

Г. Малахова

**САМЫЕ
ЭФФЕКТИВНЫЕ
СПОСОБЫ ОЧИЩЕНИЯ
ВСЕХ СИСТЕМ
ОРГАНИЗМА**



Галина Ивановна Малахова
Самые эффективные способы
очищения всех систем организма
Серия «Советы опытного доктора»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=644925*

Самые эффективные способы очищения всех систем организма. Простые, доступные и безопасные методики очищения народными средствами / Сост. Г.И. Малахова: Центрполиграф; Москва; 2011

ISBN 978-5-227-02433-6

Аннотация

В книге вы найдете самые эффективные способы очищения всех систем организма. Кишечник, печень, почки, суставы, сосуды, селезенка, лимфа, кровь, органы дыхания будут освобождены от тяжести годами накопленных камней, шлаков, солевых и прочих отложений, замедляющих, а то и вовсе останавливающих жизненные процессы. Здесь же вы найдете действенные рецепты избавления от паразитов, тихо, но уверенно отравляющих нас изнутри... Советы автора просты, а рецепты составлены из доступных ингредиентов. Все приведенные методы абсолютно безопасны, ведь народные средства не содержат никакой химии! После очищения улучшится работа пищеварительной системы, уйдет лишний вес, улучшится внешность, дыхание станет легким и свежим. Будьте здоровы!

Содержание

Введение	4
Общие рекомендации по очищению организма	7
Принцип раздельного питания	10
Очищение кишечника	11
Клизма для очищения кишечника	12
Чистотел для очищения кишечника	14
Очищение кишечника травами	15
Свекольная клизма для очистки кишечника	16
Чистка молодой хвоей	17
Очищение яблочным соком, кефиром и овощными салатами	18
Очищение кишечника разведенным лимонным соком	19
Очищение кишечника фруктами и сухофруктами	20
Чистка апельсинами	21
Чистка лимоном	22
Очищение печени	23
Подготовка печени к очистительным процедурам	25
Очищение правильным питанием	26
Чистка печени растительным маслом и соком лимона	27
Чистка печени яблочным соком	29
Очищение настоем трав	30
Чистка печени «Сорбитом»	31
Чистка печени травяным сбором	32
Чистка солью и яблочным соком	33
Народные способы поддержания печени в здоровом состоянии	34
Очищение суставов	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Галина Малахова

Самые эффективные способы очищения всех систем организма.

Простые, доступные и безопасные методики очищения народными средствами

Введение

Человек – часть природы и черпает жизненные силы в ней. Его жизнь эволюционно и исторически тесно связана с окружающей средой. Поэтому в любых самых критических обстоятельствах человек ищет помощи от самой природы.

Там, где защитные силы организма сами способны справиться с начинающимся недугом, полезными могут оказаться растения, продукты жизнедеятельности насекомых и т. д. Основной принцип древней традиционной медицины – ближе к природе. Когда человек питался исключительно чистыми дарами природы, у него не было проблем с различного рода аллергиями, многими болезнями желудочно-кишечного тракта и т. д.

Просто 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 с 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 приступить к лечению конкретного заболевания, необходимо провести чистку организма. И в целом любое хроническое заболевание нужно начинать лечить именно с этого. Ведь, пока не выведены шлаки из засорённых органов и тканей, лечиться бесполезно, и максимум, что можно достичь, 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.

Таким образом, необходимость очищения очевидна. Но прежде, чем приступить к процессу чистки, важно принять к сведению следующие рекомендации.

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 II без особых материальных затрат! Начав и проведя полную чистку организма от всего лишнего, ненужного и вредного, что в нем нако-

пилось 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.

Некоторые, вероятно, пробовали методы очищения по Малахову и Семеновой, пробовали голодать по методике Брэга. Кто-то хвалит эти методики, кто-то считает их бесполезными.

Отсутствие положительного результата в большинстве случаев объясняется тем, что человек просто не в силах выполнить то либо иное предписание выбранной им методики только из-за того, что она слишком сложная. Именно поэтому лучше всего отдавать свое 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 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 весеннего поста перед Пасхой и в осенне-зимний Рождественский пост.

