отведено как можно дальше к согнутому колену, туловище слегка наклонено назад. Руки опираются о согнутое колено, которое служит рычагом для перекручивания позвоночника и прижимания бедра к низу живота.

Случай неудачи

Если, после того как выпито, например, 4 стакана, вы чувствуете, что содержимое желудка не проходит нормальным образом в кишечник, и возникло ощущение перенаполнения, доходящее до тошноты, то это означает, что горловина привратника (клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой) не открылась так, как следовало бы. Вновь сделайте 2 или 3 раза серию движений, не выпивая больше воды. Исчезновение тошноты покажет, что проход открыт. Как только сифон будет приведен в действие, то уже не возникнет затруднений, и вы сможете продолжать процесс. Но может случиться, что у некоторых лиц газовая пробка из продуктов брожения препятствует приведению в действие сифона. В данном случае достаточно нажать на живот руками или сделать стойку на плечах вместе с четырьмя другими движениями.

В самом неблагоприятном случае, то есть когда вода вовсе не покидает желудок, вам остается два пути. Можно вызвать рвоту, пощекотав основание языка двумя пальцами правой руки, чтобы наступил рвотный рефлекс. Облегчение наступит радикально и немедленно. Или ничего не делать. Вода эвакуируется сама собой в виде мочи. После упражнения следует отдохнуть и поесть.

Первая еда

После Шанк Пракшаланы надо обязательно выполнить следующие предписания. Есть не раньше чем через 30 минут после упражнений и не позднее 1 часа после окончания упражнений. Категорически **запрещается** оставлять пищеварительный тракт без пищи более часа после упражнений.

Первая еда будет состоять из варенного на воде риса (даже можно переваренного), зерна должны таять во рту. Рис можно дополнить хорошо разваренной морковью. Надо съесть вместе с этой едой 40 г сливочного масла. Вы можете распустить его в рисе или съесть в ложечке. Рис можно заменить вареной пшеницей, овсом и т. д.

Важно

Рис нельзя варить на молоке. В течение 24 часов, которые следуют за упражнениями, запрещается пить молоко или кефир.

Кроме того, в течение 24 часов запрещаются кислая еда и напитки (это одна из причин запрещения кефира), фрукты и сырые овощи. Хлеб разрешается во время второй еды после упражнений.

Лично я пил во время второй еды морковный сок или яблочный со свекольным (в пропорции 1:4 или 1:5), ел салаты и чувствовал себя нормально. Поэтому относитесь к этим рекомендациям творчески. Через 24 часа вы можете вернуться к вашему обычному режиму, избегая, однако, всяких излишеств и мяса.

Питье

Поглощение соленой воды привлечет посредством высокой осмотической активности часть жидкости из крови в кишечную среду. Таким образом, жидкая часть крови идет в направлении, противоположном обычному всасыванию, **прочищая при этом микроворсинки тонкого и толстого кишечника**. Именно этот факт делает Шанк Пракшалану уни-

кальной. Я не знаю ни одной другой чистки, которая очищала бы наши микроворсинки (гликокаликс), этот универсальный пористый катализатор, от эффективности которого в основном и зависит усвоение пищи.

После полного проведения очистки у вас будет естественным ощущение жажды. **Не принимайте никакой жидкости, даже чистой воды, до первой еды**, потому что вы будете продолжать «кормить» сифон, то есть ходить в туалет. Во время первой еды и после нее вы можете пить воду или легкие настои либо, как я, – свежееотжатые соки.

То, что испражнения появятся только через 24 или 30 часов, естественно. Они будут золотистыми, желтыми и без запаха, как у грудного ребенка.

Лица, страдающие запорами, могут делать Шанк Пракшалану каждую неделю, но лишь с 6 стаканами воды. В этом случае весь цикл осуществляется приблизительно за 30 минут. Это наилучшее перевоспитание кишечника. При этом не растягиваются стенки толстых кишок.¹

Благоприятное воздействие

Помимо того что вы очистите пищеварительный канал, вы ощутите и отдаленные благоприятные воздействия: свежее дыхание, хороший сон, исчезновение сыпи на лице и теле. Если будете питаться, как будет описано дальше, исчезнут телесные запахи. При этом тонизируются печень – это замечается по цвету первых испражнений – и другие железы, связанные с пищеварительным трактом, в особенности поджелудочная железа.

Случаи малоразвитого диабета с успехом вылечивались врачами Лонавлы посредством проведения Шанк Пракшаланы через каждые 2 дня в течение 2 месяцев; это сопровождается надлежащим пищевым режимом и так далее.

По-видимому, островки Лангерганса, расположенные в поджелудочной железе, выделяют больше инсулина под действием общей стимуляции этой железы. Очищение пищеварительного тракта влечет за собой правильное усвоение пищи и заставляет, следовательно, поправляться худых и худеть тех, кому следует потерять вес.

Противопоказания

Они немногочисленны.

Лица, страдающие язвой желудка, должны, разумеется, воздержаться от Пракшаланы и сначала излечиться от своего заболевания.

То же самое относится к лицам, которые страдают острым поражением пищеварительного тракта, дизентерией, поносом, острым колитом (при хроническом колите большой может получить облегчение от этого упражнения, практикуемого вне периода кризиса), острым аппендицитом и тем более такими серьезными заболеваниями, как туберкулез кишок, рак.

Это упражнение эффективно для завершения оксипуры. В самом деле, когда эвакуируется все содержимое кишечника, то глисты вместе с их яйцами выводятся наружу. Но ворсинки так многочисленны, что то или иное яйцо может ускользнуть от вывода.

Шанк Пракшалану – замечательная вещь, я убедился в этом на собственном опыте. Для того чтобы быстрее освоить этот метод, вначале практикуйте его раз в 2 недели.

Теперь перейдем к другому очистительному средству, которое я также применяю.

¹ Клизма может принести вред, если вода, быстро поступая в толстый кишечник, сильно растягивает его, вызывая боль. Чтобы этого не было, постепенно вводите воду, пережимая трубочку пальцами.

