

Андрей Александрович Миронов

Все об очищении. Лучшие методики: проверено, эффективно, безопасно



Издательство: Вектор, 2008 г.

ISBN 978-5-9684-0525-2

Предисловие

Человек живет в постоянном контакте с окружающей средой, и изолироваться от нее невозможно. Мы дышим воздухом, загазованным автомобильными выхлопами и выбросами предприятий. Мы пьем воду, отравленную ядовитыми промышленными стоками и бытовыми отходами. Мы едим пищу, обильно «приправленную» пестицидами, различными минеральными удобрениями и консервантами. Нас повсюду, даже дома, окружают предметы, содержащие вредные вещества или оказывающие на нас активное физиологическое воздействие. Да и сами мы добровольно и нещадно травим себя алкоголем, никотином, неумеренным потреблением лекарств, крепкого чая и кофе, нанося этим вред, зачастую гораздо больший, чем окружающая среда. Образ жизни, к которому мы привыкли, постоянно меняющийся распорядок дня ломают естественные биологические ритмы, ослабляя тем самым иммунную систему организма.

Не удивительно, что на сегодняшний день, по данным различных исследований, лишь 10 % населения можно считать здоровыми, остальные 90 % в той или иной степени страдают от болезней, вызванных загрязненностью внутренних органов.

Вредные вещества попадают в нас через легкие и желудочно-кишечный тракт, через слизистые оболочки и кожу. Человеческий организм изо всех сил борется против токсической агрессии окружающей среды. Значительная часть ядовитых и чужеродных веществ выводится прочь за счет самоочищения организма, за счет могучего биологического щита, которым наградила нас природа.

Однако натиск токсинов, вызванный бурным развитием технического прогресса, столь силен, что наши биологические защитные системы не в состоянии самостоятельно с ним справиться. Таким образом, часть привнесенной грязи постоянно откладывается в органах, тканях и лимфе в виде шлаков. Даже при идеальной работе выделительной системы количество шлаков в организме будет неумолимо увеличиваться – слишком уж велика концентрация вредных веществ в окружающем нас мире. И наконец может наступить момент, когда скопления шлаков в организме достигнут критической точки, навалятся на основные жизненные функции организма. Тогда, к сожалению, будет уже поздно, зазвонит тревожный звонок, и мы начнем понимать, что здоровье потеряно. И вся последующая жизнь превратится в долгую, изнурительную и порой безрезультатную борьбу с многочисленными болезнями и недугами.

В идеале наш организм должен работать бесперебойно, как часы. Обмен веществ, пищеварение и другие процессы должны регулироваться автоматически, а продукты выделения этих процессов – своевременно выводиться из организма. Но функционирование выводящей системы рано или поздно начинает давать сбои. Пищеварение и обмен веществ каким-то образом оказываются нарушенными, а продукты расщепления – шлаки скапливаются в сосудах, суставах, кишечнике, тканях, органах и мышцах. В конце концов они неизбежно становятся причиной многих болезней. Многие натуропаты вообще считают зашлакованность единственной причиной всех бед. Основатель соковой терапии доктор Н. Уокер, например, не признавал вирусного происхождения даже элементарной простуды. Он считал, что это лишь попытка организма освободиться от шлаков, скопившихся в разных участках дыхательного тракта в виде слизи.

Что же делать в такой ситуации? Ответ простой – нужно помочь своему организму избавиться от шлаков.

Мы уже упоминали, что наш организм обладает замечательной способностью к самоочищению. Если организм зашлакован, значит, способность эта подавлена, работает вполсилы. Очистившись от шлаков, мы вновь активизируем свой биологический щит.

Существует множество современных и проверенных веками народных методик и рецептов, направленных на очищение систем и органов тела: кишечника, печени, почек, суставов, сосудов, крови и пр.

Необходимо помнить, что чистка какого-то одного органа или системы может оказаться малоэффективной или даже вообще бесполезной, так как шлаками засорен весь ваш организм в целом, что называется, с головы до пят.

Представьте себе человека, живущего в огромной, буквально заросшей грязью квартире. И вот наш грязнуля решил наконец вымыть полы. Но запала у бедолаги хватило лишь на одну комнату, к тому же проходную. Гордый и счастливый, ослепленный блеском свежeweымытого пола, он отложил дальнейшее мытье на потом. И что же? Уже к вечеру пол потускнел, а к концу следующего дня вернулся в исходное состояние. Почему это произошло? Да потому, что он сам занес сюда грязь из соседних помещений.

Очищение организма – одна из наиболее актуальных и обсуждаемых сегодня тем. Это один из немногих способов избавиться от болезней, повысить иммунитет, наладить работу всех систем организма и прожить еще

долгие годы полноценной жизнью здорового человека. И все это – не прибегая к фармацевтическим средствам!

Существует великое множество методик очищения, и мы решили собрать под одной обложкой наиболее интересные, эффективные и дающие положительный результат. Они помогут вашему организму освободиться от всего лишнего, вредного, ненужного. Благодаря им вы сможете очистить каждую систему организма, каждую его клеточку, чтобы, освободившись от болезней, начать жить новой, здоровой, светлой жизнью.

Вы узнаете о причинах образования в организме шлаков и о способах избавления от них. Подробные описания помогут вам правильно подготовиться и провести процедуры очищения. Лечебные и очистительные возможности методик по собранным в книге рецептам неоднократно проверены и подтверждены как специалистами, так и теми, кто уже пользовался ими.

В отдельной главе приведены простые и эффективные методы очищения организма от паразитов, доступные для проведения в домашних условиях, а также специальные щадящие способы очищения натуральными средствами в пожилом возрасте.

Успехов вам!

Глава 1

Причины появления шлаков

Шлаки и токсины

Для начала стоит задаться вопросом: а что такое шлаки? Откуда они вообще берутся? Если разделить это понятие на несколько групп, то получится следующая картина.

1. Чаще всего в научной и медицинской литературе под этим словом подразумевают отходы процесса пищеварения, холестериновые бляшки и невыведенные продукты метаболизма.

Питательные вещества, попадая в наш организм, как мы знаем, вступают в различные процессы окисления, распадаясь на более простые составляющие. При этом выделяется энергия, которая и снабжает нас жизненной силой, дает возможность дышать, двигаться, мыслить. Окислы и побочные вещества в идеале должны «выбрасываться на улицу», то есть выводиться за пределы нашего тела. Но по разным причинам питательные вещества не

расщепляются полностью. Так образуются недоокисленные элементы питательных веществ, то есть первая составляющая шлаков.

2. Кроме того, потребляемые нами продукты не всегда абсолютно свежие и экологически чистые, они могут содержать нитраты, пестициды, соли тяжелых металлов (особенно «хорошо» их накапливают овощи и грибы), которые затем оседают внутри нас.

3. Также в последнее время мы, экономя драгоценное время, питаемся полуфабрикатами, где просто тьма-тьмущая консервантов, загустителей, подсластителей, красителей и усилителей вкуса. Все эти вещества помогают сохранить товарный вид продукта, но полезными для организма человека их назвать нельзя. Они плохо выводятся из организма и тоже постепенно в нем накапливаются.

4. Очень часто мы едим гораздо больше, чем нужно организму. Он не справляется с переработкой излишков жиров, углеводов, и они оседают на стенках сосудов в виде холестеринаных бляшек, а на стенках кишечника – в виде каловых камней.

5. Привычка при первых признаках недомогания хвататься за таблетки ведет к накоплению в печени и почках остатков химических веществ, входящих в состав лекарства.

6. Курящие люди портят легкие и желудок «с помощью» никотина и смол, содержащихся в сигаретах.

7. Плохая экология «поставляет» в организм частицы пыли, несгоревшие пары бензина, радионуклиды.

8. Нарушение обмена веществ и связанные с ним болезни – сахарный диабет, подагра, аллергии, снижение иммунитета, проблемы с пищеварением – затрудняют вывод шлаков и способствуют отравлению организма.

В результате всего перечисленного в организме образуются шлаки. Эта гремучая смесь угнетает наши легкие, загрязняет кровь и мешает нам быть здоровыми. Поэтому выход один – устроить своим внутренностям «генеральную уборку»!

Но, прежде чем приступать к изучению методик по очищению организма, давайте уточним, как установить, что мы нуждаемся в чистке.

Характерные признаки зашлакованности:

- повышенная утомляемость, раздражительность, нервозность;
- нарушения сна;
- слабость, периодические головные боли;
- потливость, зябкость;
- повышенное газообразование в кишечнике, запоры или поносы, сопровождающиеся выделением слизи;
- неприятный запах изо рта, горечь во рту, обложенный язык, налет на зубах;
- частые стоматиты, кровоточивость десен, заболевания горловых связок и придаточных пазух носа;
- образование желчных и почечных камней, воспаление желчных протоков и мочевыводящих путей;
- слизь, выделяющаяся с кашлем из легких и через носоглотку;
- выделения из влагалища, ведущие к эрозии шейки матки;
- кожные проблемы: сыпь, угри, прыщи, фурункулез, экзема, висячие родинки на шее или под мышками, изменение цвета кожи, ее чрезмерная сухость или жирность;
- аллергические реакции, зуд, образование жировиков;
- нарушения артериального давления и венозного кровообращения, приводящие к гипертонической или гипотонической болезни, варикозному расширению вен, тромбофлебиту;
- неприятный запах тела, даже сразу после мытья.

От здорового человека исходит запах свежести, или его запах вообще не чувствуется (независимо от приема водных процедур). Неприятный запах пота под мышками, а также от кожи и выделений, быстро приобретающие неприятный запах носки – все это указывает на развитие гнилостных процессов в толстом кишечнике и на то, что вредные вещества всасываются внутрь организма.

Также можно провести диагностику по языку:

- бледный язык указывает на недостаток выработки новой крови, а также на анемию, заболевания органов пищеварения;
- красный язык свидетельствует о лихорадочном состоянии;
- фиолетовый, пурпурный или сизый язык указывает на препятствия в свободной циркуляции крови, на заболевания кровеносных сосудов сердца и болезни печени;
- толстый и большой язык, когда его тело увеличено и на нем остаются следы зубов, – на проблемы с селезенкой и почками;
- тонкий язык с трещинами и складками на нем, с неровностями и разрывами, канавками и углублениями – на проблемы с кровью.

Если вы обнаружили у себя одно, два или несколько совпадений с перечисленными пунктами, значит, ваш организм требует очищения. Все эти признаки могут свидетельствовать о том, что нарушена нормальная работа внутренних органов.

Как проводить чистку организма?

Существует несколько условий, которые нужно знать, прежде чем приступить к важному этапу обновления и омоложения своего тела. Их соблюдение поможет вам добиться максимального эффекта от перечисленных процедур.

Во-первых, необходимо максимально исключить факторы, способствующие загрязнению организма. Речь идет о правильном питании. О том, как составить свой рацион, как изменить сложившиеся привычки в еде, сколько нужно есть, чтобы чувствовать себя великолепно, мы поговорим в отдельной главе этой книги, а пока отметим самые важные принципы.

Рацион людей старше 50 лет должен состоять в основном из растительной пищи (овощей, фруктов, различных каш). Животные продукты, содержащие необходимый белок, нужно употреблять маленькими порциями (для полного усвоения). Вообще, постарайтесь не слишком нагружать желудок и кишечник большими объемами еды. Вместо кофе и чая рекомендуется пить вдоволь минеральной и обычной чистой воды.

Во-вторых, для нормального протекания обменных процессов необходимо много двигаться. Это не значит, что вы немедленно должны начать бегать по утрам вокруг дома или энергично заниматься плаванием. Но посильные нагрузки вашим мышцам – ой как требуются! Иначе после очищения вы

рискуете снова очень быстро себя «зашлаковать», ведь при пассивном образе жизни у вас застаивается кровь, а значит, медленнее обновляются клетки, хуже переносится кислород в тканях, менее активны печень и кишечник. Как гласит старинная пословица: долго живет тот, кто куда-то спешит и куда-то бежит, – значит, ему есть чем заняться! Физические упражнения подбирайте нетрудные – например, полезно вместо сидения в кресле делать легкие приседания – да хотя бы под тот же телевизор! В качестве необходимой тренировки для ног и сердца хорошо подойдет велосипед, на котором вы можете совершать небольшие поездки. О пользе пеших прогулок (а не сидения на лавочке возле дома) и говорить уже как-то неудобно – ведь учеными давно и окончательно доказано, что ежедневная 20-минутная прогулка продлевает жизнь на 5–6 лет!

В-третьих, важно соблюдать последовательность процедур. Главным загрязнителем внутренней среды организма является толстый кишечник. Естественно, что и очистительные процедуры необходимо начинать с него, чтобы в кровь не поступали вредные вещества. Далее следует очистка печени и желчного пузыря, так как печень является естественным фильтром и вся кровь из кишечника сначала проходит через нее. Затем необходимо почистить почки. Если по вашему телу течет «грязная» кровь, то почки загрязняются в большой степени, что может привести к угасанию их функции. В заключение цикла следует проводить очищение крови и лимфы.

В-четвертых, в некоторых случаях непосредственно перед процедурами необходимо морально подготовить к ним свое тело. В литературе эти меры обычно называются смягчением организма или шевелением шлаков. Для этого пьют много теплой воды, дополнительно разогревают места на теле вокруг очищаемых органов, проводят фитотерапию и т. д.

В-пятых, прежде чем основательно взяться за приведение себя в порядок, попробуйте посоветоваться со своим лечащим врачом. Некоторые из нижеприведенных способов очищения могут вызвать нежелательные побочные эффекты, особенно если у вас имеются серьезные проблемы с самочувствием того или иного органа. Запомните, что существуют противопоказания к проведению очищающих процедур. Среди общих противопоказаний можно выделить:

- недавно перенесенный инфаркт или инсульт;
- послеоперационный период;
- острые воспалительные процессы;

- обострения серьезных хронических болезней;
- переутомление, стресс, плохое настроение.

Противопоказания к чистке отдельных органов и систем будут перечислены в соответствующих разделах.

И еще. Даже испытав на себе одну или несколько из приведенных методик и убедившись в ее эффективности, не стоит бросаться сразу рекламировать ее всем знакомым, соседям и друзьям. Помните еще одну поговорку: что русскому хорошо, то немцу смерть. Каждый человек отвечает за себя, и он сам чувствует свое тело, свои потребности и возможности. Если уж взяли смелость кому-то что-то присоветовать, то обязательно предупредите о возможных последствиях, пусть ваш ближний тоже как минимум посоветуется со знакомым терапевтом.

Как оценить эффективность проведенной очистки? Одним из критериев могут быть результаты сравнения анализов крови и мочи, рентгеновских снимков и описаний ультразвуковых исследований. Косвенными показателями эффективности служат нормализация артериального давления, частота дыхания, пульс, данные кардиограммы. Но все же самый лучший показатель – ваши собственные ощущения: улучшение состояния, легкость и положительный настрой.

Глава 2

Методики очищения

Фитотерапия

Одно из главных преимуществ фитотерапии – более мягкое, чем у синтетических препаратов, воздействие на организм человека. Растения обладают всеми необходимыми для лечения терапевтическими свойствами – болеутоляющим, успокаивающим, противовоспалительным, антимикробным, тонизирующим, – но имеют меньше побочных действий и редко вызывают аллергические реакции. В лекарственных сборах практически полностью сохранен первозданный комплекс природного лечебного начала, отсюда их всестороннее тонизирующее и исцеляющее воздействие на организм человека.

Настои и отвары растений тонизируют и успокаивают, снимают боли и спазмы, восстанавливают и укрепляют защитные силы организма, очищают

его от токсинов и шлаков. Правильно используя лечебные свойства растений, можно без таблеток избавиться от многих болезней.

Если вы начинаете лечение травами, запомните несколько правил:

- обязательно проконсультируйтесь со специалистом;
- не превышайте указанную в рецепте дозировку;
- одна столовая ложка травяного сбора равна примерно 10 г, чайная – 5 г.

Если не указано иное, то 1 часть в сборе равна 1 ст. ложке, то есть 10 г.

Объем стакана равен 200 мл.

Полезные рецепты

Вывести шлаки из организма вам поможет такой фиточай.

- Возьмите по 9 частей коры крушины и травы мяты, 8 частей травы шалфея, 6 частей травы тысячелистника, 3 части корня цикория. Залейте 2 ст. ложки травяной смеси 0,5 л кипятка, настаивайте 20–30 мин, процедите. Пейте теплый настой по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

Следующие рецепты помогут не только очистить организм, но и сбросить лишний вес.

- Приготовьте сбор: 2 части цветков бузины черной, по 3 части листьев сенны, шалфея, мяты, кукурузных рылец и плодов шиповника, 4 части цветков ромашки. Залейте 1 ч. ложку сбора 200 мл кипятка и настаивайте в термосе 1–2 ч. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в сутки за 20 мин до еды.

- Измельчите 0,25 стакана цветков и почек сирени, положите их в стеклянную емкость и залейте 1 стаканом разведенного спирта или водки. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение 8–10 суток. Готовую настойку процедите и перелейте для хранения в бутылку темного стекла. Принимайте настойку по 20–30 капель 3 раза в день после еды.

- Смешайте по 2 части цветков бузины черной и коры крушины ломкой, 1 часть травы любистка лекарственного. Залейте 1 дес. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 1–2 ч. Пейте настой по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Этот сбор стимулирует обмен веществ и тем самым способствует лучшему удалению шлаков из организма.

- Смешайте по 1 части стеблей тимьяна и лазарки, листьев мелиссы и 2 части листьев земляники. Залейте 1 ст. ложку 1 стаканом кипятка, настаивайте 15–20 мин. Процедите и пейте по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

Настой чайного гриба – одно из лучших средств очищения организма от шлаков. Эффект очищения появляется даже в том случае, если просто пить 2–3 стакана настоя ежедневно. Но можно провести и более глубокую очистку.

Процедура займет 2 дня. В течение этих дней выпивайте за 1 ч до еды по 1 стакану настоя чайного гриба. На завтрак съешьте рисовую, гречневую или пшеничную кашу, сваренную на воде, без соли и сахара, на обед – салат из свежих овощей, на ужин – любые фрукты. В течение дня кроме настоя чайного гриба пейте минеральную воду и травяные чаи. Перед сном выпейте стакан травяного чая, способствующего очищению кишечника, который можно приготовить по одному из следующих рецептов.

- Возьмите по 1 части цветков мальвы и лаванды, по 3 части листьев крапивы и листа сенны, 5 частей травы дымянки. Залейте 1 ст. ложку 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 2–3 ч.

- Возьмите по 1 части листа грецкого ореха и плодов кориандра, 2 части коры крушины. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 1–2 ч.

Проводите такое очищение ежемесячно, и ваше самочувствие улучшится, появятся легкость и бодрость во всем теле, укрепятся защитные силы организма.

Соколечение

Соколечение – это прием свежих натуральных соков с целью очистки организма от шлаков и токсинов. Благодаря поступлению в организм натуральных витаминов и микроэлементов повышается иммунитет. Применение соков имеет ряд значительных преимуществ перед обычным употреблением овощей и фруктов в пищу. Во-первых, соки быстро усваиваются организмом, он почти не тратит энергию на их переваривание. Поэтому соки практически полностью используются для питания крови, оздоровления клеток и тканей. Во-вторых, в соках содержится более высокое количество сахаров, ферментов, витаминов и микроэлементов, ведь стакан сока получается не из одного, например, помидора, а из 7–8.

Диетологи рекомендуют проводить один разгрузочный день в неделю, питаясь только соками. Свежие фруктовые и овощные соки взаимно дополняют друг друга. Фрукты богаты сахарами и фруктовыми кислотами, а овощи содержат больше минеральных солей, белков и витаминов. При приеме соков в течение 3 дней у человека значительно улучшается кровообращение. Они также действуют как очищающее и укрепляющее средство благодаря своим свойствам улучшать обмен веществ и способствовать выделению задерживаемой в организме воды.

Можно ввести смешанные соковые дни, когда один или два приема пищи заменяются соками. Это благоприятно отразится на вашем самочувствии и настроении, ведь с помощью соков вы нейтрализуете вредные кислые продукты, образующиеся в организме из-за употребления мяса и постоянного переутомления. Для снижения веса используют низкокалорийные соки. Их получают из арбуза, помидоров и огурцов, редьки и редиса, капусты и тыквы, яблок и персиков, апельсинов и грейпфрутов, других овощей и фруктов. При наличии каких-либо заболеваний лечиться соками необходимо под контролем диетолога.

В кожуре тонкокожих фруктов и овощей содержится большое количество витаминов, поэтому их лучше не чистить. Чистите только цитрусовые, бананы, арбузы и дыни. Готовьте соки непосредственно перед употреблением, так как витамины, ферменты и ароматические вещества быстро разрушаются под воздействием кислорода. Хранить приготовленные соки следует в холодильнике в хорошо закрытых стеклянных или фарфоровых, но не металлических, сосудах.

Сок пейте медленно, маленькими глотками, задерживая во рту, чтобы он смешался со слюной.

В очистительных методиках, представленных в этой книге, часто используется сок цитрусовых. Известный врач и целитель Е. Щадилов рекомендует начинать лечение соками только после того, как вы убедитесь, что прием большого количества кислого сока не нанесет ущерба вашему организму.

Внимание! Если у вас снижена секреторная функция желудка, то все в порядке. Если же у вас повышенная кислотность, то пить соки цитрусовых в больших количествах нельзя.

Н. Уокер, автор широко известных книг по сокотерапии, рекомендует в качестве очистительного и целительного средства для желчного пузыря, почек, печени, сосудов, суставов, предстательной и половых желез смесь морковного, свекольного и огуречного соков. Рецепт его прост.

