Ингерлейб М. Б.

ВСЕ МЕТОДИКИ ОЧИЩЕНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПАРАЗИТОВ

- Яды и токсины в нашем организме
- Универсальная программа очищения организма
- Экспресс-курс очищения организма
- Очищения организма для красоты
- Очищения организма после похмелья и отравлений
- Изгнание паразитов все видов
- План-конспект противопаразитарной терапии народными средствами

В ОДНОЙ КНИГЕ

Михаил Ингерлейб

Все методики очищения и избавления от паразитов

«Книжкин Дом»

2012

Ингерлейб М. Б.

Все методики очищения и избавления от паразитов /
М. Б. Ингерлейб — «Книжкин Дом», 2012

В этой небольшой книге вы найдете удивительно полное изложение системы очисток организма и избавления от паразитов. Система опирается на многолетний практический опыт автора и позволит вам без напряжения и «угрюмого подвига» приумножить один из самых ценных даров человеку – его здоровье, стать стройнее, моложе, приобрести свежую и упругую кожу.Особенно интересно, что кроме практических рецептов и описания методов каждый раздел системы сопровождается ясным разъяснением того, «что, почему и как». Это понимание механизмов очищения позволит читателю не только копировать изложенный в книге авторский метод, но и подходить к процессу СОЗИДАНИЯ собственного здоровья гибко и творчески.Данная книга не является учебным пособием по медицине. При возникновении вопросов, связанных с применением описанных методик или диагностикой вашего состояния, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

© Ингерлейб М. Б., 2012
© Книжкин Дом, 2012

Содержание

Введение 5
Часть 1 7
Глава 1 7
Определимся в понятиях 7
Стресс, здоровье и его количество 10
Очищение и здоровье 12
Что, чем и как? 13
Глава 2 17
Часть 2 21
Глава 3 21
Общие указания 21
Противопоказания к чисткам кишечника 21
Генеральная чистка толстого кишечника 22
Время «Ч» 22
Подготовительный период генеральной чистки кишечника 23
Несмешной смех, или Борьба с собственным запором 23
Свидания по расписанию, или Приучение к фаянсовому «другу» 26
Комплекс упражнений для мышц живота 27
Уддияна 27
Упражнения для мышц промежности и малого таза 28
Техника выполнения процедуры 30
Объем и состав клизмы 31
Начальная очищающая процедура 32
Завершающая процедура генеральной чистки 33
О результатах 34
Глава 4 35
Противопоказания к чистке печени 35
Профилактическая чистка печени 36
Генеральная чистка печени 37
Время «Ч» 37
Подготовительный период чистки печени. Цели и задачи подготовительного периода 38
Откажи себе в малом… 38
Пестики-тычинки, листики-былинки… 39
Собственно генеральная чистка печени 40
Основная диспозиция 41
Финал 42
О результатах 42
Глава 5 43
Вариант 1. Подвиг китайца 43
Конец ознакомительного фрагмента. 44

Михаил Ингерлейб
Все методики очищения и избавления от паразитов

Введение

В этой книге мы расскажем о простых, безопасных и эффективных методах очистки организма, без которых невозможны никакие серьёзные и систематические успехи в деле СОЗИДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ. В изложении мы будем опираться на давно и широко известные физиологические механизмы и возможности нашего тела и организма, которые доступны каждому из нас.

Начнём с того, что словосочетание «очищение организма» в наше время стало привычным выражением при разборе практически любой темы, связанной с человеческим здоровьем. Настолько привычным, что зачастую мы даже не задумываемся, что конкретно имеется в виду при речи об очищении – какие цели ставим, какие методы применяем, каких результатов ожидаем и хотим добиться…

И поэтому слово «очищение» принимает для нас некий волшебный, магический смысл – и мы ждем от процедур, называемых «очищение организма», совершенно волшебного эффекта.

Эта вера в «волшебную силу очищения» активно эксплуатируется как искренними энтузиастами оздоровления организма и здорового образа жизни, так и всякого рода убеждёнными шарлатанами и обманутыми людьми из MLM-контор, а также – коммерчески успешными лидерами антимедицины, ратующими за «оздоровление естественным путём и естественными продуктами» – например, питием мочи. На этой же «ниве» «пасутся» псевдокосметологи, предлагающие сверхинновационные технологии омоложения организма и «эффективные борцы» с лишним весом. «Псевдокосметологами» я называю их потому, что подобная деятельность отрицает корень «логос» – «наука» – в названии науки о красоте. Самоназвание «косметологи» этими «новаторами» присвоено незаслуженно и только обижает уважаемых профессионалов косметологии, которые в своей работе опираются на действительно научные факты и разработки. Все эти «альтернативные оздоровители» – честные и не очень – для очищения организма изобретают самые разнообразные методы, временами своей изощрённостью превосходящие пытки инквизиции. При этом результаты подобного «очищения» проверить или объективно подтвердить невозможно ничем, кроме личного авторитета авторов метода – а для пущей убедительности изобретаются ещё и некие «секретные» физиологические механизмы, опять же никому кроме автора метода не известные.

Ситуация усугубляется ещё и тем, что представители официальной медицины стараются в большинстве случаев дистанцироваться от этой темы. Врачи чаще всего придерживаются позиции, что «у организма есть отшлифованные эволюцией весьма совершенные выделительные системы – и не надо без необходимости вмешиваться в их работу».

С другой стороны, официальные и уважаемые медицинские учреждения практикуют и рекламируют на рынке медицинских услуг такие аппаратно-обеспеченные и серьёзные методы, как гемосорбция или УФ-облучение крови, которые по сути своей являются тоже методами очищения внутренней среды организма. Только эти методы сложны, опасны и имеют чётко прописанные показания и противопоказания. В отличие от «хорошо забытых» методов очищения организма, зачастую насчитывающих уже многие века. А ведь ещё в древних китайских медицинских трактатах чётко описывались восемь методов лечения, перечень которых начи-

нался с потогонного, рвотного и слабительного. Но современная индустриальная медицина не ищет простых путей! Простое лечение – малая прибыль!

Другими словами, официальная медицинская наука вовсе не торопится знакомить обычного человека – потенциального потребителя медицинских услуг – с дешёвыми и доступными методами сохранения собственного здоровья. И это легко объяснить существующими экономическими отношениями: в наше время медицина полностью утратила статус «благородного служения» ради сохранения народного здоровья, а вернулась к «сфере услуг», т. е. к средневековому цеху цирюльников и кровопускателей, откуда собственно и «вышла родом». Причина такой «социальной деградации» современной медицины при этом вовсе не экономическая, а скорее духовная, но не об этом речь. Просто в результате подобной коммерциализации медицины и углубления медицинской специализации врачи разных специальностей начинают терять представление о ценности целостного человеческого организма как материального фундамента человеческой личности. В результате лечится не больной – а болезнь, «состояние». «Вот мы вам давление стабилизировали – а теперь за избавлением от головной боли идите к невропатологу». Но в результате конечного результата – ЗДОРОВЬЯ ПАЦИЕНТА – не достигает не один «специалист», который стремится всего лишь продемонстрировать достигнутый эффект лечения «в рамках» «своего» органа или системы органов. Но пациенту нужно ЗДОРОВЬЕ, а не бесконечные лечения у череды специалистов!

Это отлично понимают и сами пациенты – и «дельцы от оздоровления». В результате в стране сформировалась целая отрасль «кочующих оздоровителей», разъезжающих по городам и весям с учебно-оздоровительными семинарами и курсами разной степени опасности. И целая прослойка населения, потребляющая услуги «оздоровителей» и категорически не доверяющая врачам классической медицины. Казалось бы, официальная медицина должна бороться с такими явлениями… Но этой борьбы нет!

Действующей системе официальной медицины ВЫГОДНО существование целого «цеха» околомедицинских шарлатанов, которые снабжают врачей «запущенными» пациентами, из которых потом можно «качать» деньги лучше, чем из нефтяной скважины. Нашей системе медицины (как и системе «бендеровских оздоровителей») ВЫГОДНО отсутствие у людей более-менее цельных и научных знаний о собственном здоровье и основных принципах его сохранения.

С точки зрения современного «коммерческого» врача, рассматривающего медицину как «сферу услуг», лучший пациент – это тот, который нуждается в постоянной помощи врача, но при этом ещё сохраняет достаточно сил, чтобы зарабатывать деньги и относить их врачу и в аптеку. Ни подобный врач, ни фармацевт НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ в здоровье каждого отдельного человека, НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ в его ИЗЛЕЧЕНИИ и СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ. Всем им нужен «хронический больной» – который регулярно покупает лекарства и ходит к врачу.

Спасение утопающих – как обычно! – дело рук самих утопающих.

Часть 1
Чистота-залог здоровья

Жизнь может, дать только одно облегчение – кишечника.
Дж. Оруэлл

Глава 1
Мифы о «шлаках» и правда о токсинах

Начиная любой серьёзный разговор о здоровье, необходимо в первую очередь избавиться от любой недостоверной, «мифологической» информации – и опираться на факты. Это касается как объективного представления о состоянии собственного организма и «запасах здоровья», так и чёткой информации о процессах, сопровождающих любые оздоровительные процедуры. Информация любого другого качества подвергает ваше здоровье риску. Поэтому в данной книге автор излагает либо факты на уровне учебника физиологии человека – либо методики и способы, проверенные многолетним опытом.

Теоретическая часть книги будет незначительной – но её надо обязательно прочесть. Это вовсе не «дань уважения» автору, собравшему интересные факты. Просто для того, чтобы нормально взаимодействовать со своим организмом, надо банально ПОНИМАТЬ, что в нем происходит в тот или иной момент, куда направлены «усилия» организма и не противоречит ли это «направление» тем действиям, которые вы предпринимаете сознательно.

Давно уже не секрет, что бывают ситуации, когда действия нашей головы и всего остального организма откровенно противоречат друг другу – ив результате вредят нашему здоровью. Теоретическая подготовка нужна для того, чтобы избежать ситуации «лебедь, рак и щука»…

Определимся в понятиях

Для начала нам необходимо прояснить, какой смысл обычно вкладывается в слова «шлаки», «очищение», «зашлаковывание организма».

По большому счету, термин «шлаки» НИКАКОГО отношения к деятельности нашего организма не имеет. Изначально «шлаком» называлась пустая порода, всплывавшая на поверхности расплавленного металла. Использование этого слова в отношении организма явилось прекрасным рекламным ходом «оздоровителей», а затем и профессиональных рекламщиков из «Гербалайфа» нему подобных. На сегодняшний день мнение врачей официальной медицины однозначно: «шлаки – это выдумка маркетологов».

Надо сказать, что и многие серьёзные специалисты альтернативной медицины в последние годы открещиваются от банального понимания «зашлаковки» организма. И если в начале 2000-х годов такой серьёзный практик, как Е. Щадилов писал, что «шлаки надо понимать как «конкременты» – т. е. фактически проводил знак равенства между «зашлаковкой организма» и разного рода «каменными болезнями» (почечными камнями, камнями желчного пузыря, каловыми камнями), то в более поздних своих книгах он был склонен рассматривать шлаки как жидкие или растворимые химические вещества, чуждые организму и оказывающие на организм вредное влияние. Подобное понимание более прицельно передается термином «*токсин*» – яд. А взаимодействие возникающих ядов с человеческим организмом достаточно изучено и физиологами и биохимиками. Выводы и тех и других объединяет на системном уровне целостного организма *теория гомотоксикоза.* Сама теория гомотоксикоза – самоотравления

организма в результате биотрансформации попадающих внутрь лекарственных и других химических веществ – связывается с именем Хайнса-Хайнрика Рекевега, основоположника антигомотоксической медицины.

С учётом подобной трансформации и развития взглядов сейчас стало более модно говорить не об очистке организма, а об удалении токсинов – детоксикации. И подобная эволюция взглядов характерна для большинства специалистов, обращающихся к теме очищения организма. Кроме научной целесообразности здесь присутствует ещё одна – и тоже экономическая, «маркетинговая» – составляющая. Термин «детоксикация» позволил активно выдвинуться на рынок «очисток» ряду предприимчивых представителей официальной медицины. И сейчас в перечне услуг многих медицинских учреждениях можно найти предложение «детоксикации организма» – причём подразумевать это может что угодно – от снятия запоя и похмельного синдрома (путём внутривенных инъекций и капельниц) до сифонных клизм и *гидроколонотерапии* – массивного промывания толстого кишечника.

При этом с «токсической нагрузкой» сейчас связывается не только развитие многих обменных заболеваний, преждевременное старение, снижение иммунитета, синдром хронической усталости и ряд других состояний, связанных с потерей организмом «количества здоровья», – но даже и ожирение. Объясняются это тем, что организм из жировой ткани создает «свалку отходов», спасая себя тем самым от отравления. И действительно, существует ряд «отходов» нашего внутреннего химического производства, которые организм либо не может, либо не успевает своевременно утилизировать, «разложить» до простых химических соединений, которые могут покинуть внутренние среды «естественным путём», через привычные органы выделения. Эта ситуация может возникнуть, например, из-за того, что одновременной утилизации должны подвергнуться жирные пищевые основания, искусственные красители индольного ряда, набор ароматизаторов «идентичных натуральным» и парочка-тройка сложных лекарственных препаратов. А возможности организма вовсе не беспредельны! Поэтому часть «химических отходов» откладывается там, где они не могут навредить – в клетках жировой ткани, в жировых пузырьках. Откладываются «до лучших времён», а эти времена все никак не наступают. И организму приходится готовить новые ресурсы для захоронения: если кожа на стопе подвергается большой нагрузке – возникает мозоль, если приходится много физически трудиться – развиваются мышцы, если надо «хоронить отходы» – увеличивается количество жировой ткани. Чем больше отходов – тем больше свалка, чем больше свалка – тем толще слой сала.

Жаль, что редко из этого факта следуют реальные практические выводы и шаги – чаще всего знакомство с этим физиологическим процессом дает людям с ожирением «внутреннюю убеждённость» в том, что им надо просто смириться с наличием полноты.

