

Кацудзо Ниши
**УНИКАЛЬНАЯ
СИСТЕМА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Упражнения, работа со скрытыми
энергиями, медитации и настрои



Кацудзо Ниши
Уникальная система оздоровления.
Упражнения, работа со скрытыми
энергиями, медитации и настрои
Серия «Здоровье на все 100! (Вектор)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10694960

*Уникальная система оздоровления. Упражнения, работа со скрытыми энергиями, медитации и настрои. / К. Ниши: Вектор; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9684-2147-0*

Аннотация

Более 70 лет прошло с тех пор, как К. Ниши представил на суд читателей свою уникальную систему оздоровления человека. Его революционные выводы буквально перевернули прежние представления о здоровье и болезни. Тысячи примеров успешного излечения по системе Ниши служат лучшим свидетельством ее действенности.

В книге кратко изложены основные положения Системы оздоровления. Применяя их, любой человек может приобрести не только здоровье, но и душевное спокойствие и даже процветание, успех.

Содержание

Ниши и его Система здоровья	5
Урок 1	8
Урок 2	10
Очищение желудочно-кишечного тракта	12
Очищение клетчаткой	12
Очищение агар-агаром	12
Очищение пищеварительного тракта талой водой	13
Очищение печени	14
Питание для сохранения печени здоровой	14
Очищение водой	15
Очищение почек	17
Очищение почек зеленым чаем	17
Очищение почек пластинками белого нефрита	18
Очищение крови	20
Очищение крови с помощью трав и растений	20
Очищение крови настоем листьев березы	20
Очищение крови ягодами лесной земляники	21
Очищение крови листьями крапивы	21
Очищение крови отваром лопуха	21
Очищение крови чаем из листьев малины	21
Очищение крови чаем из медуницы	22
Очищение дыхательной системы	23
Очищение легких фитонцидами растений	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Кацудзо Ниши

Уникальная система оздоровления. Упражнения, работа со скрытыми энергиями, медитации и настрои

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Ниши и его Система здоровья

Система Ниши—это не просто комплекс правил и упражнений, это скорее образ жизни, который вырабатывает привычку жить согласно законам природы. Она неслучайно названа Системой, ибо в ней нельзя отдать предпочтение чему-то одному, все в ней взаимосвязано—так же, как и в организме человека. Система Ниши не лечит болезни, она формирует здоровье, рассматривая человека как единое целое, неразрывно связанное с окружающим миром и Вселенной. Однако вступившим на путь здоровья предстоит проявить упорство, волю и безжалостность к собственной инертности, так как эти три качества стоят у истоков всех наших болезней. Нельзя ждать кого-то, кто придет и поможет вам. Только вы сами можете сделать себя здоровыми и счастливыми.

Созданию Системы предшествовала долгая и кропотливая работа по изучению огромного количества разнообразной литературы, касающейся здоровья. Древнеегипетская, древнегреческая, китайская, тибетская, филиппинская практика, йога, исследования современных специалистов в области профилактики различных заболеваний, диетологии, биоэнергетики, дыхания, голодания, водолечения—таков круг интересов ученого.

Заслуга Ниши состоит в том, что он из огромного количества материалов выбрал наиболее важное и объединил в систему, которую может применять каждый, независимо от возраста и пола. Эта система увидела свет в 1927 году, а в 1936 году вышла первая книга Ниши на английском языке.

О том, как он пришел к созданию Системы и почему решил посвятить свою жизнь оздоровлению, лучше всего рассказывает сам Кацудзо Ниши.

Я родился слабым ребенком, все детство очень часто и сильно болел. Диагноз, который поставили мне врачи, звучал так: кишечный туберкулез и лимфатическое воспаление верхушки легкого, а один известный врач вынес мне смертный приговор.

И действительно, среди сверстников я был самым болезненным, но тем не менее чувствовал себя более способным, умным и целеустремленным, чем другие дети моего возраста. Тем больше я страдал от того, что болезненность не позволяет мне реализовать все мои способности и устремления. Больше всего на свете я хотел того, что было мне недоступно: я страстно жаждал здоровья. Я занимался фехтованием и посещал храм для религиозных медитаций. Но тем не менее болезни не покидали меня, я очень страдал как физически, так и духовно и все больше и больше худел.

Когда пришло время выбирать профессию, я решил пойти в Общую техническую школу. Мои родные рассудили, что профессия инженера-строителя больше всего подходит для человека с таким хрупким здоровьем. Я был согласен. Но и здесь препятствием для меня оказались болезни. Я понял, что ничего не смогу добиться в жизни, если не укреплю свое здоровье. Эта задача стала для меня вопросом жизни и смерти. Тогда-то я и начал собирать знания, в которых искал ответ на вопрос: как стать здоровым?

Я начал пробовать всевозможные советы и рекомендации. Первое, что я сделал, последовав советам специалистов, стал внимательнее относиться к своему питанию и пережевыванию пищи. Я не употреблял трудноперевариваемые продукты, очищая от кожуры даже фрукты. Но вскоре я стал склонен к обжорству, и меня замучили запоры, сопровождающиеся к тому же сильной головной болью.

Я продолжил изучение литературы и вскоре понял, почему страдаю от своих болезней: любая неусвоенная пища скапливается в толстой кишке, создавая питательную среду для бактерий, которые выделяют токсины. Эти вещества, попадая в кровь, разносятся по всему организму и приводят к болезням. И я сделал вывод, что пища может не только созидать организм, но и разрушать его.

Следующее, что я прочел, были работы о лечении голодом. Тогда у меня впервые возникла мысль о связи кишечника с мозгом, что позднее получило развитие в моей теории. Занимаясь этим вопросом, я обратил внимание на труды ученых о циркуляции крови. Из работы профессора Московского университета Зеппа «Динамика циркуляции крови в мозгу» я узнал, что кровоизлияние в мозг возникает, как правило, в результате воспаления ушей, а воспаление ушей—вследствие болезней горла. Горло же начинает болеть, когда не выполняют своих функций почки. Нарушение функций почек и кожи ведет к заболеванию печени. Началом же всей этой цепочки несчастий служит плохая работа кишечника.