Голодание и очищение

Великий натуропат *Поль Брегг* придумал эффективное средство для восстановления чистоты толстого кишечника: *голодать*.

Голодание раз в неделю в течение 24–36 часов позволяет организму добыть дополнительную энергию, которая раньше тратилась на переработку и усвоение пищи, теперь же она используется на другие нужды организма. За это время каловые камни несколько «отквашиваются» от кишечной стенки.

Первая еда после этого воздержания – свежий салат из моркови и капусты без приправ и масла – служит своеобразным веником, который сдирает и выводит вон «накись». Примерно такой же салат придумал и наш *В. С. Михайлов*.

В заключение этого раздела скажу, что вначале **обязательно** надо почиститься по Уокеру, а затем по желанию можно выбрать любой из вышеописанных методов или, сочетая их вместе, поддерживать чистоту и порядок в толстом кишечнике.

Теперь перейдем к восстановлению стенок и нервов толстого кишечника. Вот что говорит по этому поводу доктор Уокер:

«На основании опыта нами установлено, что толстый кишечник ни в коем случае не может развиваться и действовать **нормально**, если человек будет питаться в основном только вареной или обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстый кишечник был бы идеально здоров. Если вы чувствуете себя плохо, то первым делом следует проводить серию промываний толстого кишечника или клизм. После этого свежие овощные соки эффективнее произведут процесс регенерации. Установлено, что наилучшим питанием является смесь соков моркови и шпината. Эта смесь питает нервы и мышцы толстой и тонкой кишки».

Рецепты соков я взял из книги «Лечение сырыми овощными соками». Количество соков дано в унциях. Унция равна 28,3 г.

Итак, **самый лучший сок** для толстого кишечника: морковь – 10 унций, шпинат – 6 унций.

Смесь чуть послабее: морковь – 10 унций, свекла – 3 унции, огурец – 3 унции.

Если уже вовсе ничего нет, то пейте морковный сок не менее 0,5 л ежедневно.

Чтобы дело в восстановлении слизистой оболочки подвигалось быстрее, применяйте клизмы с рыбьим жиром, облепиховым маслом (богаты витамином А), настоями шиповника или ромашки (антисептики).

Моторика толстого кишечника нормализуется и улучшается от включения в питание достаточного количества продуктов, богатых пищевыми волокнами: овощей и фруктов, цельных круп.

Эта пища оказывает к тому же послабляющее влияние благодаря тому, что она создает большую массу в толстом кишечнике, что усиливает двигательную функцию толстого кишечника.

Клетчатка сильно адсорбирует желчь, которая раздражающе влияет на стенки толстого кишечника и стимулирует этим моторику, что также способствует нормальному опорожнению.

Из фруктов особенно сильно действуют на перистальтику инжир, сливы, виноград, сухофрукты. В кишечнике они сильно набухают, увеличиваются в объеме.

Сильным послабляющим действием обладают морковь, свекла и салаты из свежей капусты. В белокочанной капусте много клетчатки, она полезна при запорах. Но при колитах она не рекомендуется, так как это грубая клетчатка.

Кроме вышеуказанных особо «сильных» продуктов, в этом отношении прекрасны и другие: арбузы, дыни, мед, растительное масло, черный хлеб.

Проросшая пшеница здорово облегчает стул и регулирует работу всего желудочно-кишечного тракта.

Некоторые люди при приеме большого количества овощей и фруктов начинают жаловаться на вздутие живота, образование и отхождение газов.

Наиболее газообразующими являются горох, фасоль, лук, капуста, свекла, но они как раз и способствуют опорожнению кишечника. В меньшей степени вызывают газообразование картофель, огурцы, морковь, грибы, почти все ягоды и фрукты, а также черный хлеб и молоко.

Образование газов в кишечнике объясняется тем, что жизненно активные элементы, входящие в состав овощей и фруктов, особенно сера и хлор, разлагают накопившиеся в кишечнике продукты гниения, «накипь». Особенно ценен в этом отношении сок сырой капусты с высоким содержанием серы и хлора, очищающими слизистую оболочку желудка и кишечника.

Вот вам и еще один тест по определению степени загрязнения стенок толстого кишечника и вообще токсичного состояния всего желудочно-кишечного тракта. Если после питья капустного сока образуется большое количество газов или ощущается другое беспокойство, это означает наличие вышеуказанного.

Приучать себя к употреблению сырого сока капусты надо постепенно. Сначала выпивайте его пополам с морковным. Затем постепенно уменьшайте долю морковного сока. 300 мл свежего сока капусты в день, как говорит доктор Уокер, могут дать вам достаточное количество живой органической пищи, которое не дадут и 50 кг вареной или консервированной капусты. Он также предостерегает, что добавление соли к капусте или ее соку уничтожает их ценность, а также вообще вредно.

Образование газов также наблюдается при неправильном сочетании продуктов (например, гороха с хлебом, фасоли с мясом и т. д.). Желательно «газообразующие» продукты съедать отдельно, после свежего сырого салата; жидкости, в том числе и соки, пить до еды. Тогда, если у вас слизистая кишечника нормальная, нет «накипи», всякое газообразование исчезнет.

Если же растительная пища вызывает брожение в кишечнике, то она не может разлагаться в нем, так как собственная кислотность выводит ее из организма, несколько послабляя стул. Это оказывает стимулирующее действие и быстро очищает кишечник естественным путем.

При выраженном вздутии живота можно применять *ветрогонные смеси* – настои из цветков ромашки и семян укропа.

В нормализации стула вам помогут и другие средства.

1. Биоритм толстого кишечника с 7 до 9 часов утра. Это два часа наивысшей активности толстого кишечника в течение суток.

2. Йогин *Свами Шивананда* советует дышать сырым утренним воздухом, который способствует эвакуации.

3. Позыв на стул гораздо легче вызвать у себя во время акта мочеиспускания. Есть определенная аналогия между рефлексом движений мочевого пузыря и движениями ободочной кишки. Поэтому волевой акт имеет большое воздействие как раз в этот момент.