Несмотря на некоторые логические нестыковки теории гомотоксикоза, она на сегодняшний день представляет нам достаточно удобную и наглядную модель происходящих в организме процессов. При этом надо понимать, что «модель» – это всегда упрощённое для более чёткого представления отображение происходящих процессов. Термин «токсин» – яд – тоже дает наглядное и ясное понимание действия «ненужных» веществ на организм. При этом надо помнить, что не все «яды-токсины» приходят в организм снаружи: так, один из самых опасных для нервных клеток ядов – мочевина – образуется в нашем организме в процессе нормального распада белков. А спасает нас от отравления этим ядом обычная и нормальная деятельность почек. Но мочевина – это яд, возникающий в результате *привычных и естественных* для нашего организма процессов обмена веществ. Поэтому и механизмы его нейтрализации в результате эволюции выработались эффективные и очень надёжные. А вот в отношении разнообразных продуктов органического синтеза, «идентичных натуральным» или созданных в фармацевтических концернах, у нашего организма такой способности ещё не выработалось – и их утилизация идёт с большим трудом, большими затратами (в виде энергии, которые клетки,

отвечающие за утилизацию, тратят на этот биохимический процесс – ив виде гибели этих клеток, в первую очередь – клеток печени, не справляющихся с нагрузкой) и гораздо меньшей эффективностью.

Единственная серьёзная претензия к теории гомотоксикоза в том, что она не описывает и не учитывает все процессы, происходящие в «загрязнённом организме», и не все эти процессы развиваются по механизму отравления. Некоторые из эффектов гомотоксикоза реализуются на уровне гормональных механизмов и общих иммунных реакций, влияя и на риск развития опухолей, и на процессы зачатия и деторождения и далее – на поведение человека, его эмоции и даже вкусовые предпочтения.

Тем не менее, для удобства читателя, дальше по ходу книги мы будем чаще всего пользоваться термином «эндотоксины» – внутренние токсины, говоря об общем действии на организм целого ряда веществ, возникающих по разным причинам:

• в результате биотрансформации лекарств, химических красителей, «идентичных натуральным» ароматизаторов[1], усилителей вкуса, заменителей сахара, консервантов и прочей «химии»;

• в результате частичного или неполного окисления (разложения) гормонов, ферментов и других биологически активных веществ нашего «собственного производства»;

• в результате неэффективной деятельности наших «штатных» систем выделения, которые по тем или иным причинам не справляются с удалением «стандартных» – физиологически закономерных – продуктов обмена и жизнедеятельности нашего организма. Кроме прямого отравляющего – токсического – действия этих веществ, надо не упускать из виду и другие «приятные эффекты» их присутствия в организме:

• в результате деятельности сапрофитных, паразитных и болезнетворных микроорганизмов, простейших и многоклеточных паразитов, которые присутствуют в КАЖДОМ из нас;

• нарушение текучести крови (её реологических свойств), слипание эритроцитов и тромбоцитов, снижение эффективности транспортировки кислорода и питательных веществ, повышенное и болезнетворное тромбообразование;

• изменение внутренней реакции жидкостных сред, ведущее к выпадению солей (образованию камней) в полостях тела и суставах, возникновению воспалительных реакций, истощающих восстановительные ресурсы человеческого организма, затруднению нормальной работы многих ферментов и гормонов (которые привыкли работать в очень узком диапазоне изменения кислотно-щелочных показателей (pH) среды);

• спазм сосудов микроциркуляторного русла (в которых происходит ОСНОВНОЙ обмен между кровью и тканями кислородом, питательными веществами и продуктами обмена), в результате чего страдает ВЕСЬ организм;

• замедление и нарушение процесса «смены поколений» клеток нашего тела (причём раковые опухоли являются *крайним выражением* этих нарушений).

Это только самые грубые и очевидные механизмы, через которые загрязнение организма лишает нас здоровья и способностей справляться со стрессами нашей повседневной жизни.

Если вам нужны ещё какие-то – *более веские* – доводы в пользу борьбы со «шлаками», «эндотоксинами» и просто мусором в нашем организме, то их у меня просто нет.

Если вы не хотите жить долго и полноценно – то никакие доводы тут не помогут.

---

[1] Один из моих друзей принёс мне как-то этикетку газированного напитка «Буратино», где среди прочих упоминалась «вкусовая добавка, идентичная натуральной, «Буратино»! А вы знаете, каков Буратино на вкус?

Стресс, здоровье и его количество

Работая на семинарах с живой аудиторией, я давно пользуюсь отработанным приёмом – чтобы заставить аудиторию НАЧАТЬ думать, надо обратить внимание людей на простое и очевидное понятие. Например, «здоровье».

Как только мы пытаемся определить здоровье не через отсутствие болезней, а через что-нибудь более положительное – мы тут же испытываем затруднения с выбором слов.

И не нужно этого стесняться – у учёных во всем мире это получается тоже не очень хорошо. Самым известным на сегодняшний день является определение здоровья, данное экспертами ВОЗ в 80-е годы XX века, где *здоровье определяется как устойчивое состояние полного физического, эмоционального и социального благополучия.* Красивое определение – одна только проблема: исходя из такого взгляда на здоровье, мы просто не найдем здоровых людей. НИКТО не пребывает в постоянном состоянии благополучия. Живой человек постоянно колеблется между разными полюсами эмоционального состояния, между оптимизмом и отчаянием, между успехом и тяжёлым трудом, между усталостью и потребностью в деятельности.

И именно потому, что первое приведённое нами определение не отражает изменчивости и динамичности процесса жизни, были предприняты попытки определить *здоровье как способность сохранять привычное удовлетворительное самочувствие и достаточную работоспособность в условиях привычных изменений среды обитания и образа жизни.* Впоследствии подобная точка зрения несколько усовершенствовалась и приобрела большую академическую ясность: *здоровье – это способность организма успешно адаптироваться (приспосабливаться) к внешним, внутренним и социальным изменениям в рамках привычной среды обитания.* Подобное определение уже учитывало и то, что среда подвержена постоянным изменениям, и то, что человек может адаптироваться (приспосабливаться) к этим изменениям с большей или меньшей эффективностью. При этом нарушения приспособления к изменениям внешней или внутренней среды приводило к срывам адаптации – т. е. к запуску механизмов болезни. Хронический срыв адаптации, с точки зрения обычного человека (которому неинтересны высоконаучные прения), представляет собой болезнь, т. е. телесное (если мы говорим о болезнях телах) или психическое (если о душевных болезнях) СТРАДАНИЕ.

Механизм, посредством которого запускаются системы адаптации (приспособления) нашего организма ко всему на свете (изменению температуры, количества солнечного освещения, кислорода в окружающем воздухе, атмосферного давления, солёности потребляемой воды), называется словом, которое оказывает на непросвещённого читателя совершенно шоковое воздействие, – СТРЕСС!

Именно стресс является основой жизни – благодаря ему живой организм приспосабливается и развивается. Организм, лишённый стрессов, становится похож на оранжерейное растение. У него плохо работают ключевые механизмы адаптации – так называемые *неспецифические адаптационные реакции.* Неспецифическими они называются потому, что организм на первом этапе реагирует СОВЕРШЕННО ОДИНАКОВО и на внедрение инфекционного агента, и на переохлаждение (перегрев), и на сильную эмоцию, и на необходимость сражаться за свою жизнь. Именно сила этих неспецифических реакций адаптации определяет нашу способность переносить стресс и успешно выживать – ни больше и ни меньше.

Способность переносить стресс это и есть сила наших адаптационных систем (куда включается и способность преодолеть сильное изменение одного фактора, и способность одновременно бороться с изменениями нескольких факторов, и способность преодолевать количество изменений за единицу времени). И не зря мы называем это силой адаптационных систем – потому что точно так же ведет себя физическая сила наших мышц (скорость, собственно сила,

утомляемость). *И так же, как и физическая сила, способность наших адаптационных систем может тренироваться и растренировыватъся.*

Организм с ослабленными адаптационными возможностями – это организм со слабыми ресурсами или «малым количеством здоровья». Силу адаптационных систем нашего организма (и амплитуду изменений, к которым мы можем успешно приспособиться) можно приравнивать к такому совершенно уж понятному термину, как « количество здоровья». Чем сильнее адаптационные механизмы – тем успешнее они справляются с самыми сильными или самыми частыми стрессами, тем больше здоровья у человека.

Но ресурсы адаптационных систем не безграничны – точно так же, как любая мышца и любая железа, они могут уставать, особенно если работа от них требуется постоянно, периоды для отдыха недостаточны или отсутствуют совсем, а материальные (пластические) и энергетические ресурсы поступают нерегулярно и недостаточно. Представьте себе, что вас должна защищать армия, – но её солдаты утомлены, недосыпают, едят не каждый день и отвлекаются от своей основной задачи на всё на свете: и старушек через дорогу переводят, и уголь разгружают, и патрулируют, и пожары тушат… Сможет ли эта усталая армия отстоять вашу свободу и независимость на поле боя? Сможет ли выполнить свою основную задачу?

То же самое происходит и с адаптационными системами: каждое воспаление, возникшее вокруг выпавших в суставной сумке кристаллов солей, каждый глоток алкоголя, каждый эмоциональный взрыв требуют пусть мизерного, но отвлечения ресурсов адаптационных систем. А если это происходит постоянно и «параллельно» – то ресурсы просто не успевают возобновляться, железы, вырабатывающие «гормоны стресса», просто не успевают отдыхать – а количество здоровья неуклонно сокращается. Это можно сравнить с китайской «смертью от тысячи ран» – когда каждая ранка выделяет всего каплю крови, а капель таких тысячи.

Нарушение микроциркуляции и кровообращения, отравление организма, изменение pH внутренних сред организма – все это очень сильно уменьшает наше количество здоровья, способность противостоять болезням и справляться с нагрузками.

Природа дала нам эффективнейшее средство для приспособления к нашей жизни – механизм адаптации. Но как любой хороший инструмент он требует бережного и разумного к себе отношения. И знаний.

Ещё несколько слов о здоровье и его количестве. Несколькими абзацами ранее мы с вами пришли к пониманию количества здоровья – но к этому пониманию необходимо добавить ещё несколько важных нюансов. Дело в том, что с нашей собственной точки зрения мы чувствуем себя здоровыми до тех пор, пока сохраняется «привычное самочувствие». Чем старше мы становимся– тем более низкие требования предъявляем к своему здоровью и тем более низкими критериями удовлетворяемся.

Благодаря неизменности нашего окружения мы очень долго можем пребывать в иллюзии относительно истинного положения дел и состояния нашего организма. Ведь тело, организм, способно долго существовать в некоем устойчивом состоянии при очень низких показателях здоровья – пока что-нибудь не выбьет его из «колеи», – и тогда уже возникает болезнь.

Между собственно болезнью и реальным состоянием здоровья лежит некая «нейтральная зона» неустойчивого равновесия – так называемое *«третье состояние»*. В этом состоянии адаптационные возможности организма сужены до предела, и организм начинает реагировать на сверхслабые изменения окружающей среды, – которые здоровый организм просто бы не заметил и уж точно не изменил бы своей работоспособности.

Столь часто встречающаяся сейчас метеочувствительность или чувствительность к «магнитным бурям» – это свидетельство того, что большинство нынешних людей нездоровы и находятся в том самом «третьем состоянии», которое в любой момент готово трансформироваться в сколь угодно тяжёлую болезнь.

Путь к устойчивому здоровью – это дорога прочь из «нейтральной зоны» путём укрепления адаптационных способностей организма. И между очищением организма и его оздоровлением существует прямая и непосредственная связь.

Как уже было сказано, организм может – плохо ли, хорошо ли – относительно долго существовать на очень низком уровне здоровья (с очень малым количеством здоровья). Но в этой ситуации имеется ещё один очень важный нюанс. Любое изменение привычного самочувствия мы воспринимаем болезненно – если не как болезнь, то как минимум недомогание. И не важно – увеличивается или уменьшается количество здоровья при этом изменении. ИЗМЕНЕНИЕ = ДИСКОМФОРТ = НЕДОМОГАНИЕ.

И АБСОЛЮТНО НЕВАЖНО, что в результате этого изменения мы становимся здоровее (увеличивается количество здоровья) или болезнь подтачивает и так невеликие наши силы. При ИЗМЕНЕНИИ нам становится плохо. Из-за этого многие, начав физические занятия, дыхательные гимнастики, очищение организма, останавливаются в самом начале пути.

Только понимание и осознание сути происходящих в нашем организме процессов может заставить ПРОДОЛЖИТЬ тот оздоровительный процесс, в результате которого нам в данный момент стало хуже – и наплевать, что в отдалённой перспективе мы при этом станем здоровее. Сейчас стало хуже – и НЕПОНЯТНО ПОЧЕМУ! Это пугает. Страх заставляет прекратить очищение, не добившись результата.

Когда же становится понятно, что в результате увеличения количества здоровья организм перестает мириться с теми или иными «компромиссами» (например, в виде существования «тлеющих» очагов инфекции или хронических болезней) и начинает возросшими силами бороться с этой болезнью, в конце концов организм побеждает – но победа над хронической (тлеющей) болезнью лежит через её обострение и разрешение собственно «острой» фазы болезни.

Понимание факта победы над скрытыми болезнями позволяет смириться с фактом временного недомогания.

Автору принципиально важно, чтобы читатели ПОНЯЛИ: в результате очищения организма и увеличения количества здоровья может наступить временное недомогание и обострение существующих заболеваний. Это не страшно – просто процесс выздоровления столь же болезнен, как и сама болезнь, выздоровление обычно проявляется теми же симптомами, что и болезнь – только они возникают в обратном порядке. Это один из законов медицины, известный с античных времён[2], но очень редко врач сообщает об этом больному.

Как только приходит понимание – исчезает страх.

Очищение и здоровье

Мы уже обсудили, что в результате «процесса жизни» организм постепенно накапливает разного рода «нечистоты» – и не особо важно, как мы их будем называть: «шлаки», «конкременты», «эндотоксины» или как-нибудь ещё. Как называется та странная субстанция, которая постепенно покрывает изнутри канализационные трубы в вашем доме? Вот-вот.

Так вот, это «гуано» обладает негативным воздействием на ряд важнейших функций организма, а «перекрыть воду», чтобы «сменить трубы» и «почистить канализационные стояки», мы в принципе не можем – *нельзя частично прекратить жить, чтоб жизненно важные системы организма прошли профилактику и отдохнули.*

К счастью, живой организм обладает свойством самовосстановления – как дерево обладает свойством роста. Дерево не надо «учить расти» – он будет расти все равно. Если на пути

[2] Тем, кто не сможет вычитать этого закона у Гиппократа, Парацельса и Авиценны, рекомендую заглянуть в «Ней Цзи Хуан Ди» – книгу, которая ЗНАЧИТЕЛЬНО ДРЕВНЕЕ.

ему будут встречаться булыжники и препятствия – оно будет огибать их и искривляться. Но все равно будет пытаться расти – или погибнет.