Смешайте 10 частей морковного сока и по 3 части свекольного и огуречного.

Уокер считает, что в день нужно выпивать не менее 0,5 л сока (еще лучше – 1–1,5) в течение месяца как минимум. Пьют соки натошак с интервалом в 2 ч. Уокер писал, что «фруктовые соки – это очистители систем человеческого организма, а овощные соки – это строители и восстановители организма».

Для очищения организма и в лечении некоторых заболеваний можно использовать не только овощные и фруктовые соки, но и соки лекарственных растений. Мы расскажем о свойствах лишь некоторых из них.

Овощные соки

Капустный сок. Язва двенадцатиперстной кишки, очищение кишечника и снижение веса, опухоли и запоры.

Картофельный сок. Сердечно-сосудистые и кожные заболевания, нарушения обмена веществ и заболевания желудочно-кишечного тракта (в частности, гастрит и язвенная болезнь с повышенной кислотностью желудочного сока).

Сок лука. Острые респираторные заболевания, ангина, хронический тонзиллит, нарушения пищеварения, хронические запоры, атония кишечника, кожные заболевания, атеросклероз, гипертония.

Морковный сок. Злокачественные опухоли, малокровие, авитаминоз, заболевания глаз, инфаркт миокарда, камни и песок в желчном пузыре и почках. Кроме того, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Огуречный сок. Рекомендуют пить как обезболивающее и успокаивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, кашле, отеках сердечного происхождения.

Сок петрушки – отличное средство при заболеваниях мочеполового тракта и хорошо помогает (благодаря наличию специфического горько-прохладного вкуса) при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда белок в моче, а также при других заболеваниях почек. Применяется сок как зелени, так и

корней. Это один из самых сильнодействующих соков, поэтому употреблять его отдельно, в чистом виде, следует не более 30–60 г. Кроме того, нельзя принимать сок петрушки при острых воспалительных процессах в почках.

Свекольный сок. Действует как очищающее и общеукрепляющее средство, поэтому о свекольном соке нужно поговорить подробнее.

Сок свеклы особенно ценится за то, что он способствует образованию красных кровяных телец и улучшает состав крови, а также за свои необыкновенные очистительные свойства. Свекольный сок способен оказать поддерживающее действие на все функции организма, очистить печень, почки, желчный пузырь, стимулируя при этом деятельность лимфы.

При употреблении свекольного сока необходимо учитывать индивидуальную восприимчивость человека. Поэтому обычно прием сока начинается с малых доз (дети – с 1 ч. ложки, взрослые – с 1 дес. ложки). Свекольный сок вообще нельзя употреблять в больших дозах, максимум – 1 стакан в день, но лучше всего его пить в смеси с другими соками – огуречным, морковным и т. д., постепенно увеличивая долю свекольного сока.

Прежде всего свекольный сок показан при нарушении процесса кроветворения, при сгущении крови, затвердении или расширении вен, при гипертонии и других нарушениях сердечной деятельности. Смешайте 2 части свекольного и 3 части морковного соков и принимайте эту смесь по 100–150 мл 2–3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после приема пищи в течение 3 недель. Свекла оказывает целебное действие при пневмонии, плеврите, бронхите, болезнях почек, запорах.

Внимание! Учтите, что свежавыжатый свекольный сок надо перелить в стеклянную или фарфоровую посуду и поставить в холодильник на 2–3 ч. Только после этого его можно пить. Кроме того, свекольный сок противопоказан при диабете, страдающим диареей и гипотонией.

Полезные рецепты

- Выпейте 0,5 стакана картофельного сока за 30–40 мин до еды, это улучшит пищеварение и нормализует функцию кишечника.
- При упадке сил выпейте 0,25 стакана морковного с 1 ч. ложкой меда. В день можно употреблять 4–5 раз.

- При гипертонии смешайте сок свеклы с медом и выпейте 0,5 стакана до еды. Пить 3–4 раза в день 4 дня подряд.
- При геморрое примите разбавленный водой в пропорции 1: 1 сок свеклы. Его нужно употреблять 3 раза в день на протяжении 2–3 месяцев.
- Смешайте в равных пропорциях мед и сок свеклы. Принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день при туберкулезе, повышенном артериальном давлении и раздражительности.
- Наружное применение свекольного сока: при острой респираторной вирусной инфекции закапайте в каждую ноздрю по 5–7 капель свекольного сока, повторите процедуру 3–5 раз в течение дня; при ангинах и фарингитах полощите горло свекольным соком с яблочным уксусом (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан сока).

Сок чеснока. Заболевания печени, желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей, атеросклероз, гипертония, невроты сердца, трофические язвы.

Внимание! Сок чеснока противопоказан при заболеваниях почек, печени, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в больших количествах – при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Сок сельдерея. Нарушения процесса кроветворения, сгущение крови, затвердение или расширение вен, нарушения обмена веществ, аллергические высыпания, заболевания мочевого пузыря и мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь. Оказывает легкое мочегонное и слабительное действие.

Сок шпината. Заболевания желудочно-кишечного тракта.

Внимание! Сок шпината и сельдерея противопоказан при почечно-каменной болезни с оксалатокислым диатезом и хронической почечной недостаточности, гастрите с повышенной секреторной функцией, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При тяжелых формах запоров принимайте по 0,5 л сока шпината ежедневно на протяжении нескольких дней.

При крапивнице, диатезе и дерматитах принимайте сок сельдерея по 30–50 мл в перерывах между приемами пищи.

При переутомлении, для поддержания жизненного тонуса и нормализации обмена веществ принимайте сок сельдерея по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Очень полезен свекольный квас.

- Вымойте, очистите и мелко нарежьте 500 г свеклы. Уложите кусочки в глиняный горшок и залейте кипятком. Добавьте 2 ст. ложки сахара и корку ржаного хлеба. Накройте марлей и оставьте в теплом месте на 5 дней. Затем процедите сок через марлю и перелейте в бутылку. Полученный свекольный квас можно хранить в холодильнике несколько дней. Можно добавить в него соль и сахар, посыпать зеленью укропа или петрушки.

- Очистите от кожицы два свежих или соленых огурца, натрите на мелкой терке или нарежьте. Размешайте 2 сырых желтка с 1 ст. ложкой растительного масла. В 1 л свекольного кваса добавьте огурцы и растертые желтки, размешайте в смесителе или венчиком. Приправьте по вкусу солью или сахаром.

Картофельный отвар оказывает благотворное действие при гастритах с повышенной кислотностью, рубцует язвы, снижает кровяное давление.

- Очистите 2 картофелины, залейте горячей подсоленной водой, отварите и протрите вместе с отваром. В охлажденный картофельный отвар добавьте 2 стакана томатного сока, посолите по вкусу. Можно добавить мелко нарезанную зелень.

Отвары и настои плодов петрушки применяйте при женских болезнях, а также в качестве мочегонного средства при камнях в почках.

Смешайте 0,25 стакана сока петрушки с 0,5 стакана молока и 1 яичным желтком. Добавьте в готовый напиток сок 1 лимона.

Сок редьки. Заболевания печени, атеросклероз, мочекаменная болезнь, простудные заболевания, бронхиты, анемия, ревматизм, радикулит.

Внимание! Сок редьки противопоказан при язве желудка и гастритах в период обострения.

Сок салата. Железодефицитная анемия, нарушения обмена веществ, гипертония, заболевания желудка.

Томатный сок. Профилактика онкологических заболеваний, нарушения обмена веществ, заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, ожирение.

Сок тыквы. Сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, отеки, заболевания печени и почек, нарушения обмена веществ, ожирение, сахарный диабет.

Сок фенхеля. Полезен при нарушениях менструального цикла и для очищения крови.

Сок хрена. Очищает от скоплений слизи организм, полезен при гастритах с пониженной кислотностью, атонии кишечника, недостаточной функции желчных путей, отечности и водянке.

Внимание! Сок хрена употребляют в виде кашицы, добавляя лимонный сок (по 0,5 ч. ложки 2 раза в день). Кроме того, следует соблюдать осторожность в употреблении во время острых воспалительных заболеваний внутренних органов и беременности.

- При заболеваниях печени, мочекаменной болезни и атеросклерозе пейте по 1 ст. ложке сока редьки 3 раза в день.
- Давно известное средство при простуде и бронхитах. Вырежьте в редьке углубление, налейте в него мед и оставьте на 4 ч. Затем полученный сок слейте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, детям – по 1 ч. ложке.
- При анемии и для очищения сосудов пейте сок редьки, смешанный с соком моркови и свеклы.
- Наружное применение сока редьки: втирайте в больное место при радикулите и ревматизме.
- Сок салата лучше всего принимать по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день.
- При тромбозе и варикозе смажьте расширенные вены соком томатов. Через 2–3 ч, когда сок высохнет, смойте его и нанесите свежий.
- При заболеваниях печени и почек пейте по 1–2 стакана тыквенного сока в день. А при камнях в почках и мочевом пузыре – по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 10 дней.

- При гипертонии, отеках и сердечных заболеваниях пейте сок тыквы по 0,5 стакана в день.
- При отечности и водянке применяют сок 2–3 лимонов, смешанный со 150 г хрена. Кроме того, употребление смеси лимонного сока и сока хрена способствует очищению организма от слизи.
- Для полоскания больного горла и при зубной боли можно использовать сок хрена.
- Наружное применение хрена: при радикулите, невралгии делайте компресс на больное место из натертого хрена.

Фруктовые соки

Ананасовый сок. Очищение организма от шлаков, нарушения пищеварения, заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем, печени, почек.

Внимание! Возможна аллергическая реакция.

Сок арбуза. Заболевания почек, сердечно-сосудистой системы, атония кишечника, подагра, артрит, диабет, ожирение, отеки.

Внимание! Противопоказан при камнеобразовании.

Вишневый сок. Малокровие, атеросклероз, артрит, подагра, заболевания легких и почек, нарушении обмена веществ.

Внимание! Противопоказан при язве желудка и повышенной кислотности.

Гранатовый сок. Истощение, малокровие, атеросклероз, респираторные инфекции, бронхиальная астма, радиационное облучение. Сок сладких сортов назначают после инфекционных заболеваний и в послеоперационный период, при почечных коликах, желудочно-кишечных расстройствах и болях в желудке. Сок кислых сортов – при сахарном диабете и гастритах с пониженной кислотностью.

Внимание! Противопоказан сок при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью.

Грушевый сок. Заболевания системы кровообращения, почек и мочевыводящих путей, диабет.

Сок дыни. Атеросклероз, малокровие, заболевания почек и мочевого пузыря, запоры и геморрой.

Сок инжира. Заболевания сердечно-сосудистой системы, тромбы сосудов, венозная недостаточность, анемия. Обладает также кроветворным действием.

Внимание! Инжир и сок из него противопоказаны при подагре и сахарном диабете.

Сок клюквы. Инфекционные заболевания, в том числе и заболевания мочевыводящих путей.

Персиковый сок. Заболевания сердца, малокровие, гастрит с пониженной кислотностью, запоры.

Внимание! Противопоказан при диабете и ожирении.

Сливовый сок. Атеросклероз, холецистит, атония кишечника, хронические запоры, нарушения обмена веществ, заболевания печени, почек, сердца.

Соки citrusовых (апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин). Очищение организма, гипо- и авитаминозы, восстановление организма в послеоперационный период, профилактика инфекционных заболеваний. Соки citrusовых действуют как легкое тонизирующее средство, способствуют обмену веществ, уменьшают проницаемость стенок сосудов. При подагре, мочекишлом диатезе, хронических запорах, гастрите с пониженной кислотностью, радикулите, остром суставном ревматизме, люмбаго, сахарном диабете, желтухе, гипертонической, желчно- и мочекаменной болезнях соки citrusовых принимают с медом. При атеросклерозе, ИБС, ожирении, диабете, гипертонии, пониженной секреторной функции желудка соки пьют без сахара. Этой же рекомендации должны придерживаться пожилые люди.

Внимание! Соки citrusовых противопоказаны в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хроническом энтероколите и панкреатите, гастрите с повышенной кислотностью. Страдающим этими заболеваниями пить соки citrusовых можно лишь разбавленными и в период ремиссии. Кроме того, возможны аллергические реакции.

Сок шиповника. Заболевания печени, почек, мочевого пузыря, авитаминоз. Оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Яблочный сок. Очищение организма от шлаков, гастрит с пониженной кислотностью, диабет, ожирение, гипертония, заболевания желчного пузыря. Рекомендуются в послеинфарктный период.

Полезные рецепты

- Для очищения организма от шлаков утром и в обед за 1 ч до еды выпивайте стакан ананасового сока с водой, разведенного в пропорции 1: 1.
- При тромбозах и отеках употребляйте по 200–250 мл ананасового сока ежедневно.
- Чтобы сбросить лишний вес, выпивайте по 0,5 стакана ананасового сока после еды.
- При заболеваниях почек, печени и сердечно-сосудистой системы пейте сок ананаса по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.
- Соки цитрусовых пейте по 0,25—0,5 стакана в день до еды (кроме лимонного), добавляя 1 ст. ложку меда. Можно выпивать 1 стакан, но не более.
- Сок грейпфрута, разведенный водой в пропорции 1: 2, оказывает умеренное желчегонное действие, а концентрированный применяется как средство от привычных запоров. Сок лимона пейте при малярии и лихорадке как жаропонижающее и противорвотное средство.
- Доза лимонного сока зависит от индивидуальной переносимости и заболевания. Обычно она составляет от 1 чайной или столовой ложки до стакана. Сок смешайте с равным количеством меда. При подагре и мочекаменной болезни пейте лимонный сок по 50 мл 3 раза в день.
- При нарушениях обмена веществ, атеросклерозе, артрите и подагре употребляйте по 1–2 стакана в день вишневого сока (в сезон), а при запорах вишневый сок смешивайте с кислым молоком.
- Сок и отвар шиповника добавляйте в ванны при ревматизме.

Смешанные соки

Они вдвойне эффективны для очищения организма и обладают наибольшей питательной и лечебной ценностью. Ниже приведены рецепты таких соков.

- Смешайте по 100 мл грейпфрутового и томатного соков, немного лимонного сока для приправы, мед – по вкусу.

- Смешайте 150 мл грейпфрутового сока и 50 мл сока из шпината, добавьте по вкусу мед.
- Смешайте по 100 мл апельсинового сока и кефира, добавьте молотых грецких орехов.
- Смешайте по 100 мл капустного и яблочного соков, добавьте мелко натертой лимонной цедры (по вкусу).
- Смешайте по 50 мл грейпфрутового сока и пюре из дыни, добавьте 100 мл простокваши/кефира.
- Смешайте 150 мл томатного сока, 100 мл яблочного, 50 мл капустного и 5 мл сока крапивы.
- Смешайте 100 мл морковного сока, по 50 мл сока из листьев красной свеклы и сока из стручкового сладкого перца, 5 мл сока из зелени петрушки.
- Смешайте по 50 мл сока из зеленого салата и яблочного сока, добавьте 200 мл простокваши/кефира.
- Смешайте 25 мл сока из кольраби и 125 мл яблочного сока, добавьте по вкусу сок и цедру лимона.
- Смешайте в равных пропорциях сок сельдерея и томатный сок (например, по 100 мл), добавьте по вкусу сок и цедру лимона.
- Добавьте к смеси картофельного и яблочного соков (по 50 мл) по вкусу сок и цедру лимона.
- Смешайте 100 мл сока из салатной свеклы, по 10 мл лимонного сока, меда и сметаны.
- Возьмите по 100 мл огуречного и томатного соков, 5 мл сока чеснока, добавьте по вкусу цедру лимона.
- Смешайте 100 мл томатного сока, 10 мл меда, добавьте по вкусу сок и цедру лимона.
- Смешайте 10 мл сока из шпината, по 5 мл г сока из корней петрушки и сока из лука, добавьте 5 мл меда и мелко нарезанную зелень мяты по вкусу.
- Смешайте 100 мл персикового сока и столько же бананового пюре, добавьте сок грейпфрута по вкусу.

- Смешайте 200 мл абрикосового сока, 100 мл пюре из дыни и добавьте 200 мл молока.
- К 100 мл бананового пюре добавьте 175 мл клубничного сока.
- Смешайте 100 мл сока черной смородины, 75 мл апельсинового сока и добавьте по вкусу мед.
- Смешайте по 100 мл грушевого и сливового соков, приправьте смесь мелко истолченной корицей.
- Смешайте 100 мл сока черной смородины с 300 мл обезжиренного молока и добавьте мед по вкусу.

Если вы хотите не только очистить организм, но и похудеть, рекомендуем вам пить следующие смеси низкокалорийных соков.

- Смешайте 100 мл грейпфрутового и 50 мл персикового соков, добавьте мед по вкусу.
- Возьмите 100 мл сока из корнеплодов сельдерея, по 50 мл морковного и яблочного соков, добавьте цедру лимона по вкусу.
- Смешайте 100 мл яблочного сока с тыквенным и томатным соками (по 50 мл), добавьте цедру лимона по вкусу.
- Смешайте 175 мл грейпфрутового сока и 50 мл сока из шпината.
- Добавьте к 150 мл огуречного сока 50 мл сока из шпината.
- Смешайте 150 мл огуречного сока и 50 мл капустного, приправьте соком чеснока и измельченным укропом.
- Смешайте 200 мл обезжиренного молока со 175 мл яблочного сока.
- Смешайте по 100 мл яблочного и огуречного соков, добавьте 200 мл обезжиренного молока и приправьте измельченным укропом.
- Смешайте по 100 мл сока из корнеплодов сельдерея и капустного сока, приправьте эту смесь лимонным соком.
- Гранатовый сок обычно рекомендуют пить по 0,5–1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день. Но можно пить и по 0,3 стакана и по желанию разбавлять его водой. Сок пьют и в том случае, если в желчном пузыре, почках и мочевом пузыре обнаружили камни и песок. Принимайте по 2 ст. ложки за 20 мин до еды 5–6 раз в день. Продолжительность курса – 2 недели.

- При мочекаменной болезни и диабете рекомендуют пить 2 раза в день до еды по 0,5 стакана грушевого сока, а при почечно-каменной – по 1 стакану 2 раза в день после еды на протяжении месяца.
- При различных заболеваниях принимайте сок дыни по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.
- При инфекционных заболеваниях пейте 3 раза в день по 1–2 ст. ложки сока клюквы.
- Принимайте яблочный сок по 0,5 стакана за 30 мин до еды.
- Чтобы вывести из организма шлаки, устраивайте один раз в неделю разгрузочный день. В этот день можно пить только сок, выжатый из 2 кг яблок.
- При заболеваниях печени выпивайте сливовый сок по 0,5 стакана 4 раза в день.

Соки лекарственных растений

Лучшие целебные растения оказывают три самых главных эффекта – мочегонный, желчегонный и послабляющий. Именно они – основа здоровья и долголетия, а также профилактики всех заболеваний. Более того, можно сказать, что без этих эффектов нам вряд ли удалось бы очистить организм.

Кстати, некоторые специалисты выделяют двадцать восемь так называемых элитных растений. Их разбивают на четыре семерки. В первую – «золотую» – входят горец птичий, зверобой, календула, крапива, одуванчик, солодка, подорожник большой. Во вторую – «серебряную» – девясил, пастушья сумка, полынь (горькая и обыкновенная), ромашка аптечная, тимьян (ползучий и обыкновенный), тысячелистник и чистотел. Третью, «бронзовую» составляют душица обыкновенная, дягиль, листья лесной земляники, лопух, сушеница топяная, череда трехраздельная, хмель. А в четвертую – аир болотный, барбарис, бессмертник песчаный, листья брусники, вахта трехлистная, лапчатка прямостоячая, почечный чай.

Горец птичий. Желудочно-кишечные и головные боли, нервное и умственное напряжение.

Девясил. Острые и хронические заболевания дыхательных путей, заболевания желудочно-кишечного тракта

Душица. Некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей, энтероколиты, острые и хронические заболевания дыхательных путей, кожные заболевания.

Дягиль. Заболевания органов пищеварения (гастриты, дуодениты и колиты), ларингит, бронхит, пневмония.

Зверобой. Заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек, нарушения кровообращения, легкая депрессия, физическое и умственное переутомление.

Внимание! Противопоказан при гипертонии.

Календула. Болезни полости рта, сердечно-сосудистые и гинекологические заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и желчных путей.

Крапива. Атеросклероз, анемия, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, трофические язвы, дерматиты, экзема, ожоги и раны.

Внимание! Противопоказана лицам с повышенной свертываемостью крови и склонностью к тромбозам.

Лопух. Кожные заболевания, болезни мочеполовой системы, хронические запоры, сахарный диабет, подагра, ревматизм.

Мать-и-мачеха. Хронические бронхиты, бронхиальная астма, фурункулез, повреждения кожи.

Одуванчик. Гастриты с пониженной кислотностью, анемия и авитаминоз, нарушения обмена веществ, профилактика атеросклероза.

Пастушья сумка. Нарушения обмена веществ, кровотечения различного характера, болезни печени, почек и мочевого пузыря (в том числе желчные и почечные камни), климакс, ревматизм, диарея.

Подорожник большой. Заболевания дыхательных путей, хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока, ушибы, порезы, язвы, нарывы и другие повреждения кожи.

Полынь. Заболевания печени, желудочно-кишечного тракта, ушибы, глисты и острицы.

Ромашка. Острые и хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты и энтероколиты, заболевания печени и желчных путей.

Солодка голая. Заболевания верхних дыхательных путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические воспаления желудочно-кишечного тракта.

Тысячелистник. Гастриты с пониженной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, метеоризм, геморрой, носовые, маточные, легочные, геморроидальные кровотечения.

