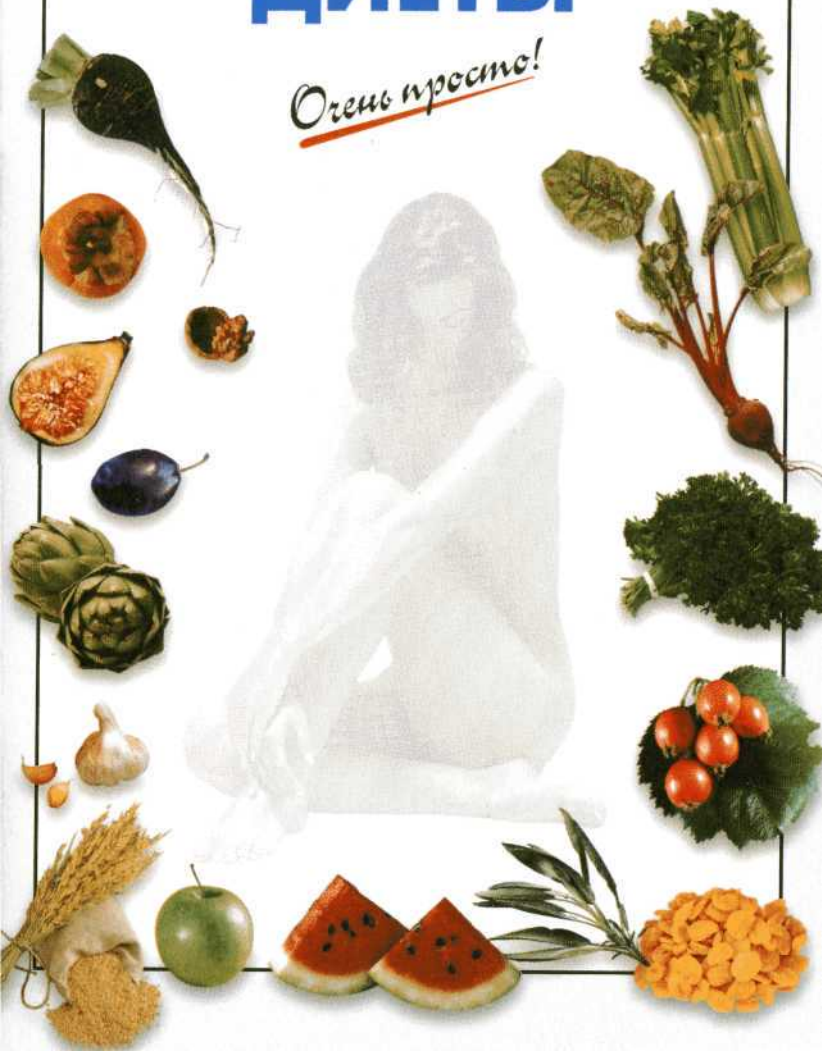


ОЧИЩАЮЩИЕ ДИЕТЫ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.996
0-95

Составитель *Г. Выдревич*

Оформление *Н. Кудря*

0-95 **Очищающие** диеты / [Сост. Г. С. Выдревич]. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. - 64 с. - (Очень просто).

Чтобы организм работал как часы, в нем не должно быть шлаков и токсинов. Чтобы органы «сияли», им нужно время от времени устраивать «генеральную уборку».

Предлагаемая читателю книга — сборник не столько диет, сколько рекомендаций, как очищать свой организм. При этом в ней даны и советы, как и чем питаться во время оздоровительных процедур.

УДК 641/642
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-25213-8

© «Терция», составление, 2008
© «Терция», оформление, 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый из нас хотя бы раз в месяц, ну пусть даже в год, затевает генеральную уборку в доме, чтобы в нем было чисто и светло, чтобы наше жилье наполнял свежий воздух.

Не менее важно периодически устраивать и очищение организма, чтобы кровь бежала по обновленным сосудам, питая мозг и сердце, чтобы суставы не хрустели и не напоминали о себе болью при каждом шаге, чтобы печень, почки и кишечник «выметали» накопившиеся шлаки и токсины.

Очищение организма рекомендуется начинать с кишечника. При этом нужно проводить определенные процедуры (о них речь пойдет в соответствующей главе), а также придерживаться определенного режима питания. Желательно, чтобы оно было раздельным, то есть белковые продукты нужно есть отдельно от углеводов не менее чем с двухчасовым перерывом. И белки, и углеводы можно сочетать с жирами, овощами и зеленью. Молочные продукты на время очистки надлежит исключить. Желательно есть побольше каш, черного хлеба, отрубей, сырых овощей. Они помогают повысить тонус мышц кишечника, увеличить всасывающую способность слизистой и выработку ферментов.

Если вы страдаете от дисбактериоза, одновременно с очищением кишечника нужно заняться устранением этого недуга: в течение одной-двух недель натошак за час до еды надо съесть одну дольку чеснока и столько же вечером, через два часа после еды.



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

Очищать печень следует только после очистки кишечника (в зашлакованном кишечнике выведенные из печени токсины всасываются быстро, вызывая отравление организма). Во время очищения стоит отказаться от молочных продуктов и придерживаться раздельного питания.

После очистки печени в течение месяца нельзя употреблять алкоголь.

Проводить любые процедуры, связанные с очищением печени, не рекомендуется при наличии камней, при повышенной кислотности желудочного сока. Не нужно заниматься этим также беременным и кормящим женщинам.

Очищение *почек* проводят, чтобы предотвратить образование в них песка или камней, а также облегчить протекание таких болезней, как пиелонефрит, хронический цистит, мочекаменная болезнь. Рекомендуется употреблять побольше продуктов, содержащих витамин А, уменьшить потребление мяса, пить чистую воду.

На стенках *сосудов* могут откладываться холестерин и другие шлаки, отчего может расстроиться кровообращение, образоваться сосудистая недостаточность. Очищение сосудов способствует тому, что они становятся гибкими и эластичными, проходит головная боль, улучшаются слух и зрение, уменьшаются варикозное расширение вен, а также вероятность атеросклероза, инфаркта, паралича.

Отложение солей в *суставах* происходит из-за их плохого кровоснабжения. Солевые «шишки» образуются практически безболезненно, поэтому мы замечаем их только тогда, когда процесс завершен и эти наросты дают о себе знать резкой болью. То есть тогда, когда справиться с этой напастью становится очень трудно. Понятно, что лучше проводить профилактические очистки, чем лечить тяжелый недуг. Однако эти

процедуры противопоказаны людям с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.



Приведенные в книге способы очищения различных органов весьма эффективны, если строго следовать рекомендациям.

Но помните, прежде чем решиться на эти шаги, надо проконсультироваться со специалистами, а лучше — пройти обстоятельное обследование.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Очищение с помощью кружки Эсмарха

Кружка Эсмарха — это вместительная клизма, которую для удобства использования можно подвесить.

Клизма не рекомендуется, если у вас поднялась температура, расстроен желудок, сильно болит голова, вы испытываете слабость или тошноту. Нельзя ее ставить и при обострении хронических болезней, при сердечной или почечной недостаточности, при гипертонии, после недавних инфаркта, инсульта, операции, при заболеваниях толстого кишечника, при болях в животе. Женщинам клизма противопоказана во время менструации, беременности и кормления грудью.

Для клизмы подходит сырая отстоянная или кипяченая вода комнатной температуры (18–20° С). В нее можно добавить свежий свекольный сок (1–2 ст. ложки на 1 л воды), или лимонный сок (1 ст. ложка воды на 1 л), или яблочный уксус (в тех же пропорциях, что и лимонный сок).

Лучшее время для проведения процедуры: 5–7 ч утра и 8–9 ч вечера.

В зависимости от того, какое положение вы предпочитаете (лежа на боку с поджатыми к животу коленными, сидя на корточках, нагнувшись и упираясь ладо-



нями в колени, стоя на коленях и упираясь на локти, лежа на спине), подготовьте удобное для себя место, застелите его клеенкой или пленкой.

Наконечник клизмы смажьте вазелином, растительным маслом или питательным кремом, расслабьтесь. Введя наконечник, энергично несколько раз втяните воздух. Если вода в кружке Эсмарха еще не закончилась, а вы почувствовали боль, зажмите шланг, выпрямитесь (не вынимая наконечника), помассируйте живот, передвигая руку снизу вверх, а затем продолжите процедуру. Когда введена вся вода, постарайтесь задержать ее не менее 7 мин. Если при этом вы испытываете неприятные ощущения, поглаживайте живот. Хорошо немного походить.

За один раз нужно ввести не менее двух литров. (Если у вас это не получается, сделайте предварительно несколько пол-литровых клизм, чтобы освободить прямую кишку.) Общий объем воды для тщательной промывки кишечника — 6–8 л. Желательно, чтобы в конце процедуры из кишечника выходила чистая вода. Если ваш кишечник сильно зашлакован или расслаблен (то есть вы страдаете атонией), в процедуре очистки нужно сделать несколько перерывов.

Если вы очищаете кишечник ребенку, объем введенной воды зависит от его возраста: 3–6 лет — не более 1,5 л воды, 6–7 лет — 2 л, 9–14 лет — 3–4 л.

Очищение по Н. Уокеру

Первый вариант

Это вариант очищения кишечника с помощью кружки Эсмарха. Нужно приготовить смесь из 2 л теплой кипяченой воды и 1 ст. ложки лимонного сока (или



4–6%-го яблочного уксуса, или рассола квашеной капусты, или кислого фруктового сока), влить в кружку, подвесить ее на высоте 1,5 м. Затем обмакните наконечник в растительное масло, опуститесь на колени и обопритесь на локти так, чтобы таз находился выше плеч. Введите трубку, расслабьте живот, дышите ртом.

Клизмы ставьте циклами: в первую неделю — ежедневно, во вторую — через день, в третью — через два дня, в четвертую — через три, на пятой неделе — раз в неделю. Если вы приступили к очистке кишечника впервые, такой цикл желательно провести четыре раза за год, затем — один раз в год.

Во время процедуры могут возникнуть болезненные ощущения, свидетельствующие о том, что кишечник сильно засорен. Когда толстая кишка очистится, боль пройдет.

Второй вариант

Это очищение с помощью соков и диеты. Соки должны быть свежевыжатыми. Ежедневно следует выпивать смесь соков моркови (280 мл) и шпината (170 мл), или моркови (280 мл), свеклы (80 мл) и огурцов (80 мл), или только моркови (500 мл).

В рацион нужно включить много продуктов, богатых пищевыми волокнами, а следовательно, улучшающих моторику толстого кишечника: овощей, фруктов, цельных групп. Особенно сильно воздействуют на перистальтику инжир, виноград, сливы, сухофрукты, морковь, свекла, белокочанная капуста (не рекомендуется при колитах), проросшая пшеница, а также блюда из нее.

Если от соков и сырых овощей у вас вздувается живот и образуется большое количество газов, сократите употребление фруктов, а овощи ешьте в тушеном виде. При повышенном газообразовании очень полезен сок



сырой капусты, так как он содержит хлор и серу, очищающие слизистую оболочку желудка и кишечника. Сначала его нужно смешивать с морковным в пропорции 50 на 50, а затем постепенно уменьшать долю морковного сока.