Так и наш с вами организм – будет стараться восстановить свои функции, пока на это хватает его сил. Как только сил перестает хватать – организм погибает. Если организму не мешать (а помогать ему мы пока научились только в очень элементарных вещах – и только на время), то его ресурсы самовосстановления очень велики. Убирая, образно говоря, «сорняки и булыжники» с пути восстановления, мы можем добиться поразительных результатов в деле сохранения здоровья и продления жизни. Наиболее мощными препятствиями на пути исполнения функций самовосстановления нашего организма являются:

• *образ жизни.* Это очень объёмистое понятие. Главные «вредности» здесь:

• **вредные привычки:** традиционно – курение, алкоголь, наркотики, злоупотребление стимуляторами (чай, кофе, «прямые» стимуляторы – таблетки и разнообразные настойки), самый вредный и коварный наркотик нашего века – телевидение;

нерациональное питание, фас-фуд, консерванты, ароматизаторы ит. п.;

физические и эмоциональные перегрузки, в том числе – *постоянная неощутимая информационная перегрузка;*

хроническая усталость;

нагрузка неблагоприятной экологической обстановкой: вода, загазованность, синтетические моющие средства и средства для мытья посуды и т. д.;

• **психологические причины:** бессмысленность и бесцельность существования, постоянные депрессии, эмоциональная истощённость и профессиональное «выгорание», размытость жизненных установок, внушаемость, отсутствие навыков гигиены собственного сознания;

• *«зашлаковка» организма и нарастающая неэффективность работы выделительных систем',*

• *несоответствие нагрузок и скорости восстановительных процессов в организме* – т. е. организм банально не успевает восстанавливать *естественную убыль* функционально активных клеток и структур (в результате чего постепенно развивается нарушение функции и дегенерация страдающего органа(ов)).

Причём первый пункт в этом перечне чаще всего является причиной двух последующих – которые по сути своей являются механизмами, приводящими в исполнение приговор: «СТАРОСТЬ И СМЕРТЬ». И если изменение самоубийственного образа жизни – это дело сознания, то очистки организма могут реально замедлить или даже обратить вспять процессы, провоцирующие дряхлость, болезни и старость… Осталось только разобраться – как?!

Что, чем и как?

Теперь, когда вы знаете, откуда берется разнообразное «гуано» в нашем организме, мы должны отметить, что в организме обычно одновременно присутствуют ВСЕ его виды:

• активно циркулирующие в крови и отравляющие все, с чем соприкасаются (эндотоксины);

• растворенные в межклеточных, межтканевых и иных жидкостях организма (например, в сперме[3] – нарушая подвижность сперматозоидов) и значительно затрудняющие капиллярный кровоток, процессы тканевого дыхания и тканевого обмена, нарушающие кислотно-щелочное равновесие и деятельность ферментов и гормонов, влияющие на процессы деления клеток и передачу генетической информации, провоцирующие опухолевые процессы (шлаки);

[3] Если точнее – то в секрете предстательной железы.

• запрятанные внутрь жировых клеток: наиболее ядовитые «отходы химического производства» (обычно – остатки лекарств, красителей, консервантов и т. д.), с трудом утилизируемые обычными обменными системами организма, прячутся как «радиоактивные отходы» в «жировые могильники» – т. е. откладываются в жировых пузырьках клеток жировой ткани, благодаря чему изолируются от остального организма. Чаще всего это попавшие в организм продукты «органического синтеза», имеющие химическое строение, родственное жирам. Они остаются в жировой клетчатке «бомбой замедленного действия» до тех пор, пока организм либо не решит обратиться к «жировым запасам» (например, при голодании), либо хозяин организма не надумает худеть – ив этом случае, при поступлении в кровь, быстренько обеспечат резкое ухудшение самочувствия (яды);

• твёрдые отходы, на которые в результате изменения pH среды осаживаются различные органические и неорганические соли и формируют разного рода «камни», а те, в свою очередь, закупоривают физиологические проходы, травмируют слизистые оболочки, провоцируют воспалительные реакции и открывают ворота всяческим инфекциям (конкременты).

Вот это – наши авгиевы конюшни. Будем разгребать?

Чтобы начать реально работать с этим всем «гуано», неплохо было бы определиться, какие ИНСТРУМЕНТЫ для этой работы у нас есть.

Мы уже знаем:

• откуда «гуано» берется;

• какие виды «гуано» существуют;

• где и какие виды «гуано» залегают.

Чтобы разумно распланировать работы по очищению организма, теперь необходимо определиться ЧЕМ (какими инструментами) и КАК (опираясь на какие физиологические процессы) мы будем производить очистку.

Наши инструменты – это имеющиеся собственные выделительные системы организма: кишечник, печень, почки. Они общеизвестны и используются большинством специалистов по очистке организма. Но это вовсе не все, что есть в нашем распоряжении. Есть ещё три пути выделения токсинов и прочих «нежелательных» веществ, которыми мы можем воспользоваться достаточно легко, не прибегая к противоестественным извращениям:

• ряд летучих соединений покидают наш организм через лёгкие (так, большая часть спирта после пьянки не разлагается в печени, а банально выдыхается – на радость гаишникам) – что активно использовалось старыми врачами для диагностики;

• ряд токсинов, пробирающихся в наш организм через желудочно-кишечный тракт, достаточно эффективно удаляются в процессе рвоты – которая является нормальной защитной реакцией организма на отравление;

• «мусор» из многокилометрового микроциркуляторного русла подкожной жировой клетчатки и кожи очень активно удаляется в результате работы потовых желез – и запах пота тоже многое сообщает наблюдательному врачу о состоянии пациента.

Эти пути используются реже и менее активно. Это и понятно – заставить человека сколько-нибудь продолжительное время дышать особым образом, чтобы изменить кислотность жидкостных сред организма, довольно сложно, а заставить его каждый вечер очищать желудок рвотой – не нужно, да и не эстетично. Однако пренебрежение к потогонным механизмам очищения микроциркуляторного русла разумными причинами объяснить сложно…

Теперь можно уточнить условия задачи:

1. Имеется ряд «шлаков» и «эндотоксинов», которые надо удалить из организма.

2. Эти «шлаки» залегают в полостях выделительных органов (кишечник, желчный пузырь и т. д.), содержатся в жидкостях тела (крови, лимфе, межтканевой и межклеточной жидкости), «складируются» в жировых клетках.

3. Мы имеем физиологически безвредные и при этом эффективные способы очистки кишечника, очистки печени, «вымывания» из организма «мусора» путём стимуляции мочевыделения (диуреза), методы очень незначительного (!) изменения pH крови для растворения некоторых солей в мочевых путях – и некоторых шлаков в интерстициальных жидкостях, методы стимуляции потоотделения для активизации и очищения очень большой части микроциркуляторного русла.

Всего этого больше чем достаточно для постановки задачи и её решения: *снижения количества «гуано» в нашем организме до того уровня, с которым уже без напряжения справляются в обычном режиме работы наши выделительные системы.*

Подводя некий промежуточный итог, можно сказать – у нас есть ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ. Теперь необходимо определить только ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ их применения и «алгоритм использования». Но тут есть несколько нюансов, требующих отдельного обсуждения.

Матрёшка в дымоходе, или Несколько слов о принципах и здравом смысле.

Говоря о последовательности очистительных процедур, наши «классики оздоровления» придумывают различные схемы и привлекают для их объяснения принципы самого разного характера. В результате выходит «хотели как лучше – получилось как всегда».

Ну зачем обосновывать известным в гомеопатии «законом Геринга» принцип последовательности очищения структур организма? Да, при выздоровлении симптомы исчезают в порядке, обратном их появлению, причём обычно от более важных органов – к менее важным, изнутри – кнаружи, сверху – вниз. Неужели это самое простое и ясное объяснение порядка очищения – или просто «притянуто» с целью получить «ссылку на авторитет»?

Или Е. Щадилов формулирует «принцип матрёшки»: «Нельзя из полностью собранной матрёшки в один приём достать самую маленькую. Для этого необходимо открыть самую большую – первую, внутри которой будут поменьше. В свою очередь, открыв её, мы сможем вытащить ту, что будет ещё меньше, внутри которой, может быть, и прячется самая маленькая. […] Иными словами (ближе к теме очищения), нельзя вывести шлаки из сокровенных глубин и дальних закутков организма, заранее не подготовив пути для их вывода наружу, как впрочем, и органы, которые станут осуществлять эвакуацию шлаков из организма вовне. Значит, последовательность проведения полного очищения организма от шлаков должна быть организована в порядке, обратном движению изгоняемых из организма шлаков». Столь наукообразно, что звучит убедительно.

Последователи теории гомотоксикоза, в свою очередь, предъявляют «принцип дымовой трубы». Сформулированный Х. Шиммелем принцип гласит, что «Дымовая труба должна быть всегда открыта кверху (наружу, вовне)»! Это значит, что для терапии каждого последующего уровня должна быть завершена работа с предыдущим (более поверхностным), то есть, освобождён выход для выводимых токсинов наружу.

Автор считает формулирование разных теорий и принципов делом ненужным и преждевременным. На поверку все подобные принципы оказываются выражением давно известных физиологических законов или явлений, проще всего толкуемых с позиций банального здравого смысла. Представьте, вы пригнали к автомеханику машину, а он, открывая капот, провозглашает: «Согласно принципу последовательных погружений великого механика Аль-Араб и Ибн Хорезми к поиску поломки надо подходить феноменологически». Сразу появляется обоснованное беспокойство о благополучном исходе ремонта.

Так и в деле оздоровления – хитрозадуманные принципы чаще всего являются псевдонаучной мишурой или очередным «изобретением велосипеда». Но мы и так давно знаем, что «российский велосипед – самый велосипедатый велосипед в мире».

Но здоровье у нас всего одно – и нет смысла делать его объектом экспериментальной проверки всяческих «принципов».

Поэтому – позвольте вам представить – «Система Здравого Смысла»!

Глава 2
Система Здравого Смысла

Название системы отражает её основополагающий принцип – опору на ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ! Другими словами, каждое предпринятое вами в рамках системы действие должно иметь ясный и понятный вам смысл. А выполняться это действие должно во имя здоровья – и без всякого рода запредельных напряжений, подвигов и мучений. Рассматривайте это просто как развитую систему гигиенических процедур. Ведь вас не напрягает ежедневная чистка зубов и в душ вы заходите без ощущения совершенного подвига? Так почему гигиенический уход за организмом изнутри должен восприниматься по-другому, чем уход за организмом снаружи???

Кроме этого, Система Здравого Смысла имеет ещё один руководящий стратегический принцип. Назовем его для простоты «принципом встроенной мебели». Проиллюстрировать его тоже очень просто на бытовом примере. Для того, чтобы уместить на маленьком пространстве кухни все необходимые для женщины устройства, приспособления, «абсолютно необходимые вещи» и только женщине понятные «архитектурные украшения», давно придуман принцип встроенной мебели – то, что надо, на виду, то, что в данный момент не нужно – спрятано, но легко может быть извлечено. Система Здравого Смысла должна точно так же «встраиваться» в вашу жизнь – не надо выделять целый день в неделю на уход за собой. Система Здравого Смысла способна опираться на маленькие фрагментики вашего свободного времени, которые вы всегда сможете найти для себя, даже не изменяя своего напряжённого жизненного графика. А если это свободное время появится в результате отказа от перекуров и просмотра телевизора – так вы получите пользу «2 в 1»!

Тактические принципы системы я тоже объясню на простом примере…

Несмотря на мою любовь иллюстрировать сложные явления случаями из области обращения с бытовой техникой или автомобилем, надо понимать: *любое уподобление человеческого организма даже самой совершенной машине или механизму грешит очень серьёзным упрощением.* Люди ещё не научились создавать что-либо, по сложности хотя бы отдалённо приближающееся к устройству их собственного организма. Но, помня о том, что мы упрощаем ситуацию для лучшего её понимания, можно на это согласиться.

Тогда представьте себе собственный организм как большой многоквартирный дом, в котором вы живете всю свою жизнь. Каждая квартира – отдельный орган, все органы вместе подчиняются общим законам. Во многих квартирах уже многократно сменились жильцы – старики, получавшие квартиру, давно умерли, теперь там живут дети и внуки. За это время дом обветшал: побился шифер на крыше, «заросли» водопровод и канализация, нуждаются в ремонте подъезды. Очень хороший образ для тела, уход за которым мы запустили.

Чтобы привести дом в порядок, вернуть ему былую престижность и нарядность, надо начинать ремонты – менять коммуникации, чинить крышу и подъезды.

В теле коммуникации так просто не сменишь, но почистить их можно. Вот об этом и речь.

Процесс обмена веществ в организме, который является материальной основой человеческой жизни, основывается на постоянном притоке и оттоке этих самых веществ из организма. Но обмен веществ невозможен без некоторых «отходов» – не все питательные вещества полностью раскладываются в конце концов на углекислый газ и воду, да и не все то, что мы в рот тянем, организм переварить может. Кроме того, надо куда-то девать и «отработавшие своё» клетки и вещества самого организма. Должна быть некая служба «утилизации отходов», которая обеспечивает эту, абсолютно необходимую для жизни, функцию.

С этой задачей в организме справляются органы выделительной системы. Больше всех работать приходится кишечнику – он обеспечивает удаление самой большой части «*твёрдых*

отходов» из организма. Причём эта часть наибольшая и по массе, и по объёму, и по «ядовитости».

«Жидкие отходы» удаляют почки – и нагрузка на них в течение жизни выражается совершенно астрономическими показателями, а создать столь же эффективные искусственные избирательные фильтры наука ещё не смогла.

Кишечник и почки – это, если так можно выразиться, две важнейшие составные части нашей организменной «канализации».

Но для того, чтобы жильцы «дома» были здоровы, не меньше канализации важен водопровод – состояние его труб и то, насколько чистую воду он приносит.

Как ни странно, в роли такого «водопровода» в организме выступает печень – именно она является фильтром и порогом между всем тем, что мы съедим и выпьем, и тем, что действительно поступит внутрь организма. Чем эффективнее работает печень, тем более чистая вода и питательные вещества поступают в организм, тем меньше «гуано» надо выносить наружу «канализации». А мы помним, что те отходы или шлаки, которые организм наружу не выбросит, останутся внутри – и будут отравлять организм и подрывать наше здоровье. Но не бывает идеальной канализации – и даже систему, работающую в «щадящем» режиме, периодически надо чистить. Это при том, что большинству людей и в голову не приходит, что кишечнику (да и любому другому органу) надо – хотя бы чуть-чуть и иногда – побыть в состоянии «щадящего режима».