Я узнал также, что внутри расширенных кровеносных сосудов мозга даже у здоровых людей содержится не менее 23 групп различных вредоносных бактерий, однако они не причиняют организму ущерба. Но это значит, что в организме должны быть и какие-то защитные силы, способные противостоять атакам извне!

Я начал искать информацию об этих защитных силах организма. Я изучал влияние запоров на функцию головного мозга и в результате пришел к мысли о новом методе лечения душевно-больных.

После продолжительного изучения проблем кровообращения я создал свою концепцию движения крови в организме человека, принципиально отличающуюся от общепринятой. Поверхностные вены в коже образуют то, что можно назвать периферическим сердцем, то, что необходимо для циркуляции крови, то, что сохраняет нас в здоровом состоянии. И раз именно кровеносные сосуды отвечают за наше здоровье и за циркуляцию крови, значит, их-то и нужно укреплять, обновлять и восстанавливать. Для этого я предлагаю специальные упражнения и контрастные воздушные ванны.

Лечение голоданием тоже вошло в мою систему. Что происходит в организме во время голодания? Незамедлительный результат голодания приводит к тому, что в той части, где вена встречается с капиллярами, возникает вакуум. А капиллярный вакуум, в конце концов, является двигательной силой циркуляции крови. Так как вакуум—это сила, а голодать—значит создавать вакуум, то голоданием мы возрождаем двигательную мощь всего человеческого организма. Однако я никогда не считал голодание панацеей, я шел по пути создания оздоровительной системы, включающей в себя и такой метод, как голодание.

Шаг за шагом я шел по своему собственному пути к здоровью. Я начал понимать, как работает мой организм и что нужно сделать, чтобы чувствовать себя здоровым. Постепенно ко мне стали приходить за советом люди, страдающие разными болезнями. Пытаясь понять причины возникновения тех или иных заболеваний, я пришел к выводу, что отдельных болезней не существует. Нельзя лечить отдельный орган, ведь организм—это единое целое. Я начал создавать принципы новой медицины,

основанной на использовании целительных сил, заложенных в организме самой природой.

Серьезно изучив медицину, анатомию, физиологию, бактериологию, психологию, философию, практику различных религий, я могу сказать, что для здоровья всего организма необходимо привести в порядок в первую очередь физическое состояние, затем химические и бактериологические показатели, а затем и умственное состояние.

Урок 1

Здоровье и болезнь

В самом полном своем смысле слово «здоровье» означает законченность, совершенство организации, то есть жизненную надежность, свободу действий, гармонию функций, энергию и свободу от любых напряжений и скованности. В основе здоровья лежит принцип взаимодействия и взаимозависимости органов. Здоровье зависит от гармонии или равновесия между конфликтующими, противоположными силами организма: движением и покоем, действием и противодействием, кислотой и щелочью, теплом и холодом, поглощением и выделением.

Эти силы действуют в организме постоянно, и мы призваны поддерживать равновесие между ними. Чем эффективнее мы будем действовать, тем крепче будет наше здоровье. Обладать крепким здоровьем—значит не испытывать дискомфорта, вызываемого нарушением баланса между этими противоборствующими силами (а в случае его возникновения—иметь возможность быстро его устранить).

Однако очень часто мы не только не помогаем своему организму, но и мешаем ему, нарушая законы природы. Знание основных законов природы и следование им—это принцип Системы здоровья. К сожалению, наш мир сегодня—это мир людей, которые прекрасно образованы в области знаний, не связанных с человеком и природой. Можно великолепно разбираться в технике и страдать хроническим несварением желудка. Со всем своим образованием человек принимает аспирин или антацид, чтобы избавиться от дискомфорта, и ведет себя так, будто у этого дискомфорта нет причины.

Любая болезнь (исключая травмы и генетические заболевания)—это результат нарушения законов жизнедеятельности человеческого организма, законов природы. Поэтому и лечить нужно, восстановив работу биологических законов, а это возможно только при правильном понимании их действия. Вернуть человеку здоровье можно только зная, что такое здоровье и каким законам оно подчиняется. Для того чтобы победить болезнь, нужно знать причины ее возникновения, а чтобы понять эти причины—опять-таки следует знать основные законы, которым подчинен этот организм. Система здоровья дает эти знания, заполняет пробелы, возникшие из-за одностороннего взгляда на здоровье—взгляда со стороны болезни.

Поскольку болезнь является нарушением целостности организма, то и при устранении этого отдельного нарушения необходимо использовать системный подход. Чрезмерная специализация в современной медицине является настоящим посягательством на достоинство человека, ибо она так скрупулезно подразделяет человека на части, что в этих фрагментах не остается ничего, что в состоянии воспроизвести реальную картину человеческого существа в целом. Современный врач подобен человеку, изучающему под лупой крошечный фрагмент великой картины, рассматривающему мельчайшие трещинки краски и точечные прикосновения кисти художника,—но, увы, не видящему всего изображения. А ведь еще в древности японский врач Кан Фунаяма в «Очерках о медицине» говорил: «Если вы не считаете, что человек—неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

Чтобы объективные, не зависящие от нашей воли законы саморегуляции и самоисцеления работали, необходимо создать условия, которые позволят организму справиться со своими проблемами, восстановить свою целостность. Сделать это можно только естественными методами и комплексным воздействием.

И в самом деле, ведь излечение от простуды или другого ненормального состояния, которое мы называем болезнью, зависит лишь от самоисцеляющей работы организма. При

помощи лекарств мы лишь подавляем симптомы болезни, тем самым глубже загоняя саму болезнь. Не устранив причин, породивших болезнь, мы заставляем ее затаиться, и она будет ждать новой возможности выйти наружу. Чтобы избавиться от причин, вызвавших болезнь, надо сначала очистить свой организм. Этому мы и посвятим следующий урок.