Очищение клизмой с упаренной уриной

Такая клизма считается очень эффективной по нескольким причинам: после упаривания остаются особо устойчивые жидкие кристаллы, которые делают организм очень устойчивым к любым неблагоприятным воздействиям; за счет возросшей в сотни раз концентрации солей урина не только вбирает воду из брюшной полости (очищая от патологической слизи почки, поджелудочную железу, мочевой пузырь и т. д., возрождая их и возвращая им жизненную активность), но и снимает со стенок кишечника полипы и слизь; резко активизируется перистальтика; исчезают глисты; сохраняется полезная микрофлора, а вредные микроорганизмы погибают.

Кроме того, после термообработки в урине образуются высокоактивные вещества, действующие как биостимуляторы, более сильные, чем витамины, гормоны и проч.

Клизмы с упаренной уриной способствуют нормализации рН, восстанавливают слизистую кишечника, излечивают геморрой, колит, паропроктит и другие недуги.

У этого чудо-средства есть и противопоказания: его нельзя использовать беременным женщинам. Людям, страдающим от язвенных колитов, нужно предварительно сделать клизму с обычной уриной.

Для клизмы с упаренной уриной нужно собрать 4 л урины (можно от разных людей, главное — чтобы



они были здоровыми, «возраст» урины значения не имеет, ее можно собирать долго). Вылейте урину в эмалированную посуду, поставьте ее на огонь и кипятите (без крышки), пока не останется 1 л жидкости.

Остудите ее до теплого состояния, налейте в кружку Эсмарха, подвесьте ее на высоту не более 1,5 м. Наконечник смажьте маслом или вазелином. Пережмите трубку, встаньте на колени, введите наконечник, отпустите зажим и впустите жидкость. Если вы испытываете болезненные ощущения, контролируйте поступление жидкости, время от времени пережимая трубку пальцами.

После того как вошла вся жидкость, лягте на спину, приподнимите таз, а затем постарайтесь встать в стойку на плечах и продержаться в этом положении 30–60 с. Одновременно можно втягивать живот. По истечении указанного времени медленно лягте на спину, перевернитесь на правый бок (чтобы жидкость попала в труднодоступный восходящий отдел кишечника, а затем — в слепую кишку). Полежите 5–15 мин, потом встаньте и походите. В туалет отправляйтесь только после сильного позыва.

Через день процедуру повторите. Рекомендуемый курс — 5–8 клизм.

Такое очищение нужно проводить два раза в год — ранней весной и в начале осени.

Очищение с помощью сены

Подобное очищение рекомендуется только взрослым. Курс длится неделю, сенну принимают по вечерам. Отвар

10 готовится следующим образом: 1 ст. ложку травы нужно залить 1 стаканом воды, поставить на слабый



огонь, кипятить 5 мин, а затем настаивать 20 мин. После этого процедить. Пить через 1,5–2 ч после еды, а после отвара ничего не есть. Отвар можно хранить в холодильнике в течение суток.

В первый день выпейте треть стакана и последите за поведением своего организма. Во время утренней дефекации возможны сильное послабление и небольшие боли в животе. Возможна повторная дефекация, но без особого послабления. Если же живот болит сильно, а дефекация многократна, уменьшите дозу отвара. Если доза вас устраивает, на следующий и последующие дни постепенно увеличивайте ее так, чтобы на седьмой день вы приняли целый стакан отвара.

Если процедура окажется для вас легкой, можете продлить очищение до 10 дней, если очень тяжелой, проводите ее через день.

Очищение сенной — сильная оздоровительная процедура, ибо эта трава очищает также и почки, удаляя песок и мелкие камни.

Прежде чем приступать к ней, лучше посоветуйтесь с врачом. Особенно это нужно тем, кто страдает от язвы желудка.

Такую очистку можно проводить один раз в месяц.

Очищение с помощью сифонной клизмы

Такую процедуру провести самостоятельно не получится: нужен помощник. Сифонная клизма — это воронка емкостью от 500 мл до 2 л, резиновая трубка длиной 1–1,5 м и диаметром не менее 1 см и гибкий резиновый наконечник длиной 20–30 см.

Воронку нужно удерживать наклонно выше таза человека, осуществляющего очистку. Ее заполняют



теплой (около 40° С) кипяченой водой, слабым раствором марганцовки или 2 %-м раствором гидрокарбоната натрия, поднимают на высоту около 50 см. Как только уровень жидкости станет таким, что она войдет в узкую часть воронки, ее нужно опустить ниже уровня тела лежащего человека.

На одну процедуру нужно 10–12 л жидкости. Последняя вода должна выйти чистой.

Очищение по Г. Малахову

Этот способ — клизма с уриной. Она может принадлежать и человеку, проводящему очистку кишечника, и другим людям — непременно здоровым. Урина должна быть теплой (на 3–5° С выше температуры тела) и свежей. Если она хранилась более суток, ее нужно прокипятить, а затем остудить примерно до 40° С.

Урина прекрасно очищает кишечник, действует как слабительное, снимает раздражение, обладает антисептическими свойствами, восстанавливает слизистую оболочку.

Очищение по И. Деви

Автор этого метода — современный пропагандист йоги. По его мнению, лучше всего кишечник от токсинов очищают медовые и кофейные клизмы.

Для медовой процедуры в стакане воды комнатной температуры нужно растворить 1 ст. ложку меда, добавить 1 ст. ложку лимонного сока и тщательно перемешать.

12

Получившуюся смесь нужно набрать в небольшую



клизму, ввести в кишечник и задержать на 10–15 мин.

Установленного курса таких процедур нет. Их можно проводить от случая к случаю.

Кофейные клизмы готовятся следующим образом. Довести до кипения 200 мл воды, положить 3 ст. ложки молотого кофе, выдержать 3 мин при сильном кипении, затем уменьшить огонь до слабого и держать отвар еще 12 мин. Процедить, охладить до комнатной температуры. Использовать так же, как медовую жидкость.

Кофе активизирует слизистую оболочку толстой кишки, выводит вредные вещества, благотворно влияет на работу печени, желчного пузыря и надпочечников. Кроме того, с помощью кофейной клизмы можно остановить начинающуюся простуду.

Очищение по О. Елисеевой

Этот метод очищения рекомендует особый рацион, клизму и физические упражнения.

Рацион предельно прост: накануне перед процедурой нужно есть только каши, чтобы в желудке образовалась не очень кислая среда. Для клизмы нужно использовать травяные настои или отвары, создающие щелочную среду, а также чистую воду. Можно использовать отвар красной свеклы (варить очищенную свеклу — в течение 30 мин) — но только если у вас нет опухолей и не повышено содержание гемоглобина. В состав трав не должна входить ромашка, так как она может погубить микрофлору кишечника. Клизму ставят с помощью кружки Эсмарха, заливая в нее 1,5 л жидкости.

Физические упражнения также несложные. Нужно как можно сильнее втянуть живот, а затем как



можно сильнее надуть его. Желательно проделывать это упражнение несколько раз в день, когда выпадет свободная минутка. Собственно, даже особого времени на него не нужно, это можно делать в транспорте, во время ходьбы, сидя у телевизора или за рабочим столом.

Очищение с помощью смягчающих микроклизм

Эти процедуры особенно рекомендуются тем, кто склонен к обезвоживанию, кто часто мерзнет, у кого есть склонность к запорам. Как правило, такие люди страдают от газообразования, болей в пояснице, крестце и тазобедренных суставах. У них сухая и шелушащаяся кожа, недостаток веса, у женщин — нерегулярные болезненные менструации, у мужчин — истощение семени.

Смягчающие клизмы особенно эффективны в сухое холодное время. Их нужно применять ежедневно или через день в сочетании с горячими ваннами. Для смягчающих микроклизм можно использовать несколько составов:

- 100 мл коровьего молока, 20 г топленого масла (прогреть, чтобы масло растопилось, использовать в теплом виде) — от запоров, газообразования, обезвоживания организма;
- 100 мл коровьего молока, 20 г топленого масла, 0,5 ч. ложки соли — для усиления эффекта первого состава;
- 100 мл коровьего молока, 20 г топленого масла, немного имбиря или черного либо красного молотого перца — для очищения от слизи, повышения теплотворных способностей;



- 100 мл молока, 20 г топленого масла, 0,5–1 ст. ложка насыщенного отвара полыни или 0,5 ч. ложки измельченного (раздавленного) чеснока — для лечения желчных расстройств;
- 50 мл молока, 50 мл отвара баранины или 50 мл костного бульона — для уменьшения образования слизи и желчи.

Жидкость нужно набрать в резиновую грушу, ввести в толстый кишечник, полежать. Такие составы организм держит дольше, чем воду. Процедуры рекомендуется проводить вечером, на закате. Обычно двух-трех процедур хватает, чтобы почувствовать заметное облегчение.

Очищение с помощью эмульсионных клизм

Название процедуры связано с тем, что в кишечник вводится не жидкость, а эмульсия. Она помогает опорожнить его в весьма короткие сроки. Такие клизмы особенно рекомендуются тяжело больным людям с нарушенной перистальтикой.

Можно использовать несколько составов:

- 1 ст. ложку сухих листьев и цветов ромашки заварить 1 стаканом кипящей воды, настоять 10–15 мин, процедить. Затем взбить 1 яичный желток с 1 ч. ложкой гидрокарбоната натрия, влить настой ромашки, добавить 2 ст. ложки глицерина или вазелина и тщательно перемешать;
- 1 яичный желток взбить со 100 мл вазелинового масла, добавить 1 ч. ложку воды, перемешать, развести 2 стаканами теплого настоя ромашки (см. выше), снова перемешать.



Эта процедура проводится не курсами, а по мере необходимости.

Очищение с помощью глины

Для такого очищения требуется жирная глина без примесей песка, желательнo одним куском. Его нужно истолочь в порошок, просеять и высушить на солнце. Затем порошок растворяют в холодной воде (или травяном настое) и пьют небольшими глотками. Можно добавить чуть-чуть меда и лимонного сока. Чтобы перемешать глину, пользуются деревянными или пластмассовыми ложками — только не металлическими.

Напиток нужно употреблять до еды. Если в начале очистки у вас начнутся запоры, это говорит о сильной зашлакованности организма. Справиться с ними несложно: в течение дня пейте много светлой глиняной воды.

Очищение можно выполнять по двум схемам.

В соответствии с первой в течение одной недели надлежит принимать утром и вечером перед едой раствор из 0,5 ч. ложки глиняного порошка на стакан теплой кипяченой воды. Во вторую неделю дозу порошка увеличивают до 1 ч. ложки, в третью — до 1 ст. ложки, в четвертую — до 2 ст. ложек или заменяют раствор глиняными шариками (5–7 мм) — на один прием 10–15 штук.

Курс длится 2–2,5 месяца, после чего можно принимать по 10–15 шариков один раз в неделю.