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 величины 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.

В этой книге собраны самые разные очистительные методики, в том числе основанные на тысячелетнем опыте наших предков (травы, соки, целебные сборы и т. д.).

Принцип раздельного питания

Очищение организма в домашних условиях рекомендуется начинать с кишечника. При этом нужно проводить определенные процедуры, а также придерживаться определенного режима питания.

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.

При составлении рациона раздельного питания необходимо учитывать 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. Посещать сауну либо принимать ванну необходимо как минимум три дня. Вы можете делать это три дня подряд, а можете и через день. Ваш выбор напрямую зависит от вашего общего самочувствия. Наряду с тепловыми процедурами вы также можете воспользоваться и массажем. Делать его нужно по утрам, после чего опять–таки облейте все тело прохладной водой. Подготовить организм к очищению можно и при помощи специальных БАД (биологически активных добавок).

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 ёмкости, 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!

Чистотел для очищения кишечника

При болезнях желчного пузыря, печени и еще для удаления полипов из толстой кишки можно очистить кишечник чистотелом. Для очистки кишечника подойдет только свежий чистотел, поэтому следует собрать листья и стебли этого растения, промыть и обсушить. Майский чистотел самый лучший, но пользоваться им можно в период цветения. Далее чистотел нужно прокрутить через мясорубку до состояния кашицы, разбавить горячей водой в соотношении один к десяти и полученную жидкость охладить до комнатной температуры. Процедить через несколько слоев марли.

После этого следует сделать обычную клизму, а спустя несколько часов клизму с чистотелом. Использовать следует около 500 мл жидкости. Очень хорошо, если удастся задержать раствор чистотела в кишечнике на 1 или 2 часа.

Для полной прочистки кишечника необходимо провести от 10 до 20 этих процедур. Если результаты есть, но вас все еще беспокоит кишечник, можно повторить очищение через 2 или 3 месяца.

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 с ним.

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.

Свекольная клизма для очистки кишечника

Клизма из отвара свеклы эффективно очищает кишечник, убирает дисбактериоз кишечника и улучшает перистальтику. Для ее приготовления берем 500–800 г свеклы, очищаем, нарезаем мелкими кусочками или натираем на терке, заливаем 1–1,5 литрами горячей воды, отвар должен настояться в течение получаса при комнатной температуре. После этого процеживаем и используем для клизмы.

Чистка молодой хвоей

Данный способ позволяет довольно быстро очистить желудочно-кишечный тракт, положительно влияет на состояние кожи и нервной системы.

Для приготовления отвара нужно взять 5 столовых ложек молодой хвои и залить их 0,5 литрами талой воды.

Затем добавить 2–3 столовые ложки сухих плодов шиповника и 2 столовые ложки луковой шелухи. Отвар вскипятить на слабом огне в течение 10 минут и оставить настаиваться в темном месте в течение ночи. Пить нужно понемногу в течение дня маленькими глоточками. Через 10 дней такой чистки вы почувствуете заметный результат.

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. Есть с черным хлебом.

Для большего эффекта чистки по утрам натощак делайте клизму.

Очищение кишечника разведенным лимонным соком

1 ст. ложку лимонного сока разводят 2 ст. ложками холодной кипяченой воды и принимают натошак 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. 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 саму оранжевую шкурку, а находящийся под ней белый мякиш не трогать, обязательно съедая его вместе с дольками апельсина.

Рацион питания – сырые овощи и фрукты.

Чистка лимоном

4 крупных лимона тщательно вымыть, ошпарить кипятком, разрезать вместе с кожурой на несколько частей, удалить семечки. Очистить 3 головки чеснока. Прокрутить лимоны и чеснок через мясорубку. Положить полученную кашицу в 3-литровую банку и залить холодной кипяченой водой до верха. Закрыть банку, поставить в темное место на 3 дня, взбалтывая 1 раз в день, на 4-й день процедить (получается около 2,5 л).

Настой хранить в холодильнике. Принимать по утрам натощак. За 30 мин. до приема настоя пить по 1 стакану горячей воды. Пить настой надо в количестве от 50 до 100 мл. Этот настой можно пить всю жизнь без перерывов. Кроме очищения кишечника он повышает иммунитет, рассасывает тромбы, лечит суставы и спасает от гриппа.