Поэтому *очистка кишечника – это «пункт № 1» в любой программе очисток и оздоровления.* Налаживание работы кишечника СРАЗУ и ЗНАЧИТЕЛЬНО снижает нагрузку на все остальные выделительные системы человека. Именно этому будет посвящена следующая глава нашей книги.

Без нормального притока чистой воды в организм невозможно НИЧЕГО из него ВЫМЫТЬ! А поэтому *«пункт №°2» любой программы очистки организма – это очищение печени.* При очистке печени все «помои» этой процедуры выбрасываются именно в кишечник – и он должен к этому моменту уже быть готов с этой дрянью справиться без сбоев. Т. е. – кишечник должен быть расчищен от «завалов» и пребывать в состоянии «готовности к работе» после хотя бы коротенького отдыха. Поэтому между очисткой кишечника и очисткой печени – хоть минимальная пауза на фоне общего расслабления (отдыха) и пищевого воздержания (чтоб кишечник отдохнул). И логично, что следующая, 4 глава, – об очищении печени.

Сразу за очищением печени идёт работа с почками. Здесь сразу надо сделать важное замечание. В отличие от большинства наших «оздоровителей» автор не считает нужным разделять «очистку почек» и «очистку жидкостей тела (лимфы, межтканевой жидкости и т. д.)». Состояние жидкостей тела напрямую связано с функцией почек и, восстанавливая её, мы сразу убиваем «двух зайцев». При этом, как вы уже, несомненно, заметили, автор избегает говорить об «очищении крови». Поясню почему.

Кровь – это не только жидкость. Это сложнейшая транспортная и интегративная (объединяющая) система организма. Работа с жидкостями тела ОБЯЗАТЕЛЬНО во многом улучшит и очистит жидкую составляющую плазмы крови. Но это – ещё ДАЛЕКО НЕ «ОЧИСТКА КРОВИ». «Очистку крови» – т. е. восстановление её функциональных способностей до наследственно обусловленного оптимального уровня – можно считать нормально завершённой только тогда, когда полностью сменится её клеточный состав и состав белков, участвующих в иммунных процессах. Это обычно происходит к 11-12-му месяцу ИДЕАЛЬНОГО процесса очищения и ВОССТАНОВЛЕНИЯ организма. Соответственно, это ТАК ДАЛЕКО выходит за рамки этой небольшой книги, что и не будем об этом говорить.

Прошу прощения за этот невольный «зигзаг мысли»…

Наладив работу «канализации» (пункт № 1) и поступление «чистой воды» (пункт № 2), мы должны подумать о том, что более 60 % веса нашего тела составляет вода – и крайне важно её состояние в нашем организме.

Жидкости тела и «надзирающие» за ними почки – это «пункт № °3» любой программы очистки. В этой книге глава 5 посвящена методам очищения почек и жидкостей тела.

По большому счету на этом можно было бы и остановиться. Нормально проведённая очистка по указанным трём пунктам настолько СНИЖАЕТ нагрузку на организм, что «функция самовосстановления» в большинстве случаев[4] начинает РАБОТАТЬ ЭФФЕКТИВНО и количество здоровья нашего организма значительно увеличивается.

Более того, этого универсального алгоритма – «раз, два, три» – достаточно для поддержания достаточной чистоты сред организма на протяжении всей долгой и плодотворной жизни. *Поэтому этапы «раз, два, три» (кишечник, печень, жидкости тела) мы будем называть «универсальной программой».*

Но – «будьте оптимистами – требуйте невозможного!» И мы помним, что у нас осталось ещё одно крупное (по площади и по массе) «кладбище отходов», с которым мы, по большому счету, ещё почти не работали. Это капиллярное, или микроциркуляторное, русло – со спазмированными сосудами, с резко ограниченными возможностями тканевого обмена, гибнущими из-за недостатка кислорода и обилия продуктов обмена клетками сердца, мозга, печени, мышц…

Первые три пункта «универсальной программы» и восстановление нормального pH жидких сред организма в какой-то мере улучшают обстановку на этом «фронте» – но этого явно недостаточно.

Стимуляция микроциркуляции и вымывание «мусора» из капилляров – это «пункт № 4», начало «специальной программы красоты», и ей посвящена глава 7. Именно эта методика лежит в основе «Очистки для красоты» – потому что от восстановления микроциркуляции (в первую очередь – микроциркуляции кожи) зависит внешняя красота и здоровье кожи и её естественных производных – волос и ногтей.

Следующая «крупная цель» – это растворенные в жирах «самые ядовитые отходы», спрятанные в жировых клетках. Это «пункт № 5» – и глава 8.

Последнее, что подлежит очищению, – это дыхательные пути и лёгкие. Очищение верхних дыхательных путей и околоносовых пазух в программе «Очищение для красоты» играет важную роль – и мы рассмотрим эти методы в главе 9. А вот «очищение лёгких» как отдельная процедура практически не может проводиться самостоятельно, оно больше «завязано» на методы разного рода «дыхательных гимнастик» и специальных упражнений, «продувающих» лёгкие. Это отдельная и большая тема, и мы её коснемся только вскользь в самом конце 8 главы.

Тех же, кого работа с дыханием заинтересует всерьёз, автор отсылает к книге «Путеводитель по дыхательным гимнастикам», которая вышла в издательстве АСТ в 2006 году, или «Все дыхательные гимнастики» которая увидела свет в том же издательстве в 2010 году.

Чтоб завершить предварительные инструкции и приступить уже к практической работе, надо сказать ещё буквально несколько слов.

Делать несколько очисток одновременно НЕЛЬЗЯ – по нескольким причинам. Если одновременно все «гуано» выбросить в кровеносное русло, то такая муть поднимется, что наш родимый организм дрянью этой благополучно захлебнется и, не дай Бог, развалиться может. В виде примера хочется вспомнить историю, рассказанную одним из моих знакомых, как он

---

[4] В тех случаях, когда «функция самовосстановления» не запускается, мы, вероятнее всего, имеем дело с 2 возможными вариантами развития событий: или имеются помехи со стороны Сознания (либо нежелание жить, усталость от жизни, либо глубокое неверие в возможность выздоровления) и образа жизни (продолжение разрушительного образа жизни), или процесс разрушения организма зашёл столь далеко, что «без посторонней помощи» восстановиться невозможно – или *восстановится невозможно вообще…*

в 20-летнюю машину залил полный бак «Пульсара» и попал на замену всех фильтров, масел, свечей – столько там дерьма накопилось.

Человеческий организм сложнее автомобиля – а «гуано» накапливает даже лучше. Поэтому подходить к этому процессу надо спокойно и неторопливо, делая все не быстро и не медленно, а своевременно. При этом ЛЮБАЯ ОЧИСТКА – ЭТО СЕРЬЁЗНЫЙ СТРЕСС для организма. Совмещать во времени несколько стрессорных воздействий по меньшей мере неразумно. Наши адаптационные системы должны иметь время на то, чтобы оправиться от одного стресса и с максимальным эффектом справиться со следующим. Обычное время восстановления неспецифических адаптационных систем организма около 72 часов – это и есть тот промежуток, который должен разделять различные методики очистки.

Кроме этого существует ряд совершенно понятных и логичных требований к самому процессу очищения.

1. Очищение организма от шлаков не должно напоминать генеральную уборку и припудривание, которые устраивают командиры захолустной гарнизонной команды перед приездом генерала. Другими словами, это не должно происходить в «пожарном порядке» и в процессе очистки не должно происходить рассеивание по всему организму шлаков, ранее находившихся преимущественно только в одном органе или системе.

2. Очищение организма от шлаков не должно приводить к его самоотравлению за счёт повторного всасывания неправильно выводимых шлаков.

3. Очищение не должно вызывать перегрузки и перенапряжения ни выделительных систем организма, подвергая их риску заболевания, ни неспецифических адаптационных систем организма, подвергая риску срыва и заболевания уже весь организм.

4. Последовательность выведения шлаков из организма должна быть такой, чтобы в первую очередь можно было вывести шлаки, которые покинут организм, не нарушая своего физико-химического состояния и своей целостности (каловые камни, песок и мелкие камни из желчного пузыря и т. д.).

Чтобы определить успешность идущего процесса очищения организма, да, собственно говоря, и всей оздоровительной работы в целом, нужно опираться на шесть признаков, для определения которых ничего, кроме здравого смысла, не нужно:

1. Состояние пищеварения – отсутствие отрыжки, изжоги, тяжести в животе и т. д.
2. Выведение отходов жизнедеятельности – регулярность, безболезненность.
3. Энергетический уровень – жизнерадостность, активность, энергичность.
4. Настроение – отличное!
5. Аппетит – хороший!
6. Сон – крепкий и приносящий свежесть поутру!

Ну а теперь приступим!

Часть 2
Универсальная программа очищения для здоровья

Глава 3
Очищение кишечника

Общие указания

Название главы достаточно ясно определяет тему. Но тут ничего не поделаешь: любишь кушать – полюби и… до ветру ходить. А если этот процесс теряет младенческий напор и задор, то организму надо помогать.

Дальше мы рассматриваем два режима чисток кишечника: генеральный и профилактический.

Профилактические чистки кишечника выполняются относительно здоровыми людьми 2–3 раза в год, у людей, страдающими запорами, всеми видами аллергий, системными заболеваниями соединительной ткани (ревматизм, ревматоидный артрит, системная красная волчанка), 3–5 раз в год. Причём один раз – за 3–4 недели до дня рождения. Такая уж закономерность – перед очередной датой имеют тенденцию вылазить наружу все неприятности – со здоровьем и не только.

Людям старше 40 эта процедура рекомендуется категорически и непреклонно, более юным – при малейшей склонности к запорам или хроническим заболеваниям толстого кишечника, а также после массивных курсов лекарственной терапии, особенно – антибиотиков.

Генеральная чистка кишечника проводится один раз в год людьми старше 40 лет, остальным – однократно перед первым курсом очисток организма. Если же говорить о времени проведения каждой конкретной процедуры, то первую процедуру рекомендую делать ранним вечером выходного дня (лучше субботы), а последующие – в промежуток между 19 и 21 часом.

Ни в коем случае нельзя проводить чистку в спешке, прерываясь на визиты и т. п. Пришли с работы, отдохнули, спокойно подготовились к процедуре, выполнили.

И ещё одно, ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ, замечание! НИ ОДНА из очистительных процедур не должна выполняться в настроении «угрюмого подвига». Нет никакого подвига– есть гигиеническая процедура, может быть, чуть более занудная, чем другие. И эта процедура должна быть ПРОСТО СДЕЛАНА – без всяких эмоций и развешивания за это медалек и знаков отличия.

Противопоказания к чисткам кишечника

Относительно того, *когда чистку кишечника проводить ни в коем случае нельзя,* указания будут выглядеть значительно более определёнными.

Во-первых, в случае любых острых заболеваний организма: простудных или инфекционных, наиболее частыми признаками которых является повышение температуры, сильные головные боли, слабость, тошнота, понос и т. п.

Во-вторых, в период обострения любых хронических заболеваний.

В-третьих, при наличии признаков сердечной и почечной недостаточности, гипертонической болезни III степени, недавно перенесённом инфаркте или инсульте, в период восстановления после хирургических операций.

В-четвёртых, при заболеваниях толстого кишечника (язвенный колит, болезнь Крона, выраженные явления дисбактериоза, любые формы онкологических заболеваний кишечника) и прямой кишки (трещины, выраженные явления геморроя в стадии обострения, выпадение прямой кишки, любая онкология). У женщин – также при явлениях выпадения влагалища.

В-пятых, при болях в животе неясного происхождения.

В-шестых, в состоянии переутомления, эмоционального перенапряжения, внутреннего дискомфорта и предельного напряжения (период отчётов, сдача проекта, ремонт в квартире, сессия, другие экзамены и испытания, жизненные и профессиональные неурядицы и несчастья).

В-седьмых, просто когда этого делать не хочется – значит, организм знает что-то, чего пока не знает голова.

Женщинам, кроме того, чистка кишечника (как генеральная, так и профилактическая) противопоказана в период беременности и кормления грудью, во время месячных (чистку надо начинать не ранее двух дней после окончания кровотечения или заканчивать не позднее чем за два дня до наступления месячных).

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ЧИСТКИ КИШЕЧНИКА

Профилактические чистки кишечника проводятся с помощью очищающего чая или, как его окрестили мои пациенты, «чая-щётки».

Состав очищающего чая достаточно прост и доступен:

Лист сенны – 1 часть;

Кора крушины – 1 часть;

Чай зелёный – 1 часть;

Каркаде – 0,5 части;

Яблоко сухое, измельчённое[5] – 0,5 части.

Сухие части измельчить и перемешать. Заваривать по 1 столовой ложке сухой смеси на 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивать 15–20 минут, отцедить, отжать остаток, долить до 200 мл. Принимать по ½ стакана 2 раза в день в течение 5 дней подряд.

Первый приём рекомендуется делать вечером пятницы – перед выходным днем. Обычно чай, принятый перед сном, проявляет своё послабляющее действие часов в 7 утра – нормальное время для подъёма. Но всегда есть место для индивидуальных особенностей организма и они могут проявиться – по «закону подлости». Так что лучше не бегать ночью среди рабочей недели или мотаться по рабочим коридорам в поисках свободной кабинки. Впереди выходные дни, за два дня вы научитесь чётко рассчитывать промежуток между приёмом чая и внешним выражением его эффекта.

Генеральная чистка толстого кишечника

Генеральная чистка состоит из подготовительного периода и собственно генеральной чистки. Подготовительный период должен включать оздоровление прямой кишки, ануса и кишечника (лечение их хронических заболеваний) и приучение к регулярной очистке кишечника. При серьёзных заболеваниях этот срок может занять и месяц и два, прежде чем можно будет приступить собственно к чистке.

Время «Ч»

Когда лучше всего делать генеральную чистку толстого кишечника?

[5] Почему-то меня часто спрашивают, где взять сушенное яблоко – а ведь это обычные сухофрукты для компота.

По большому счету, проводить чистку кишечника можно в любое время года. Определяющим моментом в этом случае является остро возникшее желание очистить организм от шлаков.

Если мы подходим к этому с профилактической точки зрения, то лучшим временем является (в зависимости от географии) апрель-май – тот период весеннего «пробуждения» организма, когда на улице появляются первые клейкие листочки, а жары ещё нет и в помине. Этот период хорош и с точки зрения возрастания защитных сил организма, и с точки зрения его очистки перед готовыми возникнуть (с привычным сезонным постоянством) аллергическими заболеваниями.