Ромоло Мантовани не советует доводить себя до чувства «нужды», а вызывать позыв усилием воли, используя вышеописанные механизмы. Это, конечно, сделает вашу толстую кишку «сознательной», легко управляемой и гораздо меньше загрязняющейся.

4. Очень важное значение имеет поза при опорожнении кишечника. Обычно это 2 положения: сидя на унитазе и в положении на корточках – «поза орла». В «позе орла», когда

бедра приведены к животу и помогают мышцам брюшной стенки, требуется меньшее усилие для опорожнения кишечника. Исключается излишнее натуживание, что особенно важно при больном заднем проходе, а также и для профилактики. «Поза орла» способствует одномоментному акту дефекации в течение 5–7 минут. При этом основная масса калового содержимого выходит при первом натуживании.

Акт дефекации следует совершать после глубокого вдоха, при этом диафрагма опускается на органы брюшной полости, надавливая на прямую кишку, способствуют ее опорожнению. Это одномоментный акт дефекации. С детских лет надо приучать ребенка к такому акту.

Применение этих четырех моментов в различных комбинациях и особенно вместе поможет естественному налаживанию позыва на стул, сделает его управляемым, волевым актом.

Однако есть настолько ослабленные и «упрямые» толстые кишечника, что их желательно дополнительно прорабатывать комплексом физических упражнений. И в этом нам поможет *йога*.

Я приведу комплекс упражнений йогины Свами Шивананды. Нижеприведенные упражнения он советует проделывать ежедневно в течение 5—10 минут, и они, по утверждению Свами, позволяют всего за несколько дней достичь совершенного здоровья.

Советы и упражнения, дающие здоровье, счастье и долголетие

Упражнения

1. Уттхита ширша экапада чакрасана (рис. 3)



Рис. 3. Уттхита ширша экапада чакрасана

Лягте на спину, положив руки под ягодицы или вытянув вдоль тела. Поднимите голову, поочередно сгибая ноги, выполняя движение «езда на велосипеде». При движении колени попеременно оказываются у груди. Каждая ступня при этом описывает круги. Держите голову поднятой (слабые люди не должны поднимать головы). Если чувствуете усталость, отдохните, а затем повторите упражнение один или два раза. Упражнение устраняет дефекты ягодиц, талии, живота, спины, груди, ног, коленей, ступней. Оно очищает семя, устраняет ночные поллюции, очищает кровь, изгоняет кольчатых червей и даже излечивает паралич.

Если парализована рука, выполняйте такие же упражнения, как ногами. Регулярной практикой этого упражнения достигаются здоровье и сила всего организма.

2. Уттхита дви падасана (вытянутые ступни) (рис. 4)



Рис. 4. Уттхита дви падасана

Лягте на спину, прижав вытянутые руки к полу. Медленно поднимите вытянутые ноги под углом в 45°, не сгибая их в коленях. После этого опустите их, не дотрагиваясь до пола. Повторить 4–5 раз.

Упражнение дает больший эффект, когда его выполняют с поднятой головой.

3. Уттхита эка падасана (вытянутая ступня) (рис. 5)



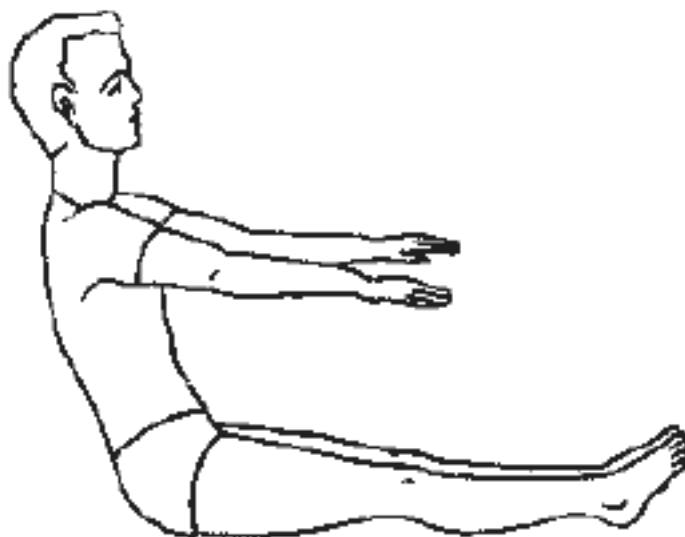
Рис. 5. Уттхита эка падасана

Лягте на спину и поднимите ногу под углом в 45°. Затем поочередно медленно поднимайте и опускайте одну ногу, не дотрагиваясь до пола.

Упражнение хорошо укрепляет мускулатуру живота и кишечника, очищает семя, предотвращает ночные поллюции, а также изгоняет кольчатых глистов.

Упражнение дает лучшие результаты, если его выполнять с приподнятой головой, но слабым лицам это противопоказано.

4. Уттхита хаста мэрудандасана (лодка) (рис. 6)

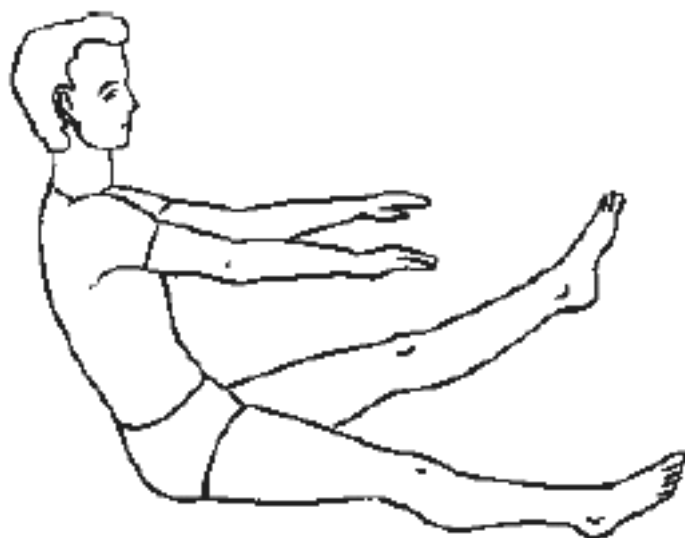


**Рис. 6. Уттхита хаста
мэрудандасана**

Лягте на спину, поднимите и положите на пол вытянутые вверх над головой руки. Медленно садясь, подносите обе руки к носкам, не поднимая ног и не сгибая коленей, пока не почувствуете напряжение мышц живота. Оставайтесь в этом положении 10–15 секунд. Затем вытяните вперед руки и дотроньтесь головой до коленей. После этого медленно возвращайтесь в исходную позицию. Повторите несколько раз.