В первые два-три дня очищается кишечник, к концу первой недели — желудок.

На второй неделе глина как бы соскабливает со стенок кишечника слизь и переработанные остатки пищи.

16 К тому же глина содержит многие минералы и мик-



роэлементы, которые помогают очистить кровь, связки, сосуды, мышцы, тем самым восстанавливая обмен веществ.

Во время очистки могут обостриться старые заболевания, однако все неприятные симптомы довольно быстро проходят.

Вторая схема, наоборот, основана на уменьшении дозы глины. Она больше подходит детям и людям с различными заболеваниями.

В первую неделю нужно три раза в день принимать раствор из 2–3 ст. ложек порошка и стакана теплой кипяченой воды или по 10–15 шариков (около 1 см). Во вторую неделю дозу уменьшают вдвое и принимают ее утром натощак и вечером через 2 ч после еды (затем ничего не есть!). Третья неделя — 1 ч. ложка глины на стакан воды. Четвертая — 0,5 ч. ложки порошка на стакан воды (утром натощак и вечером после ужина).

Курс можно сократить, принимая разные дозировки не по неделе, а по три дня.

Очищение с помощью глауберовой соли

Эти процедуры нужно проводить три дня подряд. Утром натощак нужно выпить раствор глауберовой соли (1 ст. ложка на стакан теплой воды). Это очень сильное средство, которое не только чистит организм, но и может привести к его обезвоживанию. Чтобы этого не произошло, надо в течение дня выпить 2 л сока из четырех крупных грейпфрутов, 2 крупных лимонов, 3 крупных апельсинов, смешанных с 2 л воды. Любая пища исключается. Перед сном надлежит сделать клизму (2 л теплой воды с соком 1–2 лимонов).



На четвертый день можно есть сырые овощи и фрукты и пить овощные соки. Далее — постепенно переходить к привычному рациону.

Очищение с помощью чистотела

Этот способ особенно эффективен при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также для выведения полипов из толстой кишки.

Нужно собрать свежие листья и стебля чистотела, тщательно вымыть их, обсушить, а затем растереть или пропустить через мясорубку. Должна получиться травяная каша, которую надлежит развести горячей водой в соотношении 1:10 и охладить.

Сделать обычную очистительную клизму, а через 2–3 ч — клизму с чистотелом (500 мл). Желательно задержать раствор в организме на 1–2 ч.

Курс лечения — 10–20 процедур, можно повторить его через 2–3 месяца.

Кстати, когда кишечник начнет очищаться от полипов, с кожи будут отпадать папилломы.

Очищение с помощью кефира и соков

Курс рассчитан на четыре дня. Эти процедуры можно проводить ежемесячно.

Первый день. Утром, натощак — очистительная клизма емкостью 2–4 л. В течение дня пищу не принимать. Нужно выпить от 1,5 до 3 л кефира средней жирности (без сахара) — по 1 стакану через час. Если почувствуете



слабость, можно выпить стакан горячего чая с 1 ч. ложкой меда и добавьте к кефиру тонкие ломтики подсушенного черного хлеба.

Второй день. Утром, натощак — очистительная клизма емкостью до 4 л. В течение дня ничего не есть, только пить свежий яблочный, капустный, морковный или огуречный сок или их смеси. По 1 стакану в 9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00.

Третий день. Завтрак из смеси соков. В течение дня можно есть салаты из свежих овощей, овощные супы и тушеные овощи без масла.

Четвертый день. Завтрак из смеси соков. В течение дня можно есть салаты из свежих овощей, овощные супы и тушеные овощи с маслом.

Очищение по К. Ниши

Первая схема предполагает постановку клизмы один раз в неделю.

Нужно взять 2 л сыворотки, добавить 2 ст. ложки питьевой соды и тщательно перемешать. Такая процедура хорошо очищает организм, что весьма благотворно сказывается на состоянии кожи.

Вторая схема — это очистка кишечника за 3 дня (можно проводить дважды в месяц).

Первый день. Утром, натощак — очистительная клизма. За 1 ч до завтрака — 50 мл настоя лимона с чесноком. В течение дня — 1,5–2 л односуточного кефира и свежеприготовленный сок из 200 г помидоров. Можно пить воду.

Второй день. Утром, натощак — очистительная клизма. За 1 ч до завтрака — 50 мл настоя лимона с



чесноком. В течение дня — свежеприготовленный яблочный сок или смесь капустного, морковного, огуречного, томатного, свекольного соков. Свекольный сок перед употреблением нужно выдержать в холодильнике около 1 ч.

Третий день. Натощак — 50 мл настоя лимона с чесноком. Через 1 ч — легкий завтрак из овощей или фруктов. В течение дня — тоже либо овощи, либо фрукты (смешивать их нельзя). Выпить 3 л воды.

Очищение по М. Гогулан

Этот способ подходит только тем, кому можно есть чеснок.

В течение 1–2 недель утром нужно ставить очистительную клизму, а утром и вечером употреблять чеснок (по 1 дольке).

Его нужно истолочь, натереть или тщательно разжевать, но в любом случае держать во рту как можно дольше, чтобы выделилось много слюны.

Чеснок уничтожает гнилостные бактерии, которые отравляют организм.

После его приема могут появиться боли в животе, но не нужно этого пугаться: как только бактерии будут истреблены, боль исчезнет, равно как и вздутие живота. Если возникла изжога, выпивайте 1–2 раза в день по 2 ст. ложки свежеприготовленного картофельного сока (картофель нужно натереть на мелкой терке и отжать через марлю).

После того как вы съели чеснок, завтракать можно не раньше чем через час.

Вечером чеснок употребляют через 2 ч после ужина и ничего больше не едят.



Очищение с помощью упражнений йоги

Процедуру нужно выполнять натощак.

Возьмите 5 л теплой воды, растворите в ней 25–30 г соли. Перемешайте. Быстро выпейте 300–320 мл раствора и сразу же очень быстро проделайте четыре упражнения (на первые два должно уйти примерно по 10 с, на остальные — по 10–15 с).

- Поставьте ноги на ширину 30–35 см, соедините пальцы рук в замок, поднимите руки над головой ладонями вверх. Наклонитесь всем туловищем вправо и влево по 8 раз. Это упражнение должно открыть проход между желудком и двенадцатиперстной кишкой.
- Поставьте ноги на ширину 30–35 см, левую руку поднимите на уровень плеча и отведите в сторону, правую согните в локте и положите у левой ключицы. Повернитесь влево, отводя левую руку назад. Повернитесь обратно и поменяйте положение рук. Повернитесь вправо, отводя правую руку назад. Выполнить по 8 поворотов вправо и влево, не останавливаясь. С помощью этого упражнения открывается клапан между двенадцатиперстной кишкой и тонкой кишкой.
- Лягте на живот, ладони поставьте на пол возле груди, ноги расставьте на ширину 30–35 см, пальцами ног упритесь в пол. Выпрямите руки, поднимите голову. О пол опирайтесь только ладонями и пальцами ног. Поверните туловище и голову вправо, вернитесь в исходное положение и сразу же повернитесь влево. Повторите повороты вправо и влево по 8 раз. Это упражнение поможет открыть клапан между тонкой и толстой кишкой.



- Поставьте ноги шире плеч, слегка согните их, положите левую руку на левое колено. Присядьте, поворачиваясь влево и направляя правую руку к наружной стороне левой ступни. Левое бедро должно надавить на живот. Сразу же вернитесь в исходное положение, поменяйте руки, повторите упражнение, поворачиваясь вправо. Выполните движения вправо и влево по 4 раза. Упражнение открывает заднепроходный клапан.

Закончив упражнения, выпейте еще 300–320 мл воды, повторите все упражнения, затем выпейте еще столько же воды — всего шесть раз подряд. После этого вы должны ощутить позывы к дефекации.

Если этого не произошло, выпейте еще воды и проделайте упражнения. Если и это не помогло, сделайте клизму с простой водой в объеме около 300 мл.

Посещать туалет нужно пока не выйдут все 5 л воды (выходящая из кишечника жидкость под конец должна быть чистой). Когда это произойдет, выпейте 300–400 мл простой воды и вызовите рвоту. Выходящая вода должна быть сначала пресной, затем — соленой. Это говорит о том, что все клапаны закрылись.

После этого съешьте разваренную рисовую кашу без масла, сахара и соли. Ничего не пейте 1–1,5 ч, а от кофе или какао в этот день лучше вообще отказаться.

После завтрака примите горячую ванну и поспите. Физическая нагрузка в этот день недопустима.

Вечером, около 20 ч, можно принять 1–2 таблетки аллохола или выпить 25 мл теплой воды, в которой растворена ампула но-шпы (чтобы расширить желчные протоки). Через час выпейте 50–75 мл нерафинированного растительного масла и 30–50 мл теплого лимонного сока.

22 Затем положите на область печени горячую грелку, лягте на правый бок, подтянув ноги к животу.



В 23.00 грелку снимите и лягте спать. На следующий день ничего не ешьте.

Подобную очистку можно повторять один раз в 3–6 месяцев. Она противопоказана людям с острыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта, с гипертонией, повышенной температурой, туберкулезом, почечной недостаточностью, ожирением III степени, а также людям старше 60 лет.

Очищение с помощью травяных клизм

Такие процедуры надлежит проводить один-два раза в год: ранней весной и осенью. В качестве очищающей жидкости рекомендуется использовать различные отвары.

- *Травяные отвары:* 1 ст. ложка ромашки, 1 ст. ложка шалфея, 500 мл воды (кипятить 3 мин, процедить); 1 ст. ложка тысячелистника, 1 ст. ложка шалфея, 500 мл воды (залить кипящей водой, дать настояться, процедить); можно использовать также душицу, календулу, листья березы, семена укропа или подорожника.
- *Свекольная клизма:* 500–800 г свеклы, 1–1,5 л воды (свеклу очистить, мелко нарезать или натереть, залить горячей водой, дать настояться в теплом месте 20–40 мин, процедить).

Травяные клизмы помогают удалить газы, оказывают вяжущее действие, а свекольные восстанавливают перистальтику и устраняют дисбактериоз.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Подготовка к очищению печени

Эта процедура называется также медовой подготовкой, ибо во время ее проведения нужно принимать растворенный в теплой воде мед.

Понятно, что она противопоказана тем, у кого есть аллергия на этот продукт, и тем, кто страдает сахарным диабетом.

Цель такой подготовки — снять воспаление в желчном пузыре и печени, а также спазмы во всех отделах кишечника. Применять ее можно два раза в год не дольше 1,5 месяцев.

Ежедневно, отказавшись от продуктов, содержащих сахар, и уменьшив количество потребляемых крахмалосодержащих продуктов, нужно принимать до 150 г меда четыре раза в день: перед завтраком, обедом и ужином (если у вас нормальная кислотность — за 1 ч до еды, нулевая — за 15–20 мин, пониженная — за 30–45 мин, повышенная — за 1,5 ч), а также за полчаса перед сном. Нормой считается 1 ст. ложка раствора, которую можно постепенно увеличить.