Урок 2

Очищение организма

Большинство детей появляются на свет здоровыми. Вырастая, человек приобретает не только опыт и знания, но, к сожалению, и различные заболевания. Многие болезни приходят к нам, потому что организм загрязнен ненужными веществами. Его можно сравнить с новым домом—вначале все чисто и красиво, но постепенно там оседает все больше старых вещей, о них забывают, они пылятся и отнимают жизненное пространство. Со временем дом захламляется, и если не выбрасывать ненужные вещи, то жить в нем скоро окажется негде. В течение жизни наш организм тоже засоряется. Можно ли этого избежать? Можно! Поэтому мы начнем свой путь с полного очищения организма. Ведь перед тем, как заново обставить дом, необходимо сначала сделать ремонт, выбросить накопившийся за годы хлам и только потом приступить к созданию дома своей мечты. Также и с организмом.

Очищение—обязательный этап перехода от болезни к здоровью.

Организм человека—совершенная самоорганизующаяся система, рассчитанная на долгие годы активной жизни. Если вы здоровы—организм сам позаботится о своей чистоте, своевременно выведет шлаки и токсины. В наше время, когда вода, воздух и земля систематически загрязняются человеком, изобретающим и производящим все новые и новые искусственные вещества, сохраняющиеся в природе очень долго, организму тяжело справляться с повышенной нагрузкой. Надо помочь ему очиститься от вредных и ненужных веществ.

Для начала сформулирую три простых правила:

Очищение не должно вызывать перегрузку выделительных систем организма.

Очищение следует проводить поэтапно, с перерывами на восстановление и отдых организма.

Наиболее рационально начинать очищение организма с очистки и восстановления нормальной работы желудочно-кишечного тракта, а затем переходить к чистке печени и желчного пузыря, крови, почек, приводить в порядок суставы.

Не надо стремиться проводить очищение от шлаков за один-два раза. Для сохранения здоровья желательно выбирать более щадящие способы, чтобы организм не перенапрягался. Большое количество шлаков, выброшенных в кровь, может отравить организм, нанеся ущерб печени и почкам, которые будут вынуждены работать с перегрузкой.

Организм также можно сравнить с рекой, вдоль берега которой расположилось много домов. Один нерадивый хозяин выльет помой в реку, она растворит их в себе и потечет дальше, чистая и прекрасная. А если все жители деревни выльют помой в реку—она станет грязной и зловонной, и, чтобы ее очистить, потребуется много свежей воды. Но организм не река, приток свежей крови у него достаточно слаб, поэтому быстрая очистка организма может его отравить.

Не рекомендуется проводить быструю чистку организма (а также чистку сильнодействующими способами—лекарствами, клизмами и т. п.) при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите, панкреатите, колите, при тяжелой гипертонии, заболеваниях сердца и почек. Такая чистка организма может вызвать обострение этих заболеваний.

Чрезвычайно важно сочетать лечение питанием с физическими упражнениями. Нас радует водопад, от созерцания его хрустальных брызг мы получаем заряд бодрости и истинное удовольствие. Нам приятны воспоминания о красоте водопада, но кому принесет радость воспоминание о застоявшейся воде в болоте? Движущаяся вода чиста и радостна,

а застоявшаяся навевает на нас уныние. Так и для очищения организма необходимо движение—пешие прогулки, посильная физическая нагрузка, специальные упражнения.

Наиболее эффективно очищать организм весной и осенью, в это время появляются естественные очистители.

Весной вам помогут в этом молодые растения, в клетках которых еще не успели произойти различные нарушения. Растения, напитанные силой талой воды, чрезвычайно полезны. Весной природа просыпается ото сна, это время естественного очищения, когда наш организм чутко реагирует на природные ритмы, так что нужно обязательно прислушаться к нему. Весенняя очистка—это очистка свежестью, дающая молодость, радость и энергию. Это время омоложения и обновления клеток.

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

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

Очищение желудочно-кишечного тракта

Очищение клетчаткой

Постоянное употребление пюреобразной пищи засоряет желудок и нарушает нормальную работу пищеварения. Для сохранения здоровья организму необходима клетчатка. Она частично усваивается, а частично механически воздействует на кишечник, стимулируя моторную функцию органов пищеварения и усиливая выделение необходимых для него соков, улучшает его, повышает биологическую ценность большинства пищевых продуктов. Клетчатка помогает очищению пищеварительного тракта. Продукты, содержащие мало клетчатки, могут вызвать запоры.

Богатые волокнами продукты (грибы, водоросли, фрукты, овощи) желательно есть регулярно, лучше каждый день. Особо полезными считаются дикорастущие травы, богатые биологически активными элементами. Очень полезна капуста, а салат из свежей капусты и свежей моркови, заправленный оливковым маслом, очень хорошо очищает пищеварительный тракт от осевших на стенках «остатков прежних обедов».

Клетчатка улучшает обмен веществ в организме—сразу ощущается прилив сил, через некоторое время становится более привлекательным внешний вид, кожа—более гладкой, волосы—шелковистыми, появляется блеск в глазах.

Кроме того, клетчатка создает необходимую среду для жизнедеятельности полезных микробов, выводит холестерин и вредные вещества. Помимо продуктов, содержащих клетчатку, желательно съедать иногда несколько яблочных или виноградных семечек. Четырех-пяти штук в неделю вполне достаточно,—это улучшает процесс очистки толстой кишки. Для этой же цели применяется яблочная и грушевая кожура. Таким образом, более полезно съедать яблоко или грушу вместе с кожурой.

Очень полезно применять для очищения желудочно-кишечного тракта крахмал. Всем известный кисель мягко чистит пищеварительный тракт, помогает при колитах, гастритах, язвах желудка, при некоторых отравлениях. Крахмал ускоряет обмен желчных кислот и их выведение, снижает количество холестерина в организме.

Самая здоровая пища, оставляющая в организме минимум шлаков,—приготовленная из свежих продуктов и съеденная практически сразу. В рацион нужно включать дикорастущие растения как источник витаминов и других полезных веществ; к тому же они хорошо очищают желудочно-кишечный тракт.