Упражнение устраняет дефекты живота, спины, позвоночника, груди, талии, шеи и так далее.

5. Уттхита хаста эка падасана (рис. 7)



**Рис. 7. Уттхита хаста
эка падасана**

Лягте на пол, вытянув вдоль тела руки. Подняв их вверх и вытянув вперед, оторвите корпус от пола, приняв положение, показанное на рисунке. Как только почувствуете напряжение мышц живота, медленно поднимайте поочередно ноги, так чтобы между полом и приподнятой ногой образовался угол 45° .

Повторите упражнение 3–4 раза, а затем в быстром темпе – 5 раз.

Упражнение укрепляет кишечник и дает эффект, как и предыдущие упражнения.

6. Пада паршва чаланасана (рис. 8)

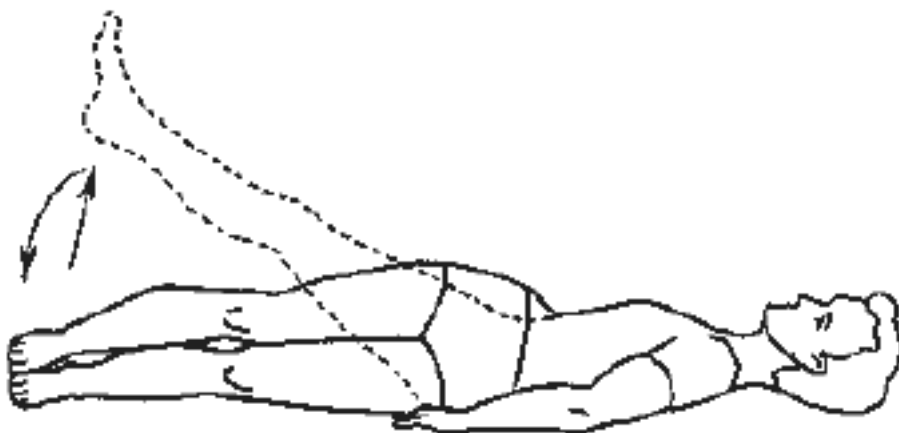


Рис. 8. Пада паршва чаланасана

Лягте на спину, вытянув руки в стороны и положив ладони на пол. Медленно поднимите соединенные вместе ноги под углом 45° к полу. Оставайтесь в этом положении некоторое время. Затем медленно наклоните ноги влево, пока они не коснулись пола. Ладони все

время находятся на полу. Верните ноги в вертикальное положение и медленно опустите их на пол. После непродолжительного отдыха повторите упражнение еще 1–2 раза.

Упражнение хорошо укрепляет талию и кишечник, устраняет дефекты ребер, сердца и легких.

Внимание! Тем, у кого слабое сердце, упражнение противопоказано.

7. Бхуджангасана (рис. 9)

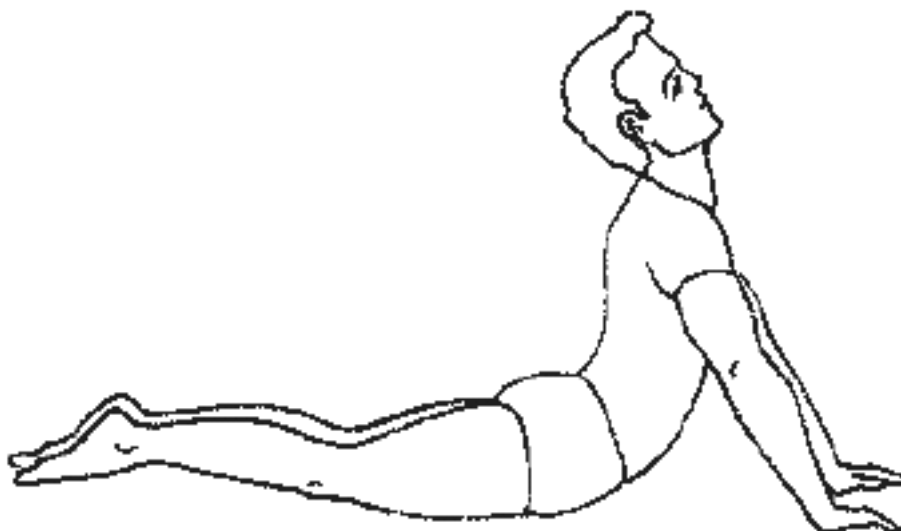


Рис. 9. Бхуджангасана

Лягте на пол и поставьте ладони на пол на уровне груди. Опираясь на руки, поднимите верхнюю часть тела, прогнитесь и закиньте голову назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4–5 раз.

Упражнение устраняет ожирение и заболевания органов, расположенных в брюшной полости, а также укрепляет мышцы живота, грудной клетки, шеи и рук.