Медотерапия помогает не только очистить кишечник перед очисткой печени, но и способствует лечению

24 гастрита, язвы, холецистита.



Мягкое очищение

Существуют несколько вариантов мягкого очищения печени.

Вариант 1

Очищение проводится в несколько приемов.

Первый служит подготовкой, которая поможет раскрыть и очистить желчные протоки.

Через три месяца можно приступать ко второй очистке, через полгода — к третьей. Далее печень нужно чистить не чаще одного раза в полгода.

Готовясь к очищению печени, прежде всего измените рацион: рекомендуется перейти на раздельное питание, отдавая предпочтение растительной пищи. Нужно увеличить потребление желтых продуктов (растительного масла, лимонов, меда, сыра, кураги, хурмы, орехов, пшена, подсушенного хлеба).

Кроме того, придется отказаться от алкоголя, копченостей, солений, мяса, яиц, рыбы, грибов.

С помощью правильного питания вы очистите желудок и тонкий кишечник. Чтобы очистить толстый кишечник, нужно использовать клизмы. Клизмы ставятся ежедневно, предпочтительно утром.

Первая — 500–700 мл теплой кипяченой воды, отвара свеклы или урины, разведенной водой (50 на 50). Вливать жидкость нужно лежа на правом боку. Затем перевернитесь на спину, выполните несколько круговых движений рукой по животу (сначала сходящихся к пупку, затем — расходящихся), встаньте, несколько раз втяните и выпятите живот, сделайте встречные движения правым лок-



тем и левым коленом, а затем левым локтем и правым коленом. После этого можно отправляться в туалет.

Вторая клизма должна содержать 1 л жидкости, третья и последующие — 1,5 л.

Собственно очищение печени длится шесть дней.

Первые три дня придерживайтесь следующего распорядка. Накануне вечером залейте 1 ст. ложку изюма 1 стаканом горячей воды. Утром натощак выпейте половину изюмной воды, а ягоды используйте для салатов или каш. Через 5–10 мин выпейте желчегонный чай с медом (заваренный с вечера в термосе) — готовый сбор или сформированный самостоятельно (например, ромашка, зверобой и кукурузные рыльца).

После этого сделайте зарядку, массаж, примите душ. Примерно через полчаса выпейте 1–2 ст. ложки растительного масла, а через час съешьте салат из моркови, яблока и капусты, заправленный лимонным соком или растительным маслом.

Еще через час съешьте свежую кашу (гречневую, пшеничную, кукурузную) на воде с овощами или фруктами. Ваш обед будет состоять из вегетарианского супа, ужин — из кисломолочных продуктов или винегрета.

Перед сном выпейте оставшуюся изюмную воду, затем — желчегонный чай, помассируйте безымянные пальцы ног с бальзамом «Звездочка», съешьте две дольки чеснока, положите грелку на область печени и ложитесь спать.

Весь четвертый день можно есть только зеленые яблоки, пятый — пить свежеприготовленный яблочный сок.

Шестой день — голодный. Можно лишь пить изюмную воду и желчегонный чай с медом.

После такой процедуры можно выполнять более глубокую очистку, а можно просто повторить эту же процедуру (сроки проведения — см. выше).



Вариант 2

Этот способ — долгий: полное очищение и оздоровление печени должно наступить через год.

Возьмите три средние свеклы, тщательно вымойте, мелко нарежьте и положите в трехлитровую банку. Добавьте 2 ст. ложки муки, 500 г сахара, закройте банку полиэтиленовой крышкой и поставьте в темное место на двое суток. Дважды в день содержимое нужно перемешивать. Затем положите в массу 700 г изюма без косточек, еще 4 стакана сахара, влейте 0,5 стакана воды. Выдержите семь суток, перемешивая один раз в день. Получившуюся смесь процедите. Должен получиться 1 л свекольного кваса (на курс очищения нужно 3 л).

Квас пейте по 1 ст. ложке перед едой трижды в день. После курса сделайте трехмесячный перерыв и начните все сначала.

Тюбаж

Тюбаж позволяет ликвидировать застой желчи — причину образования камней в желчных путях.

Если вы страдаете от желчекаменной болезни, прежде чем проводить тюбаж, обратитесь к врачу, ибо из-за этой процедуры могут сдвинуться крупные камни.

Вариант 1. Вечером разведите в стакане горячей воды от 1 десертной до 1 столовой ложки серноокислой магнезии, а утром натощак выпейте этот раствор. После этого положите грелку на область печени и лягте с ней на правый бок. Полежите 1,5 ч.

Появившийся после процедуры стул должен иметь примесь желчи, то есть приобрести зеленоватый от-



тенок. Если стула нет, увеличьте дозу магнезии. Если стул слишком жидкий, принятая доза велика для вас.

Вариант 2. Вечером откройте бутылку минеральной воды, у которой есть желчегонные свойства («Ессентуки № 4», «Ессентуки № 17», «Смирновская» и др.). Утром выпейте воду, из которой вышел весь газ. Далее действуйте так же, как указано в варианте 1.

Вариант 3. Натощак выпейте 0,5–1 стакан теплой воды или отвара желчегонных трав, а через полчаса — раствор из 1 ст. ложки меда и 0,5 стакана теплой воды, или 1 стакан подогретого виноградного (сладкого яблочного) сока, или смесь из 3 ст. ложек сока черной редьки с 1 ч. ложкой растительного масла, или 2–5 ст. ложек растительного масла и стакан теплого сладкого чая.

Лягте на левый бок, на правый (на область печени) положите теплую грелку. Полежите 1,5–2 ч. После этого встаньте, сделайте несколько глубоких вдохов и несколько раз присядьте. Затем можете позавтракать.

Курс — 10–15 процедур один раз в неделю.

Очищение по Е. Щадилову

Господин Щадилов, преподаватель школы «Единство», разработал несколько способов очистки печени.

Первый способ

Этот способ — тюбаж.

Для него вам понадобятся лимонный или грейпфрутовый сок (свежеприготовленный или консервированный) и оливковое масло.



Если у вас нормальная кислотность желудочного сока, приготовьте 150 мл сока, если нулевая — 350 мл, пониженная — 300 мл, повышенная — 60–70 мл (сока можно выпить меньше).

Чтобы определить требуемый объем масла, воспользуйтесь формулой $300 + 4X$ (X — ваш вес в килограммах).

Процедура довольно долгая и кропотливая, так что лучше подготовиться к ней заранее и выполнять ее в выходной день. В этот день нельзя есть мед.

Приготовьте необходимые предметы: теплые носки и плед (вам должно быть тепло), емкость с делениями (мерный стакан, бутылочку для детского питания), часы с секундной стрелкой, сердечные лекарственные препараты. Проверяйте пульс через каждые 15 мин, сначала — перед процедурой. После приема масла он может увеличиться на 10–20 ударов. Если пульс участится больше, примите лекарство. Если самочувствие не улучшится — прекратите процедуру.

Возьмите две грелки с горячей водой, приложите их к области печени спереди и сзади, привяжите. Держите в течение 1 ч.

Если у вас нулевая кислотность, через 40 мин маленькими глотками выпейте 100 мл сока комнатной температуры. Если у вас пониженная кислотность, выпейте 100 мл сока через 50 мин. Если у вас повышенная или нормальная кислотность, сок пить не надо.

За 10 мин до окончания прогрева нагрейте оливковое масло и оставшийся сок (отдельно друг от друга) до температуры 40°C , помешивая их. Температуру измерьте градусником для воды.

Выпейте масло. Если вам трудно это сделать, устраивайте небольшие перерывы.

При пониженной или нулевой кислотности запивайте масло несколькими глотками теплого сока. При повышенной кислотности сока пейте как можно мень-



ше — лишь для того, чтобы подавить тошноту, очень маленькими глотками (можно вообще отказаться от сока, заменив его долькой лимона).

При нормальной кислотности — не больше 50 мл сока.

После этого смените воду в грелках и снова привяжите их (если появятся позывы — сходите в туалет). Лягте на правый бок, положите голову на подушку, ноги согните в коленях, живот подтяните. Через 15 мин, не вставая, выпейте 15 мл сока. Полежите, пока грелки не остынут до комнатной температуры (или несколько большей). Если от вашей «нормы» остался сок, можно его допить — с промежутками, маленькими дозами, очень маленькими глотками.

Процедура противопоказана тем, кто испытывает боли в животе, у кого есть злокачественные опухоли, внутренние или наружные кровотечения.

Второй способ

Этот способ — очищение печени на минимуме ее активности (около 13.00).

За неделю до процедуры рекомендуется соблюдать вегетарианский рацион, в который обязательно должна входить морковь. В последний день перед очисткой нельзя есть свеклу и обязательно есть курагу и чернослив.

Процедура занимает практически целый день. В этот день нужно встать с постели не позднее 8.00. В 11.30 приготовьте салат из капусты, моркови, яблока и свеклы. В 12.00 привяжите две грелки на область печени — спереди и сзади. В 12.30 нагрейте 200–300 г оливкового масла (оно должно быть очень теплым, но не обжигать губы) и 100 мл лимонного сока (сок — слегка теплый). Через полчаса выпейте масло (в несколько приемов) и запейте его соком. Лягте, слегка согните

30 колени, голову положите как можно ниже, к ступням поставьте бутылки с горячей водой, завернутые в



полотенце. Расслабьтесь, включите тихую музыку. В 14.00 съешьте салат, приготовленный утром.

Через час примите слабительное, дождитесь, когда оно подействует, а затем поставьте клизму. Полежите 2–3 ч. После этого нужно снова сходить в туалет, а затем поставить еще одну клизму.

Очищение по Г. Малахову

Классический способ. Очищение проводите перед полнолунием. Утром выпейте стакан сока, затем позавтракайте чем-нибудь легким. Обед также должен быть легким. Через 1–2 ч после обеда привяжите к печени горячую грелку и ходите с ней до 19.00–20.00. Вечером подогрейте до 300 мл растительного масла и лимонного сока до температуры 30–35° С (чем больше масса вашего тела — тем больше объем жидкости). Сделайте 1–2 глотка масла, запейте 1–2 глотка сока. Через 15 мин повторите. Повторяйте, пока не закончится жидкость.

Если почувствуете, что вас подташнивает, сделайте перерыв побольше. Если тошнота не проходит — прекратите пить масло и сок.

Часа через 1,5 после того, как вы выпили масло, сядьте в удобную позу, заткните левую ноздрю и дышите через правую.

Положите на язык немного жгучего перца, на область печени — иппликатор Кузнецова с металлическими иглами. Попытайтесь представить, что при выдохе вы направляете струю огня к печени. Дышите медленно, работая диафрагмой, выпячивая и втягивая живот. Продолжайте это упражнение 15–30 мин, затем отдохните около часа и



повторите. Во время отдыха положите на область печени магнит или магнитный иппликатор.

В промежутке с 23.00 до 3.00 (или под утро) вы должны почувствовать позывы к дефекации (вместе с фекалиями могут выходить и камни). Утром процесс может повториться.