Очищение агар-агаром

Я считаю агар-агар обязательным компонентом правильного питания. Именно на Востоке впервые заметили, что если выварить и высушить бурые морские водоросли, получится необычное прозрачное вещество без запаха, вкуса и цвета. Если это вещество снова смочить, образуется густой, плотный студень. Желеобразная масса хорошо впитывает все токсины, находящиеся в желудке и пищеварительном тракте, удаляет вредные вещества из печени, улучшая ее работу.

Десерты из агар-агара очень вкусны и полезны. В Японии из него готовят самые разнообразные мармелады, желейные кубики, желейные фигурки, которые так любят дети, или фруктовое заливное, которое так любят девушки.

Все приготовленное из агар-агара очень полезно. Он вбирает в себя и выводит из организма вредные вещества и продукты распада патогенных микроорганизмов. Вы же не

хотите, чтобы они разместили свое кладбище внутри вас?! Значит, их надо удалить из организма, и лучше всех это получается у агар-агара и пектиновых веществ. Агар-агар может помочь похудеть—он абсолютно не усваивается и, разбухая в кишечнике, создает ощущение сытости, а желудок при этом работает активнее. Выполняя очистительную роль, пектиновые вещества могут также помочь вылечить болезнь, причем иногда даже быстрее, чем все признанные лекарства.

Очищение пищеварительного тракта талой водой

Вода—это жизнь. А талая вода дарит нам «вторую» жизнь. Она прекрасно очищает организм, омолаживает его и насыщает все клетки энергией. Многие птицы летят весной на север для того, чтобы застать время таяния воды и принести здоровое потомство. Талая вода возрождает жизнь.

Хочу порекомендовать вам метод очищения пищеварительного тракта талой водой. Вода—универсальный, но медленно действующий (а главное, всем доступный) растворитель—очень хорошо очищает организм, вымывая шлаки и токсины. Результаты у большинства людей заметны уже через десять дней. Появляются силы, поднимается настроение. Кажется, что помолодел на несколько лет. Можно сделать больше, а устать меньше. Мне нравится, что очищение талой водой не требует значительных усилий и затрат, а результат—просто великолепный! Метод очень прост.

Один раз в сутки семь дней подряд выпивать двадцать миллилитров талой воды, затем сделать перерыв на семь дней. Затем еще семь дней пить талую воду. Сделать перерыв на один-два месяца. В результате происходит мягкая чистка организма. Если появляется расстройство желудка—попробуйте принимать воду через день.

Очищение печени

Печень—один из пяти главных органов в теле человека. От здоровья печени зависят наше настроение и жизненная активность. В ней происходит образование желчи (до полутора литров за сутки), необходимой для нормального пищеварения. Печень фильтрует кровь, обезвреживает токсины и микробы, возвращает очищенную кровь в общий кровоток. Для того чтобы увеличить возможности печени, кровь в нее поступает через два вида сосудов: печеночную артерию и воротную вену, а выходит через единственную печеночную вену. Кровообращение в печени очень интенсивное—за одну минуту через нее проходит около полутора литров крови, поэтому так важно сохранить этот орган здоровым. Печень защищает организм от вредных веществ, помогает выводить отходы за пределы организма, участвует во всех видах обмена: белкового, жирового, углеводного, витаминного, пигментного, а также в обмене минеральных веществ, микроэлементов; водном обмене. Без нее наша жизнь невозможна—организм будет отравлен. Надо постоянно поддерживать печень, помогать ей восстанавливаться, устраивать для нее «дни отдыха», пить достаточное количество жидкости, иначе печени будет трудно работать.

При нарушении правильной работы печени появляются изменения в психике и пищеварении. Ухудшается свертываемость крови, возникают боли в области ребер и грудины, головокружение. У женщин возможно нарушение менструального цикла. Возрастает риск беспричинной раздражительности, гнева (даже впадения в ярость), появления кровавой рвоты.

При ослаблении печени человек подвержен бессоннице, часто видит множество сновидений, у него портится настроение, вплоть до депрессии. Появляется дрожание рук и ног. Ногти становятся тонкими и ломкими, их бледный, тусклый цвет также говорит о нарушении работы печени.

Печень тесно связана со зрением, ослабление ее может вызвать ухудшение зрения, покраснение глаз, разрыв мелких сосудов, вечером может появляться боль в глазах, белок глаз приобретает желтизну.

Зависит от состояния печени также и внутричерепное давление. Можно лечить его самыми современными методами, но полного излечения не достигнуть до тех пор, пока не будет здорова печень.

Питание для сохранения печени здоровой

Печень реагирует на вещества, поступающие в организм с едой, жидкостями, приемом лекарственных препаратов и т. п. При неправильном питании, избыточном поступлении вредных веществ снижается активность самоочищения, нарушается нормальная работа печени, возникают заболевания, возможно появление камней в печени и желчном пузыре. «Засорение» печени и желчного пузыря ухудшает работу сердечно-сосудистой системы. Холециститы и желчнокаменная болезнь могут вызывать учащенное сердцебиение и аритмию.

Для нормальной работы печени в ежедневном рационе должно содержаться достаточное количество белка. Потребность в белке у всех людей разная, но средняя рекомендованная норма—около ста граммов в день. Желательно включать в рацион белки животного и растительного происхождения.

Печень синтезирует практически половину белка, который идет на нужды организма. В ней образуются входящие в состав крови альбумины, основная часть глобулинов, фибриноген и протромбин (различные виды белков). В печени происходит расщепление и пере-

стройка аминокислот, составных элементов белков, а также образуются новые аминокислоты, в том числе из белков печени.

Разнообразная пища с небольшим количеством жира, съеденная сразу же после приготовления, оказывает на печень очищающее действие.

Для лечения и профилактики желчнокаменной болезни применяют свеклу—вареную, запеченную, сырую. Свеклу не стоит есть несколько дней подряд, лучше делать это через день или два, причем в сочетании с другими овощами, и количество не должно превышать двухсот граммов в день.

При заболеваниях печени и желчного пузыря полезно включать в свой рацион фасоль, салаты из портулака, фенхеля, артишока, капусты брокколи.