Чистотел. Кожные заболевания, подагра и ревматизм, заболевания печени и желчного пузыря.

Внимание! Противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, бронхиальной астмой, стенокардией, а также при некоторых неврологических синдромах. Так как растение ядовито, следует быть крайне осторожным при применении, особенно при употреблении внутрь, и точно соблюдать дозировку.

Полезные рецепты

- Для нормализации работы всего организма пейте по 1 ч. ложке 3–4 раза в день смесь соков брусники, листьев крапивы, плодов шиповника (всех соков брать поровну).

- Принимайте сок валерианы по 1 ч. ложке 3 раза в день (последний прием – обязательно на ночь).

- Если натошак пить горячий чай из зверобоя и тысячелистника, взятых в равных пропорциях, то прекратится даже продолжительный понос. Чтобы его приготовить, заварите 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка.

- Разведите 1–2 ст. ложки сока подорожника в 0,5 стакана воды комнатной температуры и принимайте 3 раза в день до еды с 1 ст. ложкой меда.

- При нарушениях обмена веществ, болезнях печени и почек, ревматизме, в предклимактерический период принимайте по 40–50 капель сока пастушьей сумки на 1 ст. ложку воды. При поносе сок принимают не на воде, а в рюмке водки.

Диетотерапия

Если вы решили заняться очищением организма, вам необходимо пересмотреть свое отношение к еде, потому что никакая чистка не принесет пользы, если ваши принципы питания останутся прежними.

Каких же правил следует придерживаться?

Во-первых, необходимо снизить количество мяса в рационе. Мало того что оно тяжело переваривается, так еще при распаде его тканей образуются соли мочевой кислоты – ураты, накопление которых приводит к образованию почечных камней. Переходят в организм человека и тяжелые металлы, поглощаемые животными вместе с некачественными комбикормами.

Во-вторых, нужно отказаться от полуфабрикатов, богатых не только искусственными добавками, но и чрезмерным количеством жиров и углеводов. Масса ненужных углеводов содержится также в разнообразных сладостях, сахаре, зефире, взбитых сливках. Кроме того, полуфабрикаты бедны витаминами, ферментами и балластными веществами (важнейшее среди них – целлюлоза), которые стимулируют перистальтику кишечника. Отсюда запоры и самоотравление организма. Балластные вещества содержатся в овощах, фруктах, злаках, поэтому необходимо изменить свой рацион таким образом, чтобы эти продукты всегда были на вашем столе в достаточном количестве.

В-третьих, неудачные комбинации продуктов питания препятствуют полноценному процессу пищеварения. Организму требуется слишком много усилий, чтобы переварить мясо с картофелем, бутерброд с колбасой, пельмени или пирожки с мясом. Однако правильно подобранный рацион питания не только не засоряет организм шлаками, но и очищает его. В составе продуктов питания есть компоненты, которые способствуют расщеплению и растворению шлаков и выводу их из организма. Прежде всего это кислоты естественного происхождения. Существуют сочетания взаимно дополняющих продуктов, не позволяющие шлакам откладываться.

Основной принцип раздельного питания гласит, что нельзя смешивать в один прием пищи белковые и углеводные продукты. К белковым продуктам относятся:

- мясо, колбасы, ветчина, рыба, яйца;
- молоко и молочные продукты (сыр, творог, сметана);
- грибы, бобовые, орехи.

Углеводные продукты:

- картофель;
- мучные изделия (хлеб, макароны, булки), крупы;
- сладости, сахар, мед, варенье.

Раздельное питание само по себе является методом очистки организма, так как процесс пищеварения будет происходить быстрее и легче, исчезнет газообразование, а освобождение организма от шлаков и избытков веществ будет естественным и не потребует от вас никаких дополнительных усилий.

Итак, из чего должен состоять рацион и как будет выглядеть меню при раздельном питании?

На завтрак съешьте кашу с джемом, не добавляя в нее сливочное масло, поджаренный без масла кусочек хлеба, овощной или фруктовый салат. Чай или кофе с сахаром, но без молока или сливок.

На обед приготовьте овощной салат, кусок мяса или птицы, отварной или обжаренный в гриле (обваливать его в муке или сухарях не следует). Можно съесть кусочек сыра, выпить компот, чай или кофе с молоком, но хлеб и сахар следует исключить.

На ужин можно съесть порцию сырых или тушеных овощей, творог, сыр, йогурт, но опять же – без хлеба и сахара.

Меню можно варьировать, делая завтрак белковым, а обед углеводным. Такой способ питания не только положительно скажется на вашем здоровье, но и позволит без особых усилий сбросить лишний вес.

Полезные рецепты

Эти диетические блюда вы можете использовать при составлении своего рациона.

Салат из сырой красной свеклы

- На 4 порции: 2 банана, 4 ст. ложки сливок (сметаны высшего сорта), 600 г красной свеклы, 4 больших листа кочанного салата.

Очистите и нарежьте бананы кусочками. Сливки взбейте в миксере вместе с бананами до консистенции пюре. Свеклу натрите на крупной терке, смешайте с пюре и выложите на вымытые листья салата.

Творог с редькой

На 1 порцию: 50 г редьки, 100 г обезжиренного творога, немного морской соли, 1 ст. ложка смеси зелени (петрушки, укропа, кинзы и лука).

Очистите и натрите редьку на мелкой терке. Затем хорошо перемешайте ее с творогом и солью и приправьте травами.

Творог с бананами

На 4 порции: 4 мягких банана, 1 ст. ложка льняного семени, 6 ст. ложек творога, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки семян подсолнечника.

Очистите и нарежьте кусочками бананы и взбейте миксером до пены. Творог соедините с банановым муссом и добавьте льняное семя и мед. Творожное блюдо выложите на тарелку и посыпьте зернышками подсолнечника.

Варианты. Можно добавить к творогу 1 ст. ложку кокосового тертого шоколада. Хороший ореховый вкус придает 1 ст. ложка размельченных лесных орехов.

Бананы-гриль

На 1 порцию: 1 небольшой банан, 1 ч. ложка жидкого меда, ядра 2 грецких орехов.

Разогрейте гриль. Бананы очистите и разрежьте пополам вдоль. Места разреза смажьте медом. Размельчите грецкие орехи и посыпьте ими места разреза. Половинки бананов выложите на огнеупорную тарелку и жарьте в гриле 45 мин.

Каша из свежего зерна

На 1 порцию: 2 ст. ложки зерен (например, пшеницы, ржи, ячменя), 5 ст. ложек родниковой воды, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка сливок, 2 ч. ложки очищенных грецких орехов.

Размелите зерно и на 12 ч или на ночь замочите в родниковой воде. На следующий день добавьте мед и сливки и хорошо перемешайте. Посыпьте размельченными грецкими орехами.

Персиковый кефир

На 4 порции: 12 сладких зрелых персиков, 250 г охлажденного кефира.

Разрежьте персики пополам, удалите косточки, нарежьте кусочками и взбейте в миксере в пюре. Продолжая взбивать, понемногу добавьте кефир.

Вариант. Можно приготовить этот кефир с апельсинами, клубникой, малиной или смородиной.

Холодный огуречный суп с чесноком

На 4 порции: 5 зубчиков чеснока, немного морской соли, 5 белых головок зеленого лука, 0,5 л цельного молока, 250 г йогурта, немного сухого белого вина, 500 г огурцов, сок половины лимона, немного травяной соли, 2 ст. ложки рубленого укропа, по возможности – 1 ч. ложка кленового сиропа.

Очистите зубчики чеснока и растолките в ступе с небольшим количеством травяной соли. Зеленый лук почистите, помойте и нарежьте очень мелко. Затем смешайте его с чесночной пастой. Молоко, йогурт и белое вино взбейте венчиком в миске и добавьте в чесночно-луковую пасту. Огурцы помойте и очистите. Отрежьте несколько тонких ломтиков и отложите в сторону для украшения. Оставшиеся огурцы натрите на мелкой терке и добавьте в суп. Для придания пикантного вкуса приправьте суп лимонным соком, травяной солью и кленовым сиропом. Суп разлейте по тарелкам, украсьте ломтиками огурцов и посыпьте укропом.

Травяная, или ароматическая, соль готовится очень просто. Для этого возьмите семена сельдерея, петрушки, кориандра, тмина или укропа (можно использовать и их смесь), смелите в кофемолке и смешайте с мелкой солью в пропорции 1: 5 или 1: 10.

Тушеная телятина с овощным соусом

На 4 порции: 600 г телятины для тушения (без костей), 1 лимон, 1 пучок смеси трав (например, эстрагона, майорана), 3 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 средние моркови, 1 корешок сельдерея (около 100 г), 4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, немного морской соли, 0,5 л сухого белого вина, 0,5 пучка петрушки для украшения.

Нарежьте мясо ломтиками. Цедру лимона натрите на мелкой терке, выжмите сок. Травы помойте, положите в полотняный мешочек и завяжите его. Лук и чеснок очистите и нарежьте ломтиками. Морковь и сельдерей очистите и нарежьте мелкими кубиками. Помидоры надрежьте крестом, ошпарьте кипятком, быстро охладите, окатив холодной водой, и снимите кожицу. Три помидора нарежьте кубиками, четвертый разотрите в пюре. Лук потушите в растительном масле до прозрачности. Добавьте мясо, кубики

моркови, сельдерея и помидоров и жарьте все в течение нескольких минут. Мясную смесь посолите. Затем прибавьте травы в мешочке, цедру лимона и лимонный сок, вино и пюре из помидоров. Все перемешайте и тушите на медленном огне под крышкой около 1 ч. Мясо выложите в теплую миску. Мешочек с травами выньте. Овощи вместе с соусом и травами из мешочка разотрите до состояния пюре или протрите сквозь сито. Петрушку вымойте, дайте ей обсохнуть и мелко нарубите. Мясо положите на тарелку, залейте овощным соусом и посыпьте петрушкой.

Филе телятины с овощами

На 4 порции: 1 ст. ложка растительного масла, 600 г филе телятины, 300 г репчатого лука, 150 г шампиньонов, 500 г моркови, 500 г брюссельской капусты, 0,25 л сухого белого вина, немного морской и травяной соли.

Разогрейте духовку до 220 °С. Большую форму для выпечки смажьте растительным маслом, положите в нее мясо и жарьте его в духовке на среднем уровне около 20 мин. За это время очистите лук и мелко нарежьте его. Почистите шампиньоны, вымойте и разрежьте каждый на четыре части. Морковь очистите и нарежьте крупными кусками. Брюссельскую капусту почистите и вымойте. Через 20 мин жарения добавьте к мясу лук и вино, уменьшив огонь в духовке до 200 °С. Мясо тушите еще 10 мин. В это время постоянно поливайте его вином. Добавьте к мясу грибы и все вместе тушите 15 мин. За это время отварите в соленой воде морковь и брюссельскую капусту (15 мин). Приправьте мясо с луком и грибами и овощи травяной солью и подайте к столу.

Куриные окорочка с баклажанами

На 4 порции: 8 небольших луковиц, 1 большой баклажан, 2 помидора, 4 куриных окорочка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. ложка нарубленной мяты, немного морской соли, 1 щепотка порошка корицы, 1 щепотка натертого на терке мускатного ореха, 1 щепотка порошка имбиря, 150 г шампиньонов.

Очистите и нарежьте лук кружочками. Баклажан вымойте, почистите и нарежьте соломкой. Помидоры вымойте, почистите и нарежьте крупными кусками. Куриные окорочка немного обжарьте в сливочном масле, затем выньте, а в оставшемся жире слегка потушите лук и кусочки баклажана. Из лимона выжмите сок. Мясо снова положите в ту же посуду, в которой оно обжаривалось. Добавьте помидоры, лимонный сок, мяту и приправы. Налейте воды, прикрыв ею мясо до половины. На медленном огне под

крышкой тушите около 30 мин. За это время вымойте шампиньоны, почистите их и нарежьте кусками. Через 30 мин тушения добавьте грибы к мясу и тушите еще 30 мин без крышки, пока не испарится жидкость и не устоится вкус.

Рыбные котлеты с овощами

На 2 порции: 1 корень сельдерея (около 400 г), 1 ст. ложка сливочного масла, немного морской соли, 100 мл сухого белого вина, 2 крепких больших мясистых помидора, 68 черных маслин, 4 листика базилика, 50 г мягкого сыра типа брынзы, немного сливочного масла для смазывания формы, 2 куска трески, 1 ст. ложка оливкового масла, немного разных трав.

Почистите сельдерей, вырежьте прожилки, вымойте и разрежьте вдоль пополам. Сливочное масло растопите в кастрюле. Половинки сельдерея немного потушите в масле, затем посолите и добавьте белого вина, а затем томите его на малом огне под крышкой еще 20 мин. Тем временем помидоры нарежьте крестом, быстро ошпарьте кипятком, охладите, окатив холодной водой, снимите кожицу и нарежьте кубиками. Маслины разрежьте пополам, удалите косточки и смешайте с помидорами. Духовку разогрейте до 180 °С. Листики базилика вымойте, дайте им обсохнуть, нарежьте полосками и добавьте к помидорам и маслинам. Все приправьте солью. Сыр нарежьте тонкими кусочками. Половинки сельдерея положите срезом кверху в смазанную жиром огнеупорную форму и сверху выложите помидорную смесь. Сверху поместите кусочки сыра. Куски рыбы вымойте, дайте им обсохнуть и натрите солью и растительным маслом. Затем положите их в огнеупорную форму, слегка обрызгайте растительным маслом, посыпьте травами. Поставьте рыбу с овощами в духовку и запекайте около 20 мин.

Баня

Кожа человека, снабженная сальными и потовыми железами, является одним из четырех выделительных органов человеческого организма. Посещение бани, воздействие пара и горячей воды, обильное потение стимулируют работу выделительной системы кожи и тем самым помогают организму избавиться от токсинов и растворенных шлаков.

Очищенная от грязи и омертвевших клеток, кожа подготовлена к активному выделению шлаков. Повышенная температура воздуха расширяет поры кожи, открывает и прочищает их. Под воздействием жары и воды шлаки, осевшие в разных органах и системах организма, начинают размягчаться и растворяться. Под воздействием жара кровь усиленно

циркулирует по организму, выгоняя вредные вещества, которые благодаря повышенному потоотделению легко выводятся через поры и железы, рассасываются даже холестериновые бляшки.

Наилучшее время для посещения бани – 10–11 часов утра. В это время организм полон сил и легче перенесет дополнительную нагрузку. Съешьте легкий питательный завтрак, он может состоять из каши, овощей, фруктов, зеленого или травяного чая. Перед заходом в парную постоит под теплым душем. Это поможет организму подготовиться к высокой температуре воздуха в парилке. Не следует намыливать тело: смыв защитную пленку с кожи, вы подвергнете ее опасности пересыхания и ожога от слишком горячего воздуха. Голову мыть не нужно, иначе она может перегреться.

Вытрите насухо полотенцем – влага на коже препятствует потоотделению. Наденьте на ноги резиновые шлепанцы, а на голову – войлочную шапочку или платок, можно повязать голову полотенцем.

Войдя в парную, сначала постоит, дайте организму возможность постепенно прогреться. Резкий перепад температур может привести к шоку. Через 3–5 мин начнется потоотделение. После того как тело покроется легкой испариной, выходите из парилки.

Отдохните 15–20 мин, выпейте чашку травяного чая. Затем зайдите в парилку еще раз, уже на 7–10 мин. Полежите на полке, но не забирайтесь на самый верх. Можно попариться веником: березовый – очищает кожу, дубовый – нормализует функцию сальных желез, делает кожу упругой, липовый – снимает головную боль, эвкалиптовый – помогает от простуды. Можно делать комбинированные веники, например из березы и дуба. Движения веника должны быть легкими, поглаживающими. Избегайте сильных похлопываний, особенно по тем частям тела, где кожа крайне чувствительна. Поднимайтесь с полка медленно: сначала сядьте, затем опустите ноги и встаньте.

Как правильно пользоваться веником

- Поднимите веник вверх и несколько раз встряхните его. Так он разогреется до температуры верхнего слоя воздуха.
- Поглаживание. Париться лучше вдвоем, с напарником, а начинать нужно с поглаживания. Лягте на живот. Приложите веник к стопам, а затем медленно проведите им по телу вверх, до шеи. Затем – обратно. Повторите так 2–3 раза.

- Прижимание. На 1–3 с прижмите веник к пояснице и к тем местам, где у вас возникают боли. Если при этом вы испытываете неприятные ощущения, то, чтобы снять их, окуните веник в холодную воду буквально на секунду и снова приложите к больному месту.

- Постегивание. Легкими быстрыми движениями начинайте постегивать спину, переходя ниже – к пояснице, икрам, стопам.

- Похлестывание. То же самое, что прижимание, только более сильное.

Не прикасайтесь к подколенным ямкам – здесь очень нежная кожа!

- Еще раз легко погладьте веником все тело.

- Лягте на спину и повторите те же самые процедуры.

Для первого посещения бани двух заходов в парную вполне достаточно. С каждым новым посещением вы можете увеличивать количество заходов и продолжительность пребывания в парной. Общее время пребывания не должно быть более 30 мин за один раз. Хорошим тонизирующим и лечебным эффектом обладают обливания прохладной водой, купание в бассейне, однако не стоит допускать слишком резкого изменения температуры тела.

Положительный настрой перед посещением бани, неторопливое времяпровождение, расслабление – все это не только поможет очиститься физически, но и даст заряд энергии и хорошего настроения.

Баня прекрасно очищает организм, но есть противопоказания к ее посещению, тем более парной:

- беременность;
- сердечно-сосудистые заболевания, в том числе перенесенный недавно инсульт;
- малокровие;
- травмы головного мозга;
- эпилепсия;
- болезнь Боткина;
- астма;
- онкологические заболевания;

- расширенные сосуды на коже.

Очищение голоданием

Автор этой методики, Поль Брэгг считал, что главным способом очищения организма в целом является голодание. Причем не одноразовое, а периодическое, с еженедельным расписанием и четырьмя большими сезонными циклами. По его словам, когда мы голодаем от 24 до 36 ч, то в организме «начинают работать оздоравливающие силы». Если же перейти на полное голодание с дистиллированной водой, то жизненные силы, которые уходили раньше на то, чтобы пережевывать, проглатывать и переваривать пищу, в этом случае будут направлены на внутреннее очищение, «физиологический отдых», необходимый для восстановления этих самых жизненных сил.

Во время голодания можно пить только обычную воду (или дистиллированную), причем не менее 2 л в день. Тем, кто ни разу не практиковал голодание, лучше всего подготовить к нему организм соответствующим образом. Для этого надо постепенно ограничивать (а затем и отказываться) употребление любого мяса, алкоголя, кофе, сахара, соли, яиц, молока и т. д., увеличивая в рационе долю свежей зелени и салатов из овощей и переходя на растительную пищу. Этот процесс может быть разным по продолжительности – от 2 недель до 1 месяца, а возможно, и больше. Все зависит от степени зашлакованности организма. Но такая подготовка совсем не лишняя, так как дни голодания будут проходить значительно легче.

Однако самое главное – правильно выйти из голодания. Ни в коем случае после 24-часового голодания нельзя сразу есть мясо, сыр, масло, орехи и другие «тяжелые» продукты. Вашей первой едой должен быть салат из натертой моркови и нарезанной капусты без масла и соли. Можно приправить его лимонным или апельсиновым соком. Такой салат очищает кишечник, выводя каловые образования. Затем – вареные или тушеные овощи, свежие тушеные помидоры. Позже можно переходить к обычному режиму питания. (Учтите, что за время подготовки к голоданию ваши пищевые пристрастия несколько изменятся.)

Дыхательная гимнастика

Наряду с употреблением соков и отварами трав для очищения организма весьма полезна специальная дыхательная гимнастика.

Р. Бройс рекомендует ее делать следующим образом: глубокий вдох через нос, затем долгий выдох с проговариванием следующих звуков: И, Б, О, У, А, Ш. Процедура повторяется в течение 5—10 мин. Гимнастику нужно делать как можно чаще, желательно 20–30 раз в день.

В чем смысл этой немудреной процедуры? На самом деле все довольно просто: каждый звук соответствует определенной волне, которая действует на тот или иной орган. Так, И влияет на мозг, зрение и слух, Б – на горло, О – на сердце, У – на живот, А – на конечности, Ш – на организм в целом. Долгий вдох очищает легкие и обеспечивает все уголки организма кислородом. Доктор Бройс утверждает, что эта гимнастика действует на мозг, как массаж на тело.

Полезные рецепты

С помощью этого старинного рецепта вы сможете избавиться от шлаков, вывести из организма солевые отложения, песок, камни из печени и почек, очистить лимфу.

Возьмите 1 стакан цельных зерен овса, промойте, положите в кастрюлю. Добавьте 2 ст. ложки сухих или свежих листьев брусники и 2 ст. ложки листьев или почек березы. Залейте 4 л воды и оставьте на сутки в прохладном месте.

В другую кастрюлю положите 1 стакан измельченных плодов шиповника, залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения, добавьте 2 ст. ложки кукурузных рылец и 2 ст. ложки травы спорыша. Прокипятите смесь в течение 15 мин и 45 мин настаивайте. Процедите и добавьте процеженный настой зерен овса. Полученную смесь разлейте в бутылки темного стекла и поставьте в холодильник.

Принимайте теплую смесь ежедневно за 30 мин до еды в 1-й день по 0,25 стакана, во 2-й день – по 0,5 стакана, затем – по 0,75 стакана. Курс лечения – 10 дней, через 2 недели его можно повторить.

Блюда, приведенные ниже, способствуют выведению шлаков из организма.