Сделайте дополнительно очистительную клизму, отдохните, а затем можете выпить 500 мл морковного или яблочно-свекольного сока (5:1). После этого можно съесть легкий салат или кашу на воде. Обед и ужин тоже должны быть легкими и очень простыми. На следующий день рацион можно разнообразить. Если вы хотите укрепить печень, откажитесь от жареных мяса и рыбы, крепкого бульона, консервов, копченостей, жирных закусок, продуктов с высоким содержанием крахмалов, уксуса, перца, горчицы, маринадов, редиса, репы, редьки, лука, чеснока, щавеля, шпината, алкоголя, какао, крепкого кофе. Помните: терпкие и острые блюда угнетают работу печени, кислые и слабосоленые — стимулируют.

При первой очистке масло и сок могут сработать в желудке и очистить его от слизи (если это произошло, у вас возникнет рвота, во время которой выйдет темная слизь). Значит, во время второй очистки нужно уменьшить количество масла и сока, а во время третьей — немного увеличить. Между чистками нужно устраивать интервалы по нарастающей: например, сначала через три недели, потом через месяц, через два, через полгода, год... В общей сложности г-н Малахов рекомендует провести 9–12 очисток.

Комбинированный способ. Этот способ выгодно отличается от других тем, что подходит всем и не требует употребления масла (многим не удастся его выпить). Он основан на последовательном использовании бега, очищающих жидкостей, бани и пищевой разгрузки. Курс очищения рассчитан на 3–6 недель.



Бегать нужно ежедневно по 30–60 мин. Это способствует выведению камней из желчного пузыря и желчных протоков. Промывающие и растворяющие жидкости — это смесь яблочного и свекольного соков (1:4 или 1:5), морковный сок, смесь морковного, свекольного и огуречного соков (10:3:3) — не менее 500 мл в день. Водные тепловые процедуры (баня) помогают подготовить организм, смягчить его, ибо увеличивают текучесть желчи. Их нужно обязательно заканчивать кратким прохладным душем. Пищевая разгрузка — это употребление растительных продуктов.

Итак, в течение недели вы бегаєте, пьете соки, к концу недели проведите пищевую разгрузку (не более 36 ч), сходите в баню. После бани выпейте 500–700 мл свежеприготовленного сока (100 мл свекольного, остальное — яблочный). Потом можно позавтракать (салатом, кашей, тушеными овощами). В результате всех этих мероприятий печеночные протоки должны расшириться. Благодаря бегу и сокам имевшиеся камни должны были раздробиться или рассосаться. Сок, выпитый после бани, быстро всасывается и вместе с кровотоком промывает печень, вынося «мусор» в двенадцатиперстную кишку. Это вызывает послабление. Жидкий стул должен содержать мелкие фракции, похожие на семена подсолнечника.

Курс очищения г-н Малахов рекомендует проводить один раз в год.

Очищение по О. Елисейевой

Профилактическое очищение печени можно проводить раз в квартал. Этот мягкий способ рекомендуется также тем, кто страдает от диабета, хронических за-



болеваний желудочно-кишечного тракта, астмы, ишемии 1-й и 2-й степеней, гипертонии, гипотонии, истощения, аллергии.

Накануне очищения вы не должны есть после 16.00. В 19.00 выпейте раствор любой слабительной соли (3 ч. ложки на стакан прохладной воды), запейте его 0,5–1 стаканом холодной воды. (В принципе, слабительное можно не принимать, это желательно, но не обязательно.) В 21.00 поставьте клизму с 6 л воды (подробное описание этой процедуры можно найти в главе «Очищение кишечника»).

В первый день очищения в 8.00 выпейте 0,5 стакана яблочного сока. В этот день есть нельзя. В 20.00 примите раствор аллохола (2 растертые таблетки на 30 мл воды) или но-шпы (2 мл на 30 мл воды). В 21.00 выпейте 50 мл растительного масла, а затем — 30 мл лимонного сока. Затем прикрепите горячую грелку на область печени, лягте на правый бок, подтяните колени к животу и полежите 2 ч. После этого снимите грелку и ложитесь спать. Если вы ощутите приступ тошноты, понюхайте чеснок и помассируйте точку проекции желудка на левом ухе.

Во второй день в 6.00 сделайте клизму с 6 л воды. Ешьте овощи без масла с очень малым количеством соли.

В третий день питайтесь овощами с растительным маслом. С четвертого дня можете переходить на обычный режим питания.

Г-жа Елисеева предлагает еще один способ очищения печени и лимфы. Он рекомендован тем, у кого есть воспаление лимфатических желез, острые хронические заболевания дыхательных путей и придаточных пазух носа, ушей, глаз, ишемия 2-й и 3-й степеней, аритмия (кроме мерцательной) сердца, гипотония, тромбоз, тромбоз, хронические заболевания мочеполовой системы, артроз, артрит, остеохондроз. Способ не годится для людей, страдающих аллергией к цитрусовым и диабетом.



Накануне очищения в 19.00 примите раствор слабительной соли (3 ч. ложки на стакан воды). Если соли нет, слабительное можно не принимать. Через час сделайте клизму с 4–6 л воды.

В первый день в 8.00 приготовьте 2 л смеси сока цитрусовых с водой и сразу же выпейте 1 стакан этой смеси. Затем пейте по 0,5 стакана через каждые полчаса, пока смесь не кончится. Есть ничего нельзя. В 22.00 сделайте клизму – 2 л воды с соком 1–2 лимонов.

Второй день до 20.00 проведите так же, как первый (клизму вечером не ставьте), а в 20.00 примите раствор аллохола (2 таблетки на 30 мл воды). В 21.00 выпейте 50 мл растительного масла и сразу же после этого – 30 мл лимонного сока. Привяжите горячую грелку на область печени, лягте на правый бок, прижмите колени к животу и полежите 2 ч. Затем грелку снимите и лягте спать.

На третий день в 6.00 сделайте клизму с 6 л воды. В течение дня можно пить овощные соки, есть сырые овощи и фрукты.

С четвертого дня постепенно переходите к привычному рациону.

Очищение с помощью редьки

Это старинный способ, позволяющий не только очистить печень, но и укрепить легочные ткани и сердечно-сосудистую систему.

Возьмите 10 кг черной редьки, тщательно вымойте ее. Если на овощах есть поврежденные участки – удалите их. Затем пропустите редьку вместе с кожицей через мясорубку, отожмите сок (должно получиться около 3 л). Жмых перемешайте с медом или сахаром (мед предпочти-



тельнее) — на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара, положите гнет и поставьте в теплое место. Сок храните в холодильнике.

Начинайте пить сок — по 1 ч. ложке через час после еды. Если не появились боли в печени, постепенно увеличивайте дозу до 1 ст. ложки, 2 ст. ложек, 0,5 стакана (это предельная доза). Если боли есть, значит, в печени и желчных протоках есть соли и камни. В этом случае кладите на область печени грелку. Боль возможна лишь в начале курса очистки.

Пока вы пьете сок, не употребляйте кислых и острых продуктов. Постарайтесь придерживаться вегетарианского рациона, не употреблять жирные блюда и продукты, содержащие много крахмалов.

После того как сок закончится, начинайте принимать заквасившийся жмых — во время еды по 1–3 ст. ложки. Ешьте, пока не закончится вся заготовка.

Очищение по Ю. Андрееву, И. Неумывакину, Н. Семеновой

Этот способ требует особой подготовки перед очисткой и соблюдения жестких правил после нее.

До и после процедуры в течение недели нужно питаться только продуктами растительного происхождения, затем три дня ничего не есть, а только пить свежеприготовленный сок, по утрам делая очистительные клизмы. Яблочный сок можно заменить овощным отваром. Возьмите 1 кг картофеля (тщательно вымойте, но не очищайте), 5–6 морковей (тоже не чистите), 50 г петрушки или сельдерея (корни либо зелень — вымойте и нарежьте), 1 крупную луковицу (очистите и порубите). Овощи залейте водой, доведите до кипения и подержите на слабом огне 1 ч. Получившийся



отвар используйте в течение суток. Каждый день готовьте свежий.

На третий день вечером вам предстоит выпить 200 мл оливкового масла и 200 мл лимонного сока. В 19.00 привяжите грелку на область печени, лягте, расслабьтесь, выпейте 3 ст. ложки масла и 3 ст. ложки сока. Повторяйте через каждые 15 мин, пока не закончатся масло и сок. Затем снимите грелку.

Со следующего дня утром и вечером ставьте очистительную клизму – пока выходящая вода не станет чистой. После последней (если она пришлась на утро) можно легко позавтракать, а затем соблюдать в течение дня вегетарианский рацион. Не переедайте!

Если на третий-четвертый день вы чувствуете тяжесть в области печени, значит, очистку нужно повторить через 2–4 недели. При повторной процедуре можно питаться только соком или отваром не три дня, а два.

После окончательной очистки в течение месяца нельзя употреблять спиртные напитки. А если до нее у вас была нездоровая печень, после процедуры вам нужно пить настой шиповника, бессмертника, кукурузных рылец и других трав, а также соблюдать щадящую диету, исключив острые, жирные и жареные блюда.

Очищение по А. Зараеву

Перед очисткой в течение недели нужно соблюдать вегетарианскую диету.

Накануне перед процедурой поужинайте салатом из свежих овощей с лимонным соком.

Утром сделайте клизму, в 9.00 съешьте кашу из овсяных хлопьев на воде, в 12.00 выпейте отвар из



0,5 ч. ложки зверобоя, 0,5 ч. ложки мяты и 200 мл кипятка, добавив в него лимонный сок и мед. Перед чаем примите 2–3 таблетки сенны или крушины. В 14.00 привяжите грелку на область печени, полежите с ней 1 ч, примите еще 2–3 таблетки из слабительных трав и выпейте горячего чая.

В 18.00 приготовьте сухарики из тонких ломтиков черного хлеба с солью, выжмите сок из 1 лимона и разведите его таким же количеством воды, заварите кофе из 2 ч. ложек кофе и стакана воды. Примите 1 таблетку но-шпы и 1 таблетку папаверина. В 19.00 выпейте 150 г теплого растительного масла, запейте его лимонным соком и кофе, поешьте сухарей. Лягте на левый бок, расслабьтесь, полежите 1 ч. Потом выпейте еще 150 г масла. Перед сном сделайте клизму.

Очищение по Ж. Шишко

Для очистки печени нужно приготовить специальную смесь.

Возьмите три стакана непротравленного овса, тщательно промойте теплой водой, зальте 4 л холодной воды. Накройте посуду крышкой и дайте настояться в течение суток. Одновременно измельчите 1 стакан плодов шиповника в деревянной или фарфоровой ступке, залейте 1 л кипящей воды, укутайте посуду и дайте настояться в течение суток.

В настоявшийся овес положите 2 ст. ложки березовых почек и 3 ст. ложки листа брусники, доведите до кипения, кипятите на слабом огне 5 мин. Затем положите 2 ст. ложки кукурузных рылец и 3 ст. ложки спорыша. Кипятите еще 15 мин. Снимите посуду с огня, дайте настояться 45 мин, а

затем, стараясь не взбалтывать ее, процедите и соедините с отваром шиповника.