Растительные масла обладают мощным желчегонным действием, поэтому, чтобы желчь не застаивалась, включайте в свой рацион салаты и винегреты из свежих и отварных овощей, заправленные свежим маслом. Жареное растительное масло тяжело для печени, поэтому в дни, когда проводится ее очищение, на растительном масле стараются не жарить.

Полезны как желчегонное средство и редька в смеси с сахаром или медом (1: 1), щавель (полезно для профилактики заболеваний печени), тмин.

Против застоя желчи применяют также слабый чай из календулы. Он будет оказывать легкое очистительное воздействие и способствовать профилактике зашлакованности организма.

Чтобы увеличить секрецию желчи и промыть желчные пути, можно увеличить прием жидкости до трех литров в день. Но прислушайтесь к своему организму: если появятся неприятные ощущения—пейте меньше. Часть жидкости употребляйте в виде соков, компотов, киселей, минеральной воды или зеленого чая. Отнеситесь со вниманием к способу приготовления еды—мягкая, пюреобразная пища с небольшим количеством клетчатки может вызвать застой желчи.

Печень очень любит, когда с ней ласково разговаривают и беседуют. Очень полезно заварить легкий чай из цветков календулы, подержать чашку с чаем в руках, пожелать печени здоровья, сказать теплые слова благодарности. Даже после двух или трех приемов такого чая печень начинает работать лучше. Эффективность действия чая увеличивается, если пить чай, сидя в саду, рядом с цветущей календулой.

Для восстановления печени полезно употреблять свежую, вареную или жареную сныть—добавлять в салаты, супы. Заваривают сныть так: один молодой листочек сныти или половину чайной ложки сушеной сныти заливают стаканом горячей воды, настаивают 10 минут. Пить этот напиток нужно до еды. Курс лечения—десять дней. Обычно его проводят раз в год, но можно и чаще. Иногда более слабый настой сныти пьют годами и получают хорошие результаты: отличное самочувствие и бодрость.

Иногда печень «любит» побаловать себя чем-нибудь горьким, например чаем из полыни. Горькие чаи укрепляют здоровье печени, но с ними надо знать меру, тщательно соблюдая норму заваривания. Монахи в Греции пьют такие чаи, считая, что горький чай—сладкая жизнь, сладкий чай—горькая жизнь.

Очищение водой

Очищать печень водой начали несколько веков назад, и до сих пор этот метод пользуется успехом.

Каждое утро ровно в семь часов, лежа в кровати, выпивайте стакан кипяченой воды комнатной температуры. Вставать надо через 10–15 минут после приема воды. Курс очищения печени длится тридцать дней. Время приема воды сдвигать нельзя, следует пить ее четко в семь утра.

Для усиления воздействия можно подержать стакан с водой в руках, произнести мантру, молитву или просто пожелание печени работать хорошо, поблагодарить ее за хорошую работу, сказать, что вы ее любите, и затем сразу же выпить воду. Такая вода, напитанная положительными эмоциями, очень благоприятно воздействует на работу печени.

Можно провести неполный курс очищения—пить стакан воды в семь часов утра в выходные. Этот способ очень прост, но дает прекрасные результаты. Конечно, если печень сильно загрязнена, надо использовать более сильные методы.

Для улучшения работы печени и желчного пузыря можно принимать хвойные ванны два раза в неделю при температуре воды 34–38 °С. Людям со здоровой сердечно-сосудистой системой можно использовать воду с верхним пределом температуры. Время принятия ванны—10 минут. Через месяц, при отсутствии неприятных ощущений, можно увеличить продолжительность процедур до 15 минут.

Очищение почек

Красота и молодость человека в большой степени зависят от состояния почек. Когда они сильные и здоровые, человек выглядит молодо и привлекательно, он бодр и весел.

Когда нормальная работа почек нарушается, то возникают ноющие боли в пояснице, усталость, головокружение, шум в ушах, снижается слух, могут появиться темные круги под глазами, мучает бессонница, ухудшается память.

Почки регулируют рост и красоту волос, и никакие ухищрения и косметика не смогут придать волосам такой красивый и блестящий вид, как здоровые почки. Если волосы путаются, нарушается их структура, ухудшается внешний вид—обратите внимание на почки, они работают с перегрузкой. Возможно, в пище содержится много вредных веществ.

У многих с возрастом ухудшается слух, это говорит об ослаблении почек. Надо поддерживать энергию почек специальными упражнениями, питанием, провести их очищение. Здоровые почки—это здоровые кости, здоровый костный мозг; организм нормально растет и развивается. Если у человека случаются частые переломы костей—надо обследовать почки.

После появления ребенка на свет почки развиваются вместе с организмом и набирают силу, а усиливающаяся в свое время энергия почек вызывает половое созревание (этот орган отвечает за деторождение и половую систему). Расцвет жизни человека—это расцвет деятельности его почек. С истощением почек или нарушением их деятельности связано старение организма.

Если ребенок плохо развивается или плохо растет, надо обратить внимание на его почки. Как правило, приведение их в порядок значительно улучшает здоровье: соответственно, улучшается память, развитие ребенка ускоряется, ему проще усваивать новую информацию. Иногда задержка развития связана не с психическим развитием, а с состоянием почек.

Достаточно часто после переохлаждения области коленей в почках начинают образовываться камни. Чтобы сохранить почки здоровыми, при наступлении холодных дней области коленей надо держать в тепле.

Почки необходимо беречь, поддерживать их здоровье, периодически очищать. От состояния почек зависят долголетие и активность человека, его внешний вид, душевное состояние, красота.

Очищение почек зеленым чаем

Самый простой и приятный способ очищения почек—это питье зеленого чая трижды в день. Чай хорошо выводит вредные вещества из организма, оставляя нам полезные вещества. Для очищения почек чай пьют горячим, но не обжигающим. Важно, чтобы температура чая была для вас приятна. Пить чай—это не только приятно, но и полезно для профилактики заболеваний. Очищая почки зеленым чаем, вы совмещаете приятное с полезным.