Подготовительный период генеральной чистки кишечника

Основные задачи подготовительного периода:

• избавиться от воспалительных явлений в анусе;
• избавиться от воспалительных явлений в прямой кишке;
• избавиться от воспалительных явлений в кишечнике;
• избавиться от запоров;
• восстановить нормальную эвакуаторную функцию толстого кишечника.

Каждая из поставленных задач сама по себе непроста. Особенно если имеются явления геморроя, хронического колита и т. п. Но если мы начнём подходить к каждому из этих случаев с конкретной оздоровительной программой, то только на эту тему надо будет писать отдельную книгу. Если же говорить о лечении каждой из перечисленных проблем, то книга получится втрое толще.

Мы же с вами пойдем уже проверенным методом «кубика Рубика» – т. е. не пытаемся получить результат «на счёт раз», а движемся к нему путём «последовательных приближений»

Устранение воспалительных явлений в анусе, прямой кишке и кишечнике лучше доверить профессиональным проктологам. Автор в своей практике отдает предпочтение методам фитотерапии или восточной медицины, сознательно избегая использования антибиотиков и гормонов. Но дать в книге какие-либо лечебные советы «навскидку» невозможно – любое лечение должно быть индивидуальным и объективным, построенным с учётом индивидуальности пациента, особенностей течения заболевания, его стадии и формы. Поэтому вам лучше прибегнуть к помощи профессионалов: лучше СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ в районной поликлинике, чем консультация через полгода у заморского светила.

Если же предположить[6], что у вас все в порядке, то мы можем перейти сразу к восстановлению нормальной эвакуаторной функции кишечника, то есть к борьбе с запорами той или иной природы.

Очищение кишечника необходимо делать в любом случае – просто при наличии запоров это процедура несколько усложняется…

Несмешной смех, или Борьба с собственным запором

К сожалению, у современных городских людей запоры встречаются ОЧЕНЬ ЧАСТО, а некоторые необъективно оценивают работу своего кишечника, считая, что стул один раз в двое суток – это в порядке вещей. Поэтому давайте проясним ситуацию.

Запором называется *длительная задержка* стула, затруднённое или *систематически недостаточное* опорожнение кишечника. Для полной ясности также надо сказать, что *длительной* считается такая *задержка* стула, при которой интервал между опорожнениями

[6] «Предполагать» без нормального полноценного медицинского обследования не советую. Вместо оздоровления наживете ещё кучу проблем.

кишечника превышает 48 часов, а затруднённым опорожнение считается, когда период натуживания занимает более четверти времени самого процесса даже при ежедневном стуле. *Систематически недостаточным* опорожнением кишечника считается такое, при котором возникает «ректальная неудовлетворённость», то есть отсутствие чувства полноценного освобождения кишечника. Если отрешиться от процессов, вызывающих запоры, то с точки зрения восстановления моторной функции кишечника запоры будут разделяться следующим образом (см. табл. 1).

Таблица 1. Виды процессов, вызывающих запоры

Запоры			
Нарушения моторной функции кишечника — *собственно запоры*		Нарушения опорожнения кишечника, вызванные процессами в прямой кишке	
Атонические запоры (снижен тонус кишечника)	Спастические запоры (повышен тонус кишечника)	Заболевания прямой кишки, вызывающие боль при опорожнении кишечника	Волевое подавление позывов — неблагоприятные социальные условия

То, что касается процессов, происходящих в прямой кишке, то ответы на возникающие вопросы тут относительно ясны. Волевое подавление позывов к опорожнению кишечника в этом смысле представляет собой наименьшую проблему. Осознание этой проблемы обычно приводит к быстрому её решению.

Заболевания прямой кишки, вызывающие боль при опорожнении кишечника, зачастую вызывают полусознательное избегание этого процесса до тех пор, пока позывы не становятся непреодолимыми. Подобная привычка может вызвать перерастяжение ампулы прямой кишки (увеличение её объёма) и снижение интенсивности позывов. Перевод этой проблемы из полусознательной в «ясное поле сознания» помогает достаточно быстро определиться с выбором средств решения проблемы:

• либо планомерное лечение заболевания, вызывающего боли;

• либо использование симптоматических средств, облегчающих боли (свечи и т. п.).

При этом надо помнить, что запор, возникающий из-за сдерживания позывов или боязни боли, моментально образует «порочный круг»: опорожнение вызывает боль – опорожнение оттягивается до пределов возможного – формируется запор – происходящее в конце концов опорожнение кишечника вызывает резкую боль (из-за количества стула и его плотной консистенции) – происходит утяжеление заболевания, вызывающего боль (геморрой, трещины и т. д.) – боль усиливается – опорожнение из-за боли оттягивается до пределов возможного, и начинается второй круг…

Разорвать круг можно одномоментным комплексом действий местных (снимающих боль и уменьшающих травму прямой кишки) и общих – борьба с запором, разжижение стула и т. п.

Со сформировавшимися запорами, связанными с органами, расположенными чуть повыше анального отверстия, бороться будет труднее. Причин развития запоров достаточно много, но наиболее частыми из них являются причины, связанные с образом питания и образом жизни:

• систематическое употребление рафинированных продуктов – т. е. прошедших разного рода предварительную кулинарную обработку и консервирование, избавление от веществ, способствующих работе моторики кишечника;

• отсутствие в рационе питания пищевых волокон – «механических витаминов» эвакуаторной функции кишечника;

• сухоядение;

• злоупотребление пищевыми продуктами, обладающими «запирающим» эффектом – крепкий чай (в том числе – и зелёный, и элитный белый), шоколад, какао, красные вина и др.;

• беспорядочное питание без ориентировки на аппетит (а аппетит является естественным «индикатором» потребности в пище);

• гиподинамия;

• поздний подъем и утренняя спешка;

• вахтовая работа и работа ночами;

• нарушение ритма «сон-бодрствование»;

• конфликтная обстановка;

• частая смена климато-бытовых условий – командировки, переезды, работа в дороге;

• отсутствие нормального отдыха и т. д.

Тот, кто более-менее интересовался своим здоровьем, может сказать, что эти же причины называются в ряду основных при развитии гастрита. Правильно, совершенно правильно. И существующему гастриту почти обязательно сопутствует запор – за одним исключением. При анацидных гастритах (при которых кислотообразующая функция желудка снижена фактически до нуля), жирная и белковая пища проскакивает тонкий кишечник «транзитом», поэтому «на выходе» вместо запора получается очень убедительный понос, напором выходящей струи сравнимый с ракетной тягой.

В остальных же случаях можно говорить о том, что чаще всего запорам с пониженной двигательной функцией (атоническим запорам) сопутствует снижение кислотообразующей функции желудка (и гипоацидные гастриты), а спастическим запорам, возникающим на фоне спазма (длительного напряжения отдельных участков кишечника) сопутствуют гиперацидные гастриты (с повышенной кислотностью). Результатом и в том и в другом случае является нарушение нормального продвижения сначала пищевого комка, а потом каловых масс по пути от желудка через тонкий, а затем – толстый кишечник к выходу в большой мир.

Если у вас присутствует подобная проблема, то надо точно определиться – спастического или атонического характера у вас запор. От этого будет зависеть некоторое изменение процедуры очистки. Некоторую помощь здесь вам окажут данные таблицы 2.

Таблица 2. Дифференциальные признаки запоров [7]

Признак	Спастический запор	Атонический запор
Боль	Острая, колющая, по типу «кишечной колики»	Тянущая, ноющая, часто распирающая
Урчание	Часто	Редко
Метеоризм (образование газов)	Редко	Часто
Вид кала	«Овечий» (фрагментарный), иногда — лентовидный[1]	Плотный, объёмный

Если вы на основании приведённых признаков не можете прийти к определённому заключению, то стоит проконсультироваться с врачом. Признаки, приведённые в этой таблице, не требуют для своего определения специальных знаний. Более глубокая диагностика требует все же врачебной подготовки. И помните, что бывают ещё и смешанные формы – спастически-атонические запоры.

Подбираться к избавлению от запоров надо одновременно по «трёмфронтам»:

во-первых, изменить диету – сделать её подходящей для вашего желудка;

[7] Наличие «лентовидного» кала – нехороший признак. Сочетание этого признака с болями в прямой кишке и хроническим запором требует ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ консультации у врача! Хорошего врача, которому вы доверяете!

во-вторых, избавить кишечник от вредных влияний; *в-третьих,* приучить кишечник к регулярной работе.

По поводу диет, подходящих для того или иного нарушения кислотообразующей функции желудка (и сопутствующего этому нарушению гастрита), я сейчас ничего говорить не хочу. На эту тему написано множество книг. Не советую только увлекаться особо модными и экстремальными подходами. Нашим целям на этом этапе вполне подойдет классическая медицинская диета или «стол»: «диета № 1».

О некоторых методах подбора продуктов и построения системы питания я писал в книге «Закодируй себя на стройность[8]», где достаточно подробно разбирал построение системы лечебного питания по этому и другим принципам. Информации по этой теме более чем достаточно. Повторяться совершенно не хочется.

Что касается избавления кишечника от вредных влияний, то на этом сейчас тоже особо заморачиваться не стоит: если взяться за это дело с фанатизмом, то можно только возвести стену, а не расчистить путь. Постарайтесь свести вредные влияния к минимуму с точки зрения здравого смысла, и дело пойдет.

А теперь пора поговорить о дрессировке собственного кишечника.

Свидания по расписанию, или Приучение к фаянсовому «другу»

Одним из ключевых средств борьбы за нормальную работу кишечника и его последующее очищение будет возобновление привычки к утреннему походу в туалет. «Возобновление» потому, что в детстве вы уже имели такую привычку.

В простейшем варианте это выглядит так: вы просыпаетесь, идёте в туалетную комнату по малой нужде, споласкиваете лицо, чистите зубы. После этого основанием ладони правой руки по часовой стрелке (!) делаете 7-14 круговых поглаживаний по животу с центром круга в пупке.

Затем крупными глотками выпиваете стакан чистой воды (только не из-под крана!) комнатной температуры. Минералка или газированные напитки для этой цели не годятся. Или чистая питьевая вода, или просто кипячёная вода.

Выпив воду, ещё 15 минут занимаетесь сборами на работу или другими привычными утренними делами. За это время выпитая вода переместится в толстый кишечник и «пощекочет» его стенки. На это кишечник ответит сокращением и появлением позыва посетить «фаянсового друга». Задача решена – но это простейший случай.

Внимание! У многих людей вырабатывается привычка ходить в туалет после завтрака. Это тоже нормально и не заслуживает пристального внимания и исправления. Главное – что в новый день вы вступаете с лёгкостью.

Если после того, как вы выпили воды, прошло 15 минут, а желание испытать одну из «безусловных радостей жизни» вас ещё не посетило, то надо поприседать. Самые обычные приседания, ноги расставлены на ширину плеч, пятки от пола не отрываем. Напрягаться не надо. То, чего в данном случае не дадут 10 приседаний, 20 не дадут тоже. Обычно бывает достаточно двух-трёх. Ощутили позыв – и бегом!

Если позывов все ещё нет, то в конце приседаний надо остаться в положении «сидя на корточках» на 30–45 секунд, затем подняться и снова вернуться в это положение на 15 секунд. Есть? Бегом!

Если же и после этого нет результата, то, значит, сегодня победа осталась за ленивым кишечником. Идите по своим делам и знайте – проигран бой, но не проиграна битва!

---

[8] Ингерлейб М. Закодируй себя на стройность. М.: АСТ, 2008.

На следующее утро повторяем все то же самое – только воды берем 2 стакана. Есть? Или снова промах?

В этом случае у нас возникает необходимость в более серьёзной работе по «запуску» нормальной работы органов брюшной полости. Этой цели служит комплекс упражнений для мышц живота, специфическое упражнение, пришедшее их Хатха-йоги – Уддияна и комплекс упражнений для мышц промежности.

Комплекс упражнений для мышц живота

Он достаточно прост и состоит из умеренного количества известных упражнений по подъёму верхней части туловища при фиксированных ногах: вперёд (лёжа лицом вверх), вбок (лёжа на боку), прогнувшись (лёжа на животе). Эти упражнения в равном количестве повторений необходимо делать при сведённых вместе и широко раздвинутых ногах. В этом случае равномерно прорабатываются верхние и нижние отделы мышц живота и поясницы. Делаться эти упражнения должны до появления утомления, но не более 15–20 раз каждое, желательно по 2–3 серии.

В общем виде это выглядит так:

• 15 подъёмов туловища из положения лёжа на спине лицом вверх, ноги сомкнуты;

• 15 подъёмов туловища из положения лёжа на животе лицом вниз, ноги сомкнуты;

• 10 подъёмов туловища из положения лёжа на правом боку (руки вдоль туловища или за головой);

• 10 подъёмов туловища из положения лёжа на левом боку (руки вдоль туловища или за головой);

• повторить все упражнения комплекса, только теперь 1-е и 2-е упражнения делаются с широко разведёнными ногами.

Для тех, кто только начинает «втягиваться» в режим элементарных физических нагрузок, и для пожилых людей возможен вариант, когда поднимается не туловище, а прямые ноги. Нагрузка в этом варианте чуть ниже, поэтому количество повторений должно оставаться таким же. Все просто.

Но есть в этом комплексе одна «изюминка» – это пришедшее из Хатха-йоги упражнение «УДДИЯНА». Уддияна завершает комплекс по развитию мышц живота – но может выполняться и сама по себе.

Преподаватели Хатха-йоги и популярная литература на эту тему не очень подробно рассматривают это упражнение, оставляя его всего лишь элементом в «подводящей цепочке» ТАДАГИ-МУДРА – УДДИЯНА – НАУЛИ. При этом для них целью является выполнение упражнения НАУЛИ, а все остальное – относительно малозначащие этапы. Однако Наули является очень сложным упражнением, требующим значительного времени на его усвоение, а Уддияна, будучи простой и доступной, обладает тем же оздоравливающим эффектом.

Уддияна

Упражнение делать лучше обнажённым (или в хлопчатобумажном нижнем белье), чтобы вы могли видеть работу передней стенки своего живота и этой работе не мешали ремни и резинки.

1. Исходное положение: станьте, широко раздвинув ноги и слегка согнув их в коленях, как бы «присев» на невидимый высокий табурет.