Получившуюся смесь перелейте в темные бутылки и храните в холодильнике. Принимайте по 150 мл четыре раза в день за 30 мин до еды, но не позднее чем в 19.00, пока смесь не закончится.

Этим же средством можно очищать печень у детей: от 1 года до 3 лет — по 1 ч. ложке, от 3 до 5 лет — по 1 десертной ложке, от 5 до 7 лет — по 1 ст. ложке, от 7 до 10 лет — по 30 мл, после 10 лет — по 50–70 мл.

Очищение по К. Ниши

Курс очистки — через два дня на третий — нужно повторить шесть раз. После этого подобную процедуру можно проводить один раз в неделю.

С вечера приготовьте в термосе настой шиповника (3 ст. ложки ягод на 500 мл воды). Утром положите в стакан 3 ст. ложки сорбита или ксилита, залейте их горячим настоем, перемешайте и выпейте залпом. Через 20 мин допейте оставшийся настой. Через 45 мин позавтракайте овощным салатом или сочными фруктами, орехами и настоем из листьев малины, смородины, шиповника. Если очень хочется есть, можете съесть подсушенный ломтик хлеба. Побольше двигайтесь, стараясь не уходить далеко от дома (настой с ксилитом или сорбитом может дать сильный послабляющий эффект).

Очищение по А. Игнатенко

Очистка проводится в два этапа. Первый — собственно очищение, второй — вывод камней.



Для первого этапа, который длится 2–3 недели, на каждый день готовьте отвар из 40 г календулы и 1 л горячей воды. Его нужно выпить в течение дня в три приема.

Второй этап длится три дня. В первый нужно приготовить смесь из 100 мл оливкового масла и 100 мл свежего лимонного сока и охладить ее до 10° С. Последний прием пищи — обед. Вечером, постоянно помешивая смесь, выпейте ее маленькими глотками и после этого не вставайте с постели. На второй день сделайте утром клизму. В течение дня пейте кипяченую воду с медом и лимонным соком (лимонной кислотой) и ничего не ешьте. На третий день утром сделайте клизму. Ешьте вареные овощи и сухофрукты. Камни начнут выходить после одной из клизм.

Чтобы усилить эффект процедуры, повторите ее через две недели.

Очищение с помощью растительного масла

Эта процедура очищает не только печень, но и весь организм.

В течение 1–2 недель ежедневно 1–3 раза в день нужно брать в рот 1 ст. ложку растительного масла и энергично с помощью языка взбалтывать его в течение 15–20 мин. Масло должно впитать разные токсины и побелеть. Ни в коем случае не глотайте его! Выплюнув масло, тщательно очистите и прополощите рот.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Очищение по М. Гогулану

Этот способ очищения предназначен прежде всего для тех, у кого есть те или иные болезни почек. Однако им могут воспользоваться и те, кто затеял очистку почек для профилактики.

Процедуры надо выполнять в течение месяца. Прежде всего, трижды в день за 20 мин до еды пейте по 2 ст. ложки настоя толокнянки. Готовится он следующим образом: 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипящей воды и подержите 15 мин на водяной бане.

В ваш рацион обязательно должен входить овсяный кисель.

Приготовить его несложно. Нужно взять натуральный овес (в шелухе), тщательно промыть его, насыпать в термос, залить кипятком и выдержать от 3 до 12 ч. Затем протрите горячий овес через сито. Получившуюся массу нужно есть без сахара и соли вместо завтрака. В течение дня старайтесь питаться овощами, фруктами, орехами, свежеприготовленными соками. В качестве десерта можете позволить себе 1 ч. ложку меда.

Этот способ очищения весьма результативен, но можно усилить его эффективность. Однако делать



это без совета врача не рекомендуется, ибо, чтобы употреблять ту или иную мочегонную смесь, вы точно должны знать происхождение камней.

- *При уратных камнях:* 15 г стручков фасоли, 15 г листьев черники, 15 г тысячелистника, 15 г цветов терновника, 20 г полевого хвоща, 20 г зверобоя. Эти травы нужно перемешать, вечером залить 1 ст. ложку смеси 500 мл холодной воды, а утром прокипятить на слабом огне 15 мин, процедить и отжать. Пить три раза в день за полчаса до еды.
- *При фосфатных камнях:* измельченная смесь из корня красильной марены, корней и плодов шиповника в равных долях. Вечером 1 ст. ложку смеси засыпьте в термос, залейте 500 мл горячей воды, утром проварите 15 мин, дайте настояться 45 мин, а затем отцедите и отожмите. Получившийся отвар разделите на три части и пейте его теплым за полчаса до еды.
- *При оксалатных камнях:* смесь цветов бессмертника, будры, цветов черной бузины и синего василька, цветущего вереска, листьев грушанки и толокнянки, корней кровохлебки в равных долях. 10 г смеси залейте стаканом кипятка, проварите на водяной бане 15 мин, перелейте в термос, дайте настояться 4–8 ч, затем отцедите и отожмите. Принимайте по 0,25 стакана четыре раза в день через полчаса после еды.
- *При щелочной моче:* смесь цветов липы, коры дуба и листьев толокнянки в равных долях. Вечером 1 ст. ложку смеси залейте 500 мл кипятка и вылейте в термос. Утром проварите 15 мин, процедите, отожмите. Получившийся отвар выпейте в три-четыре приема за полчаса до еды.
- *При любом виде камней:* смесь из 2 частей листьев толокнянки, 2 частей полевого хвоща, 2 частей семян укропа, 3 частей семян моркови. Вечером 1 ст. ложку



смеси залейте 500 мл кипящей воды, перелейте в термос. Утром проварите 10 мин, процедите и отожмите. Получившийся отвар разделите на три части и пейте его за полчаса до еды.

Очищение по Н. Уокеру

Этот способ основан на употреблении овощных соков и помогает не только очистить почки, но и оздоровить их. Наилучшими рецептами доктор Уокер считает такие смеси: сок моркови, свеклы, огурца в пропорции 10:3:3 или сок моркови, сельдерея и петрушки в пропорции 9:5:2.

Сок петрушки (как корня, так и зелени) — один из наиболее сильнодействующих. Он помогает при заболеваниях мочеполовой системы: камнях в почках и мочевом пузыре, белке в моче, нефрите и т. д. Его можно использовать и в чистом виде, но не более 60 мл за раз.

Очищение по П. Плотникову

Курс длится пять дней и рекомендуется при воспалении мочевого пузыря или камнях в нем либо в почках. Если вы не достигли желаемого результата, повторите процедуру через пять дней.

Смешайте в равных долях кукурузные рыльца, листья черники, толокнянку, створки фасоли, молодые побеги туи, овсяную солому, стеблей ликоподия или плавуна. 4 ст. ложки смеси залейте 500 мл кипящей воды, плотно закройте посуду и дайте настояться 30–40 мин. Затем процедите и отожмите.



Получившийся настой нужно пить горячим четыре раза в день за 1 ч до еды по полстакана. Одновременно надлежит принимать горячие ванны и делать горячие припарки.

Очищение с помощью омагниченной воды

Для приготовления такой воды нужен простой аппарат, состоящий из трубки с двумя магнитами, через которую пропускается вода.

В течение двух-трех недель нужно использовать только такую воду: и для питья, и для приготовления пищи. В вашем рационе должны преобладать овощи. Потребление мяса сведите к минимуму. Пейте травяные мочегонные чаи (можно готовые сборы, продающиеся в аптеках). Кроме того, ежедневно следует по 15–20 мин принимать теплые ванны, которые помогают расширить мочеточники и вывести мелкие камни и песок.

Очищение с помощью пихтового масла

Предупреждение: любые смеси с пихтовым маслом нужно пить через соломинку, так как оно разрушает зубную эмаль.

Приготовьте смесь из душицы, спорыша, мяты, шалфея и зверобоя в равных пропорциях. Можно также добавить плоды шиповника. Измельчите ее. Приготовьте настой



Добавьте 25 мл пихтового масла. Дайте настояться. Принимайте теплый настой с 1 ч. ложкой меда натощак или между приемами пищи несколько раз в день.

Смесь нужно готовить из такого расчета, чтобы ее хватило на семь дней.

После этого приготовьте новую смесь, сделайте настой (без масла) и охладите его. За полчаса до завтрака в 100 мл настоя добавьте пять капель пихтового масла, перемешайте и выпейте (через соломинку!). В таком виде принимайте настой три раза в день в течение пяти дней. Если на третий-четвертый день моча сильно помутнеет, значит, из почек выводятся песок и мелкие камни.

Очищение с помощью арбуза

Арбузная диета длится семь дней, но ее продолжительность можно и увеличить до двух недель. В течение этого времени вы должны питаться только арбузами и хлебом (лучше белым бескислотным).

Ежедневно в промежутке с 17.00 до 21.00 (время пика биоритма почек и мочевого пузыря) рекомендуется принять теплую ванну и одновременно съесть как можно больше арбуза. Тепло поможет расширить мочевыводящие пути, снять спазмы и боли во время прохождения камней. Арбуз вызовет усиленное мочеотделение (если почувствуете позывы, мочитесь прямо в ванну).

У такого способа очищения есть много противопоказаний. Его нельзя использовать людям с заболеваниями, связанными с нарушением оттока мочи, с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, страдающим от фосфатурии, от хронической почечной недостаточности. Кроме того,



ее ни в коем случае нельзя применять тем, у кого есть коралловидные камни, ибо они, сдвинувшись с места, могут травмировать мочеточники.

Очищение с помощью отваров и настоев

Петрушка и сельдерей. Возьмите 1 кг свежей петрушки с корнями, 1 крупный корень сельдерея, 1 кг натурального меда, 1 л воды. Зелень вымойте и измельчите, добавьте мед и воду, поставьте на слабый огонь и, помешивая, доведите до кипения. Снимите посуду с огня, дайте настояться в течение трех дней. После этого влейте еще 1 л воды, снова доведите до кипения, остудите до теплого состояния, процедите.

Принимайте по 3 ст. ложки перед едой.

Корни шиповника. Нарежьте корни шиповника, возьмите 2 ст. ложки, залейте стаканом воды, прокипятите в течение 15 мин, остудите и процедите. Такой отвар нужно пить в течение 1–2 недель трижды в день по трети стакана.

Овсяная солома и полевой хвощ. Нарежьте овсяную солому — столько, чтобы она заполнила литровую банку. Положите ее в эмалированную посуду, залейте 2 л воды. Настаивайте 2 ч, затем процедите. В течение пяти дней пейте по 100 мл трижды в день перед едой, добавляя в каждую порцию 20 капель настойки календулы.

После этого курса сделайте пятидневный перерыв, а затем начинайте пить настой хвоща. Нарежьте столько травы, чтобы она заполнила пол-литровую банку, залейте водой, кипятите 1 ч, а затем настаивайте 1 ч. В течение пяти дней принимайте по 50 мл трижды в день перед едой с 20 каплями настойки календулы.