Особенно подходит очищение зеленым чаем подросткам и людям в преклонном возрасте. Пожилые люди, как правило, не решаются на какие-то серьезные изменения в своем ритме жизни, а выпить несколько чашек чая они всегда готовы с удовольствием, а если за чашкой чая еще и поговорить... Это доставит пожилым людям двойное удовольствие, да и польза будет двойная—оздоровление организма и поднятие жизненного тонуса и настроения.

Можно сделать семейной традицией вечернее чаепитие. Что может быть полезнее, чем чашечка зеленого чая! Он мягко очищает организм, выводит шлаки и токсины, предупре-

ждает развитие дизентерии. Полезно пить его несколько раз в день, но следует заваривать зеленый чай хорошего качества, только такой чай обладает целебными свойствами.

Лучший чай собран весной, пока листочки еще не потеряли цвет. При заваривании они медленно раскрываются, отдавая все лучшее, чем наделила их природа.

Совместное чаепитие укрепляет семью, помогает лучше понять друг друга и сказать все теплые слова, которые мы не успели сказать за день.

Для очистки почек и вывода вредных веществ с помощью зеленого чая надо брать только лучшие сорта зеленого чая. Хороший зеленый чай играет роль лекарства, одновременно подпитывая наш организм минеральными веществами и витаминами.

Особое внимание следует уделить воде, которой будет завариваться чай для очищения почек. Вода должна быть максимально чистой (не дистиллированной), лучше брать талую воду или воду, очищенную фильтром. Воду для заварки нельзя кипятить в алюминиевом чайнике.

Способ 1

Половину чайной ложки зеленого листового чая положите в стакан и залейте чистой горячей водой с температурой около 80 °С. Настаивайте чай 3–4 минуты, затем выпейте.

Если вы не уверены в качестве воды (нет фильтра или талой воды), то лучше вскипятить воду до состояния «белого ключа», когда при кипении образуется много мелких пузырьков и вода как бы белеет.

Заварите половину чайной ложки зеленого листового чая и настаивайте 3 минуты. Когда остынет до приятно горячего, выпейте. Выпивайте три стакана зеленого чая в день в течение недели.

Затем можно сделать перерыв и пить зеленый чай для удовольствия—в этом случае хороший зеленый чай можно заваривать до пяти раз. Зеленый чай выводит шлаки и соли тяжелых металлов (свинца, кадмия, ртути, цинка и др.) из организма, очищает почки.

Способ 2

Можно очистить зеленым чаем почки другим способом. Выберите день, когда вам не надо никуда идти.

Утром заварите зеленый чай из расчета четверть чайной ложки (или даже меньшее количество) на стакан воды. В течение дня пейте только свежесваренный теплый зеленый чай каждые четыре часа (можно три), есть в этот день не следует. Можно пить мед, растворенный в воде (одна чайная ложка меда на стакан теплой воды). Такую очистку проводят не чаще одного раза в месяц.

Зеленый чай можно применять при пищевых отравлениях, он выводит из организма токсины. Кроме того, он действует как сильное противомикробное, противовирусное и противовоспалительное средство, его можно использовать для лечения дисбактериоза, для улучшения работы эндокринной системы.

Очищение почек пластинками белого нефрита

Существует еще одна, очень древняя, методика очищения почек—очищение пластинками белого нефрита.

Для лечения нефрит применяют более трех тысяч лет. Особенно ценится белый нефрит, его иногда называют «почечным камнем». Белый нефрит уменьшает и предупреждает почечные колики, чистит почки и уменьшает боли в печени. Для оздоровления почек используют пластинки и кольца.

Возьмите две однородные по цвету, без черных вкраплений и без вкраплений другого камня, пластинки белого нефрита. Пластинки должны быть ровными, обработанными. Желательно неделю поддержать их под открытым небом днем и ночью, чтобы они напитались энергией звезд и солнца. После этого пластинки промойте в чистой проточной воде, осушите, поместите на область почек и держите один час, затем снимите, снова промойте в проточной воде и осушите. До следующего применения уберите в плотную коробочку, чтобы не повредить.

В случае необходимости более сильного очищения на хлопчатобумажную футболку нашивают карманы над областью почек и кладут в них пластинки белого нефрита. Промывать их надо до и после использования.

Для сильного очищения почек нефритовые пластинки вкладывают в кармашки и держат от четырех до восьми часов. Применение—десять дней подряд, затем перерыв от десяти до двадцати дней.

Для медленного очищения почек можно носить на пальце кольцо из белого нефрита. Оно должно быть из однородного белого нефрита без вкраплений. Допускается кольцо из сливочно-белого нефрита. В большинстве случаев ношение кольца препятствует образованию камней в почках.

Очищение крови

Клетка получает питание из крови, но только чистая, здоровая кровь, беспрепятственно циркулирующая в теле, может полноценно питать здоровые клетки. Работа сердца зависит от качества и количества крови, снабжающей сердечные мускулы и клапаны. Здоровье органов определяется главным образом кровью: в зависимости от своего состава и чистоты кровь может либо укреплять органы, либо отравлять их. Поэтому очень важно уделять большое внимание капилляротерапии. Без малого не достичь большого!

Великая труженица нашего организма, кровь, не знает покоя ни днем, ни ночью. Она нейтрализует вредные и токсичные вещества, попадающие в организм, разрушает инородные белковые молекулы и клетки, спасая организм от различных инфекций. От состояния крови во многом зависят защитные силы организма.

Кровь заботится о здоровье каждой клетки—она доставляет питательные вещества клеткам организма через омывающую их тканевую жидкость. Через эту жидкость все ненужные и вредные продукты поступают из клетки в кровь и удаляются из организма. Тканевая жидкость представляет собой продукт выпотевания из сосудистых капилляров жидкой части крови, что еще раз подтверждает важность поддержания здоровья капилляров.

Очищение крови с помощью трав и растений

Очищение крови с помощью трав и растений— один из самых доступных и древних методов. Структура растений близка к структуре человеческого тела, поэтому она воспринимается организмом лучше, чем химические препараты. Травы и растения легкодоступны, их применяли на протяжении столетий, рецепты их использования хорошо известны и проверены временем.