8. Дханурасана (рис. 10)

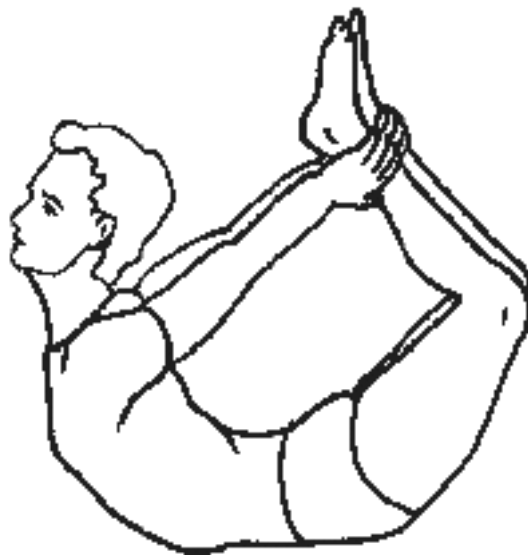


Рис. 10.
Дханурасана

Лягте на живот, согните ноги в коленях, ухватитесь за лодыжки и подтяните их вверх так, чтобы руки выпрямились, спина прогнулась, а живот напрягся. Вначале пусть колени будут расставлены. После непродолжительной практики выполняйте упражнение с соединенными коленями. В течение упражнения выполните 4–6 качаний. Со временем живот подтянется.

Упражнение устраняет все заболевания пищеварительной системы, а также все недостатки в развитии позвоночника. Эта асана очень важна. Ее должны выполнять каждый мужчина и женщина.

9. Ардха Шалабхасана (рис. 11)

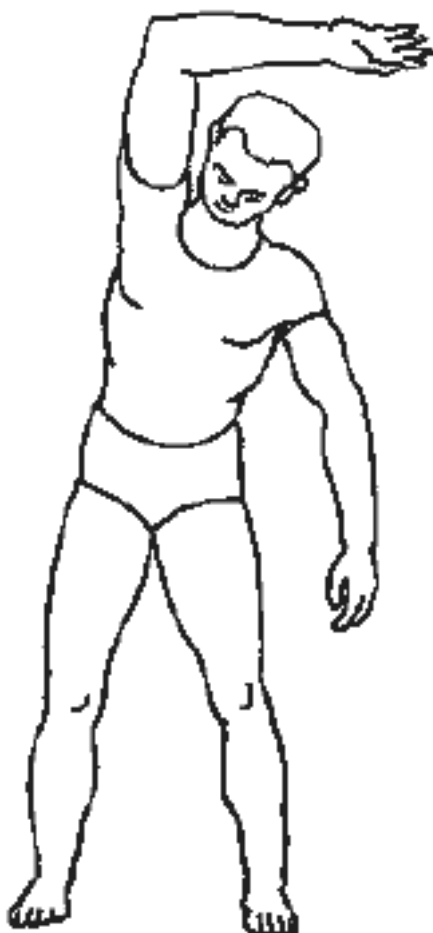


Рис. 11. Ардха Шалабхасана

Лягте на живот, вытянув руки вдоль тела и положив тыльные стороны кистей на пол. Поднимите голову, устремив взгляд вперед. Поднимите одну ногу вверх, не сгибая ее в колене. Повторите упражнение второй ногой. При выполнении упражнения носки вытянуть.

Упражнение устраняет боли в спине, вылечивает заболевания печени и селезенки. Некоторые женщины страдают от острой боли внизу живота, от которой можно избавиться, практикуя эту асану.

10. Мукта хаста кати чакрасана (рис. 12)

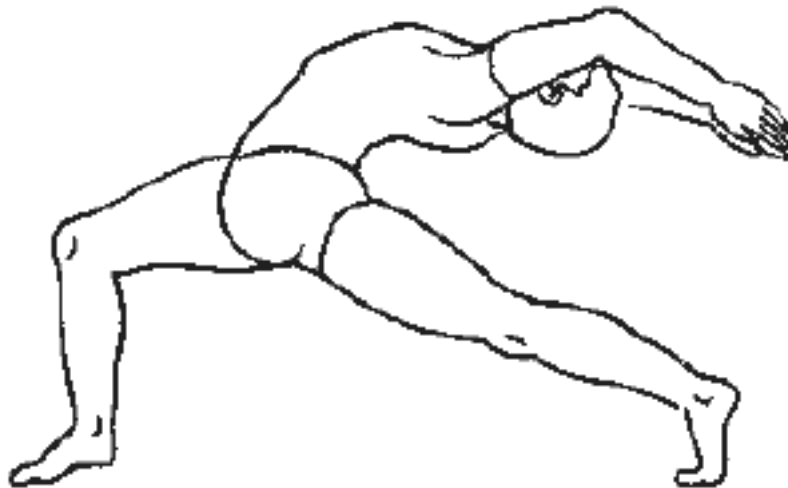


**Рис. 12.
Мукта хаста
кати
чакрасана**

Встаньте прямо, расставив ноги. Наклоните корпус и опустите соединенные вместе руки как можно ниже. Затем медленно вращайте руки и корпус в вертикальной плоскости слева вверх направо. Повторите упражнение в другую сторону. Прodelайте в каждую сторону по 3–4 вращательных движений. Выполняйте это упражнение медленно.

Упражнение вначале может вызвать головокружение и даже падение. Оно хорошо укрепляет мышцы живота, грудной клетки и рук, а также вылечивает хронические запоры. Поэтому эту асану должен выполнять каждый.

11. Пруштха валита ханумасана (рис. 13)



**Рис. 13. Пруштха валита
ханумасана**

Встаньте прямо, соединив ноги вместе. Отставьте левую ногу как можно дальше вперед, согнув ее в колене. Правая нога остается прямой. Поднимите сложенные ладонями руки над головой, отводя их назад. Затем опустите руки вниз, касаясь пола и повернув корпус тела влево. Повторите упражнение в противоположную сторону. Прделайте это упражнение в обе стороны.

Упражнение вызывает сильное напряжение всех мышц тела, хорошо укрепляет талию и вылечивает заболевания органов, расположенных в брюшной полости и в грудной клетке.

12. Дандхимантханасана (рис. 14)



Рис. 14.
Дандхи-
мантхана-
сана

Встаньте прямо, соединив ноги и вытянув вперед руки, сжатые в кулак. С усилием выбрасывайте поочередно руки, имитируя движения боксера. Корпус при этом вращается в обе стороны.

Упражнение устраняет запоры, укрепляет мышцы грудной клетки и брюшного пресса.