2. Обопритесь на колени ладонями, так чтобы большой палец лежал на наружной поверхности бедра, а остальные – на внутренней поверхности колена. Выпрямите руки до предела и полностью перенесите на них вес верхней части тела. Таким образом руки и колени создадут жёсткую конструкцию, которая снимет нагрузку с поясницы.

3. На глубоком выдохе опорожните до предела лёгкие и одновременно, до полного предела, втяните переднюю стенку живота, чтобы она образовала впадину. Это собственно и есть ТАДАГИ-МУДРА («поза чаши»). Удерживайте это положение в течение 3-5-7 ударов пульса.

4. Медленно вдохните воздух, ОТПУСКАЯ (а не выпячивая!) переднюю брюшную стенку. Это упражнение вы должны делать до тех пор, пока не будете исполнять его 3 раза в день без напряжения 3 сериями по 10 циклов «вдох-выдох», задерживая дыхание на 7 ударов пульса.

После освоения этого движения начинается работа собственно над упражнением УДДИЯНА. Исходное положение то же самое: опереться руками в колени широко расставленных ног.

1. На выдохе втяните живот, как в предыдущем упражнении, а затем – резко сбросьте напряжение мышц, «отпустите живот» и тут же вновь втяните его.

2. На одном выдохе (задержке дыхания) необходимо первоначально проделать 10 «сбросов напряжения». Следите за тем, чтобы мышцы живота именно расслаблялись, а не выпячивались с усилием!

3. Первоначально необходимо проделать 3 раза в день 3 серии из 10 задержек дыхания. На каждую задержку дыхания должно приходиться 10 циклов работы мышц живота.

4. Это количество необходимо довести до 3 раз в день по

5 серий по 10 задержек дыхания с 50 движениями на каждую задержку. Это должно занять от 4–5 до 8-10 недель в зависимости от исходного уровня здоровья. Несмотря на такое «внушительное количество», выполнение упражнения занимает в день столько же времени, сколько тратится на выкуривание 3 сигарет. Что полезнее?

Упражнения для мышц промежности и малого таза

Чтобы успешно работать с мышцами промежности, надо сначала их найти и поставить под контроль.

Мужчина может это сделать следующим образом: надо попытаться остановить струю мочи при мочеиспускании.

Мышцы, которые вы используете для этого, и есть нужные нам промежностные мышцы. При этом вы ощутите напряжение в промежности и вокруг заднего прохода. Мужчина также использует эти мышцы, когда тужится, пытаясь расстаться с последними каплями мочи.

Женщина может определить собственные мышцы следующим образом: сядьте на унитаз. Раздвиньте ноги. Попытайтесь остановить струю мочи, не двигая ногами. Мышцы, которые вы используете для этого, и есть ваши промежностные мышцы. Если вам не удастся обнаружить их сразу – не прекращайте попытки.

Собственно упражнения состоят из трёх частей:

1. Медленные сжатия: напрягите мышцы, как вы делали для остановки мочеиспускания. Медленно сосчитайте до трёх. Расслабьтесь.

2. Сокращения: напрягите и расслабьте мышцы таза как можно быстрее.

3. Выталкивания: потужьтесь, как при выделении остатка мочи или при дефекации.

Кроме промежностных мышц, это упражнение вызывает напряжение и некоторых брюшных, а также напряжение и расслабление ануса.

Начните тренировки в положении «Уддияны» (ноги раздвинуты, руки в колени) с 10 медленных сжатий, десяти сокращений и десяти выталкиваний по 5 раз в день. Через 3 дня добавьте по пять упражнений к каждому, продолжая выполнять их пять раз в день. Затем добавляйте по пять к каждому упражнению каждую неделю, пока их не станет тридцать. Затем продолжайте делать по меньшей мере пять серий в день для поддержания тонуса. Надо выполнять 150 упражнений каждый день.

После полного освоения техники упражнения его можно выполнять где угодно: во время вождения машины, прогулки, просмотра телевизора, сидя за столом, лёжа в кровати. В начале занятий может оказаться, что ваши мышцы не хотят оставаться в напряжённом состоянии во время медленных сжатий. Возможно, вы не сможете выполнять сокращения достаточно быстро или ритмично. Это потому, что мышцы пока слабые. Контроль улучшается с практикой.

Если мышцы устали в середине упражнения, передохните несколько секунд и продолжайте.

Эти упражнения также дают прекрасный эффект при женских воспалительных заболеваниях, простатитах у мужчин, половой слабости и половой холодности у тех и других.

Не забывайте дышать во время упражнений естественно и ровно. Делайте от одной до двух сотен сжатий промежностных мышц каждый день, пока не приведете все своё тело под полный контроль.

* * *

Но вернемся к нашей борьбы за опорожнение кишечника.

На следующее утро, после двукратного поражения, процедуру слегка изменяем. После утренних гигиенических процедур выполняем 2 серии «Уддияны» и только после неё пьем воду. Затем растираем живот и т. д. Это уже вариант с использованием «тяжёлой артиллерии». В моей практике было всего несколько случаев, когда дело доходило до этой стадии, и только два, когда требовались более «радикальные средства».

К разряду «секретного оружия» относится включение вместе со всем перечисленным двух серий упражнений для мышц промежности и малого таза[9] – одна серия в 15–20 сокращений после «Уддияны» и до приёма воды, вторая – после приседаний. Перед такой массированной атакой не устоит ни один, даже самый ленивый, кишечник. Одного-двух дней вполне хватит на освоение этих упражнений.

После ненапряженного получения в течение 5 дней регулярного утреннего стула подготовительный период можно считать пройденным.

Наш друг – клизма

Генеральная чистка толстого кишечника – это даже не генеральная уборка. Более точное сравнение – выезд старых жильцов со всем годами накопленным скарбом. Основной задачей генеральной чистки является наведение физиологически возможной чистоты[10] в толстом кишечнике с целью оптимизации его работы. Решается эта задача путём механического удаления из кишечника шлаков с помощью специальных очистительных клизм, применяемых в определённом порядке и ритме (частоте применения).

Очень часто, особенно от мужчин, приходится слышать о яростной нелюбви к этой процедуре. Убеждать особо не буду, но скажу, что заменить клизму ничем иным невозможно и, если ставить её себе самому, можно избежать излишних приступов стыдливости. Польза, приносимая клизмами в данном случае, заметно перевешивает моральные неудобства. При желании можно найти решение любой проблемы. Есть желание стать здоровее?

---

[9] Фактически это незначительно модифицированные упражнения Кегеля. Если уж колесо изобретено, то глупо было бы им не пользоваться.

[10] Чистота эта очень относительная – кишечник как был местом скопления каловых масс, так и останется. Но работу свою делать будет лучше.

График проведения процедур

Генеральная чистка занимает (без подготовительного периода) 18 дней. Интервал между первой и второй процедурой 5 дней, между второй и третьей 3 дня, между третьей и четвёртой – 1 день. Далее клизмы ставятся ежедневно в течение 5 дней. Более наглядно этот график виден в таблице 2.

Таким образом, в течение 18 дней делается 9 клизм. Постепенно сокращающийся срок между первыми процедурами подготавливает кишечник и позволяет «порциями» удалять «мусор», не перегружая организм. Основная же очистительная «нагрузка» ложится на последние 4–5 процедур программы, но наиболее массивные завалы к этому времени уже расчищены.

Таблица 3. График-расписание проведения очищающих процедур

Дни процедур	Порядковый номер процедуры								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	X								
2									
3									
4									
5									
6									
7		X							
8									
9									
10									
11			X						
12									
13				X					
14					X				
15						X			
16							X		
17								X	
18									X

Техника выполнения процедуры

Существует два применимых в домашних условиях способа постановки клизм: при положении пациента в коленно-локтевом положении (в этом положении можно проводить процедуру самостоятельно с начала до конца) и лёжа на левом (!) боку. Собственно техника выполнения процедуры описана в любом справочнике медсестры или книге по уходу за больными. Там, во всяком случае, эта процедура показана правильно. Многие составители руководств по оздоровительным системам переписывают этот раздел из медицинских книг не совсем добросовестно. Только, прошу вас, не считайте эту процедуру очевидной – если вам не приходилось раньше всерьёз знакомиться с технологией постановки клизмы, лучше почитайте книгу.

Мы же не занимаемся экстремальными испытаниями на терпение, а повышаем уровень здоровья. Не надо работать на «авось»!

Кроме двух этих способов есть ещё весьма экзотический – лёжа на боку в тёплой воде. Этот вариант хорош в тех случаях, когда необходимый объем воды вызывает боли и напряжение в кишечнике. Температуру воды в этом случае подбирают индивидуально, ориентируясь на ее комфортность.

Объем и состав клизмы

ОБЪЕМ КЛИЗМЫ

Объем внутренних органов (а следовательно, и кишечника) в норме зависит от конституциональных особенностей и, по идее, у гиперстеника с объёмными полостями тела должен быть больше, чем у нормостеника и, тем более, астеника. Исходя из этих соображений, многие авторы, добиваясь большей наукообразности своих сочинений, предлагают разного рода формулы для подсчёта необходимого количества воды.

К примеру, питерский целитель Е. Щадилов предлагает следующий способ вычисления необходимого объёма клизмы:

V = 1000 + k (H – 100),

где V – искомый объем в миллилитрах;

к – конституциональный коэффициент (равный

6 – для астеников, 8 – для нормостеников, 10 – для гиперстеников); Н – рост в сантиметрах.

На самом деле эта и подобные формулы выведены весьма произвольным путём и всерьёз прислушиваться к ним нет никакого резона – человек с хроническим запором имеет перерастянутый толстый кишечник и ампулу прямой кишки. Этот процесс может увеличивать исходный объем этих органов в 2–3 раза. Ещё больше интриги добавляет неизвестный объем отходов, заполняющих эти органы, и степень обратного всасывания из них воды. Предсказать выраженность этих изменений нет никакой возможности.

Поэтому запомните: для очистительной клизмы взрослому человеку требуется 1,5–2 литра воды. В крайнем случае для полной уверенности клизму можно повторить до получения «чистой воды».

Смею вас уверить, получить «чистую воду» на выходе достаточно просто. В годы учёбы в мединституте я, как и большинство студентов, подрабатывал в больнице, и, готовя больных к операции в хирургическом отделении, проделал за время своей «сестринской» работы около тысячи этих процедур. У самых тучных и крупных больных удавалось получить «чистую воду» после второй клизмы. Третью ставить не доводилось ни разу.

СОСТАВ КЛИЗМЫ

Так как мы ставим клизму не «баловства ради», а для получения выраженного очищающего эффекта, то наши задачи сводятся к следующим мероприятиям:

1. Вымыванию кишечного содержимого;
2. Выведению и растворению плотных остатков (каловых камней);
3. Очищению стенок кишечника от мёртвых клеток и т. п.;
4. Оздоровлению дружественной микрофлоры.

Причём достигать этих целей мы должны осторожно,

чтобы не повредить и не травмировать стенки кишечника, не вызвать гибели существующей микрофлоры и развития дисбактериоза. Поэтому понятно, что воспользоваться любым из энергичных моющих средств, которые нам предлагает реклама, не удастся. Что мы можем использовать из средств, безопасных для слизистой кишечника:

- растворяющие свойства чистой воды;
- механическую стимуляцию объёмом воды, вызывающую опорожнение кишечника;

• осмотические явления, когда раствор, более солёный, чем межклеточная жидкость организма, тянет на себя воду, способствуя отслоению пристеночных образований;

• смазывающие средства, облегчающие выход твёрдых конкрементов без их растворения;

• изменение реакции среды, облегчающее растворение шлаков;

• лечебные свойства фитопрепаратов (настоев и отваров), оздоравливающих стенку кишечника.

Исходя из этого, понятно, что первые очистительные процедуры больше направлены на более грубую, механическую, очистку кишечника. Последние клизмы в большей степени направлены на оздоровление внутренней среды организма, привлекая к себе межтканевую жидкость с растворенными отходами и продуктами обмена и оздоравливая клетки слизистой оболочки кишечника.

Начальная очищающая процедура

Первую клизму важно провести с максимальным извлечением твёрдых конкрементов и пристеночных образований – тогда последующие очистки в большей степени очистят не только кишечник, но и внутреннюю среду организма.

Поэтому для первой клизмы используется давно известный в медицине (известный – но редко используемый!) рецепт «бархатной клизмы»:

Поваренная соль[11] – 100 г (S стакана);

Вода – 1200–1500 мл;

Глицерин (чистый, не ароматизированный!) – 30 мл;

Перекись водорода 3 % – 30 мл.

Температура «бархатной клизмы» подбирается на уровне температуры окружающего воздуха – 20–24 °С, независимо от формы запора и сопутствующих нарушений.

Рецептура и температура последующих клизм (со 2-й по 8-ю) подбирается в зависимости от имеющихся нарушений кислотообразующей функции желудка и формы запора. Последняя клизма призвана стабилизировать состояние кишечника и проводится на отварах трав.

Для людей с анацидным гастритом (нулевой кислотностью желудочного сока)

Поваренная соль – 50 г;

Цитрусовый сок[12] – 100–150 мл;

Вода – до 2 литров.

Температура раствора: при спастических запорах[13] 37–40 °С[14], при атонических запорах[15]12–20 °С.

Для людей с гипоацидным гастритом (пониженной кислотностью желудочного сока)

Поваренная соль – 50 г;

Цитрусовый сок – 75-100 мл;

---

[11] Если есть подозрение, что в кишечнике существует воспалительный процесс с открытыми язвенными поверхностями, то количество поваренной соли надо уменьшить вдвое – до 50 г.

[12] Обычно используется лимонный или грейпфрутовый сок, реже – апельсиновый. Лимонного сока берется на ¼ меньше по объему. Использовать можно и свежеприготовленные соки, и консервированные – но только натуральные, не из концентрата и без консервантов.

[13] При спастических запорах здесь и дальше можно добавлять в раствор 1 столовую ложку настойки валерианы (спиртовой). Не рекомендуется это делать при смешанных формах.

[14] Превышение температуры чревато ожогом. Проще всего проверить температуру так, как проверяют температуру воды в ванночке для грудного ребенка – на локоть.

[15] При атонических запорах здесь и дальше можно добавлять в раствор 1 столовую ложку экстракта элеутерококка или настойки лимонника. Не рекомендуется это делать при смешанных формах.

Вода – до 2 литров.

Температура раствора: при спастических и смешанных запорах 37–4 °С; при атонических запорах 12–2 °С.