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.

Перед чисткой печени обязательна консультация врача гепатолога и УЗИ печени для установления наличия или отсутствия камней в желчном пузыре. 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 специальных БАД (биологически активных добавок), в состав которых входит желчегонный компонент растительного происхождения. На сегодняшний день их достаточно много в продаже.

Подготовить печень можно 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, соления 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 стакан 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 – ещё 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.

На следующее утро (у каждого это бывает по-разному), сходя в туалет, вы обнаружите размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины или холестериновые пробки, похожие на нарезанные цилиндрические тела червей. Не пугайтесь, ибо вы уже от этого избавились.

Промойте кишечник обычной клизмой (с помощью кружки Эсмарха) и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами.

Рекомендуется через 12 часов вновь промыть кишечник. Выбросы шлаков будут повторяться. Неделю принимайте вегетарианскую пищу.

По количеству выпавших камней вы легко определите состояние своей печени и поймете, нужно ли повторить процедуру через некоторое время.

Если после первой очистки вы почувствуете тяжесть в области печени, это сигнал к повторению процедуры. Это дают знать о себе тронувшиеся с места нечистоты.

Обычно промывку, очистку печени проводят первый год каждый квартал; затем для профилактики – 1 раз в год.

Результат очистки печени вы увидите по своему самочувствию – у вас исчезнет утомляемость и произойдет резкая стимуляция деятельности всех органов.

Чистка печени яблочным соком

Подготовительный период перед очищением печени должен составлять неделю и состоять из вегетарианского питания с регулярной очисткой кишечника. Дальше можно приступать уже непосредственно к чистке печени.

Первый день очищения печени будет состоять из клизмы утром натощак, весь день после этого можно пить только свежевыжатый яблочный сок. Второй день вся процедура чистки повторяется без изменений.

На третий день в процедуру чистки печени необходимо внести изменение, употреблять яблочный сок только до 19.00. Затем лечь в постель, положить грелку на область печени и через каждые 15 минут пить по 3 столовые ложки оливкового масла и тут же выпивать по 3 столовые ложки сока лимона. Для удобства сок лимона и оливковое масло можно смешать в одном стакане и пить вместе. Всего на очищение печени затрачивается 200 мл масла и столько же сока лимона.

Грелку на печени нужно держать 2–3 часа. Когда сработает кишечник, пойдут зелёные билирубиновые камин, холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и чёрная желчь. Всего бывает 2–4 выброса. Затем сделайте очистительную клизму и легко позавтракайте.

В дальнейшем регулярная очистка печени раз в год поддержит ее оптимальное состояние.

После процедуры чистки печени вы почувствуете бодрость и ясность мышления, и особенно заметно улучшится подвижность. После этого принимайтесь за очищение суставов.

Очищение настоем трав

Этот проверенный рецепт позволяет содержать в чистоте не только печень, но и всю кровеносную систему. Плюс успокаивает нервную систему, заметно улучшает состояние и цвет кожи.

Для приготовления отвара нужно вскипятить 6 стаканов воды, затем добавить по 2 чайные ложки измельченного корня лопуха и корня эхинацеи. Прокипятить на медленном огне 10 минут. После этого засыпать 2 чайные ложки измельченной крапивы и кипятить на слабом огне еще 10 минут. Затем отвар снять с огня и добавить в него по 2 чайные ложки клевера лугового, цветков бузины черной и травы мяты перечной. Все это оставить на 5 минут в закрытой посуде, а затем процедить. Чтобы отвар было приятней пить, можно добавить немного меда. Принимать отвар нужно в течение первой недели по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Затем в течение второй недели принимать по полстакана отвара 2 раза в день. И в течение третьей недели по полстакана 1 раз в день.