Овощной пикантный салат

200 г моркови, 100 г изюма, 100 г сыра, 300 г свеклы, 50 г грецких орехов, чеснок по вкусу, низкокалорийный майонез.

Смешайте натертую морковь с распаренным изюмом, натертый сыр – с чесноком, отваренную и натертую свеклу – с измельченными грецкими

орехами. Салат уложите слоями, промазав каждый слой майонезом: сначала – морковь с изюмом, затем – сыр с чесноком и свекла с орехами.

Суп с цветной капустой

1 кг цветной капусты, 1 стакан 10 %-ных сливок, пучок зелени, соль, перец – по вкусу.

Залейте капусту 5 стаканами подсоленной воды, добавьте половину пучка мелко нарезанной зелени, доведите до кипения и варите на слабом огне 25 мин. Когда капуста остынет, сделайте из нее пюре, добавьте 0,75 стакана сливок, соль и перец и поставьте в холодильник.

Влейте в оставшиеся сливки 2 ст. ложки воды, всыпьте зелень и щепотку соли, доведите до кипения и кипятите примерно 1 мин. Затем сливки остудите и взбейте. Разлейте холодный суп по тарелкам, сверху выложите по 2–3 ч. ложки взбитых сливок и посыпьте зеленью.

Суп картофельный

350 г картофеля, 0,5 л овощного бульона, 100 г сметаны, 1 ч. ложка растительного масла, 1 небольшая луковица, тмин, зелень, соль, перец – по вкусу.

Обжарьте мелко нарезанный лук на растительном масле, залейте бульоном и доведите до кипения. Добавьте нарезанный кружочками картофель и варите до готовности.

Затем взбейте венчиком или миксером, снова доведите до кипения, добавьте сметану, тмин, соль и перец, посыпьте зеленью.

Тушеная в молоке овощная смесь

По 400 г цветной капусты и картофеля, по 200 г репы, стручковой фасоли и моркови, 1,5 стакана молока, 50 г сливочного масла, соль.

Разберите на соцветия капусту, картофель, морковь и репу очистите и нарежьте кубиками, все смешайте, посолите, выложите в жаровню или другую толстостенную посуду, залейте молоком, добавьте масло и тушите в духовке 40–50 мин.

Фаршированные яблоки

4 твердых яблока, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка рубленого миндаля, 1 зубчик чеснока, 4 кусочка вареной ветчины,

2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки тертого сыра, петрушка, соль, перец – по вкусу.

Начинка для яблок. Нарезьте лук тонкими колечками и обжарьте в оливковом масле. Добавьте мелко нарубленный чеснок и миндаль, посолите, поперчите и немного потушите все вместе. Смешайте с нарезанной мелкими кубиками ветчиной и нарубленной петрушкой, можно положить пряности для придания пикантного вкуса.

Тщательно вымойте яблоки, аккуратно выньте ножом середину, оставив дно и стенки толщиной примерно 1 см, полейте изнутри лимонным соком, положите начинку, выложите в смазанную маслом форму, посыпьте сыром и поставьте на 15–20 мин в разогретую до 200 °С духовку.

Запеканка с квашеной капустой

500 г картофеля, 300 г квашеной капусты, 100 г ветчины, 1 яблоко среднего размера, 300 мл молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, майоран (орегано), соль, перец – по вкусу, тмин, молотый гавайский (ямайский) перец.

Слегка обжарьте капусту с 1 ст. ложкой масла. Добавьте очищенное и натертое на терке яблоко, тмин, закрыть крышкой и тушите примерно 30 мин на медленном огне. Отварите картофель в мундире, остудите, очистите и нарежьте кружочками, ветчину нарежьте кубиками.

Приготовьте соус. Обжарьте до золотистого цвета в 1 ст. ложке масла муку, погасите молоком, добавьте соль, перец, гавайский перец и зелень.

В смазанную маслом форму слоями выложите все ингредиенты, залейте соусом и поставьте на 30–40 мин в духовку.

Глава 3

Очищение кишечника

В кишечнике происходит расщепление поступивших с пищей питательных веществ, их всасывание в кровь и удаление остаточных продуктов обмена веществ. Здоровая пищеварительная система своевременно избавляется от отходов. Однако основная масса шлаков, засоряющих организм, скапливается в кишечнике. Это происходит из-за снижения перистальтики кишечника и возникновения запоров, чему виной рацион, состоящий из легкоусвояемых продуктов, бедный клетчаткой и балластными веществами.

Побочные отходы метаболизма остаются в организме слишком долго, и токсические вещества начинают всасываться в кровь, вызывая отравление организма. Кроме того, находящиеся в кишечнике паразиты и гнилостные бактерии также отравляют организм. Поэтому основными задачами, стоящими перед вами, будут восстановление физиологически необходимой чистоты кишечника и его перистальтики, ликвидация патогенной и паразитарной микрофлоры. Для этого вы можете использовать промывания, клизмы, диетическое лечебное питание.

Внимание! Чистка кишечника противопоказана при следующих заболеваниях:

- сердечная и почечная недостаточность;
- гипертоническая болезнь III степени;
- заболевания толстой кишки (язвенный колит, любые формы рака, сильный дисбактериоз, обширный геморрой, выпадение прямой кишки);
- у женщин – выпадение влагалища.

Очищение с помощью урины

Известный целитель Г. Малахов советует очищать кишечник с помощью клизм с подкисленной водой, а также использовать для них урину. В этом случае каловые камни, прикрепленные к стенкам кишечника, вымываются лучше и очищение будет более основательным.

От таких клизм быстро нормализуется микрофлора кишечника, восстанавливается не только слизистая оболочка, но и перистальтика, излечиваются геморрой, полипоз, колит, парапроктит, гельминтоз, происходит избавление от других паразитов. Но и это еще не все. Ввиду высокой «всасывающей» способности в толстый кишечник поступает жидкость из всей брюшной полости, увлекая за собой слизь.

Начать очищение лучше, используя обычную урину. Затем можно попробовать упаренную урину, обладающую более сильным действием. Ее готовят так: собрав 2 л мочи, налейте ее в эмалированную кастрюльку и кипятите, не закрывая крышкой, до тех пор, пока не останется 0,5 г. Полученная урина называется упаренной до 0,25 от первоначального объема. Можно упарить ее и до 0,5 объема.

В течение одной процедуры можно с помощью клизмы влить сначала 1–2 л слегка подсоленной или подкисленной лимонным соком (яблочным уксусом)

воды, выпустить ее, затем снова поставить клизму с водой, а после выпуска этой порции сделать вливание 1–1,5 л урины.

Первые 2–4 л воды вымоют грязь лишь из половины толстого кишечника, абсолютно не затрагивая его восходящий отдел. И только 3–4-я клизма с уриной может полностью заполнить всю полость толстого кишечника и очистить его. Такая схема дает наиболее выраженный эффект.

Повторять подобный очистительный цикл необходимо 2 раза в году – ранней весной и в начале осени (осенью особенно активны биоритмы толстого кишечника).

Примерно через неделю после вышеописанного цикла очищения вы можете для лучшей проработки провести цикл очищения с помощью упаренной урины либо применить его как самостоятельный очистительный цикл.

Очистительный цикл рекомендуется начать со 100 мл упаренной урины. Через день увеличьте дозу еще на 50–100 мл. После того как объем возрастет до 300–500 мл за раз, сделайте 2–4 такие клизмы, а затем через день начинайте уменьшать дозу на 50–100 мл, пока не дойдете до начальных 100 мл. Для введения урины используйте обыкновенную резиновую грушу емкостью 100 мл.

Далее можете делать 100–150-миллиграммовую микроклизму раз в 1–2 недели. Повторите этот цикл, так же как и предыдущий, в те же сроки. Если появятся осложнения, то дозировку не увеличивайте, а сделайте несколько клизм с той же дозировкой, затем начните уменьшение.

Проросшие зерна способствуют очищению кишечника. Из них можно приготовить множество не только полезных, но и вкусных блюд.

Полезные рецепты

Салат с зернами от Г. Малахова

Смешайте по 100 г перемолотых проросших зерен, протертых свеклы, моркови, кураги. Добавьте 50 г клюквы (или сок 1 лимона), немного меда. Салат употребляйте как отдельное блюдо.

Напитки от П. Брэга

Добавьте к пропущенным через мясорубку зернам пшеницы настои трав, тмина, разные соки, мед. Если такой коктейль взбить миксером, он будет вкуснее любого магазинного напитка.

Овсяный кисель

Это лечебное блюдо исконно русское. Его можно приготовить и из «Геркулеса», и из овсяной крупы.

Залейте крупу холодной кипяченой водой (пропорция 1: 1), положите кусок ржаного хлеба (в крайнем случае – немного дрожжей), заверните в какую-нибудь плотную ткань, чтобы сохранялось тепло, и оставьте бродить. Время брожения определите сами в зависимости от своего вкуса – от 12 до 24 ч. После брожения жидкость осторожно сливают и доводят ее до кипения. Все, кисель готов! Горячий кисель едят с растительным маслом, а холодный – с молоком, вареньем, жареным луком. Имейте в виду, что остывший кисель превращается в плотную массу, которую можно резать ножом.

Очищение с помощью овсяных настоев

Эту методику разработала Н. Семенова.

Для промывания кишечника подготовьте 2 л теплой воды, добавьте в нее 1–2 ст. ложки лимонного сока или яблочного уксуса (для придания воде кислых свойств) и посредством кружки Эсмарха введите в толстый кишечник. В первую неделю делайте клизму ежедневно, во вторую – через день, в третью – через 2 дня, в четвертую – через 3 дня и в последующем – 1 раз в неделю. Эта процедура избавит вас от проникновения в кровь вредных веществ, остановит развитие всех болезней, с нее начинается процесс выздоровления организма.

Для восстановления микрофлоры кишечника и борьбы с дисбактериозом, нейтрализации патологического размножения стафилококков, дрожжей и других паразитов, которые выделяют ядовитые продукты жизнедеятельности, за 1 ч до завтрака и через 2 ч после ужина съедайте зубчик чеснока. Его не нужно заедать хлебом или запивать водой. Возможно, вы ощутите в желудке жжение. Это нормальное явление: убив паразитов, чеснок попадает в ранки на слизистой желудка. Через 10–14 дней жжение прекратится, а желудок после приема пищи перестанет пучить. Это означает, что выздоровление наступило. Такую процедуру лечения дисбактериоза можно повторять по мере необходимости или проводить раз в квартал с профилактической целью.

Кроме того, воссозданию здоровой микрофлоры кишечника способствует прием яблочного уксуса (выпивайте в день по 2 стакана: 1 ч. ложка уксуса на 1 стакан воды).

Для восстановления пищеварительной деятельности Н. Семенова советует применять овсяные настои. Они повышают всасывающую способность желудочно-кишечного тракта, стимулируют иммунную систему организма, которая, как известно, завязана на работе кишечника.

Семенова предлагает следующий рецепт приготовления овсяного настоя.

Возьмите 2 ст. ложки хорошо промытой и просушенной овсяной крупы (не подвергавшейся никакой химической обработке) и смелите в кофемолке, затем засыпьте в термос. Заварите 0,5 л крутого кипятка и настаивайте 4 ч. в укупоренном состоянии. Пейте настой по 0,5 стакана за 30 мин до принятия любой пищи.

Овсяный настой можно приготовить и по-другому.

Залейте 0,5 стакана неочищенной овсяной крупы 3 стаканами холодной воды в эмалированной кастрюле и поставьте на медленный огонь. Когда закипит, трижды снимите пену, затем поставьте кастрюлю на 2,5 ч на водяную баню. После этого овсяный кисель остудите и процедите через мелкое сито, растирая размягчившиеся зерна овса. Принимайте по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

Овсяный кисель незаменим в период интенсивной чистки кишечника и избавления от дисбактериоза: как обволакивающее средство он оказывает успокаивающее воздействие на слизистые оболочки, легко всасывается, обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом.

Очищение с помощью меда

Е. Щадилов считает, что основной задачей при очищении кишечника является его освобождение от шлаков для нормализации работы. Он предлагается удалять шлаки из кишечника с помощью специально разработанных щадящих очистительных клизм. Но сначала нужно подготовить организм к чистке, используя медотерапию.

Мед принимайте, растворяя его в воде, чтобы содержащиеся в нем ценные органические вещества не разрушались. При повышенной кислотности желудка вода должна быть теплой, температурой 40–42 °С, а при пониженной и нулевой кислотности мед нужно растворять в холодной воде (комнатной температуры).

Можно принимать по 100–150 г меда в день, отказавшись от сахара и сахаросодержащих продуктов. Количество меда на один прием вы можете определить сами: 1–3 ч. ложки.

Принимать растворенный в воде мед больным с нулевой кислотностью нужно за 5—10 мин до еды, с пониженной – за 15–20 мин до еды, с нормальной – за 1 ч до еды, больные с повышенной кислотностью должны пить мед за 1,5–2 ч до еды.

Курс медотерапии – 1,5–2 месяца, повторить его можно через полгода.

Делать очистительные клизмы нужно в определенной последовательности: интервал между 1-й и 2-й клизмами составляет 5 дней, между 2-й и 3-й – 4, между 3-й и 4-й – 3, между 4-й и 5-й – 2, между 5-й и 6-й – 1 день. Далее клизмы ставят каждый день в течение 5 дней. Всего за время чистки нужно поставить 11 клизм. Как правило, очищение толстого кишечника начинается после 5—6-й клизмы. Первые клизмы нужны для постепенного щадящего вхождения организма в очистительную программу и приучения толстого кишечника к очистительной процедуре.

Для клизм используйте кружку Эсмарха. Это специальный стеклянный или резиновый резервуар объемом 1–2 л с отверстием, к которому прикреплена резиновая трубка длиной около 1,5 м. На конце трубки расположен краник, с его помощью можно регулировать поступление воды из кружки.

Для очистительной клизмы взрослому человеку требуется 1,5–2 л воды температурой 25–30 °С. Для усиления очистительного действия в воду можно добавить 2 ст. ложки растительного масла или 1 ст. ложку натертого на терке детского мыла.

Составы для щадящих очистительных клизм:

- при нулевой кислотности желудка: кипяченая вода – 2 л, поваренная соль – 20–30 г, лимонный сок – 100–150 мл;
- при пониженной кислотности желудка: кипяченая вода – 2 л, поваренная соль – 20–30 г, лимонный, апельсиновый, грейпфрутовый сок – 75—100 мл;
- при повышенной кислотности желудка: кипяченая вода – 2 л, поваренная соль – 15–20 г, пищевая сода – 20–30 г;
- при нормальной кислотности желудка:

нечетная (1-я, 3-я и т. д.) клизма: кипяченая вода – 2 л, поваренная соль – 20–30 г, пищевая сода – 15–20 г;

четная (2-я, 4-я и т. д.) клизма: кипяченая вода – 2 л, поваренная соль – 20–30 г, лимонный, апельсиновый, грейпфрутовый сок – 50–75 мл.

Для улучшения процесса вывода шлаков из кишечника Е. Щадилов предлагает рецепт салата с оригинальным названием – «Метла». Он обладает великолепным очистительным эффектом.

Полезные рецепты

Салат «Метла»

Вам понадобятся свежая капуста, морковь и свекла в соотношении 3: 1: 1. Нашинкуйте капусту, натрите на терке морковь и свеклу. Тщательно перемешайте и слегка потолките салат для выделения сока. Солить не нужно, можно добавить немного лимонного сока по вкусу. Салат заправляют любым растительным маслом, кроме оливкового. Такой рецепт подходит тем людям, кто не страдает заболеваниями желудка и у кого кислотность желудочного сока в норме. Если у вас пониженная кислотность желудочного сока, то вам нужно использовать не свежую, а квашеную капусту.

Если кислотность вашего желудка на нуле, рекомендуется использовать квашеную капусту и маринованную свеклу. При повышенной кислотности свеклу следует отварить, а соотношение между капустой, морковью и свеклой изменить – 1: 1: 2. В салат можно добавить мелко нарезанный чернослив, а лимонный сок в него добавлять не следует. Заправить салат можно любым маслом, даже оливковым.

Очищение с помощью кружки Эсмарха

В. Востоков рекомендует проводить процедуру очищения с помощью клизм. Для этой процедуры подойдут утренние часы.

Добавьте в 2 л кипяченой воды температурой 18–20 °С 0,5 стакана мочи и сделайте клизму, стоя на коленях и локтях. Дышите через рот, животом. Задерживайте воду в кишечнике на 7—10 мин. Такое очищение нужно проводить в 1 неделю каждый день, во 2 неделю – через день, в 3 неделю – через 2 дня. После каждой процедуры пить коктейль В. Востокова, это поможет сохранить и оздоровить микрофлору кишечника.

Полезные рецепты

- Коктейль В. Востокова. Нагрейте 1 л парного коровьего молока до 40 °С, добавьте по 1 ампуле бифидум-, лакто- и колибактерина, настаивайте в течение суток. Пейте по 1–2 стакана за 30 мин до еды в течение 20 дней. После 10-дневного перерыва курс необходимо повторить.

- При колитах, язвенной болезни, гастрите, энтероколите для клизмы возьмите на 2 л воды температурой 20–24 °С 1 стакан настоя ромашки, 1 стакан настоя бадана толстолистного, 1 стакан 1 %-ного раствора мумие.

- При полипах в кишечнике делайте клизмы из 2 л воды с добавлением 1–3 ст. ложек сока чистотела большого.

Наряду с очищением толстого кишечника нельзя забывать и о тонком кишечнике. Энтерит – хроническое воспаление тонкого кишечника – проявляется в склонности к поносам, урчании и болях в животе, тошноте и отрыжке.

Простой и доступный способ очистки тонкого кишечника – прием настоев из лекарственных трав: календулы (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, пейте по 0,5 стакана между приемами пищи), ромашки (принимайте по 2 ст. ложки после еды), подорожника (пейте по 1 стакану настоя в течение дня небольшими глотками). Доказали свою эффективность и травяные сборы.

- Возьмите по 1 части цветков календулы и ромашки, 2 части тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 ч, процедите. Принимайте настой 3–4 раза в день.

- Возьмите по 2 части шишек ольхи, цветков ромашки, корня солодки и 1 часть корня калгана. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 мин, процедите. Принимайте с медом после еды. Курс лечения – 1 неделя. Затем сделайте недельный перерыв и повторите курс еще 3 раза.

Очищение с помощью соков

Н. Уокер советовал проводить очищение толстого кишечника с помощью соков и специальной диеты. Собственно говоря, это не диета в обычном понимании этого слова. Нужно просто ограничить в своем рационе мясо, вареные и рафинированные продукты, но обязательно включить продукты, богатые клетчаткой: овощи, фрукты и цельные крупы, так как все они оказывают послабляющее действие, а значит, способствуют очищению толстого кишечника. Итак, рекомендации доктора Уокера очень просты.

- Ежедневно пейте смесь из свежеотжатых соков моркови и шпината (соответственно 280 и 170 мл) или моркови, свеклы и огурцов (соответственно 280, 80 и 80 мл).

- Включите в рацион такие фрукты и овощи: инжир, сливы, виноград, сухофрукты; морковь, свеклу, белокочанную капусту.

Внимание! Салаты из капусты не рекомендуются при колитах.

- Употребляйте хлеб и блюда из проросшей пшеницы.

Можно пить сок сырой капусты, который отлично очищает слизистую оболочку желудка и кишечника. Но привыкать к нему нужно постепенно. Начинать лучше всего со смеси из капустного и морковного соков в пропорции 1: 1 и понемногу уменьшать долю морковного сока, увеличивая долю сока капустного.

Если соки и блюда из сырых овощей вызывают вздутие живота и усиленное газообразование, можно употреблять тушеные овощи, но при этом следует сократить употребление фруктов.

Полезные рецепты

Проростки со свекольными листьями и огурцами

Вымойте 100 г свекольных листьев и нарежьте их узкими полосками, нарубите мелкими кубиками столько же огурцов, добавьте мелко нарубленные 2–3 стебля зеленого чеснока и укроп. Все залейте взбитой простоквашей (сливками или сметаной), смешанной с медом и проростками, перемешайте и сразу подавайте на стол. (Проростков – 4–5 ст. ложек, простокваши – 200 г, меда – 1 ст. ложка.)

Проростки с фруктами или ягодами

Возьмите 100 г проростков, 100–150 г фруктов или ягод (яблок, груш, слив, черешни, клубники, малины, смородины, брусники и т. п.), 1 ст. ложку меда или подсолнечного масла. Проростки смешайте с фруктами (нарезанными) или ягодами, добавьте мед или подсолнечное масло.

Проростки с сухофруктами

Замочите 50 г любых сушеных фруктов (инжира, изюма, фиников, яблок, груш и т. д.), потом пропустите их через мясорубку и смешайте со 100 г проростков.

Проростки со свеклой и чесноком

Смешайте 5–7 ст. ложек проростков с протертой на мелкой терке свеклой (сырой, печеной или пареной), добавьте рубленый чеснок, растительное масло и зелень по вкусу. Пропорции произвольные.

Салаты из сырой свеклы

Больше всего для них подходят бордовые сорта, без белых прожилок. Свеклу хорошо моют, чистят, трут на мелкой терке. Затем добавляют растертый чеснок (лучше воспользоваться специальной чесночницей), солят и заправляют сметаной или майонезом. Как вы его украсите, зависит от вас.

К этой основе можно добавить раскрошенные грецкие орехи и полить лимонным соком (или вином), смешанным с медом. Если вы любите пряности – добавляйте.

Внимание! В сырой свекле нитраты быстро становятся токсичными, поэтому хранить салат 2–3 дня даже в холодильнике нежелательно. Лучше всего съесть его в течение 12 ч.