46 *Очищающие травы.* Крапива двудомная: 1 ст. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипяченой



воды, настаивайте 10 мин. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день.

Настурция лекарственная: отжать сок, принимать по 1 ч. ложке трижды в день.

Толокнянка: 1 ст. ложку листьев измельчить, залить стаканом горячей воды, накрыть посуду крышкой, прогреть на водяной бане в течение получаса, а затем остудить и процедить. Отвар развести водой так, чтобы получился стакан жидкости. Пить по трети стакана теплого отвара трижды в день.

Польнь: отжать сок, выпить 8,8 г сока.

Хрен: выжать сок из корня. При камнях в мочевом пузыре пить по 1 ч. ложке свежего сока трижды в день.

Липа: 1 ст. ложку листьев липы залить стаканом кипятка, прогреть на водяной бане 15 мин, а затем настоять 2 ч. Принимать трижды в день по 0,5 стакана.

Василек: 1 ч. ложку цветов заварить стаканом кипятка в термосе, настоять, процедить. При отеках, связанных с заболеванием почек, принимать трижды в день по 0,25 стакана за 20 мин до еды.

Хвощ полевой: 3 ст. ложки измельченного хвоща залить 500 мл кипятка, проварить полчаса, дать настояться 1 ч, процедить. Принимать трижды в день по 0,5 стакана.

2 ч. ложки измельченного хвоща залить стаканом кипятка, дать настояться 1 ч, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

Хвощ противопоказан при острых воспалительных заболеваниях почек.

Черная смородина: 3 ст. ложки листьев залить 500 мл кипящей воды, дать настояться 15–20 мин, после чего листья отжать и выбросить, в настой положить 2 ст. ложки сухих или свежих ягод смородины, довести до кипения, снять с огня, дать настояться. Настой выпить в течение дня по 0,5 стакана (ягоды съесть).



Такой напиток можно пить сколь угодно долго: он очень полезен.

Можжевельник: 2 ч. ложки измельченных ягод залить 2 стаканами кипятка, дать настояться 2 ч. Настой процедить, добавить сахар, поставить на водяную баню и держать, пока не образуется сироп. Принимать по 1 ч. ложке трижды в день перед едой. Дозировку нарушать нельзя.

Травяные сборы

1. Хвощ полевой и цветы ромашки. Взять травы в равных долях, заварить, как чай, и пить настоем горячим. Рекомендуется при болезненном мочеиспускании.

2. Хвощ полевой и цветы василька. Взять травы в равных долях, приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка трав на стакан горячей воды. Пить горячим маленькими глотками, одновременно массируя область мочевого пузыря. Затем положить на низ живота подушечку с распаренным горячим хвощом.

3. Льняное семя, тыкваенные неочищенные измельченные семена, липовый цвет, семя конопли, листья ежевики, цветы черной бузины, зверобой. Травы смешать, взять 4 ст. ложки смеси, добавить 1 ст. ложку ромашки, заварить 500 мл кипятка, пропарить 30–40 мин, процедить. Получившийся отвар разделить на четыре части и выпить в течение дня за 1 ч перед едой. Курс — пять дней.

4. Пустырник, зверобой, фиалка трехцветная, хвощ полевой. Травы смешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды, прогреть на водяной бане 10 мин, настоять полчаса. Отвар пить теплым, по два-три стакана в день.

5. Листья крапивы, зверобой, листья толокнянки, листья подорожника, плоды шиповника. Травы смешать, 3 ст. ложки смеси залить 750 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 мин, дать настояться 15–20 мин, проце-



дить. Получившийся отвар пить в течение дня в три-четыре приема за 20 мин до еды. Курс — не менее полугода с небольшими перерывами.

6. Хвощ полевой (1 десертная ложка), плоды можжевельника (1 ст. ложка), корень солодки или листья березы (1 ст. ложка), листья толокнянки (1 десертная ложка), листья брусники (1 десертная ложка). Смешать травы, залить их 3 стаканами кипящей воды, остудить, затем прокипятить 2–3 мин, остудить и процедить. Пить по 1–1,5 ст. ложки трижды в день.

7. Цветы пижмы (1 ст. ложка), хвощ полевой (1 ст. ложка), листья брусники (2 ст. ложки), корневища аира (2 ст. ложки), корневища пырея (2 ст. ложки). Смешать травы, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 5 мин, процедить. Принимать во время завтрака и ужина по 1 стакану.

8. Молодые корни шиповника, листья толокнянки. Свежие корни нужно нарезать кусочками примерно по 1 см, высушить их в течение 3–5 дней. Шесть столовых ложек корней залить 3 стаканами кипящей воды, варить 15 мин. Пить в горячем виде по стакану трижды в день после еды. Через 20–30 мин выпивать отвар толокнянки (3 ст. ложки измельченных в порошок листьев залить 3 стаканами кипятка и выпаривать на слабом огне, пока не останется две трети жидкости).

Очищение народными методами

1. В течение двух дней в 8.00 выпивайте 240 мл свежеприготовленного яблочного сока, затем — через каждые два часа по 480 мл. Последний прием — в 20.00. Есть ничего нельзя.



Вечером можно принять слабительный травяной настой (или таблетку из трав) и горячую ванну (без мыла). На третий день в 8.00 выпейте 480 мл свежеприготовленного яблочного сока, через полчаса — 120 г чистого прованского масла и запейте его стаканом свежего яблочного сока. Если почувствуете слабость, прилягте.

Как правило, камни начинают отходить на третий день через 1–2 ч после приема сока.

2. Приготовьте смесь из стакана водки, стакана свекольного сока и стакана сока черной редьки. Дайте ей настояться в течение трех суток в темном месте при комнатной температуре.

После этого принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды трижды в день. В промежутках между едой пейте настои или отвары из очищающих трав.

Если в почках появится режущая боль, примите горячую ванну и выпейте очень горячего чая с лимоном.

3. На дно большой кастрюли постелите салфетку, заполните посуду водой до половины, поставьте в нее банку с кислым молоком. Держите на огне, пока в банке не образуется творог. Откиньте на дуршлаг, выстланный марлей. Если в сыворотке остались кусочки творога, процедите ее еще раз.

В чистую сыворотку положите три свежих яйца (желательно прямо из-под курицы) в скорлупе, поставьте посуду в теплое место на десять дней. После этого выньте яйца, пробейте оболочку, содержимое вылейте в мисочку, добавьте 300 г меда, перемешайте, влейте сыворотку. Поставьте в холодильник на сутки.

Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 0,5 стакана утром за 1 ч до еды и вечером через 2–3 ч после ужина (после этого ничего не ешь!). Перед употреблением



4. Возьмите равные доли ядер кедровых орехов и меда, тщательно перемешайте. Ежедневно принимайте по 3–4 ч. ложки смеси.

5. Приготовьте смесь из стакана меда и стакана семян сельдерея и принимайте ее по 1 ч. ложке трижды в день.

6. Соедините стакан меда, стакан водки и стакан сока черной редьки, перемешайте, дайте настояться три дня. Принимайте по 2 ст. ложки трижды в день перед едой.

Очищение с помощью ванн

Один из способов очистки почек — травяные ванны.

Сенная ванна. Приготовьте смесь из сенной трухи, сосновых веточек и овсяной соломы (измельченных) в равных долях.

Смеси должно быть столько, чтобы она заняла половину десятилитровой посуды. Влейте кипящую воду до верха посуды, проварите на слабом огне 20 мин, дайте настояться 1 ч. Затем процедите и вылейте в ванну, наполненную водой 36–37° С.

Хвощовая ванна. Особенно рекомендуется при хроническом цистите или почечных коликах.

Можно принимать как полную, так и ножную ванну. Для полной нужно 350 г хвоща, для ножной — 150 г. Хвощ измельчите, залейте кипятком, дайте настояться 1 ч, процедите и вылейте в ванну с теплой водой.

Травяная ванна. Курс — 7–9 недель, продолжительность — 15 мин.

Приготовьте смесь из листьев березы, спорыша и шалфея в равных долях. 200 г смеси залейте 3–4 л очень горячей воды, дайте настояться 2–3 ч, процедите и вылейте в ванну, заполненную водой 32–34° С.



Очищение с помощью соков

Для очищения желательно использовать свежеприготовленные соки.

Березовый — по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда трижды в день после еды.

Черничный — по 300–500 мл ежедневно в течение дня.

Земляничный — по 100 мл за 20–30 мин до еды; сок можно подсластить.

Морковный — по 0,25 стакана трижды в день; курс — 2 месяца.

Облепиховый — в смеси с медом, водой и отваром мяты (3 стакана сока, 50 г меда, стакан кипяченой воды, 0,5 стакана отвара мяты); принимать по стакану в день, хранить в холодильнике.

Тыквенный — по 0,5 стакана в день.

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ

Очищение по К. Ниши

С помощью этого способа вы можете прочистить сосуды, вернуть им эластичность, избавиться от атеросклероза и головных болей, улучшить зрение и слух, вылечить варикозное расширение вен. Кроме того, это замечательное средство профилактики инфаркта и параличей.

Приготовить настойку чеснока. Взять 350 г очищенного чеснока, растереть в кашицу, положить в стеклянную посуду, закрыть крышкой, накрыть темной тканью и дать отстояться. Из получившейся массы отобрать самую сочную часть (200 г), залить 200 мл чистого медицинского спирта, плотно закрыть посуду, поставить в прохладное место (не в холодильник), накрыть каким-нибудь сосудом, как колпаком. Выдержать 10 дней. Затем отжать через плотную льняную ткань. Отжатую жидкость выдержать под колпаком 2–3 дня.

Получившийся настой принимать по следующей схеме:

- *первый день* — 1 капля во время завтрака, 2 — во время обеда, 3 — во время ужина;
- *второй день* — 4 капли во время завтрака, 5 — в обед, 6 — во время ужина;
- *третий день* — 7 капель во время завтрака, 8 — обед, 9 — ужин;



- *четвертый день* — 10 капель во время завтрака, 11 — обед, 12 — ужин;
- *пятый день* — 13 капель во время завтрака, 14 — обед, 15 — ужин;
- *шестой день* — 15 капель во время завтрака, 16 — обед, 17 — ужин;
- *седьмой день* — 18 капель во время завтрака, 19 — обед, 20 — ужин;
- *восьмой день* — 21 капля во время завтрака, 22 — обед, 23 — ужин;
- *девятый день* — 24 капли во время завтрака, по 25 в обед и ужин;
- *десятый день* — по 25 капель во время завтрака, обеда и ужина;
- *с одиннадцатого дня* — по 25 капель трижды в день, пока не кончится настойка.

Резко заканчивать прием не рекомендуется. Уменьшайте дозу на одну каплю в каждый прием или уменьшайте постепенно до 15 капель, затем увеличивайте, а потом повторите цикл.

Настойку растворяйте в 50 мл холодного кипяченого молока, кисломолочного продукта или воды и принимайте ее примерно за полчаса до еды.