Чистка печени «Сорбитом»

Перед тем, как приняться за очищение печени, следует подготовиться. Необходимо один день питаться только вегетарианской пищей. Вечером примите теплую ванну и хорошенько расслабьтесь, мысленно подготовьте себя к процедуре. На следующий день утром натошак ложитесь в постель на левый полубок (как бы и на боку, и на спине). Под правый бок под ребра кладете грелку. Выпиваете стакан раствора медицинского сахара (продается в аптеке и называется «Сорбит») – 3–4 столовые ложки на стакан «Нарзана». Пейте медленно и маленькими глоточками.

Минут через 20–30 выпиваете 300–500 мл крепкого настоя желчегонных трав. Часа два проводите в постели с грелкой, потом направляетесь в туалет. Все шлаки должны выйти.

Возможно, что чувства полного опорожнения вы не почувствуете.

Вам следует очистить кишечник, для этого сделайте обыкновенную клизму.

В качестве желчегонных трав можно использовать пижму, корень одуванчика, корень лопуха, кукурузные рыльца. А лучше воспользоваться готовым желчегонным сбором, который продается в аптеке. Заваривать травы следует, как указано на упаковке.

Чистка печени травяным сбором

Делают это при помощи цветков бессмертника и кукурузных рылец. Возьмите по половине столовой ложки одного и другого сырья и вскипятите их в 1 стакане воды. Дайте настояться в течение тридцати минут и процедите. Выпить данный отвар необходимо утром на голодный желудок в теплом виде. Спустя 1 час выпейте любое слабительное. После этого вам понадобится грелка. По– держите ее на области печени до тех пор, пока вам не захочется в туалет. После акта дефекации сделайте еще одну очистительную клизму. В день проведения данной процедуры очень важно, чтобы вы ничего не ели. Если вы не можете полностью отказать себе в потреблении пищи, тогда ешьте только овощи и фрукты.

Чистка солью и яблочным соком

Курс профилактического очищения печени начинаем с вечера. В шестнадцать часов вам можно будет поесть, спустя три часа в стакан питьевой воды следует всыпать три чайные ложки любой слабительной соли и выпить. Этот стакан соленой воды сразу же запейте одним стаканом простой питьевой воды. Примерно в двадцать один час сделайте очистительную клизму. В восемь часов утра следующего дня выпейте полстакана яблочного сока. Такое же количество данного сока необходимо выпить еще в десять и одиннадцать часов утра. Кушать в этот день ничего нельзя. Примерно в двадцать часов этого же дня необходимо смешать одну ампулу но-шпы с тридцатью миллилитрами воды и выпить. Через час выпейте еще пятьдесят миллилитров оливкового масла, которое необходимо запить тридцатью миллилитрами сока лимона. Сразу же после этого лягте в постель и приложите к области печени грелку и держите ее до двадцати трех часов. Второй день очищения начните с клизмы. Целый день ешьте только овощи и фрукты. Третий день начните с очистительной клизмы. Салат из овощей можете заправить растительным маслом. Начиная с четвертого дня вы можете постепенно вводить в свой рацион обычные продукты.

Народные способы поддержания печени в здоровом состоянии

Следует помнить, что травяные настои можно употреблять десять дней каждого месяца, остальные двадцать – лекарственные препараты, если они назначены вам врачом.

Сбор трав: цветки мака самосейки – 10 г, цветки крапивы глухой – 10 г, плоды тмина 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, цветки терновника – 30 г, кора крушины – 30 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

Сбор трав: цветки гвоздики – 10 г, плоды аниса – 20 г, кора крушины – 30 г, листья мяты перечной – 40 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

Сбор трав: кора крушины – 20 г, плоды фенхеля – 20 г, плоды жостера слабительного – 30 г, корень солодки – 30 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать утром и вечером по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

Плоды фенхеля – 10 г, плоды тмина – 10 г, кора крушины – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава золототысячника – 20 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Выпить за день. Для поддержания регулярного стула при гепатитах.

Кора крушины – 20 г, листья вахты трехлистной – 20 г, корень горечавки желтой – 20 г, трава чистотела большого – 20 г, корень одуванчика – 20 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан воды, кипятить 5–7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой.

Рута пахучая – 6 г, копытень европейский – 6 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава чистотела – 20 г. 1 ст. л. сбора на 1,5 стакана кипятка. Варить 10 минут, процедить. Выпить в три приема на протяжении дня.