Салат из свеклы с черносливом и грецкими орехами по своей популярности, пожалуй, не уступает знаменитому «Оливье». А пробовали ли вы приготовить из отварной свеклы салат с хреном; отварным рисом, вареным яйцом, изюмом; с тертыми сырыми яблоками или морковью, с белокочанной капустой, соком черной смородины и лимона; с орехами и тертым сыром? Каждый из этих салатов хорош своей полезностью и оригинальным вкусом. Но при этом вы сами выбираете пропорции и то, какую использовать свеклу – тертую или нарезанную.

Очищение с помощью голодания

Как и другие физиологи, А. Микулин (автор методики) отмечал одну из первостепенных ролей кишечника в общей системе организма: ведь именно там, в толстом кишечнике, находится своеобразная фабрика по производству иммунных тел. Стало быть, зашлакованность кишечника, который в первую очередь забивается разными отходами, приводит сразу к ряду негативных последствий: во-первых, оседая в кишечнике, нечистоты отравляют организм, во-вторых, мешают нормальному всасыванию полезных веществ, наконец, в зашлакованном кишечнике затрудняется процесс выработки иммунных тел. Исходя из этого, Микулин предлагал дважды в год для очистки пищеварительного тракта проводить недельное голодание, в процессе которого необходимо применять клизмы.

Вот каким образом предлагает входить в голодание и очищать свой организм А. Микулин.

Вечером, накануне дня начала голодания, сделайте клизму с водой комнатной температуры. На следующее утро эту процедуру нужно повторить. После клизмы – ежедневная утренняя зарядка и прогулка пешком на 1–2 км. Как правило, к этому времени у человека появляется чувство голода. Но вместо еды следует выпить 1–2 стакана кипяченой воды. Вода заполняет желудок, и чувство голода исчезает. Менять обычный ритм жизни не надо. Главное, что все семь дней голодания каждый день утром и вечером нужно делать клизмы и выпивать по 10–12 стаканов воды. Если вы куда-то идете, возьмите с собой бутылку с водой и при появлении чувства голода выпивайте стакан. Дело в том, что при таком режиме вода не только снимает чувство голода, как уже говорилось, но и промывает организм.

В этот период нельзя принимать лекарства, пить чай, тем более с сахаром, и т. д. «Одна чашка чая, – говорил Микулин, – сводит на нет пользу всего голодания, так как вызывает выделение желудочного сока, который при соблюдении указанных выше условий на третий день прекращает выделяться, и организм начинает поедать свои клетки». Обычно думают, что организм начинает в первую очередь расходовать жир, но это совсем не так. В первую очередь организм потребляет большие клетки! Вот почему наступает исцеление. Бывает, что во время голодания появляется слабость. Тогда как можно быстрее нужно сделать внеочередную клизму.

Выходить из процесса голодания нужно осторожно, обязательно соблюдая некоторые несложные правила. Итак, после семидневного голодания в первый день разрешается пить соки, чай с кусочком сахара, свежую простоквашу, можно есть творог. На второй день можно добавить вареные овощи и сухари. Но не забудьте, что всего этого нужно съесть понемногу через каждые 2–3 ч. Вареной курицей, картофелем и рисом можно дополнить свой рацион только на третий день. Затем вы переходите к обычному, нормальному питанию.

Перед началом голодания можно провести специальную подготовку, которая заключается в следующем.

Первый день перед голоданием нужно есть только растительную пищу; исключается употребление каких бы то ни было жиров и углеводов. Вот примерное меню в этот день.

- Завтрак – фруктовый салат. Для одной порции – 1 большое яблоко, 1 апельсин, 5 больших ягод клубники (можно использовать замороженную). Все мелко нарежьте и тщательно перемешайте. К салату добавьте стакан воды с лимонным соком (на 1 стакан – сок 0,5 лимона).
- Обед: овощное рагу, приготовленное на воде (на 1 порцию – 200 г кабачка или тыквы, 1 большая луковица, 1 помидор, 1 морковка и пучок мелко порубленной свежей зелени), стакан яблочного настоя (резаное яблоко залейте теплой водой и настаивайте в течение получаса).
- Ужин: салат из капусты и моркови (на 1 порцию – 200 г белокочанной капусты, 150 г моркови, сок половины лимона, измельченная зелень – по вкусу), 1 стакан мятного чая; в промежутках между приемами пищи выпивайте по 1 стакану отвара шиповника (без сахара). На ночь – клизма (на 2 л воды взять 2 ст. ложки свежесжатого лимонного сока).

Второй день перед голоданием

- Завтрак: пюре из припущенной на воде моркови, стакан свежесжатого яблочного сока.
- Обед: пюре из припущенной на воде капусты, стакан свежесжатого апельсинового сока.
- Ужин: пюре из припущенных на воде яблок; стакан чая с мятой и лимонным соком; в промежутках между приемами пищи выпивать по 1 стакану отвара шиповника без сахара. На ночь – клизма с лимонным соком (см. выше).

Третий день перед голоданием: каждые 2 часа выпивать стакан свежесжатого яблочного сока; на ночь – клизма.

Затем следуют 7 дней голодания на воде. В течение дня выпивайте не менее 3 л протиевой воды комнатной температуры (то есть талой воды, которую, например, с вечера заморозили в морозильной камере, а с утра поставили оттаивать). Каждый вечер перед сном делайте клизму. В первые три дня после выхода из голодания тоже нужно придерживаться особого режима питания.

Первый день после голодания – как 3-й день перед голоданием.

Второй день после голодания – как 2-й день перед голоданием.

Третий день после голодания – как 1-й день перед голоданием.

Начиная с 4-го дня в пищу вводите белковые продукты, на 5-й день – углеводы. Таким образом, программа голодания и очищения растягивается практически на две недели. В принципе, если вам достаточно сложно выдержать сразу недельное голодание на воде, можно начать с 5-дневного, оно тоже дает неплохие результаты.

Внимание! Во время голодания категорически исключен прием каких бы то ни было лекарств! Начинать же голодание можно и в период обострения хронических недугов; в это время оно только пойдет вам на пользу.

Другие способы очищения кишечника

Очищение травами

Очищение снытью обыкновенной. Лучшее время для чистки – май – июнь. Соберите свежие побеги сныти и с помощью соковыжималки выжмите сок. Принимать его нужно по следующей схеме.

- Первый день – по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–30 мин до еды.
- Второй день – по 2 ст. ложки.
- Третий день – по 0,5 стакана, если нет побочных явлений.

Сок следует пить в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 5 дней и повторить 10-дневный курс.

Очищение сенной. Этот вид очищения показан только взрослым. Сенну принимают по вечерам в течение недели. Имейте в виду, что это очень сильная очищающая процедура, поэтому нужно проводить ее крайне осторожно и внимательно следить за своим самочувствием. В первую очередь это относится к страдающим язвой желудка или предрасположенностью к ней. Таким людям надо обязательно проконсультироваться с врачом. Кстати, сенна очищает также и почки, выводя песок и камни. Через месяц чистку можно повторить.

Залейте стаканом воды 1 ст. ложку сены, прокипятите 5 мин на медленном огне и дайте настояться 20 мин. Затем процедите и пейте как чай через 1,5–2 ч после ужина. После этого есть ничего нельзя.

В первый день нужно выпить 0,5 стакана отвара. Остальное поставьте в холодильник (но не более чем на сутки) и используйте на следующий вечер.

Утром должно быть сильное послабление, но только один раз в течение дня, может немного болеть живот. Если дефекация происходит не один раз, а боли в животе достаточно сильные, дозу нужно уменьшить. Если же все проходит нормально, начинайте увеличивать дозу. На 7-й день нужно выпить стакан отвара. В случае когда процедура переносится с трудом, можно сделать перерыв на 1 день, а затем продолжить; если никаких ощущений дискомфорта не возникает – проводите эту процедуру 10 дней. Главное – контролировать свое состояние: 1–2 дефекации и нормальное самочувствие. В противном случае чистку следует сразу прекратить и выбрать другой, более мягкий вид очищения.

Очищение чистотелом. Этот способ очищения советуют (Н. Семенова, И. Неумывакин) проводить тем, кто страдает полипозом толстого кишечника. Признаком заболевания служат папилломы – длинные висячие бородавки. Курс лечения – 10–20 процедур. При необходимости его можно провести еще 2–3 раза с перерывом 2–3 месяца.

За 2–3 ч до начала лечебных процедур сделайте обычную очистительную клизму. Свежие листья и стебли чистотела пропустите через мясорубку. Кашицу залейте горячей водой (1 часть кашицы и 10 частей воды). Когда остынет, сделайте клизму с этим раствором. Если раствор остается в кишечнике 1–2 ч, процедура считается наиболее эффективной.

Очищение продуктами питания

Очищение цитрусовыми. Утром натощак выпейте стакан раствора (1 ст. ложка на 1 стакан воды) глауберовой соли (сульфат натрия) в теплом или холодном виде. Цель этой процедуры – вывести из организма все имеющиеся в нем токсины и отходы. Раствор соли действует на токсичную лимфу и отходы так же, как магнит на гвозди и металлические опилки. Количество выводимых нечистот может достичь 3–4 л и более, что способно привести к обезвоживанию организма. Чтобы не допустить этого, необходимо восполнить нехватку жидкости. Для этого приготовьте смесь из 2 л свежего сока цитрусовых и 2 л воды. К соку четырех больших или шести средних грейпфрутов, двух больших или трех средней величины лимонов добавляем сок апельсина в таком количестве, чтобы общий объем составил 2 л. Затем добавляем 2 л воды. Первый стакан сока выпейте через 30 мин после принятия раствора глауберовой соли. Остальной сок – небольшими порциями в течение дня с интервалом 20–30 мин.

В течение всего дня вы ничего не должны есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, можно позволить себе немного апельсинов, грейпфрутов или сока сельдерея.

Перед сном обязательно сделайте клизму из 2 л чуть теплой воды с добавлением сока 1–2 лимонов.

Такое очищение следует проводить 3 дня подряд. На 4-й день начинайте пить овощные соки и есть сырые овощи и фрукты.

Если во время или после очищения появится слабость, не беспокойтесь: это нормальная реакция организма. В конечном счете вы обязательно обретете бодрость и здоровье.

Такую очистку можно проводить 2 раза в месяц.

Очищение кефиром (по И. Непомнящей и Л. Бочковой)

Не всегда есть возможность очистить кишечник с помощью многократных клизм. И тогда вам поможет обычный кефир. Проводить такое очищение нужно регулярно – 1–2 раза в месяц, иначе от него не будет никакой пользы.

Первый день. Сделайте натошак клизму с прохладной водой, в течение дня пейте только кефир (от 1,5 до 3 л) с черными сухариками.

Второй день. Утром сделайте клизму, в течение дня выпейте не менее 1 л свежесжатого яблочного сока. Можно добавить к нему морковного, свекольного или капустного сока либо же их смесь.

Третий день. Клизму не делайте и придерживайтесь вегетарианского питания.

Чтобы очищение было более эффективным, утром, не вставая с постели, 3–4 мин растирайте живот (зону прямой кишки – слева от пупка по диагонали к области паха; ноги слегка согнуть в коленях, живот расслабить).

Указательным пальцем правой руки нажмите на пупок и держите, пока пульс не участится, затем отпустите. После этого выполняйте упражнения для укрепления мышц кишечника (наклоны, ходьба на четвереньках, «велосипед» и др.).

Очищение кефиром и яблочным соком

Эта методика рекомендуется больным диабетом, но проводить очищение можно только под наблюдением эндокринолога.

Первый день. Сделайте натошак очистительную клизму (2–4 л воды). Днем разрешается только кефир средней жирности (до 3 л, но не менее 1,5 л, по 1 стакану каждый час). При состоянии гипогликемии (озноб, слабость, холодный пот) выпейте стакан горячего чая с ложкой меда, приложите к ногам грелку и разотрите тело разведенным уксусом; можно добавить к кефиру сухарики из черного хлеба.

Второй день. Сделайте натошак очистительную клизму. В 9 ч, а затем каждые 2 ч (до 17 ч) выпивайте по стакану свежесжатого сока, лучше всего – яблочного, но можно пить также капустный, морковный, огуречный или их смеси. Есть ничего нельзя.

Третий день. Завтрак должен быть легким, но лучше всего выпить смесь соков. В течение дня ешьте только овощные салаты, супы и рагу без масла.

Четвертый день. Та же еда, что и в 3-й день, но с добавлением масла.

Внимание! Очистительные клизмы можно делать и вечером, если утром не хватает времени. Если вы чувствуете себя нормально и располагаете достаточным временем, делайте клизмы утром и вечером с 2 л воды.

Очищение глиной

Глина не только вбирает в себя из организма все токсины и шлаки, но и обеспечивает организм необходимыми минералами и микроэлементами. Для очищения используют чистую жирную глину без примесей. Сначала необходимо приготовить глиняный порошок. Кусок глины высушить, истолочь в порошок, просеять его через сито и несколько часов подержать на солнце. Готовый порошок либо разводят в холодной воде, либо используют его для приготовления глиняных шариков. Запомните несколько правил:

- Разводя глину в воде, не пользуйтесь для размешивания металлическими ложками.
- Глиняную воду пейте не залпом, а глотками.
- Глину можно принимать с настоем мяты или другой лечебной травы, добавляя немного меда и несколько капель лимонного сока.
- Исключается прием глины с сахаром, молоком и кофе.

Очищение глиной можно проводить двумя способами.

Первый способ. Курс очищения – 1 месяц.

Первая неделя. Разведите в стакане теплой кипяченой воды 0,5 ч. ложки глиняного порошка. Принимайте утром и вечером перед едой.

Вторая неделя. Увеличьте дозу до 1 ч. ложки.

Третья неделя. Разведите в стакане воды 1 ст. ложку порошка.

Четвертая неделя. Принимайте 3–4 раза в день глиняные шарики (размер – примерно 5–7 мм). За один прием нужно проглотить 10–15 шариков. Их можно заменить взвесью – 2 ст. ложки глины тщательно перемешайте в стакане воды.

Возможно, у вас появятся различные неприятные симптомы. Не следует их пугаться: во-первых, они скоро пройдут, во-вторых, они указывают на то, что процесс очистки идет правильно. Очищение будет продолжаться и после того, как вы закончите принимать глину. В среднем этот процесс может длиться до 2–2,5 месяца. По истечении этого срока глиняные шарики можно принимать 1 раз в неделю по 10–15 шт.

Второй способ. Курс очищения – 3–4 недели.

Первая неделя. Разведите в стакане теплой кипяченой воды 2–3 ст. ложки глины и принимайте утром натощак и вечером через 2 ч после ужина (взвесь можно заменить шариками – принимать 3 раза в день по 10–15 шт.). После приема вечером больше ничего не ешьте.

Вторая неделя. Сократите дозу до 1–1,5 ст. ложки на стакан воды.

Третья неделя. Сократите дозу до 1 ч. ложки на стакан воды.

Курс очищения на этом заканчивается. Но желательно еще неделю пить слабый раствор глины – 0,5 ч. ложки на стакан воды 2 раза в день.

Сроки приема можно сократить до одной недели, если принимать указанные дозировки глины по 3 дня.

Полезные рецепты

- Для восстановления функций кишечника в течение недели ешьте гречневую кашу без соли, сахара и масла. Пить и есть что-либо еще разрешается только через 2 ч после каши.

- Очищению кишечника от токсинов способствуют медовые клизмы. Растворите 1 ст. ложку меда в 1 стакане воды комнатной температуры, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока. Задержите жидкость на 10–15 мин.

- Для лечения запоров используйте микроклизмы с отваром из смеси трав: по 1 части корневищ бадана, корневищ и корней девясила и родиолы, корней цикория. Чтобы приготовить отвар, залейте 1 ст. ложку измельченного сырья 1 стаканом кипятка и настаивайте в термосе в течение 2 ч. Процедите настой и добавьте в воду для клизмы: на 0,5 стакана (100 мл) воды 2 ст. ложки настоя.

Глава 4

Очищение печени

Печень – жизненно важный орган, выполняющий многообразные функции. Одна из них особо значима – это образование и секреция желчи. Выработывая желчь, печень играет значительную роль в процессах пищеварения и всасывания питательных веществ из кишечника в кровь. Печень участвует в обмене белков, жиров и углеводов, выполняет защитную функцию, обезвреживая токсические вещества, которые поступают извне или образуются в процессе обмена. Кроме того, в зародышевом периоде она выполняет функции кроветворения.

Кровь, поступающая в печень из воротной вены, богата химическими продуктами, которые используются для синтеза белков, жиров, гликогена и других веществ. Печеночная артерия приносит в печень кровь, обогащенную кислородом, что чрезвычайно важно для ее жизнедеятельности. Печень обеспечивает органы пластическими и энергетическими ресурсами, регулирует всасывание гормонов, микроэлементов и витаминов. В содружестве с селезенкой и легкими она осуществляет барьерную, обезвреживающую функцию, а именно нейтрализует микробные токсины и ядовитые вещества, поступающие в организм извне. Участвуя в обмене витаминов и гормонов, печень оказывает влияние на фильтрацию мочи в почках. Поэтому нередко отмечаются совместные поражения печени с желудком, почками, поджелудочной железой, селезенкой и другими органами.

Одна из самых важных функций печени – очистительная фильтрация вредных для организма веществ. Специальные клетки печени (клетки Купфера) разрушают содержащиеся в крови опасные для организма бактерии, вирусы, токсины и другие вредные вещества. Эти субстанции в обезвреженном виде попадают вместе с желчью в кишечник и выводятся из организма.

Среди заболеваний, приводящих к образованию и накоплению шлаков, наиболее часто встречаются воспалительные заболевания желчного пузыря – холециститы. Они бывают некалькулезными (безкаменными) и калькулезными, когда воспалительный процесс сопровождается образованием камней. Дискинезии, вызванные нарушениями сократительной способности мускулатуры желчного пузыря, рассматриваются как осложнение холециститов и также способствуют зашлаковыванию желчных путей, печени и желчного пузыря. Этим заболеваниям часто сопутствуют паразитарные заболевания желчевыводящих путей и желчного пузыря: лямблиоз, описторхоз, аскаридоз и др. Поэтому одной из составляющих очищения печени должна быть профилактика и лечение организма от гельминтов.

Помимо общих противопоказаний, проводить очистку печени нельзя при сахарном диабете и острых воспалительных процессах в организме.

Перед началом курса очищения необходимо сделать ультразвуковое исследование (УЗИ) печени, чтобы выяснить размер печеночных камней. Если они окажутся крупными, не рекомендуется пытаться вывести их самостоятельно. Возможно, врач предложит вам раздробить камни с помощью лазера.

Перед проведением очищения необходимо придерживаться вегетарианской диеты, исключив из меню не только мясо и рыбу, но и молочные продукты.

В основе почти всех очистительных методик лежит использование сока лимона и оливкового масла. Сок предпочтительнее выжимать не с помощью соковыжималки, а вручную.

Комбинированное очищение

Г. Малахов советует так начинать очищение печени: сделайте с утра клизму, а затем весь день пейте сок из кислых яблок, добавляя в него свекольный сок в пропорции 4: 1, или смесь соков, рекомендованную Н. Уокером (смешайте сок 1 лимона с горячей водой и добавьте 0,5 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков).

Очищение печени и желчного пузыря по Г. Малахову подходит абсолютно всем людям, особенно любителям бега, так как не надо принимать масло, которое не все переносят. Бег, соки, обладающие растворяющими свойствами, баня, воздержание от пищи (или 36-часовая соковая разгрузка) – основные составляющие этой методики.

- Бег, особенно регулярный и на длинные дистанции, способствует выведению камней (в желчном пузыре и желчных протоках возникают сильные инерционные усилия). Бегать необходимо ежедневно по 30–60 мин в течение 3–6 недель.

- Соки или их смеси используются в качестве промывающего и растворяющего средства: свекольно-яблочный сок (в пропорции 1: 4); морковный сок; морковно-свекольно-огуречная смесь соков (в пропорции 10: 3: 3).

- Тепло благотворно влияет на очищение печени и желчного пузыря (расширяются протоки, желчь становится более текучей).

- Голодание в течение 36 ч дает пищеварительной системе отдохнуть и усиливает ее деятельность. Более длительные сроки воздержания от пищи способствуют переходу организма на внутреннее питание и поэтому применяться не должны.

- Итак, как работает эта методика?

При регулярном, ежедневном беге камни в желчных проходах и желчном пузыре начинают потихоньку дробиться (они бьются друг о друга). Регулярный прием соков в течение этого времени способствует большему растворению желчи и разрушению камней. Другими словами, «встряхивание» организма от бега, сочетаясь с воздействием соков, усиливает процесс дробления камней.

В течение недели вам необходимо пить соки, не менее 0,5 л в день, и бегать по 30–60 мин. В конце недели нужно воздерживаться от пищи на 36 ч (тот, кто не может полностью отказаться от пищи, должен принимать только вышеуказанные соки). В это время вы должны пить омагниченную воду и бегать в течение 30–60 мин. На следующий день утром вы совершаете пробежку и идете в баню. Хорошенько пропарьтесь (не увлекайтесь, главное – добиться полного расслабления всего тела).

После бани выпейте 500–700 мл свежеприготовленного сока (100 мл свекольного, остальное – яблочный). Затем можно съесть салат или тушеные овощи, кашу и т. п.

В результате бега, воздержания от пищи и бани пищеварение активизируется, печеночные протоки расширяются. Поэтому выпитый сок сразу же всасывается в кровь и поступает в печень, тем самым промывая ее. То есть все, что ранее рассосалось, теперь легко вымывается в

двенадцатиперстную кишку, а это вызывает послабление. В жидком стуле вы увидите твердые мелкие камешки.