Для людей с гиперацидным гастритом (повышенной кислотностью желудочного сока)

Поваренная соль – 50 г;

Пищевая сода – 20–30 г;

Вода – до 2 литров.

Температура раствора: при спастических и смешанных запорах 37–4 °С; при атонических запорах 12–2 °С.

Для людей с нормальной кислотностью желудочного сока

Чётные клизмы (2-я, 4-я, 6-я, 8-я):

Поваренная соль – 50 г;

Цитрусовый сок – 50–75 мл;

Вода – до 2 литров.

Нечётные клизмы (3-я, 5-я, 7-я):

Поваренная соль – 50 г;

Пищевая сода – 20–30 г;

Вода – до 2 литров.

Температура раствора: при спастических и смешанных запорах 37–4 °С; при атонических запорах 12–2 °С.

Завершающая процедура генеральной чистки

Завершающая процедура должна закрепить полученные результаты и улучшить восстановление клеточного состава толстого кишечника. С этой целью готовится отвар сбора трав следующего состава:

Ромашка аптечная, цветки – 1 часть;

Подорожник большой, лист – 1 часть;

Хмель обыкновенный, шишки – 0,5 части;

Шиповник коричный, плоды – 1,5 части;

Календула лекарственная, цветы – 0,5 части;

Тысячелистник обыкновенный, трава – 1,5 части.

Приготовленный сбор трав измельчить, залить 1 литром горячей (не кипящей!) воды и поставить на водяную баню на 30 минут, постоянно помешивая. Через 30 минут снять с водяной бани и остудить при комнатной температуре. Отцедить, остаток травяного сырья отжать, долить кипячёной водой до 1 литра.

Делать клизму раствором комнатной температуры, объем клизмы составляет ½ от объёма предыдущих клизм. После введения постараться удержать в себе отвар[16] в течение 3–5 минут, при возможности – до 10 минут.

[16] Для этого и уменьшаем вдвое объем.

О результатах

Несмотря на то, что очищение кишечника – это только первый этап, это очень-очень большой этап. Результаты очистки (даже более «слабой» – профилактической) отражаются во всех сферах деятельности организма почти моментально.

Затихают аллергии и воспаления, оздоравливается кожа (на что в первую очередь обращают внимание женщины), стабилизируется аппетит, организм начинает чётче понимать, чего он хочет (а это очень большое достижение – понимание того, что необходимо организму). Повышается работоспособность, появляется жизнерадостность, улучшается сон – он становится более глубоким, и утром перестает преследовать ощущение недостаточного отдыха.

Это уже по-настоящему хорошо – но это только начало, это – только фундамент!

Глава 4
Очищение печени

Большинство людей до конца не понимают значимости печени для нашего организма. А значение это трудно переоценить.

Печень обеспечивает обезвреживание большинства ядов, шлаков и чуждых организму веществ, пытающихся «прорваться» в кровяное русло из желудочно-кишечного тракта. Наладив более-менее здоровое питание и нормальную эвакуацию отходов из кишечника, мы уже значительно облегчили существование собственной печени. Теперь надо воспользоваться моментом и не только снять с неё значительную часть нагрузки, но и почистить бедненькую. Тогда она будет остальные свои функции тоже выполнять лучше – а этих функций очень и очень много.

А мы, ухаживая за своей печенью, значительно облегчим себе жизнь вообще: больная печень провоцирует приступы гнева и раздражения. И хотя это точка зрения традиционной китайской медицины, которую не всегда разделяет очень научная европейская медицина, – в этом есть доля истины. Уберем раздражительность – избавимся от многих проблем в повседневной жизни. «Хочешь сказать слово – сначала подумай. Хочешь сказать бранное слово – подумай дважды».

Те же китайцы считают, что печень является вместилищем Духа – так неужели мы захотим, чтобы наш Дух обитал в грязи?!

Генеральную чистку печени надо делать 1 раз в год женщинам и мужчинам старше 40. До этого возраста и сверх этого количества– по самочувствию и желанию.

Профилактические чистки печени надо делать не менее 4 раз в год и ситуационно – после важных событий в жизни, традиционно сопровождающихся у нас большим количеством выпитого и съеденного. Особенно – после выпитого…

По этой причине профилактические чистки можно делать до 2 раз в месяц – здоровее будете и раньше пить бросите.

Противопоказания к чистке печени

С точки зрения здравого смысла и современных медицинских знаний можно определить следующие противопоказания к чистке печени:

Во-первых, в случае любых острых заболеваний организма: простудных или инфекционных, наиболее частыми признаками которых является повышение температуры, сильные головные боли, слабость, тошнота, понос и т. п.

Во-вторых, в период обострения любых хронических заболеваний, особенно – при наличии активно текущих заболеваний печени (гепатитов) и желчного пузыря. При наличии хронических гепатитов без симптомов обострения решение о возможности чистки лучше самостоятельно не принимать – а обследоваться и посоветоваться с врачом.

В-третьих, при наличии признаков сердечной и почечной недостаточности, гипертонической болезни III степени, недавно перенесённом инфаркте или инсульте, в период восстановления после хирургических операций.

В-четвёртых, при болях в животе неясного происхождения.

В-пятых, в состоянии переутомления, эмоционального перенапряжения, внутреннего дискомфорта и предельного напряжения (период отчётов, сдача проекта, ремонт в квартире, сессия, другие экзамены и испытания, жизненные и профессиональные неурядицы и несчастья).

В-шестых, просто когда этого делать не хочется – значит, организм знает что-то, чего пока не знаете вы.

В-седьмых, пока вы полностью не убедились в необходимости очистки и не почувствовали желание это сделать.

Женщинам, кроме того, чистка печени и желчного пузыря (как генеральная, так и профилактическая) противопоказана в период беременности и кормления грудью, во время месячных (чистку надо начинать не ранее недели после окончания кровотечения или заканчивать не позднее 5–7 дней до наступления месячных).

* * *

Жизненный и клинический опыт доказывает, что нет у нас здоровых людей, а есть недостаточно обследованные. Если хорошо покопаться, то у любого можно найти какую-нибудь «бяку» и на этом основании назначить пожизненное лечение – т. е. пожизненную выплату ренты лечащему врачу (или не врачу – какая разница).

Однако медицинские исследования были придуманы вовсе не для того, чтобы выманивать деньги у честных граждан, а для того, чтобы дать нормальному врачу более полную информацию о человеческом организме. Количество и стоимость подобной информации определяются в конечном счёте квалификацией врача – чем более «прицельно» он назначает обследование, тем дешевле вам это обойдется. Здесь все очень непросто и не всегда честно.

Перед чисткой печени рекомендуется все же пройти обследование и определить, нет ли в желчном пузыре «камней», особенно с отложившимся кальцием (обызвесткованных) и острыми краями. Эту задачу отлично выполняет ультразвуковое исследование: правда, УЗИ «не видит» билирубиновых камней, но это не беда – они не имеют острых краёв и относительно упруги, а следовательно, не столь опасны.

Наличие крупных и острых камней в желчном пузыре чревато развитием во время основного периода чистки печёночной колики с прямой дорогой на операционный стол. Нам этого не надо. В этом случае «мы пойдем другим путём». Очень и очень часто камни в желчном пузыре подвергаются рассасыванию при изменении диеты и состояния внутренних сред организма. Вернемся к этому вопросу через год-полтора.

А пока – любые чистки печени вам противопоказаны, хотя проведение тех мер, что рекомендуются в подготовительном периоде генеральной чистки, тоже очень благотворно отзовётся на вашем здоровье. Для вас этого будет достаточно.

Профилактическая чистка печени

Профилактическая чистка печени является столь же старой и применимой медицинской процедурой, как и клизма. На медицинском же языке она носит название *тюбаж* и выполняется достаточно просто.

Опять хочу напомнить, что ни одну чистку – кишечника, печени, почек и т. д. – НЕЛЬЗЯ делать в спешке, раздражении, «раздёрганном» настроении, сгоряча и с похмелья. Подойдите к процессу спокойно, уравновешенно, радуясь очищению организма и открытию новых горизонтов.

Принципиально тюбаж достаточно прост: это сочетание действия на печень желчегонного вещества (холекинетика) и расслабляющего действия грелки. Так же просто он и выполняется.

В стакане горячей воды с вечера разводится десертная ложка порошка сернокислой магнезии и оставляется до утра. Утром, после обычных гигиенических процедур и утреннего гим-

настического комплекса (более лёгкого в день очистки), подготавливается горячая грелка[17] и натощак выпивается приготовленный стакан раствора магнезии. Потом укладываемся обратно в постель на 1,5 часа: на правый бок и с грелкой в области печени (рёберной дуги).

Если не удалось вылежать намеченное время из-за возникшего поноса – значит, доза магнезии чересчур велика. Если послабление кишечника произошло позже 2 часов, то надо заглянуть в унитаз: если стул потемнел и приобрел зеленоватый оттенок из-за примеси желчи, значит, все нормально. Если изменения стула не произошло – значит, доза магнезии была маловата. Обычно десертной ложки (10 г) хватает вполне. Мне не приходилось слышать, чтобы кому-нибудь надо было применять больше одной столовой ложки. Вот эти количества я и рекомендую – от десертной до столовой ложки. Ко второму-третьему проведению профилактической чистки вы уже чётко найдете свою индивидуальную дозу.

Тюбаж можно делать не только на магнезии, но и используя растворы более слабых холекинетиков: ксилита, сорбита или настоя желчегонных трав. Процедура не будет отличаться даже в мелочах. Применение слабительных или клизм после тюбажа не требуется – холекинетики сами являются достаточно сильнодействующими слабительными.

К методике тюбажей надо особенно внимательно присмотреться не только тем, кто имеет неприятности с пищеварением и собственно печенью, но и тем, чьи проблемы со здоровьем на первый взгляд с печенью не связаны.

Традиционная китайская медицина связывает состояние печени с состоянием сухожилий и связок в организме – потеря гибкости и эластичности суставов, склонность к растяжению связок, частые судороги и спазмы мышц в конечностях, а также снижение зрения, сухость роговицы, слезливость, апатия, депрессивные проявления или беспокойство, бессонница и гневливость – все это может быть и ОЧЕНЬ ЧАСТО бывает связано с состоянием печени. Кстати, расслоение и ломкость ногтей тоже могут быть признаком нездоровья печени.

Генеральная чистка печени

Время «Ч»

Генеральную чистку печени, если исходить из годичного ритма активности акупунктурных меридианов, лучше всего делать весной[18]. Именно в этот момент печень особенно активно восстанавливает свой клеточный состав, и очень хочется иметь новое поколение печеночных клеток здоровым и красивым. Если мы начинаем с апреля курс очистки кишечника, то спустя 3 недели после его завершения можно проводить генеральную чистку печени.

Но это из соображений того, чего бы хотелось. Реально этим надо заниматься, когда:

• есть время этим заниматься;

• есть потребность этим заниматься.

Если возникают навязчивые мысли о том, что надо бы «почистить печенку», и эти мысли сопровождаются тяжестью в правом подреберье, вспышками гнева и раздражительности – зна-

---

[17] Грелка должна быть не *раскаленная,* а просто горячая – чтобы вы могли пролежать на ней 1,5 часа и не получить ожогов. И не забудьте обернуть ее пеленкой или просто материей, чтобы не прикладывать резиновый пузырь прямо к коже.

[18] *Это примечание для больших любителей традиционной китайской медицины.* Меридианы печени и желчного пузыря относятся к первоэлементу «дерево», отсюда и весна. Кстати, те, кто считает, что астрономическое время очистки желчного пузыря и печени должны совпадать с пиком активности их меридианов (23.00-1.00; 1.00-3.00), ошибаются. То, что анатомически мы называем «желчным пузырем» и собираемся очищать, не укладывается полностью в функции, управляемые меридианом. Это образование живет самостоятельной жизнью и относится к разряду «добавочных ФУ-органов», т. к. не участвует в переваривании и усвоении пищи и воды. Печень же активно функционирует в течение всего времени бодрствования. Неудобным для чистки будет только период минимальной функции меридиана – с 13.00 до 15.00.

чит, надо. Не надо ни в чем ставить сверхжестких временных рамок, надо внимательнее прислушиваться к желаниям своего организма.

Проводить чистку надо в выходной день, наметив посвятить этому занятию весь день целиком. Начинать собственно чистку надо пораньше, чтобы закончить основную ее часть к 11 часам дня – здесь для нас граничным сроком становится время минимальной активности меридиана желчного пузыря и печени.

Подготовительный период чистки печени. Цели и задачи подготовительного периода

Подготавливаясь к генеральной чистке печени, нам надо:

1. Добиться затухания имеющихся воспалительных явлений в желчном пузыре и желчных ходах, а в идеале – во всем желудочно-кишечном тракте;

2. Наладить моторную функцию желчного пузыря и свободный отток желчи;

3. Стабилизировать эмоциональное состояние.

Для решения этих проблем у нас есть три различных инструмента:

• изменение питания на не раздражающее печень;

• прием растительных сборов, снимающих воспаление;

• работа с мышцами живота и Уддияна.

И ещё одно – подготовительный период не должен длиться более 2 недель (в случае имеющихся проблем с печенью), а оптимально – не более недели (при относительно здоровой печени).

А сейчас обсудим питание и травяные сборы.

Откажи себе в малом…

Печень, как, пожалуй, ни один другой орган, чувствительна к составу пищи и поступающим в организм ненужным излишествам: алкоголю, никотину, неумеренному потреблению лекарств. А это уже становится такой же привычкой, как курение: у молодых девушек в сумочке упаковка таблеток «от болей» встречается чаще, чем противозачаточные средства или пачка сигарет, а расходуются они зачастую в темпе заядлого курильщика. Таблетку от боли, таблетку от изжоги, таблетку от аппетита, таблетку от дурного настроения, таблетку для хорошего настроения и так – до бесконечности… А всю эту дрянь принимает на себя печень.

Поэтому подготовительный период к очистке печени должен в первую очередь обеспечить для неё щадящий режим – и питание должно быть «лёгким», и других вредностей должно быть поменьше.

Есть достаточно большое количество вариантов лечебного питания для разгрузки печени. Я, честно говоря, доверяю больше всего классической медицинской «диете № 5» для больных с заболеваниями печени и желчного пузыря. И я вовсе не ретроград – просто я предпочитаю пользоваться надёжными инструментами. Разработанные в «недрах» советской медицины диеты были проверены таким количеством достоверных исследований и научных разработок, что я могу быть полностью уверен в том, что их применение отвечает первой заповеди врача: «Не навреди». Лекарям и целителям этой заповеди придерживаться не обязательно: их эксперименты над собой и своими пациентами – вопрос их совести.