Чистотел – 20 г, трава золототысячника – 20 г, корень одуванчика – 25 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, варить 15–20 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить в три приема в течение дня.

Трава centaurei – 2 г, корень аира – 2 г, цветы цмина песчаного – 2 г. С вечера залить 2 стаканами сырой воды, утром кипятить 5–6 минут. Пить натощак стакан отвара, остальное в течение дня.

Цветки ромашки аптечной – 10 г, корень солодки – 10 г, трава зверобоя – 10 г, трава чистотела – 10 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан воды, кипятить 5–7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой. При гепатите.

Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25 г. Две полные чайные ложки залить стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по стакану настоя.

Корень валерианы – 20 г, цветки боярышника – 20 г, кора барбариса – 30 г, листья мяты перечной – 30 г. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Пить утром и вечером по стакану.

Трава адониса – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава чистотела – 40 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, варить 3–5 минут. Настоять, процедить. Пить по стакану утром и вечером.

Трава цмина с цветками – 14–16 стеблей. Измельчить, варить 8–10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 ч. л. меда за 30 минут до еды. 4 дня принимать, 2 дня перерыв, и т. д. в течение 2 месяцев.

Трава спорыша (горец птичий) – 20 г, трава зверобоя – 20 г, трава душицы – 20 г, трава чистотела – 10 г, трава и корень цикория – 20 г, березовые почки – 20 г, цветки цмина (бес-смертника) – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, цветки ноготков – 20 г. 3 ст. л. сбора варить 10 минут на медленном огне в 3 стаканах воды, настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде в течение 1–2 месяцев.

Пижма оказывает желчегонное действие, восстанавливает клетки печени. Применяют ее при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из соцветий пижмы готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на слабом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 1–2 месяца.

Соцветия цмина активируют образование и секрецию желчи, восстанавливают клетки печени, пострадавшие от алкоголя и разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, гепатите, циррозе. Из цмина готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза, за 20 минут до еды как желчегонное средство. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Стакан сухих измельченных в порошок (без семян) плодов шиповника смешать со стаканом сахарного песка, залить 600 мл 70 %-го спирта, поставить на 5 дней на солнце, периодически встряхивая содержимое. На 6-й день долить еще 2–3 стакана водки и продержать на солнце еще 5 дней. На 10-й день процедить, остаток отжать. Принимать при гепатите по 20 мл 2 раза в день после еды.

Расторопша защищает клетки печени от токсических воздействий алкоголя и восстанавливает их функцию, повышает образование и выведение желчи, разжижает желчь, оказывает желчегонное действие. Растение применяется при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из расторопши готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1–2 ст. л., постепенно увеличивая прием до 0,5 стакана 1–2 раза в день до еды. Курс лечения – один месяц. После перерыва в две недели лечение продолжить.

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50–100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

0,5 стакана свежеприготовленного яблочного сока смешать с 1 ч. л. меда. Такую порцию принимать 2–3 раза в день до еды.

Смешать в равных частях по весу ягоды черной смородины и мед. Принимать по 1–2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при гепатитах в течение 2–3 месяцев.

1 кг корней хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, сутки, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6–7 дней.

Трава ясенника пахучего. 2 полных чайных ложки настоять на стакане воды в течение 8 часов. Выпивать за 1 день глотками.

Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25 г. 2 полных чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Утром и вечером принимать по одному стакану.

Употребление настоев из одного состава, иногда в комбинациях, в течение трех лет не только облегчает состояние, но приводит к полному излечению.

Настойка из листьев барбариса амурского 1:10 на 40 %-м спирте. Настойку применяют внутрь по 25–30 капель 3 раза в день. Длительность применения составляет в среднем 2–3 недели.

Настойка из листьев барбариса противопоказана при кровотечениях, связанных с дисфункцией яичников и задержкой в матке частей детского места.

Экстракт кукурузных рылец, настой рылец кукурузы: 10 г кукурузных рылец настоять на стакане кипятка. Пить столовыми ложками каждые 3 часа. По 40–50 капель 2–3 раза в день.