Такого режима следует придерживаться в течение 3–6 недель. В результате проходят боли с правой стороны под лопаткой (если они были), а это как раз и говорит о том, что чистка прошла успешно. Примерно через год, в апреле или мае, чистку можно повторить.

Идеомоторное очищение

Печень можно очищать с помощью идеомоторных движений. Это особенно подходит для тех, кто не переносит очищение печени с помощью оливкового (или горчичного) масла и лимонного сока. Вот как это можно делать.

Лучшее время для проведения идеомоторной чистки печени – это время ее максимальной активности, с 23 до 3 ч (указано время активности желчного пузыря с 23 до 1 и печени – с 1 до 3). Но хороший очистительный эффект будет получен и с 20–22 ч.

Успех идеомоторной очистки печени и желчного пузыря во многом зависит от предварительной подготовки, которая проводится ежедневно в течение всего периода очистки (около 2 недель). В предварительную подготовку входят:

- изменение питания (уменьшаем потребление белковой и жирной пищи, а потребление овощей и фруктов увеличиваем);
- ежедневное прогревание области печени с помощью грелки (около 20–30 мин); продавливание живота после разогрева грелкой;
- ежедневный прием желчегонных травяных сборов:
 - сбор № 1: заварите 2 ст. ложки смеси (листья вахты, трава полыни горькой, листья мяты перечной – по 10 г) в стакане кипятка, настаивайте 30 мин. Принимайте по 3 ст. ложки настоя за полчаса до еды;
 - сбор № 2: залейте 2 ст. ложки смеси (зверобой – 10 г, цветки бессмертника – 15 г) 0,5 л воды и кипятите 5 мин, настаивайте 12 часов. Принимайте по 0,5 стакана за час до еды;
 - сбор № 3: заварите 1 ст. ложку смеси (листья березы, трава зверобоя – по 150 г, листья мяты перечной, толченые плоды шиповника – по 200 г) в 300 г

кипятка, кипятите 5 мин, настаивайте 5 ч в тепле. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана за 20 мин до еды.

Такая подготовка значительно активизирует печень и желчный пузырь и способствует созданию мощных идеомоторных движений-пульсаций.

Само идеомоторное очищение печени происходит так: после предварительной подготовки включаем музыку, принимаем удобную позу и расслабляемся. Концентрируемся на печени и создаем в сознании яркий образ, который «накладываем» на печень. Иначе говоря, представляем печень, которая начинает сжиматься и расширяться в такт музыке. Вначале сжатия и расширения идут в направлении вверх-вниз, и совершаются они около 8 мин. Делаем небольшой отдых и продолжаем сжатия-расширения в направлении спина-живот также 8 мин. Опять отдыхаем и выполняем сжатия-расширения печени в направлении правая-левая сторона тоже 8 мин.

Заключительная часть идеомоторного очищения печени и желчного пузыря: после небольшого отдыха (2–3 мин) вы около 6 мин представляете «приливную волну» в печени, которая идет в направлении желчных протоков на выход из печени и желчного пузыря. Таким образом, то, что «вытряхнулось», будет своевременно смыто в двенадцатиперстную кишку и далее выйдет через толстый кишечник.

Идеомоторную чистку печени надо делать каждый день по полчаса в течение двух недель.

В результате подобной очистки печени у некоторых людей могут возникать небольшие боли в области печени, появляться чувство тошноты. Этого не надо бояться, так как это является естественной реакцией организма на очищение сильно зашлакованной печени.

В течение всего периода очищения в испражнениях можно увидеть желчные камни зеленого, бурого, черного цвета, а также мазутообразную старую желчь. Растворение указанных образований в кале, окраска его в желтый цвет, увеличение работоспособности указывают на окончание чистки.

В некоторых случаях печень надо чистить 3–4 недели, желательно проводить профилактическую очистку через 1–3 дня по 20 мин. Это будет поддерживать печень в хорошем состоянии.

Фруктово-овощное очищение

Итак, до проведения процедуры и после ее окончания в течение недели соблюдайте вегетарианскую диету. В те три дня, когда вы будете заниматься очищением печени, по утрам необходимо делать очистительную клизму.

В 1-й день очищения после клизмы нужно весь день питаться свежим яблочным соком из кислых яблок, к которому можно добавить немного свекольного сока.

На 2-й день – то же самое. (И. Йотов советует заменить сок овощным отваром, приготовленным по следующему рецепту. Вымойте и нарежьте 1 кг неочищенного картофеля, 5–6 неочищенных морковок средней величины, 50 г корня или зелени петрушки или сельдерея. Очистите и измельчите среднего размера луковицу. Овощи залейте водой, доведите до кипения и держите на малом огне 1 ч. Отвар выпейте в течение дня. На 2-й и 3-й день нужно приготовить свежий отвар. С его помощью вы мягко подготовите печень к процедуре очищения. Для усиления эффекта можно прикладывать грелку с теплой водой к области печени (справа под ребрами) или делать согревающие компрессы.)

На 3-й день утром, как обычно, делаете клизму, но яблочный сок пьете только до 19 ч. В это время, когда в соответствии с биоритмами открываются каналы печени, вы должны, приготовив по 200 мл оливкового масла и лимонного сока, лечь в постель с теплой грелкой на печени. В 19 ч начинайте принимать попеременно по 3 ст. ложки масла и 3 ст. ложки сока через каждые 15 мин, пока не выпьете все. Примерно через 2 ч грелку можно снять.

После этого начинается выброс шлаков: первый раз – через 4–5 ч, второй – через 7–8 и третий – через 9–10 ч. Через 2 ч после последнего опорожнения сделайте клизму. Затем – легкий завтрак: сваренная на воде каша или фрукты. Еще через 12 ч снова сделайте клизму.

Не забывайте, что в течение недели нужно придерживаться вегетарианского питания.

Если на 3–4-й день после процедуры вы чувствуете тяжесть в области печени, значит, шлаки вышли не полностью и очищение следует повторить. Г. Малахов указывает, что печень требует неоднократной очистки из-за того, что четыре ее доли очищаются не одновременно, а по очереди. При повторной очистке питание соком или овощным отваром можно на день сократить.

Очистив печень с помощью 4–5 процедур, повторять их следует не чаще 1 раза в год. Однако во избежание сильной зашлаковки печени придерживайтесь разумных границ в питании, избегайте употребления жареной, копченой, острой пищи и алкоголя.

Очищение при наличии камней в печени

Эту процедуру рекомендуется проводить только тем, у кого размер камней в желчном пузыре составляет не более 0,5–0,7 см.

За неделю до начала чистки перейдите на вегетарианский рацион питания. В течение 3 дней делайте очистительные клизмы и питайтесь зелеными яблоками. В 19 ч третьего дня начните пить попеременно по 3 ст. ложки сока лимона и оливкового масла. Общий объем: масла – 200 мл, сок 2 лимонов. Положите грелку под правый бок и полежите. После опорожнения кишечника вы сможете увидеть размягченные билирубиновые камни или черные комки стула. Утром сделайте клизму, позавтракайте соком, сваренной на воде кашей или фруктами. Через 12 ч снова сделайте клизму. Соблюдайте вегетарианскую диету еще неделю после чистки. Повторяйте процедуру раз в полгода

Очищение с помощью меда

Первый вариант

Подготовительный период. В течение 10 дней принимайте мед перед завтраком за 30 мин до еды: 2–3 ч. ложки на стакан теплой кипяченой воды.

Основной период. В день чистки (это должен быть выходной) не завтракать. В 9—10 ч утра начать прогревать печень спереди справа и сзади в течение полутора часов грелками с горячей водой, лежа на постели. Грелки привязать широкими полотенцами (можно использовать электрогрелки).

Через 1,5 ч медленными глотками выпейте 200 мл подогретого на водяной бане до 40 °С оливкового масла. Оливковое масло должно быть высшего качества, то есть первого отжима.

Лежа на правом боку, продолжайте прогревать печень. Через 15 мин выпейте цитрусовый сок – 15–20 мл (1 ч. ложка).

Внимание! При повышенной кислотности желудочного сока пейте апельсиновый сок, при пониженной – грейпфрутовый, при нулевой – лимонный.

Сок следует пить с интервалом 15 мин: на 15, 30, 45, 60, 75, 90 и 105-й мин. Выпив последний глоток сока, лежите еще 30 мин на правом боку, прогревая печень.

Через полчаса можно встать и заняться обычными делами.

Заключительный период. «Время собирать камни». Примерно через час-полтора выпейте 25 г магнезии (сульфат магния) или карловарской соли на стакан кипяченой воды комнатной температуры (то есть примите сильное слабительное).

Первый раз сходя в туалет, можно не проверять, есть ли в кале камни. В дальнейшем с каждым стулом у вас будут отходить желчные и печеночные камни. Их цвет колеблется от светло-желтых до темно-зеленых, почти черных. Размер может быть разный – от 1–2 мм до 2–3 см.

Примечание. Эту чистку следует проводить не чаще одного раза в полгода, желательно осенью (сентябрь – октябрь) и весной (апрель – май).

Обязателен положительный моральный настрой. В день чистки категорически нельзя нервничать, спешить куда-либо, делать тяжелую работу.

Есть после чистки можно ближе к вечеру (16–17 ч), еще лучше ограничиться одним ужином.

Второй вариант(при повышенной кислотности желудочного сока)

Подготовительный период. В течение двух недель принимайте мед. Мед (1–4 ч. ложки) разведите в 150 мл теплой воды. Принимайте 4 раза в день: 3 раза за 1,5–2 ч перед основным приемом пищи (завтрак, обед, ужин) и четвертый раз за полчаса перед сном.

Основной период. Утром не принимайте мед и не завтракайте. Время начала приема оливкового масла и цитрусового сока должно совпасть со временем вашего завтрака. За 1 ч до начала процедуры начните прогревание печени с обеих сторон (спереди и сзади) двумя грелками с горячей водой.

За 10 мин до процедуры поставьте нагреваться на водяную баню оливковое масло до температуры 40–42 °С.

Оцените самочувствие.

Примите оливковое масло (200–250 мл) все сразу без употребления цитрусового сока.

Смените воду в грелках.

Сходите в туалет.

Лягте на правый бок. Одна грелка лежит на области печени со стороны живота, другая – со стороны спины. Грелки обернуты полотенцем.

В процессе очищения нужно внимательно следить за своим состоянием, кроме того, необходим контроль кого-то из близких.

Используйте цитрусовый сок комнатной температуры в объеме 90—100 мл.

Принимайте, не вставая, цитрусовый сок каждый раз в объеме 15 мл на 15, 30, 45, 60-й мин. На 75-й мин процедуры примите весь оставшийся сок и полежите еще полчаса.

Заключительный период. Через 20 мин после окончания очищения съешьте салат «Метла» (свежая капуста, сырая морковь, сырая свекла – 3: 1: 1, заправить лимонным соком).

Через 1,5 ч после приема салата примите слабительное.

Отдохните, не выходя из дома.

Следите за стулом.

Также Щадилов предлагает использовать для очищения печени сок черной редьки. Для его приготовления черную редьку надо натереть на терке и отжать. Принимайте только свежеприготовленный сок, так как при хранении он приобретает неприятный привкус. Пить сок черной редьки необходимо по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 10–20 дней.

Очищение с помощью чередования жесткой и щадящей методик

П. М. Куреннов предлагает для очищения две методики – щадящую и жесткую.

Щадящая методика. Сначала – два разгрузочных дня. Вы пьете только соки: 3 л на семь приемов каждый день. На 3-й день, выпив утром 500 мл сока, а через полчаса – 120 мл оливкового масла, сразу же запиваете его стаканом разбавленного сока.

Жесткая методика. Приготовьте 1 л оливкового масла и 1 л лимонного сока. Очищение начинают в 19 часов, последний прием пищи в этот день должен быть не позднее 12 ч дня. Каждые 15 мин нужно выпивать 4 ст. ложки масла, запивая их 1 ст. ложкой сока. Когда масло закончится, залпом допейте остатки сока.

Ю. А. Андреев разработал свой вариант методики Куреннова.

Для очищения вам нужно 300 г оливкового масла и 300 г лимонного сока. Три дня подряд перед чисткой делайте клизмы и пейте только яблочный сок. На 3-й день в 19 часов лягте в постель на правый бок на теплую грелку. Заранее подготовьте стакан с меткой на 3 ст. ложки жидкости. Выпив первую порцию подогретого до 35 °С масла, запейте ее 1 ст. ложкой сока, через 15 мин делаете то же самое. Последнюю порцию масла запейте оставшимся соком. Полежите на грелке примерно 1,5–2 ч. Вскоре из желчного пузыря начнет выходить «грязь». Иногда выход может начаться гораздо позже, только утром. В любом случае после этого нужно сделать клизму. Еда по окончании процедуры должна быть легкой. Больше всего подойдет любая каша, сваренная на воде.

И. П. Куреннов и Ю. Андреев настаивают, что все рекомендации должны быть выполнены, причем с точностью до минуты.

Очищение с помощью слабительного

В день очищения выпейте 1 л яблочного сока. Если нет свежевыжатого яблочного сока, его можно заменить морсом из смородины, клюквы, облепихи. Напиток должен быть кислым, чтобы он стимулировал печень энергетикой кислого вкуса. Литр этой жидкости выпейте в течение дня за 5–6 приемов.

Сама очистительная процедура делится на два этапа.

Первый этап. В 15 часов выпейте слабительное: 5 таблеток сенны, крушины или 6–7 капсул касторового масла. Обязательно добейтесь, чтобы слабительное подействовало. Если первой дозы окажется мало, то прием слабительного надо повторить.

Второй этап. Когда слабительное подействует, приготовьте 3 стакана. В одном стакане должна быть сильно подкисленная вода, во втором – 150 г растительного масла, в третьем – крепкий отвар шиповника без сахара.

Сначала хорошенько прополощите горло подкисленной водой, сплюньте и выпейте масло. Снова прополощите рот подкисленной водой, примите еще одну дозу слабительного и выпейте отвар шиповника.

После этого на область печени положите согревающий компресс из шерсти, смоченной в солевом растворе. Сверху компресса положите грелку и ложитесь на правый бок.

Утром сделайте несколько очистительных клизм, чтобы камни вышли из кишечника.

Примечание. При появлении малейшей боли положите кулак правой руки на область солнечного сплетения, надавите с силой и отведите в сторону, слегка наклонившись вправо. Повторяйте до исчезновения боли. Этот прием препятствует преждевременному выходу камней и способствует их лучшему рассасыванию.

Подготовка к чистке печени и избавление от гельминтов

Подготовка к чистке печени. Эти процедуры, разработанные Т. Абрамовской, позволят вам не только подготовить печень к очищению, но и избавиться от гельминтов, паразитирующих в печени и в кишечнике.

Утром натощак, за 1 ч до еды, выпейте настойку полыни (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настаивайте 30 мин, процедите).

Сделайте чесночную клизму. Вечером накануне измельчите 2–3 зубчика чеснока, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение ночи, утром сделайте микроклизму, а затем очистительную 2-литровую клизму с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Наиболее эффективным это очищение будет, если проводить его в 5–7 часов утра.

Перед обедом и ужином запейте водой 3–5 цветков или семян полыни и 1 шт. гвоздики. Вечером примите ванну и сделайте клизму с яблочным уксусом.

С 3-го по 5-й день принимайте антигельминтный препарат «Вермакс» по 1 таблетке утром и вечером с едой, запивая сладким чаем. В сочетании с чесночными клизмами это сильное средство против остриц.

При колитах и язвах следует применять общеукрепляющее и заживляющее средство: 1 ст. ложку крапивы залейте 1 стаканом кипятка, подержите на маленьком огне 15 мин, настаивайте 30 мин. Пейте по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

С 6-го по 8-й день придерживайтесь распорядка первых трех дней. Вечером 8-го дня съешьте как можно больше селедки.

Подготовьте тыквенные семечки. Они должны быть сырые. Почистите их, сохраняя зеленую оболочку. Взрослым необходимо съесть чуть больше стакана семечек, детям до 4 лет – 0,3 стакана, до 9 лет – 0,5 стакана, до 15 лет – 0,75 стакана.

Утром 9-го дня натощак съешьте сырые тыквенные семечки, запивая настоем, приготовленным из 1 ст. ложки ромашки, 1 ч. ложки коры дуба, 1 ч. ложки коры крушины и 1 ст. ложки цветков пижмы, залитых 500 мл кипятка и настоянных в термосе в течение 6 ч.

Лягте в постель, через 2 ч выпейте солевое слабительное – 1 ст. ложка английской соли на 0,5 стакана воды. Доза для детей 5–7 лет – 1 ч. ложка на 0,25 стакана, 10–15 лет – 1 дес. ложка на 0,3 стакана.

Через 30 мин после приема слабительного сделайте очистительную клизму, добавив в 2 л воды измельченную головку чеснока.

В 10—11-й дни пейте антигельминтный настой утром натощак, после чистки зубов следует выпить 0,5 стакана настоя полыни. На 12—13-й день проведите чистку печени. Процедуру повторите дважды через 21 день.

Другие способы очищения печени

Очищение с помощью «тройчатки»

Такое очищение основано на использовании препаратов трех растений, убивающих большинство паразитов, вирусов и бактерий. Это настойка незрелой кожуры черного грецкого ореха, порошок полыни и порошок гвоздики.

Прием настойки черного грецкого ореха (медицинское название «Нуксен»)

Первый день: примите 1 каплю настойки, растворенную в 0,5 стакана воды, желательно принимать ее на пустой желудок перед едой.

Второй день: примите 2 капли в 0,5–1 стакане воды.

Третий день: примите 3 капли в 1,5–1 стакане воды.

Четвертый день: примите 4 капли в 0,5–1 стакане воды.

Пятый день: примите 5 капель в 0,5–1 стакане воды.

Шестой день: примите 2 ч. ложки одновременно в стакане воды.

После того как вы вылили настойку в воду, подождите 15 мин. Если ваш вес превышает 70 кг, принимайте по 2,5 ч. ложки.

Примечание. Не наливайте настойку черного ореха в горячую воду, иначе она потеряет противобактериальные свойства.

Члены семьи в период вашего лечения должны принимать по 2 ч. ложки настойки каждую неделю, чтобы повторно не заражать вас. Они могут быть носителями паразитов в кишечнике. Особенно это касается тяжелобольных людей.

Прием порошка полыни

Первый день: примите щепотку перед едой (с водой).

Второй день: четверть чайной ложки перед едой (с водой).

Третий день: 0,3 ч. ложки перед едой (с водой).

Четвертый день: половина ч. ложки.

Продолжайте увеличивать дозу до 14-го дня, до 0,5 ст. ложки. Вы можете принимать всю дозу не одновременно, а в 2–3 приема перед едой.

В течение 6 дней принимайте по 0,5 ст. ложки, затем – по 0,5 ст. ложки один раз в неделю.

Прием порошка гвоздики

Первый день: принимайте по 0,5 ч. ложки 3 раза в день перед едой.

Второй день: принимайте по 1 четверти ч. ложки 3 раза в день перед едой.

Дни 3—10-й: по 0,3 ч. ложки 3 раза в день перед едой. После 10-го дня принимайте по 1 ч. ложке 1 раз в неделю.

Запомните, что сначала вы должны пролечиться тремя указанными компонентами от паразитов, а далее в целях профилактики принимать их ударные дозы раз в неделю в течение всей жизни. В случае надобности курс противопаразитарного лечения можно повторить. Если вы тяжело больны, можно повторить лечение через неделю или две.

Очищение печени с помощью шиповника

Этот способ позволит очистить лимфатические узлы печени и положительно скажется на состоянии всего организма в целом.

Положите в термос емкостью 0,5 л 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и залейте кипятком. Настаивайте в течение ночи, утром вылейте настой из термоса в стакан и добавьте в него 3 ст. ложки сорбита или ксилита. Размешайте и выпейте, по возможности залпом. Это нужно делать натошак.

Затем начинайте активно двигаться (или выполнять физические упражнения). Через 20 мин допейте настой, не добавляя в него сорбит или ксилит. Снова – активное движение. Через 40 мин позавтракайте, включив в завтрак овощи, фрукты, орехи. По прошествии некоторого времени начнется опорожнение кишечника. В этот день постарайтесь больше не принимать пищу. Эту процедуру надо повторить 6 раз через каждые 2 дня. Затем можно проводить такую чистку 1 раз в неделю.

Очищение печени с помощью свекольного кваса

Хорошим очистительным эффектом обладает свекольный квас. Для его приготовления возьмите 3 свеклы средних размеров, вымойте, не очищая, нарежьте мелкими кубиками и положите в трехлитровую банку. Добавьте 2 ст. ложки пшеничной муки и 0,5 кг сахара. Закройте банку крышкой и поставьте в темное место на 2 дня. Дважды в день перемешивайте ее содержимое. Затем добавьте в него 700 г изюма, 4 стакана сахара, 0,5 стакана воды и вновь поставьте в темное место на 7 дней, перемешивая один раз в день. Затем процедите содержимое банки и принимайте полученный свекольный квас по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Когда квас кончится, сделайте перерыв на 3 месяца, а затем повторите курс еще 2 раза. Через год ваша печень полностью очистится.