13. Вакша спрушта джану врикшасана (рис. 15)



Рис. 15.
Вакша
спрушта
джану
врикша-
сана

Встаньте прямо, соединив ноги вместе и выгнув грудь. Затем быстро поднимайте согнутые в коленях ноги. Ноги поднимаются поочередно и как можно выше.

Эта асана очень важна. Она уменьшает объем живота, укрепляет мышцы брюшного пресса, очищает семя и устраняет ночные поллюции.

14. Эка стхана палайанасана (рис. 16)



Рис. 16.
Эка стхана
палайанасана

Наклонитесь вперед и поднимайте поочередно колени, касаясь пятками ягодиц, как при беге на месте. Упражнение выполняется бесшумно, на носках, на одном месте. Вначале бегите медленно, а затем быстро. После 2–5 минут такого бега даже опытный бегун ощущает усталость.

Быстрая ходьба и бег являются естественными упражнениями и поэтому считаются одними из лучших. Благодаря такому упражнению человек становится активным, его легкие и сердце укрепляются. Те, у кого больное сердце, должны выполнять это упражнение в медленном темпе.

Упражнение очищает кровь, устраняет запоры, укрепляет мышцы ног, усиливает аппетит и полностью устраняет ночные поллюции. Все боли человека исчезают, если регулярно практиковать это упражнение. Даже одно это упражнение делает человека совершенно здоровым и продлевает его жизнь. Тучным людям необходимо воспользоваться плодами этого чудесного упражнения.

Кто не располагает необходимым временем, слаб, болен, тот должен выполнять по крайней мере асаны, приведенные под номерами 1, 3, 7, 8 и 14. Если кому-либо требуются дополнительные уступки, то ему следует ограничиться асанами 1, 3 и 14.

Чтобы полностью закрыть этот раздел, приведу систему дыхания, рекомендуемую Свами Шиванандой, и его 14 советов из книги «Йога-саны» как средство излечения всех расстройств брюшной полости.

Бхастрика пранаяма

Это упражнение представляет собой естественное дыхание, но медленное и глубокое, извлекающее шипящий звук через нос. Передняя стенка живота при этом двигается взад и вперед. Однако будьте внимательны: при выдохе живот втягивается, при вдохе становится выпуклым, как футбольный мяч. Вначале можно выполнять это упражнение перед зеркалом. Начинать упражнение лучше всего с выдоха.

Начните с 3–4 вдохов и выдохов, производимых с умеренной скоростью. Никогда не делайте это быстро, избегайте переутомления, так как это ослабляет мозг, вызывает головокружение и может даже привести к сумасшествию. При вдохе грудь должна выпячиваться как можно больше, а плечи должны оставаться неподвижными.

Каждую неделю увеличивайте продолжительность упражнения на 1–2 вдоха – выдоха, за 6 месяцев доведите их количество до 108. Таким образом, вы проделаете 324 вдоха – выдоха, выполнив 3 упражнения.

После каждого упражнения необходим существенный отдых. Больше, чем 324 вдоха – выдоха, за 3 попытки выполнять нельзя.

Бхастрика пранаяма – изумительное упражнение. Оно может дать совершенное здоровье и долгую жизнь. Оно оказывает благотворное воздействие на мозг, легкие и желудок, делает ум необыкновенно сильным и заостряет память. Оно одно вылечивает полипы, тонзиллит, ушные и глазные заболевания, астму, насморк, кашель, а также заболевания сердца. Однако людям со слабым сердцем следует **осторожно** начинать практику этого упражнения и постепенно увеличивать нагрузку.

Упражнение вылечивает несварение желудка и запоры, которые десятилетиями отравляли людям существование, а также грыжу и аппендицит. Выпадение и поседение волос полностью прекращаются. Морщины исчезают, уступая место гладкой и упругой коже. Такого необыкновенного воздействия бхастрика пранаямы.

Практикуйте ее ежедневно утром и вечером, или же по крайней мере 1 раз в день в хорошо проветриваемом и чистом помещении, или же на берегу моря или реки, устроившись лицом навстречу дующему воздуху. Через 4–6 месяцев появятся удивительные результаты даже у хронически больных. Со временем практикующий это упражнение станет самым счастливым человеком и совершенным йогом.

Четырнадцать советов для укрепления здоровья

1. Никогда не поленитесь потратить 15 минут на практику асан и упражнений для живота. Такие ежедневные занятия обеспечат вам здоровье и долгую жизнь. Благодаря им вы избавитесь от применения лекарств или любых других средств при недомогании и болезнях. Только здоровье может дать настоящее счастье. Нет здоровья – нет благополучия, спокойствия и счастья.

2. Выполняя упражнения, не ошибайтесь! Будьте внутренне спокойны и жизнерадостны. Во время упражнений держите губы сомкнутыми. Это обеспечит вам здоровье, красоту и долгую жизнь.

3. Нет упражнений – нет еды! Это должно стать девизом.

4. Питайтесь регулярно. Выработайте привычку своевременно отвечать на зов Природы. Не надо есть, если вам не хочется.

5. Даже слабейший позыв на стул нельзя отвергать.

6. Стимуляторы вроде чая, кофе, табака, слабительного в любом виде опасны.

7. Не ешьте по ночам и не спите днем. Это вызывает запоры.

8. Если вы колеблетесь – есть или не есть, то не ешьте! Если вы сомневаетесь, идти ли в туалет – идите! Вот золотой ключ к здоровью, счастью и долгой жизни!

9. Ешьте медленно и не пейте во время еды. Жажда должна быть удовлетворена только через час после еды.

10. Пережевывайте каждый кусок пищи 32 раза, чтобы обеспечить себе здоровье зубов, регулярный стул, а также избежать запоров и их последствий.

11. Не притрагивайтесь к жареной, переваренной, черствой, слишком горячей, холодной и тяжелой пище.

12. Ешьте только тогда, когда вы жизнерадостны, свободны от тяжелых мыслей. Никогда не принимайте пищу и напитки, пребывая в гневе и находясь в грязной обстановке.

13. После еды медленно прохаживайтесь вперед и назад, одновременно с этим массируя живот рукой, обеспечивая хорошее пищеварение и перистальтику.