В соответствии с технологией «диеты № 5» все блюда готовятся только в отварном виде, на пару или запекаются в духовке – преимущественно в измельчённом виде. Жареные и копчёные продукты недопустимы, так же как и острые специи. Не кулинарный шедевр, но 10–14 дней на такой пище пережить можно легко.

Калорийность такой диеты составляет 3000–3500 калорий, состав: белков 90-100 г, жиров 80-100 г, углеводов – 400–450 г. Режим питания дробный – 5–6 раз в день.

Более подробную информацию об этой и упомянутой в предыдущей главе «диете № 1» можно найти в любом справочнике врача, литературе по медицинской диетологии или советских кулинарных книгах. Достаточно информации по классическим медицинским диетам (в том числе рецептов вкусных и полезных блюд) вы найдете в Интернете. В этой книге мы оставим место только для тех сведений, которых в другом месте найти нельзя.

Пестики-тычинки, листики-былинки…

В области фитотерапии (лечении лекарственными травами), как и в других ответвлениях натуропатии (лечения природными средствами), действует достаточно ясно изложенный закон: «Лучшее оздоравливающее действие оказывают те растительные препараты, которые приготовлены из растительного сырья, собранного в месте проживания пациента или в подобной климатической зоне». Именно поэтому я предпочитаю в случае необходимости использовать травяные сборы «местного происхождения» или, в крайнем случае, от надёжного китайского производителя – климатическая зона Приморья, где собирается большая часть этого сырья, более-менее нам близка. Именно поэтому я избегаю американских и европейских сборов и препаратов, построенных на средствах южноамериканского и африканского происхождения или родом из Индокитая – это совершенно чуждые нам климато-географические зоны.

Дальше я привожу варианты сборов и отдельных растительных средств, которые использую с этой целью в своей практике. Мои читатели из Краснодарского края, Ставрополья, Ростовской, Волгоградской и Воронежской областей и прилегающих областей Украины могут пользоваться сбором в приведённом здесь составе. Жителям других регионов стоит подобрать себе подобный сбор из своего местного сырья. Подобных рецептур, обладающих противовоспалительным и лёгким желчегонным действием, достаточно много, и любой, мало-мальски смыслящий в своём деле специалист-«травник» легко его подберёт.

Одно примечание – сбор должен быть не противным (при этом он может быть горьким, вяжущим) на вкус. Сильное отвращение (например, вплоть до тошноты) к вкусу приготовленного отвара, неприятие запаха должны наводить на мысль о том, что данный состав не принимается организмом не только из «эстетических соображений».

Простейшим и *надёжнейшим вариантом является применение отвара шиповника,* которым мы заменяем в «диетическую неделю» все другие горячие напитки – чай, кофе, какао и т. д. Кстати, любые газированные напитки и уж тем более – алкогольные – исключаются полностью. Единственный недостаток шиповника в том, что его отвар и настой обладают мочегонным свойством. Если по условиям работы вам трудно часто отлучаться «по малой нужде», то могут возникнуть сложности. Кроме того, к началу весны (если мы делаем календарно запланированную чистку) сухие плоды шиповника очень часто теряют свои свойства из-за нарушения условий хранения.

Вторым *простым средством являются кукурузные рыльца.* Их можно применять либо в виде готового жидкого экстракта (по 40 капель 3 раза в день перед едой), либо отвара. Отвар готовится следующим образом: 1 столовую ложку сухого травяного сырья заварить в одном стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке перед каждым приёмом пищи – 5–6 раз в сутки. Отвар готовить каждые сутки свежий!

Сложный сбор готовится из сухого измельчённого растительного сырья и имеет следующий состав:

Мята перечная, лист – 1 часть;

Одуванчик лекарственный, корень – 2 части;

Хмель обыкновенный, шишки – 1 часть;

Чистотел большой, трава – 1 часть.

Смесь сухого измельченного сырья тщательно и равномерно перемешивается и заваривается по 1 столовой ложке на стакан кипятка. Отвар отцеживается и выпивается в течение суток в 3 приёма в течение 7-10 дней.

Вот теперь мы готовы: бодры, румяны и освобождаем кишечник регулярно!

Собственно генеральная чистка печени

НЕОБХОДИМЫЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для того чтобы запустить физиологические механизмы, которые мощным потоком вынесут весь мусор из желчных ходов и желчного пузыря, необходимо сочетанное действие двух одномоментно (или почти одномоментно) приложенных факторов:

• мощного желчегонного действия, которое приведет к образованию большого количества и сильного тока желчи, выносящего прочь все, что может закупоривать желчные протоки;

• мощного действия на моторную (эвакуаторную) перистальтику желчного пузыря, обеспечивающего выброс всего «мощного потока желчи» в двенадцатиперстную кишку, а затем – прочь из организма.

Этот результат достигается:

• прогреванием печени (с помощью грелки);

• желчегонным действием растительного масла;

• действием кислого цитрусового сока, активизирующего перистальтику желчных ходов и желчного пузыря;

• «салатом-щеткой», который быстренько проталкивает выброшенную в двенадцатиперстную кишку желчь дальше «на выход»;

• солевым слабительным, эффективно и недвусмысленно удаляющим отходы из организма.

Все это, естественно, надо подготовить заранее.

Обсуждать вопрос о приготовлении горячей грелки (с температурой около 42 °С) не вижу смысла. Это очевидные вещи. Главное, проверьте герметичность крышки и приготовьте два полотенца – одно длинное, которым будете приматывать грелку к правому боку, и другое – маленькое махровое, которое будете подкладывать под грелку на коже.

Желчегонным действием обладает, в принципе, любое чистое растительное масло. Но подсолнечное, рапсовое, хлопковое и другие масла несут в себе слишком много «собственных» биологически активных веществ, действие которых нам может помешать. Самым «нейтральным» и чистым растительным маслом является оливковое масло. Им мы и будем пользоваться. Теперь надо определиться с его количеством.

Понятно, что масса печени, а следовательно – количество составляющих её клеток, разнятся у разных людей и достаточно чётко увязаны с массой тела: чем больше масса – тем больше масла необходимо, чтобы прочистить печёночные ходы.

Уже упоминавшийся питерский целитель Е. Щадилов приводит эмпирически выведенную формулу определения этого объема:

V = 300 + 4 (M – 75),

где V – искомый объем в мл;

M – вес пациента в кг.

Однако, независимо от веса, предельное количество масла, выпиваемое зачистку, – 400 мл.

Кроме того, масло должно быть подогрето до температуры 40 °С. Эта температура выведена из опыта проведения дуоденальных зондирований – при ней масло обладает наиболее мощным желчегонным действием. Лучше всего подобную температуру поддерживать в водяной бане. Для этого в большую ёмкость с водой нужной температуры необходимо установить основание, на которое будем ставить емкость с маслом, чтобы она не всплыла и не опрокинулась. Ёмкость для питья желательно иметь с широким горлом – почему-то в этом случае тошнотворное теплое масло пьется легче. Соответственно, ещё будет нужен градусник, чтобы следить за температурой воды – она должна превышать на 1–2 °С нужную температуру масла: тогда масло будет то, что надо. По мере остывания воды можно будет добавлять кипятка.

Кроме этого нам понадобится примерно 300 мл цитрусового сока: лимонного, грейпфрутового или апельсинового. При этом для тех, у кого подозревается пониженная кислотообразующая функция желудка, требуется только лимонный – как самый кислый. И напротив – обладатели очень «кислого» желудка могут обойтись и более сладким апельсиновым. Нужна ёмкость с отметкой на 15 мл, откуда мы будем пить сок.

Последняя принадлежность чистки– «салат-щетка». Это салат из грубого растительного сырья, который «протрёт» остатки желчи в двенадцатиперстной кишке, частично их впитает и вынесет «на себе» прочь из организма.

Готовится этот салат из мелко порубленной свежей капусты и тертой свежей моркови в соотношении 2:1. Капуста и морковь слегка обжимаются руками, заправляются толченым грецким орехом и приправляются лимонным соком. Общее количество такого салата должно быть равно примерно двум горстям – такая индивидуальная мера вполне соответствует потребностям почти любого организма.

«На всякий случай» рядом с кроватью, на которой вы будете проводить чистку, должна стоять аптечка, включающая в себя обязательные средства скорой помощи: корвалол или валокардин, нитроглицерин (если вы его раньше принимали), может быть – жидкий (в капсулах) валидол, ампула но-шпы, пару ампул папаверина.

Бережёного и Бог бережет!

И ещё одно – во время чистки не стоит оставаться одному: кто-то из близких обязательно должен быть рядом и слышать вас.

Основная диспозиция

Генеральная чистка печени должна проводиться в свободный выходной день, без суеты, спешки и нервотрепки, с полной уверенностью в своих силах. Как бы мы ни готовились, но чистка печени является серьезной процедурой, и идти на нее надо собранно и уверенно. Относиться шапкозакидательно к чистке печени абсолютно не стоит: организм не потерпит пренебрежения.

День очистки начинается обычно – подъем, гигиенические процедуры, очищение кишечника.

Теперь начинаем подготовку. Готовим «салат-щетку», готовим водяную баню для оливкового масла, согреваем масло, готовим цитрусовый сок, аптечку, полотенца. Все.

Начинаем с того, что заправляем грелку и в течение 40–45 минут греем печень. Делаем это лежа на правом боку с грелкой на печени и тепло укрывшись.

Люди с нулевой кислотностью желудочного сока за 10–15 минут до окончания прогревания печени выпивают мелкими глотками 100–150[19] мл цитрусового сока комнатной температуры.

[19] Нижняя цифра – для очень кислого лимонного сока, верхняя – для более сладкого апельсинового.

Люди с пониженной кислотностью желудочного сока выпивают в это же время (за 10–15 минут до окончания прогревания) 70-100 мл сока комнатной температуры.

Люди с нормальной и повышенной кислотностью сока на этом этапе не принимают. Сразу после этого ставим масло на водяную баню.

В назначенное время (когда масло нагреется до нужной температуры) берем емкость с маслом и начинаем его пить. Проглотить его сразу очень трудно, с непривычки может возникнуть тошнота.

В этом случае прервитесь, глубоко подышите, сделайте глоток сока, погоняйте его во рту. Тошнота утихнет.

Допиваем масло. Можно прерваться еще два-три раза, но допить масло надо до конца.

Теперь быстро меняем воду в грелке – нам нужна вода температурой 40–41 °С. После этого быстренько посещаем туалет – потому что в течение ближайших 1,5 часа вставать не придётся. И укладываемся – на грелочку, на правый бочок, ноги согнуть в коленях и подтянуть к животу. Через 15 минут после того, как устроились, выпиваем первую рюмочку сока – первые 15 миллилитров.

Продолжаем его принимать по 15 мл каждые 15 минут – пока не допьем весь сок. После этого лежим еще полчаса и поднимаемся.

Время заключительного аккорда!

Финал

Через 20 минут после подъёма съедаем готовый, настоявшийся и заправленный салатик и занимаемся домашними делами. После этого берем 25 г магнезии (сульфата магния) и разводим в ½ стакана воды.

Через 1,5 часа выпиваем магнезию и ждем… Понятно, что после приёма магнезии, которая является сильным солевым слабительным, гулять собираться не стоит и в гости кого-то звать – тоже. Прогулка может сорваться – а гости заскучать без хозяина…

И вот, под действием магнезии, салатик, прошедший из желудка в кишечник, мощным потоком устремляется наружу, вынося «на своих плечах» весь мусор, попавший в кишечник из желчного пузыря и печеночных ходов.

Здравствуй, фаянсовый «друг»! Поехали!!!

О результатах

В отличие от чистки кишечника, чистка печени гораздо более выматывающее мероприятие. Эта процедура требует и большего терпения, и большей решимости. Но и результаты весьма впечатляют.

Нет, конечно, крылья сразу не прорежутся, а то, что Дух воспарит, сразу заметить будет трудно. Заметите первые результаты вы в понедельник, когда, выйдя из дома, улыбнетесь свежему воздуху и вспомните – что жить-то на самом деле хорошо!

И действительно, первое изменение, которое произойдет с вами – это изменение на эмоциональном уровне. Возникнет совершенно новая, радужная и счастливая картина мира с новыми, волнующими перспективами!

Именно так наш организм реагирует на снятие с него пресса самоотравления…

Глава 5
Очищение почек и жидкостей тела

Вариант 1. Подвиг китайца

Нет никакой ошибки в том, что все объединилось в одну главу – очистка почек и жидкостей тела. Просто в обоих случаях нам необходимо задействовать один и тот же принципиальный механизм – максимально снизить в организме образование азотистых остатков и заменить воду грязную на воду чистую[20]. В первом варианте для этого мы используем любимый мой продукт – рис.

Мы садимся на диету!

Диета эта проста до полной гениальности – одна чашка риса в сутки. Чашка, естественно, считается по сухому продукту. Это испытание носит название «диета китайского крестьянина».

Рис отваривается утром и съедается в течение суток в три присеста – без всяких добавок: соли, сахара, меда и любых других вкусовых украшений. Рис желательно брать хороший, а не сечку. Отваривается рис не совсем обычным способом. Сначала необходимое количество риса заливается избыточным количеством воды и при редком помешивании доводится до кипения. Закипевший рис откидывается на мелкий (сетчатый) дуршлаг и промывается под струей холодной воды. После этого промытый рис возвращается в кастрюльку (а я пользуюсь для этого маленьким чугунным казанком с толстыми стенками), заливается чистой водой на 1 палец поверх ровной поверхности зерен и доводится до готовности под крышкой на медленном огне. Воду больше доливать не нужно. Пища готова.

Единственным дополнением к чистому рису является чистая вода – до 3 литров в сутки в режиме по 1 глотку каждые 10–15 минут и по одному стакану после каждого приема риса.

В таком режиме проходит трое суток – чистый рис 3 раза в день, чистая вода каждые 10–15 минут и никаких поблажек: ни уменьшения объема повседневной физической работы, ни уменьшения объема повседневной интеллектуальной нагрузки. На самом деле подвигом вы это будете считать только первые сутки. На вторые сутки и рис и вода приобретут восхитительный вкус.

[20] Это касается *только* случаев относительно здоровых почек с отсутствием признаков образования в них камней. Во всех других случаях количество вариантов достаточно велико и требует не самостоятельного, а профессионального подхода.

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.