Фитотерапия

- Промойте 3 стакана зерен неочищенного овса теплой водой и насыпьте в пятилитровую кастрюлю. Добавьте 2 ст. ложки сухих измельченных листьев брусники, 2 ст. ложки листьев или почек березы. Налейте 4 л воды и поставьте в прохладное место. В другую кастрюлю всыпьте стакан измельченных плодов шиповника и влейте 1 л воды. Кипятите 10 мин. Через сутки содержимое первой кастрюли с овсом нагрейте до кипения, добавьте 2 ст. ложки кукурузных рылец, 2 ст. ложки травы спорыша и прокипятите в течение 15 мин, затем дайте настояться 45 мин. Смешайте содержимое обеих кастрюль, процедите и храните в холодильнике. Принимайте в теплом виде 1

раз в день до еды: первый день – 50 мл, второй день – 100 мл, третий день – 150 мл. Все остальные дни – по 150 мл. Курс очищения – 10 дней. Повторите курс через 2 недели.

- Смешайте 3 ст. ложки соцветий бессмертника, 2 ст. ложки травы хвоща полевого, 3 ст. ложки цветов цикория и 3 ст. ложки тысячелистника. Насыпьте 1 ст. ложку сбора в термос и залейте 1,5 стакана кипятка. Настаивайте один час. Затем процедите и принимайте по 0,5 стакана настоя три раза в день за 20 мин до еды в течение 3 недель.

Хорошим средством для восстановления и очищения печени после инфекционных заболеваний, гепатита, отравлений является чистотел. Он считается ядовитым растением, поэтому надо внимательно относиться к дозировке.

- Залейте 1 ч. ложку сухой травы чистотела стаканом кипятка, настаивайте час и пейте по небольшому глотку перед каждой едой.

Расторопша – одно из самых полезных для печени растений. Она нормализует функции печени, защищает ее клетки, оказывает легкое желчегонное действие.

- Чай приготовить очень просто: залейте 2 ч. ложки молотых семян расторопши 1 стаканом кипятка, накройте и дайте постоять 15–20 мин, после этого процедите. Принимайте по 0,5 стакана утром натощак, за полчаса до обеда и вечером перед сном. Чай нужно пить горячим мелкими глотками, соблюдая режим приема, в течение 4–6 недель.

Среди трав, которые называют гепатопротекторами, то есть защитниками печени, большая роль отводится солянке холмовой. Настой из нее готовится так.

- Поместите 2 ст. ложки травы в эмалированную кастрюлю, залейте 200 мл кипяченой воды комнатной температуры и, плотно закрыв крышкой, нагревайте на водяной бане, затем процедите. Принимайте по четверти стакана настоя 4 раза в день перед едой.

Отвар из корней одуванчика также регулирует отток желчи.

- Залейте 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика (можно вместе с травой) одним стаканом горячей воды, нагрейте на водяной бане под крышкой в течение 15 мин, доведите до кипения, дайте прокипеть не более 3 мин, снимите с огня и оставьте настаиваться примерно на час. Затем долейте

горячей воды до первоначального объема, процедите. Принимайте по трети стакана 3–4 раза в день до еды. Рекомендуется проводить осенью и весной 6–8-недельный курс для оздоровления печени и желчного пузыря.

Этот очищающий настой помогает в случаях, когда отток желчи нарушен в результате недостаточной физической активности и неправильного ритма жизни.

- Смешайте по 5 ст. ложек молотых семян любистока, листьев и побегов омелы и травы цикория, по 4 ст. ложки вахты трехлистной и измельченных корней горечавки. Залейте 3 ст. ложки полученной смеси 1 л кипятка, накройте и настаивайте 10 мин, после чего процедите. Пейте настой по 0,5 стакана за 15 мин до и после еды. После приема настоя выполните по 5 наклонов и круговых вращений туловища.

Полезные рецепты

При желчнокаменной болезни вам помогут следующие лекарственные сборы.

- Возьмите по 1 части травы полыни горькой, цветков бессмертника (цмин песчаный), коры крушины, корня одуванчика и 4 части корня марены. Залейте 2 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 мин, процедите. Принимайте утром и вечером по 1 стакану отвара.

- Смешайте в равных пропорциях траву чистотела большого и листья мяты перечной. Залейте 2 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 мин, процедите. Принимайте через день по 2–3 стакана отвара.

- Смешайте по 1 части цветков арники горной, корневищ касатика, по 2 части листьев вахты трехлистной и корня цикория. Готовьте и принимайте отвар так же, как описано в предыдущем рецепте.

- Смешайте по 1 части коры крушины, плодов фенхеля и по 2 части цветков бессмертника (цмин песчаный), листьев мяты перечной, травы тысячелистника, травы полыни горькой. Готовьте и принимайте отвар так же, как описано выше.

- Возьмите в равных пропорциях траву хвоща полевого, кукурузные рыльца, спорыш и цветки календулы. Залейте 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, варите 2 мин, настаивайте 30–40 мин, процедите. Пейте теплый отвар по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

- Курс лечения – 3 недели, затем сделайте перерыв на неделю и повторите трехнедельный курс сначала. Сбор поможет мягко очистить печень, но для этого требуется принимать его длительно и регулярно.
- Диетологи советуют для очистки печени 3–5 раз в течение дня выпивать по 1 стакану смеси сока 1 лимона с добавлением горячей воды и по 0,5 стакана морковного, свекольного и огуречного соков. Делать это можно от нескольких дней до нескольких недель, все зависит от вашего состояния и величины камней.
- Для очищения желчного пузыря и протоков рекомендуется провести очищение яблочным соком. В 8 ч утра вам нужно выпить 1 стакан яблочного сока, в 10 ч – второй стакан, а с 12 до 20 ч пейте по 2 стакана каждые 2 ч. Такой яблочной диеты нужно придерживаться 3 дня. Если кишечник не будет опорожняться, выпейте 0,5 ч. ложки травяного слабительного или поставьте клизму.
- Очищение печени при гельминтозе: с утра выпейте натощак 1 ч. ложку оливкового масла, на следующее утро – 2 ложки, затем – 3 и т. д. – до тех пор, пока доза не достигнет 0,5 стакана. Сделайте перерыв на 3 месяца, а затем при необходимости повторите курс.

Глава 5

Очищение почек

Почки – один из самых важных органов человеческого организма. Выполняемые ими функции многообразны и жизненно необходимы. Главная из них – регуляция водного и электролитного обмена в организме, поддерживающая в нем постоянный объем и давление крови и других жидкостей. Почки регулируют кислотно-щелочное равновесие в организме, концентрацию натрия и ионов в крови. Они выводят из организма продукты азотистого обмена – мочевину, креатинин, мочевую кислоту и др.

Загрязнению почек, накоплению в них шлаков, образованию песка и камней способствуют нарушения питания (особенно избыточное потребление мяса), нарушения обмена веществ, недостаток витамина А, переохлаждение, а также инфекционное заражение.

Прежде чем приступить к процедуре очищения почек, необходимо пройти УЗИ и уточнить диагноз у врача-уролога, так как при наличии крупных почечных камней и коралловидных камней (занимающих всю почечную лоханку) самостоятельно проводить их чистку нельзя.

Противопоказаниями к очищению почек служат опухолевые процессы мочеполовой системы, острая и хроническая почечная недостаточность, сердечная недостаточность, гипертония.

Очищение почек направлено прежде всего на предупреждение образования в них камней. При наличии в почках песка и мелких камней очищение нужно проводить с большой осторожностью.

Для профилактики возникновения процесса шлакообразования в почках необходимо регулярно, то есть ежедневно, опорожнять кишечник. Для стимуляции процесса опорожнения рекомендуется принимать отвары семени льна, чернослива, крапивы, слабительные сборы и выполнять гимнастические упражнения, способствующие усилению перистальтики кишечника.

Обильное потребление жидкости, повышенное потоотделение (при занятиях спортом и в бане) и ежедневный душ также способствуют выведению избыточных солей.

Одной из причин камнеобразования в почках можно назвать гиподинамию – отсутствие движения. Без физической нагрузки стареет весь организм в целом, а почки из-за неподвижности своих хозяев не получают полноценного снабжения кровью. Ограниченность в движениях вызывает сдвиги фосфорно-кальциевого обмена, в крови и моче образуются избыток кальция и, как следствие, камни в почках. Поэтому необходимо вести более активный образ жизни, а если для посещения спортивного зала вам не хватает времени, средств или желания, включите в расписание дня пешие прогулки и пользуйтесь лестницей, а не лифтом.

Лечебное питание при очищении почек должно соотноситься с закономерностями их работы: наиболее интенсивно почки работают днем, а вечером и ночью их деятельность замедляется. Поэтому все белковые продукты (мясо, рыбу) следует есть в первой половине дня, а в остальное время суток дать почкам отдохнуть. Полностью от белковой пищи отказываться не нужно: это может вызвать резкое ухудшение обменных процессов в жизненно важных органах, но разумное ограничение питания всегда полезно.

Придерживаясь этих несложных правил и осуществляя профилактические мероприятия по очистке, вы сможете сохранить здоровье почек, поддержать свою работоспособность, обеспечить хорошее самочувствие и избежать серьезных заболеваний.

Очищение почек и растворение камней с помощью пихтового масла

Очищение почек с помощью пихтового масла известный целитель А. Маловичко разделяет на два этапа. На первом этапе необходимо в течение недели пить мочегонный чай. Возьмите по 50 г травы душицы, шалфея, мелиссы, спорыша, чабреца, перемелите на мясорубке, перемешайте. Залейте 1 ст. ложку смеси 500 мл кипятка, настаивайте в термосе в течение ночи. Утром процедите. Принимайте теплый настой с медом 3 раза в день за 1 ч. до еды, разделив весь полученный объем на три части.

На втором этапе очищения нужно пить этот же чай по 150 мл, добавляя в него 5 капель пихтового масла, в течение 5 дней. Пить такой чай желательно через соломинку для коктейлей.

Через 1–2 недели оба этапа можно повторить для дальнейшей чистки почек и дробления камней.

В. Востоков для этой процедуры очищения почек рекомендует взять 25 мл масла белокорой пихты и сборы трав следующего состава:

- зверобой, душица, шалфей, мелисса, горец птичий – по 50 г;
- березовые почки – 20 г, горец птичий, лист березы, чабрец – по 50 г, корень шиповника – 25 г.

Возьмите 2 ст. ложки того или другого сбора, заварите 400 мл кипяченой воды, настаивайте в термосе 4–6 ч. Пейте по 150 мл настоя, добавляя по 10 капель сока лимона, в течение 7 дней. На 8-й день добавьте в настой 5 капель пихтового масла. Пейте сбор с пихтовым маслом (через соломинку) в течение 5 дней 3 раза в день за 30 мин до еды. Результат обнаруживается через несколько дней после начала процедуры очищения: во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Таким образом организм очищается от растворившихся почечных камней и песка.

Очищение с помощью арбузов, пихтового масла и сбора трав

Первый способ. Этот курс лучше проводить в конце лета.

В течение недели ваше меню должно состоять лишь из арбузов и черного хлеба. Если вам известно, что у вас в почках есть песок или камни, то в 2–3 часа ночи (согласно суточному биоритму работы почек) принимайте теплую ванну. Это приятное занятие хорошо совместить с еще более приятным – съесть новую порцию арбуза.

Курс можно повторить через 2–3 недели.

Второй способ. Для этого курса потребуется 20–25 г пихтового масла и сбор трав: душицы, шалфея, мелиссы, спорыша (все по 50 г).

Траву измельчите мясорубкой или кофемолкой до состояния крупного чая. Заварите и принимайте в течение недели с медом – на фоне вегетарианской диеты. Начиная с 7-го дня в течение последующих 5 дней за 30 мин до еды трижды в день принимайте по 100 мл настоя из названных трав с добавлением 5 капель пихтового масла. Пить этот состав, как уже говорилось, следует через соломинку, чтобы предохранить от вредного воздействия зубы.

Результатом очистки почек будет выпадение с мочой бурых маслянистых сгустков с запахом пихтового масла. Это произойдет через несколько дней и будет продолжаться в течение месяца.

Очищение при наличии в почках уратных камней

При наличии в почках уратных (то есть образованных из мочекислых солей, пуринов) камней Е. Щадилов рекомендует следующие сборы, очищающие и способствующие удалению камней.

- Возьмите по 3 части цветов бузины черной, липы, каштана; по 2 части плодов шиповника, петрушки, коры ивы, листьев березы. Залейте 3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите. Принимайте в течение дня равными порциями в 4 приема за 30 мин до еды.

- Возьмите по 1 части листьев брусники, корня петрушки, травы почечного чая (аптечного), цветов пижмы, травы горца птичьего, листьев земляники. Заварите 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, настаивайте в тепле 30 мин. Принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

- Возьмите по 1 части травы хвоща, травы ясенника, корня лопуха, цветов бузины черной. Залейте 2 ч. ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 1 ч. Выпейте в 3 приема во время еды.

Против оксалатных камней, образованных при избыточном выделении солей щавелевой кислоты, применяются такие сборы.

- Возьмите по 2 части листьев брусники и травы буквицы; по 3 части цветов василька и травы вероники. Залейте 1 ч. ложку сбора 300 мл кипятка, настаивайте 30 мин, процедите. Пейте настой с медом вместо чая. Еще одну порцию настоя приготовьте и выпейте на ночь.

- Возьмите 6 частей корневищ лапчатки прямостоячей (калгана); по 2 части травы медуницы и цветов маргаритки садовой. Залейте 1 ч. ложку сбора 1 стаканом кипятка и держите на водяной бане 15 мин. Затем настаивайте 2 ч, процедите. Принимайте по 1 стакану 2–3 раза в день до еды.

- Возьмите 3 части корня марены красильной и 2 части корня стальника; 5 частей семян льна. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, варите на водяной бане 10 мин, настаивайте 1 ч. Принимайте на ночь по 1 стакану теплого настоя, добавив в него мед.

Выведение кальция из почек

Этот способ очищения почек предложен доктором Н. Уокером. По его утверждению, неорганические вещества, главным образом кальций, находящийся в хлебе и других концентрированных крахмалистых продуктах, образуют зернистые образования в почках. Для очищения и оздоровления почек он рекомендует выпивать 10–12 стаканов горячей воды в день, добавляя к каждому сок одного лимона. Помимо этого, в течение дня нужно выпить еще 1,5 л овощного сока: 10 частей морковного и по 3 части свекольного и огуречного. Возможен другой вариант смеси: 9 частей морковного сока, 5 – сока сельдерея, 2 части сока петрушки. Прежде чем приступать к очищению почек, надо очистить кишечник.

Ванны

При заболеваниях почек очень эффективны лечебные ванны. Принимать их следует регулярно в течение длительного времени.

- Хвощовые ванны применяются при почечной колике, циститах. Для полной ванны возьмите 350 г хвоща, для ножной – 150. Залейте траву кипятком, настаивайте час, процедите и вылейте в ванну. А при хроническом пиелонефрите туловище больного полезно обертывать тканью, смоченной хвощовым отваром, разведя его наполовину водой. Компресс должен быть теплым, согревающим. Продолжительность каждого обертывания 1,5 ч.

- Не менее сильное лечебное средство – сосново-еловые ванны. Для их приготовления мелко порубите веточки сосны и шишки ели, смешайте и заполните этой смесью 10-литровую емкость на треть ее объема, залейте водой, поставьте на слабый огонь и варите 30 мин, после чего настаивайте в течение часа, процедите и вылейте в ванну с горячей водой.

- Во время приступов почечной колики, когда проходит камень, делают ванны из травы душицы, веток березы, цветов липы, травы шалфея и ромашки – по 10 г каждого ингредиента на ванну. Эти травы заварите 3–5 л кипятка, томите 2–3 ч (если приступ острый – полчаса), процедите в наполненную горячей водой (38–40 °С) ванну. Принимая ванну, не забывайте, что вода не должна покрывать область сердца. После ванны нужно отдохнуть.

Другие способы очищения почек

Очищение почек с помощью льняного семени

Это многократно проверенное русскими деревенскими лекарями средство для очищения почек. Берут 1 ч. ложку семени на стакан воды и кипятят. Семя льна разваривается и становится густым. Мельчайшие частички взвеси прекрасно абсорбируют все вредное, что есть в желудочно-кишечном тракте, крови, печени и почках. Можно готовить отвар сразу на целый день и хранить в термосе. Льняной отвар пьют по 0,5 стакана через каждые 2 ч в течение 2 дней. Так как отвар льна получается довольно густым, перед приемом надо разбавить его теплой водой. Если отвар кажется неприятным на вкус, можно добавлять лимонный сок.

Очищение почек с помощью молодых березовых листьев

Это один из проверенных народных рецептов. Ранней весной, когда у березы набухают почки и появляются малюсенькие листочки, следите за их клейкостью. Как только листья березы потеряют клейкость – немедленно соберите их. Нужные целебные свойства листиков сохраняются только в течение трех дней. Важно не упустить это время и успеть сделать сбор. Собранные листочки разложите на бумаге и просушите в тени. Прямые солнечные лучи разрушают биологически активные вещества. Сушеные листики храните в полотняном мешочке. Заварите 1 ч. ложку сушеных листьев в стакане крутого кипятка. В некоторых случаях дозировку березовых листочков можно увеличить до 1 дес. ложки. Настаивать в термосе в течение 20–30 мин. Настой березовых листочков пьют как чай 3–4 раза в день натошак. Действие настоя усиливается, если его пьют теплым вприкуску с 1 ложечкой меда.

На следующий день надо приготовить свежий настой. Так продолжать до тех пор, пока не наступит облегчение (пойдет песок, что указывает на рассасывание камней в почках), но не более месяца, иначе вероятно

привыкание. Затем можно сделать перерыв на 2–3 месяца и повторить курс снова. На следующий год лучше сделать новый сбор березовых листочков.

Очищение почек с помощью зелени и соков

Эту чистку лучше всего проводить летом, когда зеленые растения набирают свою силу. За 2 дня до очищения исключите из рациона острые и соленые блюда. В день, когда вы решили начать очищение, с утра выпейте натощак большими глотками стакан профильтрованной кипяченой воды комнатной температуры. Затем приступайте к приготовлению овощного сока. Натрите на терке или пропустите через мясорубку огурцы, кабачок или тыкву, затем отожмите сок. Необходимый объем – 0,5 стакана. Добавьте до объема целого стакана любой из овощных или фруктовых соков – свекольный, томатный, морковный, капустный, яблочный или их смесь.

Через 15 мин после того, как вы выпили воду, сделайте несколько физических упражнений, обязательно включив в эту разминку приседания. Это поможет опорожнению кишечника. Через 30 мин после того, как вы выпили воду, можно приступать к завтраку из зелени и сока. Съешьте пучок укропа, петрушки или сельдерея, запивая его стаканом свежеприготовленного сока. Не следует использовать соль и заедать зелень хлебом.

Затем дважды с интервалом в 1 ч выпейте по 1 стакану воды. Через 3 ч после первого приема съешьте еще пучок зелени и выпейте стакан свежеприготовленного сока. Затем снова сделайте перерыв на 3 ч, каждый час выпивая по 1 стакану воды. Этого режима следует придерживаться в течение всего дня.

Если вам будет трудно выпивать такой объем жидкости, сократите его до 0,75 стакана. Желательно в этот день ничего не есть, но при остром приступе голода съешьте немного овощей или фруктов.

В течение ночи вам придется несколько раз вставать для опорожнения мочевого пузыря. В 2–3 ч ночи выпейте стакан воды и сделайте несколько приседаний, чтобы облегчить опорожнение кишечника.

Такая чистка почек очень эффективна. Достаточно проводить ее 1–2 раза в год.

Очищение петрушкой и сельдереем

Мелко нарежьте 1 кг свежей петрушки с корнями и один крупный корень сельдерея, добавьте 1 кг натурального меда, 1 л воды, поставьте на медленный огонь и, помешивая, доведите до кипения. Смесь должна настаиваться 3 дня. После этого добавьте к ней еще 1 л воды, снова доведите до кипения и процедите теплым. Принимайте сироп по 3 ст. ложки перед едой.

Очищение овсяной соломой и полевым хвощом (по методике П. Плотникова)

Литровую банку нарезанной овсяной соломой залейте в эмалированной кастрюле 2 л воды, настаивайте 2 ч. Затем процедите и в течение 5 дней пейте по 100 мл 3 раза в день перед едой, добавляя по 20 капель настойки календулы. Сделайте перерыв 5 дней, затем начинайте пить настой хвоща полевого: залейте пол-литровую банку травы 1 л воды, кипятите на медленном огне 1 ч, дайте настояться еще в течение 1 часа. Процедите и принимайте в течение 5 дней по 50 мл 3 раза в день перед едой, добавляя по 20 капель настойки календулы. При необходимости курс лечения можно повторить после 5-дневного перерыва.

Травяной сбор для очищения (по методике М. и И. Носаль)

Возьмите в равных пропорциях льняное семя, неочищенные нарезанные семена тыквы, липовый цвет, семя конопли, листья ежевики, цветки бузины черной и траву зверобоя. Добавьте к 4 ст. ложкам смеси 1 ст. ложку цветков ромашки, заварите все 0,5 л кипятка и дайте настояться 30–40 мин. Затем процедите, разделите порцию на 4 части и пейте в течение дня за час до еды. Курс очищения – 5 дней. В это время рекомендуется придерживаться молочной диеты, а еще лучше – отказаться на 3 дня от приема любой пищи, пить только настои трав и ежедневно принимать теплые ванны.

Фитотерапия

- Заваривайте спорыш как чай и пейте его в неограниченных количествах, соблюдая активный двигательный режим: это способствует более быстрому выведению шлаков.

- Богатое содержание эфирных масел делает укроп прекрасным мочегонным средством. Возьмите 1 ч. ложку истолченных семян и заварите 1,5 стакана кипятка, после охлаждения процедите и пейте по 100 мл 3 раза в день. Можно принимать 3 раза в день по 1 г измельченных плодов с небольшим количеством воды.