Стоит обратить внимание на растения всего мира, а не только на растущие рядом с вами. Человек содержит в себе сложную комбинацию генов, которые достались ему от предков. Ваши предки могли происходить из любого района земного шара, поэтому растения, наиболее подходящие вам, также могут произрастать в любом уголке нашей планеты.

Очищение крови настоем листьев березы

Это очень простое, но эффективное средство очищения организма с долговременным эффектом. Противопоказания мне неизвестны. Настой майского листа березы не только очищает кровь, но и очень хорошо налаживает обмен веществ.

Проводится очищение весной, один раз в год (можно раз в пять лет). При необходимости оно допустимо в любое время года, но действовать это будет слабее—вполне вероятно, потребуется повторный курс через месяц.

Когда на березе начинают распускаться листья и вырастают диаметром около одного-двух сантиметров, их собирают и сушат впрок.

Для очищения крови два маленьких листика залейте стаканом горячей воды и дайте настояться. Пейте настой теплым или холодным—как больше нравится. Он не должен горчить (если горчит—заваривайте меньше листьев или доливайте больше воды). Обычно пьют один стакан настоя в день. Продолжительность курса—5–30 дней. При необходимости его можно повторить через месяц.

Допустимо собирать листья березы размером до трех сантиметров, но они действуют слабее. Сушат собранные листья в тени. Правильно высушенный лист не теряет своего цвета.

Обычно спрашивают: когда лучше пить настой? Можно пить его утром или вечером, серьезных различий в эффекте не будет.

Очищение крови ягодами лесной земляники

Этот способ очищения крови можно применять, если у вас нет аллергии на землянику и клубнику. Наибольший эффект дают ягоды лесной земляники, только что собранные с куста, приблизительно один-два стакана ягод через день в течение десяти дней.

Но не стоит заменять ягоды лесной земляники ягодами земляники садовой. Лесная земляника впитывает в себя больше активных веществ, она содержит больше энергии, жизненных сил и гораздо более полезна.

Особенно хороша лесная земляника, собранная утром, до начала жары. Перед сбором ягод полезно несколько минут полюбоваться земляничным кустом, высказать ему свою благодарность и только потом собирать ягоды. В этом случае ягоды помогут вам больше, чем просто собранные, а тем более собранные чужими руками.

Очищение крови листьями крапивы

Крапива—древняя спутница человека. Существует предание, что в давние времена один мудрец уговорил ее жить рядом с домами людей, чтобы лекарство всегда было под рукой. Взамен мудрец обещал всегда оказывать крапиве почет и уважение, удобрять землю около домов, чтобы ей было лучше расти. Крапива нас и лечит, и кормит, и одевает. Щи из этого растения, салат из крапивы с грецкими орехами, омлет с крапивными листьями не только вкусны, но и содержат множество необходимых организму веществ. Одежда из ее стеблей очень мягка и полезна для человека. Сумочки для сбора трав и коврики, сплетенные из нитей крапивы, служат людям чуть ли не столетиями.

Для очищения крови заварите два листочка крапивы стаканом горячей воды. Когда немного остынет—выпейте сразу весь стакан. Этот способ надо осторожно применять людям с повышенной свертываемостью крови—крапива сгущает кровь.

Очищение крови отваром лопуха

В Японии лопух (гобо) пользуется заслуженным почетом, его выращивают как огородное растение и едят каждый день. Лопух продлевает жизнь человека.

Для очищения крови одну столовую ложку корней лопуха залейте стаканом горячей воды и варите на медленном огне 30 минут при частом помешивании. Процедить. После того как отвар остынет и будет теплым, принимайте по половине стакана два раза в день до еды.

Отвар готовят только на один день. Чем он свежее, тем лучше результаты. Принимать отвар нужно в течение недели. Повторный курс можно провести через месяц.

Корень лопуха должен быть однолетним и собранным осенью, с неповрежденной кожицей. Его можно нарезать и высушить при температуре не выше 40 °С.

Очищение крови чаем из листьев малины

Для приготовления чая собирают молодые листья малины (три верхних листочка), сушат при температуре 40 °С, слегка измельчают (но не совсем в пыль) и хранят в герметичной упаковке (лучше стеклянной или деревянной). Одну чайную ложку измельченных листьев малины заливают кипящей водой и настаивают как чай. Пьют теплым.

Чай из малиновых листочков хорошо чистит кровь, снижает содержание сахара в крови. Самые лучшие по качеству—три верхних листочка лесной малины.

Очищение крови чаем из медуницы

Медуница—изумительное растение! Когда она зацветает—ее цветки розовые, затем они меняют цвет на сине-фиолетовый. Ее листья содержат целый клад полезных для человека веществ.

Чай из медуницы снимает утомление, повышает защитные свойства организма, активизирует работу желез внутренней секреции. Он также очень хорошо очищает кровь и восстанавливает ее состав после кровотечений.

Одну чайную ложку листьев медуницы залейте стаканом горячей воды, дайте настояться и пейте по половине стакана три раза в день за полчаса до еды. Настой храните в темноте. Длительность очищения—одна неделя (можно пить через день).

Очищение дыхательной системы

Сейчас во всем мире растет количество случаев заболеваний дыхательной системы. Особенно это заметно в индустриально развитых странах: воспаления легких и более серьезные заболевания значительно ухудшают здоровье людей, иногда приводя к инвалидности и даже гибели. Вредные вещества разносятся с воздушными потоками на далекие расстояния, поэтому проблема очищения легких очень важна. От здоровья легких зависит здоровье всего организма, поэтому необходимо использовать методы очищения легких и всей дыхательной системы. Методы эти разные, потому что организм каждого человека индивидуален, и поэтому метод очищения следует подбирать очень внимательно, учитывая индивидуальные особенности организма. Я старался выбирать самые простые и эффективные методики очистки легких, которые не требуют больших материальных затрат и времени.

Сейчас у многих просто не хватает времени заняться собой, а большинство способов очистки легких не занимает много времени. Помните: сохранить здоровье намного проще, чем потом его восстанавливать.