14. Особенно заботьтесь о духовном здоровье и покое, так как это гораздо важнее, чем пища, в обеспечении здоровья, силы, энергии, счастья и долгой жизни.

Тот, кто станет правильно выполнять наши упражнения и учтет советы, никогда не будет знать расстройств желудка. Спустя 4–6 месяцев регулярной практики этих упражнений наступит полное исцеление от всех заболеваний органов пищеварения.

О вреде слабительных

Слабительные действуют на кишечную стенку наподобие удара бича – вызывая сначала сверхактивность, после которой наступает депрессия (это закон физиологии). Вдобавок слабительные средства не только не вылечивают человека, а, подавляя последствия заболевания, лишь дополнительно усугубляют болезнь и делают ее неизлечимой. Воздействие слабительных в конечном счете портит фильтрующие мембраны и слизистую кишечника, которые непоправимо разрушаются.

Избавление от полипов

Полипы могут быть обнаружены при обследовании толстого кишечника. Также на образование полипов указывает появление специфических висячих родинок, например на шее или под мышками. Известно, что полипы являются доброкачественными новообразованиями и со временем могут перерождаться в злокачественные. Обычно медики рекомендуют их оперативное удаление. Однако можно попробовать метод профессора *А. М. Аминова*, который, как я думаю, был им заимствован из народной медицины.

Суть его в употреблении травы чистотела.

Сначала немного о чистотеле. Используют надземную часть растения (траву) чистотела большого (бородавочника).² Наиболее сильна трава чистотел в период цветения.

Биологическое действие и применение.

Применяют настой травы чистотела и свежий сок из нее. Этими препаратами прижигают кандиломы, ими лечат папилломатоз гортани.

В народной медицине млечный сок, настой и настойки чистотела применяют в качестве болеутоляющего и спазмолитического средства при заболеваниях печени и желчного пузыря (желчных камнях, песке, желтухе), катаре желудка и кишок, поносе, нарушении пищеварения. Для приготовления настоя и настойки лучше всего использовать свежее растительное сырье. В болгарской народной медицине млечный сок чистотела применяют для удаления бородавок.

² Информация о чистотеле взята мной из книги «Растительные лекарственные средства» под редакцией профессора Н. П. Максютинной.

Ко мне пришла пожилая полная (весом 118 кг) женщина и попросила помочь избавиться от выроста в ушной раковине. Как стало ясно из дальнейшего разговора, у нее было очень много висячих родинок. Я порекомендовал ей сделать курс клизм с соком чистотела. Взять растение, растереть его и выжать сок – 1–2 или сколько надо ложек.

В первый раз женщина в 2 л теплой кипяченой воды добавила всего 1 ч. ложку свежеотжатого сока чистотела. Курс состоял из 15 ежедневных клизм. Затем следовал перерыв в 15 дней.

Во время второго курса клизма делалась с тем же количеством воды, но добавлялась уже 1 ст. ложка сока чистотела.

Во время проведения второго курса женщина подошла ко мне и сказала, что из нее при клизме вместе с водой вышел напоминающий куриный пупок кусок мяса (полип).

После третьего курса, когда женщина стала применять по 2 ст. ложки чистотела, у нее отпал вырост в ушной раковине.

За короткий срок (около 6 месяцев) с ней произошли такие разительные метаморфозы в лучшую сторону, что многие занимающиеся стали использовать чистотел. В настоящее время она весит около 87 кг и прекрасно себя чувствует.

Итак, методика следующая:

I курс – 10–20 дней с 1 ч. ложкой сока чистотела. Отдых 15–20 дней.

II курс – тоже 10–20 дней, но клизмы делать с 1 ст. ложкой сока чистотела. Отдых тоже 15–20 дней.

III курс – то же самое, дозировку увеличить по самочувствию (на чайную, а можно и на столовую ложку).

Количество курсов также по самочувствию, но не более 4 подряд. Затем сделать перерыв на месяц и повторить, а лучше провести подобный цикл с несколько большей дозировкой (начинать также постепенно) на следующий год.

Исчезновение висячих родинок на шее, под мышками и так далее укажет на исчезновение полипов в толстом кишечнике.

Симптоматика патологии, регулировка и признаки нормальной работы толстого кишечника

Данная глава поможет вам наверняка узнать, в порядке ли ваша толстая кишка.

Симптомы патологии

1. Запор: обложен язык, несвежее дыхание, внезапные головные боли, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие, боли и урчание в животе, снижение аппетита, насильственный и недостаточный стул, сыпь на коже, неприятный запах от тела, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли.

2. Неспецифический язвенный колит (воспаление слизистой толстого кишечника, образование язв); отмечается в возрасте от 10 до 30 лет. Внешние симптомы встречаются у 60–75 % больных: патологическое изменение кожи, воспаление слизистой полости рта (стоматиты), поражение слизистой глаза (конъюнктивиты), воспаление суставов (артриты), заболевания печени.

3. Полипы «сигналят» о себе ростом висячих родинок на шее, под мышками.

4. Черный налет на зубах указывает на наличие скрытого дегенеративного изменения слизистой оболочки толстой кишки, покрытия ее черной пленкой плесени и дефицита витамина А.

5. От разнообразных дисфункций толстого кишечника страдают кожа и слизистые оболочки: синусит, ринит, ангина, аденопатия, стоматит, гингивит, глоссит (воспаление языка), одонтоалгия, бронхиальная астма, пузырьковый лишай губ (что мы просто называем лихорадкой, или высыпанием на губах).

Если у вас стали появляться вышеуказанные симптомы, то начинайте выполнять программу оздоровления толстого кишечника.

Регулирование функции

Сейчас я расскажу, как вам ориентироваться по каловым массам, подходят ли вам эти продукты или нет и как часто их можно употреблять.

Запомните следующее: все виды мяса, рыбы, яйца, молоко, творог, сыры, супы, бульоны, кисели, какао, кофе, крепкий чай, белый хлеб, пирожные, торты, белый сахар, протертые каши, вермишель, белые сухари – склонны образовывать каловые камни. Черника, черемуха, ежевика, груши, айва – просто закрепляют.