Самое лучшее время для очищения — со времени, когда появляется молодой чеснок, и до февраля.

Повторять курс очистки один раз в 3–6 лет.

Очищение по Н. Семеновой



ложек молотого корня валерианы. Высыпьте ее в двухлитровый термос, до верха долейте кипящую воду, закройте посуду и дайте настояться в течение суток.

Настой надлежит принимать за полчаса до еды, пока он не закончится.

Очищение по П. Куреннову

Приготовьте настой из чеснока и лимонного сока. Возьмите 358 г (1 фунт) очищенного чеснока, пропустите его через мясорубку, добавьте сок 24 лимонов. Дайте настояться 24 дня.

Настой принимайте один раз в день, перед сном — 1 ч. ложка на 0,5 стакана воды. Перед каждым употреблением взбалтывайте настой.

Очищение тибетским способом

Приготовьте смесь из 100 г цветков ромашки, 100 г зверобоя, 100 г бессмертника и 100 г березовых почек. Утром положите ее в стеклянную банку, накройте крышкой. Вечером 1 ст. ложку смеси залейте 500 мл кипящей воды и дайте настояться 20 мин. Процедите через ткань, отожмите.

Возьмите стакан настоя, добавьте 1 ч. ложку меда, перемешайте и выпейте перед сном. После этого нельзя ничего есть и пить.

Утром разогрейте на пару оставшуюся жидкость, добавьте в нее 1 ч. ложку меда и выпейте за 15–20 мин до еды.



Принимайте, пока не закончится смесь. Храните ее в плотно закрытой посуде.

Курс очищения нужно повторить через 5 лет.

Очищение с помощью трав

Приготовьте смесь из ромашки, бессмертника, тысячелистника и березовых почек (по 100 г). Desertную ложку смеси залейте стаканом кипящей воды, подержите на водяной бане 6–15 мин.

Принимайте трижды в день за полчаса до еды, пока не закончится настой.

Очищение рекомендуется повторять один раз в пять лет.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

Очищение по Г. Малахову

Сначала нужно провести очищение с помощью черной редьки (*см. ранее*). В это время нужно перейти на преимущественно пресную диету и отказаться от острых и кислых блюд.

После такой очистки рекомендуется для выведения солей использовать собственную урину, чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостиков, соки корней петрушки или хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура. Их пьют не более чем по 100 мл через полчаса после еды.

Очищение по Б. Болотову

С осени нужно заготовить толстые части корней подсолнечника, вымыть их, обсушить и раздробить на мелкие кусочки.

Стакан корней высыпать в эмалированную посуду, залить 3 л воды и прокипятить 1–2 мин. Получившийся отвар нужно процедить и выпить в течение 2–3 дней.



Использованные корни в это время храните в холодильнике. Когда первый отвар закончится, залейте корни 3 л воды и прокипятите в течение 5 мин. Процедите, выпейте в течение 2–3 дней.

Для следующей порции возьмите новые корни. Заварите их так же, как сказано выше.

Курс очищения — не меньше месяца.

Соль начинает выводиться не раньше чем через две недели после начала процедур. Показатель того, что соли выведены — совершенно прозрачная моча.

Во время очистки нельзя есть острые и очень соленые блюда, не употреблять уксус, стараться придерживаться вегетарианской диеты.

Очищение с помощью лаврового листа

Приготовьте отвар из 5 г измельченного лаврового листа. Его нужно залить 300 мл кипящей воды, прокипятить 5 мин на слабом огне, перелить в термос, дать настояться 4 ч. Затем отвар процедить. Получившийся объем распределить на 12 ч, пить маленькими глотками. Процедуру повторять три дня.

Желательно принимать ванну с сенной трухой или хвойными веточками и солью магния.

Каждый день нужно ставить очистительные клизмы, делать контрастные водные и воздушные процедуры. Старайтесь придерживаться вегетарианского рациона.

Затем сделайте трехдневный перерыв (в питье отвара) и снова повторите процедуру в течение трех дней. Во время перерыва не прекращайте ванн и питайтесь растительными продуктами.

58 В первый год суставы разрешается очищать не чаще чем один раз в три месяца, затем рекомендуется

проводить процедуру один раз в год, непосредственно после очистки кишечника и печени.



Очищение с помощью народных способов

1. стакан нешлифованного темного риса залейте холодной водой. Через трое суток воду слейте, добавьте 2 стакана свежей воды и варите, пока вся жидкость не выкипит. Получившуюся кашу разделите на четыре части и съешьте через равные промежутки времени — за 20 мин. Перед едой выпейте 0,5 стакана воды. В течение дня можете выпить стакан настоя шиповника. На следующий день съешьте 500 г свеклы и 500 г яблок. Через 3–4 дня процедуру повторите. Повторяйте ее до получения желаемого результата.

Такой способ очищения помогает омолодить не только суставы, но и мочеполовую систему.

2. Крупно нарежьте 2 кг листьев и стеблей топинамбура, положите в 5–8-литровую кастрюлю, залейте водой и кипятите 25 мин. Отвар процедите в ванну, разбавьте водой (37–40°С) в соотношении 1:7. Принимайте ванну 10–15 мин. После ванны полежите 1–2 ч.

Курс — 20 ванн. После этого необходим 15–20-дневный перерыв.

Отвар можно также приготовить из 1 кг сырых клубней, из 200 г сушеных стеблей и листьев, из 400 г сушеных клубней топинамбура.

3. стакан перегородок грецких орехов залейте 500 мл водки и дайте настояться 18 дней. Принимайте 2–3 раза в день по 1 ст. ложке в течение месяца.

4. Приготовьте раствор из 0,5–1 стакана воды, 2 ч. ложек яблочного уксуса и 2 ч. ложек меда. Принимайте три раза в день за полчаса до еды.



5. Пропустите через мясорубку 2 кг корней петрушки, залейте 3,5 л молока и варите около 1,5 ч до консистенции каши. Получившуюся массу нужно съесть за три дня. Кроме нее ничего не есть. Одновременно пейте отвары или настои мочегонной травы.

Соли выходят с мочой. Возможны кожные раздражения, головокружения, сердечная аритмия и боли в суставах. Выполнять процедуру нужно после очистки почек. Беременным женщинам использовать такой метод очистки нельзя.

6. Приготовьте настой из 1 ч. ложки измельченного в порошок брусничного листа и 2 стаканов крутого кипятка (настаивать 30 мин). Пить настой нужно как чай.

Мужчины, внимание! Некоторые специалисты считают, что брусничные листья плохо влияют на потенцию.

Очищение с помощью тибетского метода

В пол-литровую банку всыпьте 2 ст. ложки риса, залейте его водой и оставьте на сутки. На следующий день рис промойте. Всыпьте 2 ст. ложки риса во вторую банку. Постепенно доведите число банок до пяти, обновляя в них воду. На шестой день сварите рис из первой банки (не забудьте к оставшимся банкам прибавить новую) и съешьте его без соли и хлеба. Три часа после этого нельзя ничего есть и пить.

Курс очистки — 40 дней.

Очищение с помощью лимонного сока

Сок нужно пить без сахара, неразбавленным — за полчаса до еды. Начните с пяти лимонов, увеличивая



каждый день их количество на пять, пока не дойдете до 20–25 лимонов в день. 3–4 дня продержитесь на этой дозе, а потом начните уменьшать ее до первоначального количества. На этом очищение можно закончить. На каждый прием сок нужно отжимать заново.

Если желудочно-кишечный тракт «взбунтуется», приостановите процедуры. Если у вас обострятся соответствующие хронические заболевания, это означает оздоровительный кризис. Примите смягчающие меры: покой, обертывания влажной шерстяной или хлопчатобумажной тканью.

Очищение с помощью картофеля

Если вы страдаете артритом, вам очень поможет картофельная вода — отвар после варки картофеля в мундире. Ее нужно пить натощак, один раз днем и один раз перед сном.

При полиартрите используйте картофельный отвар. Чтобы его приготовить, вымойте 1 кг картофеля, мелко нарежьте его, залейте 3 л воды и варите 1 ч 20 мин. Процедите, слегка отожмите.

Очищение с помощью яиц

Приготовьте средство для растирания суставов. Для этого яйцо обмойте, положите в майонезную банку и залейте до краев 5–9%-м уксусом. Плотно закройте банку, поставьте в холодное темное место на два дня. За это время скорлупа должна раствориться. Проколите оставшуюся пленку, взболтайте смесь, выдержите ее в темном прохладном месте еще два дня. Растирание готово.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Очищение кишечника	
Очищение с помощью кружки Эсмарха	6
Очищение по Н. Уокеру	7
Очищение клизмой с упаренной уриной	9
Очищение с помощью сенны	10
Очищение с помощью сифонной клизмы	11
Очищение по Г. Малахову	12
Очищение по И. Деви	12
Очищение по О. Елисейевой	13
Очищение с помощью смягчающих микроклизм	14
Очищение с помощью эмульсионных клизм	15
Очищение с помощью глины	16
Очищение с помощью глауберовой соли	17
Очищение с помощью чистотела	18
Очищение с помощью кефира и соков	18
Очищение по К. Ниши	19
Очищение по М. Гогулан	20
Очищение с помощью упражнений йоги	21
Очищение с помощью травяных клизм	23
Очищение печени и желчного пузыря	
Подготовка к очищению печени	24
Мягкое очищение	25
Тюбаж	27
Очищение по Е. Щадилову	28
Очищение по Г. Малахову	31
Очищение по О. Елисейевой	33
Очищение с помощью редьки	35
Очищение по Ю. Андрееву, И. Неумывакину, Н. Семеновой	36

Очищение по А. Зараеву	37
Очищение по Ж. Шишко	38
Очищение по К. Ниши	39
Очищение по А. Игнатенко.	39
Очищение с помощью растительного масла	40
Очищение почек	
Очищение по М. Гоголану	41
Очищение по Н. Уокеру	43
Очищение по П. Плотникову	43
Очищение с помощью омагниченной воды.	44
Очищение с помощью пихтового масла.	44
Очищение с помощью арбуза	45
Очищение с помощью отваров и настоев	46
Очищение народными методами	49
Очищение с помощью ванн	51
Очищение с помощью соков	52
Очищение сосудов	
Очищение по К. Ниши	53
Очищение по Н. Семеновой	54
Очищение по П. Куреннову	55
Очищение тибетским способом	55
Очищение с помощью трав.	56
Очищение суставов	
Очищение по Г. Малахову	57
Очищение по Б. Болотову	57
Очищение с помощью лаврового листа	58
Очищение с помощью народных способов	59
Очищение с помощью тибетского метода	60
Очищение с помощью лимонного сока	60
Очищение с помощью картофеля.	61
Очищение с помощью яиц	61

ОЧИЩАЮЩИЕ ДИЕТЫ

Художественный редактор **А. Г. Лютиков**
Художник **А. Г. Вайник**
Верстка **А. Г. Вайник**
Корректор **И. Г. Иванова**

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74,
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 08.11.2007.
Формат 70x100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 6851.

Отпечатано в ОАО «Тульская типография».
300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org