Одним из самых простых способов очищения легких является еженедельная прогулка в лесу или на берегу моря, поездка в горы. Но, к сожалению, это не всегда доступно. Как же можно очистить легкие с минимальными затратами?

Очищение легких фитонцидами растений

Для очищения легких можно использовать комнатные растения или деревья в форме бонсай. В этом нам помогут фитонциды растений—вещества, которые они выделяют в окружающую среду. Фитонциды могут убивать или замедлять развитие бактерий, вызывающих болезни у человека, других возбудителей болезней (например, фитонциды лука убивают туберкулезную палочку), микроорганизмы.

Разные растения обладают разными по эффекту воздействия фитонцидными свойствами, но мы будем использовать для очищения легких те из них, у которых эти свойства наиболее сильные.

Можжевельник

Можжевельник убивает практически все вредные микробы и вирусы. Для очищения легких устройтесь с комфортом на расстоянии не более пятидесяти сантиметров от куста можжевельника, чтобы все тело было расслаблено, и дышите немного глубже, чем обычно, наслаждаясь запахом можжевельника и любясь его красотой. Можно закрыть глаза, размеренно дышать и представлять себе, что вы медленно прогуливаетесь по лесу. Вы вдыхаете фитонциды, которые выделяет можжевельник, и очищаете свои легкие. Продолжительность очистки легких с помощью можжевельника—от десяти до тридцати дней. Можно проводить очистку через день.

Если вы чувствуете, что заболеваете, можно 5 минут посидеть рядом с можжевельником и подышать воздухом на расстоянии пяти сантиметров от веточек. Не старайтесь дышать глубоко, непривычный к глубокому дыханию человек может даже потерять сознание.

Герань

В случае аллергии на можжевельник найдите себе другое растение; например, не хуже помогает герань.

Ежедневно ставьте герань на стол или другую плоскость на расстоянии 15–30 сантиметров от лица, удобно садитесь рядом и медленно вдыхайте и выдыхайте воздух, ощущая

запах листьев растения. Время очищения легких—15 минут. Вдыхать выделяемые геранью фитонциды надо тридцать дней подряд. Обычно повторный цикл очищения легких таким способом в течение года не требуется.

Благодаря этой приятной процедуре не только очищаются легкие, но и снимаются стрессы, приходит в норму нервная система, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, усиливаются защитные силы организма.

Лимон

Прекрасно очищает легкие запах листьев дерева лимона. В течение недели надо вдыхать запах листьев (можно и цветков) лимона с достаточно близкого расстояния—приблизительно пятнадцать — двадцать сантиметров. Естественно, листья лимона должны быть чистыми, без пыли. Желательно вымыть их под струей воды за день до начала очищения легких.

Время вдыхания запаха лимона 10–20 минут. Затем дерево лимона поставьте в спальне на полтора или два года. За это время здоровье легких восстанавливается, даже если они были повреждены из-за частых воспалений.

Можно вырастить дерево лимона из семечка, тогда оно даст еще больший эффект. Можно также натереть кожицу лимона и поставить в комнате. Воздух в комнате очистится, а вы, подышав таким воздухом, очистите легкие.

Эвкалипт

Помогает очистить легкие дерево эвкалипта, растущее в доме. Слово «эвкалипт» в переводе означает «хороший воздух». В Австралии эвкалипты зовут деревьями чудес, деревьями жизни. Воздух в доме в присутствии эвкалипта очищается от возбудителей болезней, а значит, постепенно очищаются и легкие.

Мирт

Хорошо очищает легкие и убивает возбудителей туберкулеза миртовое дерево. У некоторых народов существовал обычай—когда в доме рождалась девочка, сажали в небольшой горшочек мирт. Он рос вместе с девочкой, и цветы мирта девушка вкалывала в прическу, когда выходила замуж. Дерево мирта переходило в дом мужа вместе с его хозяйкой. Считалось, что дерево мирта в доме предохраняет семью от бед и несчастий, сохраняет здоровье. У греков мирт был символом красоты и молодости.

Валериана

Благоприятное воздействие на легкие оказывает сушеная трава валерианы, положенная в марлевый мешочек вместе с сушеным корнем валерианы. Подвешивать такой мешочек следует выше уровня головы человека, в укромном месте, недоступном для посторонних. Можно подвесить мешочек за шторы или положить на шкаф. Самое благоприятное место для очищения валерианой—спальня. Время очищения легких—от одного до трех месяцев.

Лук

Иногда приходится работать или находиться среди больных инфекционными заболеваниями. Тогда необходимо срочное очищение легких от возбудителей заболевания. Очень хорошо помогает в этом случае очищение легких с помощью луковой кашицы.

Очистите репчатый лук от шелухи, натрите на мелкой терке и тут же несколько раз (до пяти) вдохните и выдохните свежий запах лука. Луковую кашицу следует держать не ближе пятнадцати сантиметров от носа и рта. Лук действует очищающе в течение пяти минут с момента натирания на терке, далее его целебные свойства теряются. Можно вдыхать запах

лука один раз в час несколько раз в день, но не более четырех раз. Вполне достаточно делать это три раза в день два дня подряд.

Чеснок

Фитонциды чеснока убивают возбудителей гнойных процессов в легких.

Очистите дольку чеснока от шелухи, натрите на мелкой терке. Сразу же после этого несколько раз (до пяти) вдохните и выдохните свежий запах чеснока. Чесночную кашицу следует держать не ближе пятнадцати сантиметров от носа и рта. Чеснок действует в течение пяти минут с момента натирания на терке, далее его целебные свойства теряются.

Можно вдыхать запах чеснока. Вполне достаточно делать это дважды в сутки через день в течение недели. Каждый раз берется свежая долька чеснока, без повреждений и пятен. Проросшие дольки чеснока использовать не стоит, они слабее.

Мох сфагнум

Очень хорошо очищает легкие прогулка по болоту. Специфический воздух болот самым благоприятным образом сказывается на состоянии легких, особенно поврежденных частыми воспалениями и болезнями.

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.