Отвар корневища аира из расчета 10 г корней на 200 мл воды. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настойка корневища аира готовится на 40 %-м спирте 1:5. Состав настойки: трава золототысячника – 4 части, трава горечавки – 4 части, корневище аира – 2 части, листья трилистника – 2 части, трава полыни – 1 часть, корки мандарина – 1 часть, 40 %-й спирт – до 65 частей. Принимать по 20 капель 2 раза в день, запивая водой.

Полынь волосовидная, трава – 80 г, змеиный огурец, семена – 50 г, жимолость японская, цветы – 80 г, куркума длинная, корни – 10 г, шлемник байкальский, корневище – 15 г, гордения жасминовидная, плоды – 15 г, кирказон слабый, семена – 15 г, мандарин-кинг, кожура плодов – 15 г, дрожжи обыкновенные – 20 г. Настаивают в 800 мл воды в течение 2-х недель. Назначают по 100 мл 3 раза в день за час до еды в течение 1–3 месяцев.

Принимать 1 ст. л. меда утром и перед обедом, за 1,5–2 часа до еды, а после обеда – через 3 часа после еды. Хороший эффект получается при приеме меда, разбавленного теплой водой. Это ослабляет стенки желудка, способствует более быстрому всасыванию. Лечение 1–2 месяца.

Столовую ложку мяты залить стаканом кипятка. Пить настой горячим в течение дня в качестве желчегонного средства. Мята повышает желчеотделение, нормализует работу печени, поджелудочной железы. Используют мяту при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Курс лечения: 1–2 и более месяцев.

Сок свеклы красной с медом в соотношении 5:1 принимать по 100–150 мл 2 раза в день до еды.

Смешать 1 кг меда, 200 мл оливкового масла, 4 лимона (с двух лимонов срезать кожуру). Все 4 лимона пропустить через мясорубку и хорошо перемешать состав деревянной ложкой. Хранить его в закрытой посуде в холодильнике, перемешивая перед применением.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30–40 минут до еды. В течение года провести 3–4 таких курса.

Желчегонный сбор: смешать цветочные корзинки тмина песчаного (3 части), трава тысячелистника (2 части), трава полыни горькой (2 части), лист мяты перечной (2 части), семена фенхеля (2 части). Травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Для лечения болезней печени эффективен золотой ус. Используют отвар этого растения. 2 ч. л. измельченного сырья (сухого или свежего) заливают двумя стаканами кипятка. Настаивают 3 часа. Процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. Принимают отвар 21 день, затем перерыв 5 дней и т. д. до полного выздоровления.

Во время приема отвара из рациона следует исключить соленые и маринованные овощи, животные жиры, кондитерские изделия, квас, газированные напитки, мясо, дрожжевой хлеб.

Очищение суставов

Важную роль в формировании костной системы играет рациональное питание. Недостаток витаминов может привести к деформациям костей. Дефицит солей кальция и фосфора обуславливает повышенную ломкость костей и их искривление. Недостаток кальция в пище покрывается за счет его поступления в организм из костей и может привести к серьезным нарушениям в костной системе.

Заболевания костной системы разнообразны и многочисленны. Нарушение местного кровообращения в суставах и позвонках приводит к артрозу (поражение суставов) и остеохондрозу (поражение позвоночника).

Вы много ходите, у вас стоячая работа, вы носите обувь на высоком каблуке, во время ходьбы болят стопы, в коленях поскрипывает, у вас имеются костные шипы – пора провести чистку суставов.

После чистки суставы начнут легко сгибаться, похрустывания и поскрипывания исчезнут. Походка станет легкой и упругой, фигура – подвижной и молодой.

Суставы нуждаются в регулярном очищении. В процессе очищения соли начинают активно растворяться и раздражать мочевой пузырь. Это вызывает частое мочеотделение (каждые полчаса) и окрашивание мочи в розовый цвет. Уже через две недели после первой процедуры вы почувствуете облегчение в суставах, они станут более подвижными. А затем вас перестанут мучить боли в суставах при перемене погоды. Эти факты будут свидетельством того, что растворение солей в суставах происходит энергично.

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.