Ввиду того что эти продукты по своему содержанию представляют собой однородную, мономерную массу, она, обезвоживаясь в толстом кишечнике, преобразуется в твердый каловый камень, который, если не застрянет в складках толстого кишечника, может поранить задний проход на выходе. Скапливаясь в так называемые каловые пробки, она существенно затрудняет акт дефекации, приводит к ненужному натуживанию, которое ведет к трещинам заднего прохода и так далее.

В итоге, вы видите, что вначале выходит «овечий» кал (в виде орешков), а затем более жидкий. Чтобы этого не было, старайтесь меньше употреблять вышеуказанные продукты или сочетать их с растительной грубоволокнистой пищей.

Итак, как только появляется «овечий» кал, вы сразу должны вспомнить, какой из вышеуказанных продуктов вы ели. Откажитесь на время от него, ешьте побольше салатов, цельных круп, а затем изредка включайте этот продукт в свой рацион. Это позволит регулировать ваш стул и добиться нормального функционирования кишечника.

Признаки нормальной работы

Внимательно следите за своим стулом. Он должен быть регулярным, а в идеале кишечник должен срабатывать через 1–2 часа после каждого приема пищи. Кал по своей консистенции должен напоминать однородную пастообразную массу в виде колбаски без запаха и не должен пачкать унитаз (прилипнет – не отдерешь) после смыва. Дефекация должна проходить легко, одновременно.

После каждого стула надо подмывать (а не вытирать бумагой) задний проход. Это можно делать в ванной комнате под струей воды. Применять следует прохладную воду, струя должна быть несильной, раздражающей. После подмывания необходимо насухо вытереть промежность специальным мягким полотенцем.

Печень

После чистки толстого кишечника по Уокеру необходимо приступить к чистке печени. Лично я считаю эти 2 чистки обязательными и главными. Дальнейшее очищение и восстановление будут происходить сами при правильном питании.

Вся венозная кровь из кишечника, за исключением нижнего отдела прямой кишки, проходит через печень. За годы нашей жизни печень обезвредила и «закапсулировала» в себе столько, что, увидев все это выходящим вон из вашего организма во время специальной чистки, вы не поверите своим глазам.

В данном разделе будут рассмотрены как древние, так и современные рекомендации по оздоровлению печени и будет разобрана сущность этих методов с научной точки зрения.

Анатомия печени

Печень – самая крупная железа в организме человека, ее масса колеблется от 1,5 до 2 кг. Она мягкой консистенции, имеет форму неправильного усеченного конуса с закругленными краями. Печень – орган неподвижный; будучи связана с диафрагмой, она следует при вдохе и выдохе за ее движениями. Удержанию печени на месте способствует давление брюшного пресса.

Функции печени

Печень является одновременно органом *пищеварения, кровообращения и обмена веществ*.

Углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный, пигментный, витаминный, гормональный обмены в организме тесно связаны с функцией печени.

В ней осуществляются специфические, защитные и обезвреживающие ферментативные и выделительные функции, направленные на поддержание постоянства внутренней среды организма.

Следует упомянуть и такие функции печени, как желчеобразование и мочевинообразование. Мочевинообразование совершается только в печени, а мочевина как конечный продукт белкового обмена выводится почками. Это указывает на тесную связь функции печени и функции почек.

Желчеобразование

Желчеобразование является специфической функцией печени, но оно подготавливается деятельностью ряда органов и тканей. В сутки у человека образуется 800—1000 мл желчи.

Желчные пути богато снабжены гладкомышечными волокнами, благодаря этому они могут активно продвигать желчь то в одном, то в другом направлении.

Часть желчи скапливается в желчном пузыре, имеющем длину 12–18 см и вмещающем до 60 мл желчи. Однако он легко растягивается и может свободно, без повреждения вмещать до 200 мл жидкости. Он также снабжен мышечными волокнами и может сокращаться совместно с желчными путями, выбрасывая желчь в двенадцатиперстную кишку под давлением 200–300 мл водного столба!

Энергия, необходимая для желчной секреции, образуется за счет тканевого дыхания печени. Желчь является секретом печеночных клеток.

Вкус желчи горький с последующим сладковатым привкусом; запах своеобразный ароматический; реакция желчи слабощелочная.

Желчь участвует в кишечном пищеварении: способствует нейтрализации кислой пищевой кашицы, поступающей из желудка в двенадцатиперстную кишку, эмульгирует жиры и способствует их всасыванию; оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстых кишок. С ней выводятся из крови разные экзо- и эндогенные вещества, которые, скапливаясь в крови, оказали бы вредное влияние на деятельность организма, а также излишки холестерина.

Состав пузырной желчи:

- вода – около 84 %;
- желчные кислоты – 7 %;
- муцин и пигменты – 4,1 %;
- минеральные вещества – 0,8 %;
- жиры – 3,1 %;
- холестерин – 0,6 % и ряд других веществ.

Образование желчи происходит непрерывно. Оно уменьшается при голодании, перегреве, увеличивается при понижении внешней температуры, усилении portalного кровообращения и при наличии в принятой пище продуктов переваривания белков и особенно жиров.

Патология печени

Образование желчных камней и воспаление желчных протоков

Разберем составные части желчи. После воды желчные кислоты занимают второе место – 7 %. Они образуются в печени из холестерина. Их главное свойство – сильно понижать поверхностное натяжение жидкостей.

Уменьшение содержания желчных кислот вследствие нарушения способности клеток печени при различных ее поражениях синтезировать эти кислоты или при застое желчи в желчном пузыре – это одна из главных причин выпадения из раствора холестерина и солей кальция и образования **желчных камней**.

Желчные пигменты представлены прежде всего пигментом **билирубином** (золотисто-желтого цвета) и **биливердином** (зеленого цвета). При окислении билирубин превращается в биливердин. Образуется он в основном из гемоглобина крови. По своей химической природе эти пигменты близки к порфинам.

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.