- Пастушья сумка используется как мочегонное средство, особенно при болезнях почек. Пейте по 50 капель свежего сока, разведенных в ложке воды, 3 раза в день.

- Настой корня алтея обладает обволакивающим, смягчительным и противовоспалительным действием. Готовят его так: 6,6 г мелко нарезанного корня (кусочки должны быть не более 3 мм) заливают 100 мл воды. Накрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, настаивают 10 мин и процеживают. Получается прозрачная слизистая жидкость желтоватого цвета, сладкая на вкус, со слабым своеобразным запахом. Принимайте по 1 ч. ложке через каждые 4 ч.

- Возьмите плоды укропа – 0,5 части, траву хвоща полевого – 1,5 части, траву чистотела и молодые листья березы – по 2 части, цветы календулы – 2,5 части, траву сушеницы топяной и семена овса посевного – по 3 части, плоды шиповника (толченые) – 5 частей. Сбор измельчите, перемешайте. Залейте 2 ст. ложки травяной смеси 500 мл кипятка (или свежего березового сока), настаивайте в термосе 1–2 ч, процедите, отожмите. Пейте теплый настой по глотку в течение дня. После каждого мочеиспускания выпивайте по 150 мл.

- Возьмите плоды фенхеля обычного – 1,5 части, листья толокнянки, траву и корни земляники, траву чистотела, траву спорыша (горец птичий) – по 2 части, корни стальника полевого и плоды петрушки огородной – по 2,5 части, траву сушеницы болотной – 3 части, семена овса посевного и семена шиповника (толченые) – по 5 частей. Сбор измельчите и перемешайте. Залейте 2 ст. ложки травяной смеси 500 мл кипятка (или свежего березового сока), настаивайте в термосе 1–2 ч, процедите, отожмите. Пейте теплый настой по глотку в течение дня. После каждого мочеиспускания выпивайте по 150 мл.

- Возьмите стручки фасоли, листья черники, траву тысячелистника – по 15 г, цветки зверобоя – 20 г. Настаивайте 1 ст. ложку сбора в стакане холодной воды в течение 6 ч, затем кипятите 15 мин. Выпейте в течение дня в несколько приемов.

- Возьмите траву пикульника и траву хвоща полевого – по 25 г, траву горца птичьего – 50 г. Сбор измельчите, перемешайте. Залейте 2 ст. ложки травяной смеси 500 мл кипятка (или свежего березового сока), настаивайте в термосе 1–2 ч, процедите, отожмите. Пейте теплый настой по 1–2 стакана в день.

- Возьмите листья толокнянки, траву дрока и траву горца птичьего – по 20 г, траву хвоща полевого – 40 г. Готовьте и принимайте так же, как предыдущий сбор.

- В качестве мочегонного средства при щелочной моче можно использовать следующий сбор. Возьмите поровну цветков липы, коры дуба и листьев толокнянки. Залейте 1 ст. ложку сбора 2 стаканами кипятка. Ежедневно вечером выпивайте стакан теплого настоя.

- Очень сильным мочегонным действием обладают семена петрушки. Возьмите 1 ч. ложку плодов и залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе в течение ночи. Пейте по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Можно вместо семян использовать корни петрушки. Одновременно с настоем петрушки необходимо принимать настой из изюма. Промойте 2 ст. ложки изюма, обдайте кипятком, залейте 1 стаканом кипятка на ночь, пейте настой в течение дня, сам изюм съешьте. Курс лечения – 7 дней.

Сборы с плодами можжевельника

Внимание! Противопоказано при острых воспалительных заболеваниях почек.

- Возьмите плоды можжевельника – 1 часть, корней солодки голой – 1,5 части, листья брусники и молодые листья березы – по 2 части, листья земляники лесной, корневища пырея ползучего, семена льна посевного, семена овса посевного – по 3 части, травы астрагала шерстистоцветкового и плоды шиповника (толченые) – по 5 частей. Сбор измельчите, перемешайте. Залейте 2 ст. ложки травяной смеси 500 мл кипятка (или свежего березового сока), настаивайте в термосе 1–2 ч, процедите, отожмите. Пейте теплый настой по глотку в течение дня. После каждого мочеиспускания выпивайте по 150 мл.

- Лист березы, плоды можжевельника и плоды шиповника – по 1 части, корни марены красильной – 2 части. Залейте 1 ч. ложку смеси стаканом холодной воды, настаивайте 10 ч, кипятите 5 мин, процедите. Принимайте от трети до четверти стакана 3–4 раза в день при камнях в почках.

Внимание! Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

- Возьмите плоды можжевельника, корень солодки, корень стальника, корень любистка (поровну). Настаивайте 1 ст. ложку измельченной смеси в

стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятите 15 мин. Пейте по четверти стакана 4 раза в день при камнях в почках.

Внимание! Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

- Возьмите плоды можжевельника – 6 частей, плоды фенхеля и корень солодки – по 2 части. Готовьте и применяйте так же, как предыдущий сбор.
- Возьмите поровну плоды можжевельника, корень солодки, корень петрушки, корень стальника. Настаивайте 1 ст. ложку измельченной смеси в стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятите 15 мин. Пейте по четверти стакана 4 раза в день.
- Возьмите плоды можжевельника, корень любистка и корень стальника – по 4 части, траву фиалки – 2 части, плоды петрушки и плоды аниса – по 1 части. Готовьте и применяйте так же, как предыдущий сбор.
- Возьмите плоды можжевельника и плоды петрушки – по 3 части, траву аниса, плоды тмина, цветки бузины черной и плоды фенхеля – по 1 части. Готовьте и применяйте так же, как предыдущий сбор.
- Возьмите плоды можжевельника, плоды тмина, корень слободки, траву хвоща полевого, лист толокнянки, лист розмарина, лист плюща (поровну). Заварите 2 ст. ложки измельченной смеси стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1–2 стакана настоя в день.
- Возьмите плоды можжевельника – 3 части, лист толокнянки – 3 части, траву пастушьей сумки – 3 части, корень стальника – 3 части, корень любистка – 3 части, корень одуванчика – 3 части, плоды петрушки – 10 частей, плоды аниса – 10 частей. Настаивайте 1 ст. ложку измельченной смеси в стакане холодной воды в течение 6 ч, затем кипятите 15 мин, процедите. Выпивайте во время завтрака и вечером по стакану отвара.
- Возьмите в равных частях плоды можжевельника, лист розмарина, траву хвоща полевого. Готовьте и принимайте так же, как предыдущий сбор.
- Возьмите плоды можжевельника, корень стальника и корень любистка – по 1 части, траву грыжника – 5 частей. Готовьте так же, как предыдущий сбор. Выпивайте по 2–3 стакана в день.
- Возьмите плоды можжевельника, траву дрока, лист брусники и траву спорыша по 1 части, траву хвоща полевого – 2 части. Готовьте так же, как

предыдущий сбор. Выпивайте утром во время завтрака и вечером по стакану отвара.

- Возьмите плоды можжевельника, плоды шиповника и лист березы – по 1 части, корни марены красильной – 2 части. Залейте 1 ч. ложку измельченной смеси стаканом холодной воды, настаивайте 10 ч и затем кипятите 5 мин, процедите. Выпейте за день глотками.

- Возьмите плоды можжевельника, плоды тмина, корень солодки, траву хвоща, лист розмарина, лист брусники, лист земляники (поровну). Заварите 1 ст. ложку измельченного сырья стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по четверти стакана 4 раза в день.

- Возьмите плоды можжевельника, плоды шиповника, корень стальника, трава адониса (поровну). Готовьте и пейте так же, как предыдущий сбор.

- Возьмите плоды можжевельника, корневище пырея, корень стальника, лист березы, траву чистотела, траву руты, траву лапчатки гусиной (поровну). Заварите 4 ст. ложки измельченной смеси 1 л кипятка, после остывания процедите и сразу выпейте. Старайтесь как можно дольше задерживать мочу, а при мочевыделении принимайте сидячую горячую ванну.

- Возьмите листья толокнянки, траву хвоща полевого и семена огородного укропа – по 2 части, семена моркови – 3 части. Залейте сбор 2 стаканами воды, настаивайте ночь в духовке, а утром кипятите 5–7 мин. Принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день. Этот простой, но эффективный сбор особенно полезен при камнях в почках и мочевом пузыре.

В период употребления настоев рекомендуется есть больше свежих плодов и ягод, пить соки из дикорастущих растений (крапивы, одуванчика). Свежий сок можно принимать натошак по 100 мл как мочегонное, общеукрепляющее и нормализующее обменные процессы средство.

- Возьмите плоды шиповника и листья брусники – по 100 г, корень окопника, спорыш, корень стальника – по 50 г. Залейте 4 ст. ложки сбора 1 л кипятка и настаивайте 3 ч, после процедите. Принимайте настой 3 раза в день по 100 мл за 30 мин до еды.

- Возьмите ромашку (соцветия) – 30 г, листья земляники и листья смородины черной – по 50 г, тысячелистник и листья толокнянки – по 100 г. Залейте 4 ст. ложки сбора 1 л горячей кипяченой воды и кипятите на водяной бане 30 мин. Настаивайте отвар 2 ч и процедите. Принимайте 3 раза в день по 100 мл за 40 мин до еды.

- Для мягкого растворения камней можно использовать корни шиповника. Возьмите 2 ст. ложки нарезанных корней шиповника, залейте 1 стаканом кипятка. Кипятите на медленном огне в течение 15 мин, затем остудите, процедите и пейте теплый отвар по трети стакана 3 раза в день в течение 1–2 недель.
- Заварите 2 ст. ложки цветов бузины 0,5 л кипятка. Настаивайте не более 20 мин и пейте теплым как мочегонное средство.
- Возьмите кору крушины и плоды фенхеля – по 5 г, лист мяты, траву полыни, траву тысячелистника и цветки бессмертника – по 10 г. Заварите 1 ст. ложку смеси в стакане кипятка, настаивайте 3 ч в плотно закрытой посуде и процедите. Принимайте по четверти стакана 3–4 раза в день.
- Корневища аира, листья крапивы и листья мяты – по 5 г, плоды можжевельника – 10 г, трава хвоща, цветки бузины и цветки липы – по 15 г, плоды шиповника – 20 г. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом воды, прокипятите 10 мин на слабом огне, остудите и процедите. Принимайте по стакану утром и вечером во время еды.
- Упаривайте до половины объема отвар, приготовленный из 100 г корневищ пырея ползучего на 1 л воды. Принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день как мочегонное.
- Залейте 1 ч. ложку измельченных корней мыльника стаканом крутого кипятка и кипятите 20 мин на медленном огне под крышкой. Остудите и процедите. Принимайте за 30 мин до еды по 0,5 стакана 3 раза в день как мочегонное средство.
- Настаивайте в стакане воды 10 г ячменного зерна в течение 4–6 ч, затем варите 10 мин и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4–6 раз в день.
- Натрите на мелкой терке вымытые и очищенные корнеплоды моркови, 3 ст. ложки полученной кашицы залейте 3 стаканами кипятка и настаивайте в течение ночи. Утром настой подогрейте и пейте горячим в несколько приемов в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.
- Смешайте сок редьки пополам с медом. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Наполните пол-литровую бутылку до половины объема нарезанным луком, залейте доверху водкой, настаивайте в теплом месте в течение 10 дней, после чего процедите и принимайте по 1–2 ст. ложки 2 раза в день перед едой.

- Варите плоды инжира в молоке 15–20 мин, процедите и пейте молоко очень горячим по 2–3 стакана в день.
- Возьмите 1 стакан сухих измельченных груш и 4 ст. ложки овсяной крупы, отварите в 1 л воды, настаивайте 3 ч и принимайте по 3–4 стакана в день.
- Залейте 3–4 ч. ложки измельченного листа брусники 2 стаканами горячей воды, кипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охладите до комнатной температуры, процедите через 2–3 слоя марли и доведите кипяченой водой до исходного объема. Принимайте по четверти стакана 3–4 раза в день до еды.
- Смешайте 1 стакан сока красной свеклы, 1 стакан сока черной редьки и 1 стакан очищенной водки. Настаивайте эту смесь в темном месте при комнатной температуре в течение 3 суток. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 мин до еды 3 раза в день, пока полностью не израсходуете приготовленное вами снадобье.
- В старину для лечения заболеваний почек использовали яблочный уксус и гончарную глину. Глину заливали уксусом и тщательно вымешивали. Готовое тесто намазывали на хлопчатобумажную ткань и этот компресс накладывали вечером больному на поясницу в области почек на всю ночь.

Полезные рецепты

- Знахарское средство от камней в печени и почках: пропустите через мясорубку 1 стакан конопляного семени, смешайте с 3 стаканами сырого молока, уварите до 1 стакана. Горячим процедите и пейте натошак по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторите. Не ешьте ничего острого. Возможны болевые ощущения в печени, но надо выдержать. Через год повторите курс лечения.
- Одним из лучших мочегонных растений по праву считается тыква. Ее особенно полезно употреблять во всех видах при хронических заболеваниях почек. Ешьте сырую мякоть тыквы по 500 г 2 раза в день или пейте свежий сок тыквы по 0,5 стакана в сутки. Можно пить как чай отвар тыквенных семечек.

- Как очищающее почки и мочеточники средство пейте отвар корня лопуха (50–60 мл – на 1 л воды).

- При камнях в почках на 1 стакан воды возьмите 0,5 стакана ольховой коры, мед по вкусу, 0,5 стакана простой ивы. Все смешайте, прокипятите 10–15 мин. Добавьте 0,5 ч. ложки соды. Пейте по 1 ст. ложке после еды.

- Эта процедура очищения почек займет у вас практически все ночное время. Накануне необходимо приготовить настой из трав и спелый арбуз. Возьмите по 1 ст. ложке пастушьей сумки, медвежьих ушек, толокнянки, листа сены, коры крушины, хвоща полевого и залейте 2,5 л воды. На медленном огне доведите смесь до кипения, укутайте и настаивайте 7–8 ч. Затем настой надо процедить и начинать пить в 2:30 ночи, приняв теплую ванну. Если не переносите ванну, примите душ. Делая небольшие перерывы, настой пьют по 50 мл, пока он не закончится, и заедают арбузом. Одежда должна быть теплой. Можно принимать теплые ножные ванны с добавлением поваренной соли.

- Для очищения почек можно использовать и такой рецепт. Залейте 1 ст. ложку травы спорыша 200 мл кипятка, подержите на водяной бане 30 мин или в термосе 1 ч. Процедите и отожмите. Пейте по трети стакана 3 раза в день. Через 20 мин выпейте отвар лапчатки гусиной (травы с корнями) на обезжиренном молоке. Рецепт приготовления: кипятите 1 ст. ложку травы 5 мин в 2 стаканах молока, процедите, отожмите. Утром пейте 150 мл, в обед – 100 мл, в полдник – 70 мл, остальное – на ужин. Дополнительно принимайте по четверти чайной ложки порошка из сухих листьев будры (или настой будры: 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка, настаивайте 30 мин, весь объем разделите на 4 части).

- Приготовьте отвар из спорыша (горец птичий), листьев березы и измельченных ягод шиповника. По 2–3 ст. ложки каждого компонента положите в литровую банку. Содержимое залейте кипятком, закройте крышкой и поставьте в кастрюлю с кипящей водой, подстелив под дно банки тряпочку. На слабом огне выдержите 15–20 мин, дайте настояться. Вечером 2 стакана выпейте как чай, в остальном отваре растворите 2 ст. ложки соли и замочите шерстяную ткань. Затем отожмите ее и сделайте согревающий компресс на всю спину. Дополнительно на область почек положите грелку. Компресс держите всю ночь. Сначала ваша утренняя моча может быть мутной, а затем станет прозрачной и чистой. Одновременно будут очищаться суставы и позвоночник. Исчезнут боли. Очистится каждая клеточка

организма.

- Для промывания почек в качестве мочегонного средства пейте утром натощак по 0,5 стакана сока сырого картофеля.
- Для лечения различных заболеваний почек и для их укрепления издавна используется смесь картофельного и рябинового соков, настоянных в течение часа.
- Свежий сок корней хрена используют как желчегонное и мочегонное средство. Пейте каждый день по 1 ч. ложке.
- Яблоки употребляют в качестве мочегонного средства при отеках. Длительное употребление яблочных отваров и чая очень полезно для больных мочекаменной болезнью.
- Черную смородину используют как мочегонное и потогонное средство. Залейте 50 г ягод стаканом кипятка и варите 30 мин, процедите. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.
- Залейте сухие ягоды черники теплой водой и настаивайте 8—10 ч. Пейте по стакану перед едой.
- При болезни почек смешайте 0,5 стакана капустного рассола с 0,5 стаканом сока из свежих помидоров и пейте 3 раза в день после приема пищи.
- Для предупреждения образования камней в печени, почках, желчном пузыре и в какой-то степени для их растворения в течение полугода пьют свекольный сироп. Несколько штук красной свеклы очистите, вымойте и разварите до густой однородной массы, почти как сироп. Пейте по 3–4 стакана в день в несколько приемов.
- Крепкий отвар петрушки огородной пейте без нормы при камнях в почках, мочевом пузыре, печени.

Глава 6

Очищение суставов

Сустав выполняет две основные функции – двигательную и опорную. Он состоит из двух костных поверхностей, покрытых суставным хрящом, и фиброзной капсулы, выстланной синовиальной оболочкой. Внутрисуставное

пространство наполнено синовиальной жидкостью, действующей как смазка. Суставный хрящ и синовиальная оболочка легко реагируют на аллергические воздействия и поражаются при инфекциях, приводя к нарушениям функций сустава. Из-за изменений кровообращения в околосуставных тканях оседают и накапливаются кристаллы различных веществ.

Зашлаковка суставов и отложение солей происходят незаметно и безболезненно в течение многих лет. Но вот появляются хруст в коленях, боль в суставах, голеностоп теряет былую подвижность, и вы с удивлением узнаете, что у вас соли в суставах, изнашивание околосуставных сумок или костяные наросты. Пока таких изменений нет, самое время заняться очищением суставов. Ну а если они уже появились, эти же методики можно использовать в качестве лечебных.

Для проведения эффективного и нетравматичного (щадящего) очищения суставов необходимо использовать комплексный подход, то есть совместить прием отваров лекарственных трав и посещение бани или сауны. Кроме того, лечение должно включать фитотерапию, массаж, лечебную гимнастику, местное и общее прогревание, лечебные ванны и др.

Эффективность проведенного очищения можно оценить по следующим субъективным показателям:

- уменьшение или прекращение болей;
- восстановление подвижности сустава;
- уменьшение отечности пораженного сустава;
- снижение утомляемости и повышение работоспособности больного сустава;
- улучшение общего самочувствия.

Внимание! Противопоказания к очищению суставов: язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Выведение щавелевой кислоты

А. Маловичко предлагает использовать для очищения суставов не только сборы лекарственных трав, но и отдельные растения, обладающие свойством выводить из организма соли щавелевой кислоты и пуриновые вещества: листья винограда, черной смородины, брусники.

- Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев винограда 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 1–2 ч. Пейте по 2–3 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

- Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных листьев черной смородины 500 мл кипятка в термосе, настаивайте 2–3 ч, процедите и пейте по 0,5 стакана 4–5 раз в день за 30 мин до еды.

- Залейте 1 ч. ложку сухих измельченных листьев брусники 300 мл кипятка, настаивайте в термосе 1–2 ч. Принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.

Многокомпонентные сборы

- Возьмите подорожник, ромашку, череду и багульник по 2 части, лист брусники и плоды можжевельника – по 1 части. Залейте кипятком, дайте настояться и принимайте перед едой.

- Возьмите цветки календулы и кору крушины по 0,5 части, плоды можжевельника, листья крапивы и листья березы – по 1 части, хвощ полевой – 2 части. Залейте кипятком и дайте настояться, принимайте перед едой.

- Одновременно с внутренним очищением суставов при наличии болей необходимо делать согревающие компрессы и растирания.

- Смешайте 1,5 стакана сока черной редьки с 1 стаканом меда, добавьте 0,5 стакана водки и 1 ст. ложку поваренной соли. Взболтайте смесь и втирайте 2–3 раза в сутки при ревматических болях.

- Возьмите в равных частях сухие измельченные корни лопуха и девясила. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, 20 мин, процедите. Это высокоэффективное средство при ревматизме можно принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды и использовать для согревающих компрессов и обертываний.

- Заполните трехлитровую банку свежими цветками ромашки аптечной, залейте растительным маслом, плотно закройте и настаивайте 40 дней в темном месте. Затем выдержите на кипящей водяной бане 2 ч, процедите, отожмите, профильтруйте через тонкое полотно. Добавьте 1 ст. ложку порошка камфары, хорошо размешайте. Втирайте полученное масло утром и вечером при ревматических болях и подагре.

- Смешайте до однородного состояния 40 г измельченного на терке белого мыла, 15 г порошка камфары, 60 мл нашатырного спирта, 500 мл водки. Втирайте мазь в больные участки.

- Залейте 100 г крапивы и 100 г кашицы чеснока 1 л водки. Настаивайте в теплом месте 6 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедите, отожмите остаток, вновь процедите. Протирайте настойкой больные места и принимайте внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Растворение солей

Чай из корней подсолнуха

Осенью соберите толстые части корней подсолнуха, срежьте мелкие волосатые корешки, тщательно вымойте и высушите. Высушенные корни измельчите на кусочки (величиной с фасоль), после чего кипятите в эмалированной кастрюле (на 3 л воды 1 стакан корней) около 1–2 мин. Полученный отвар выпейте за 2–3 дня. Затем эти же корни снова прокипятите, но уже в течение 5 мин в том же объеме воды и также выпейте за 2–3 дня. Третий раз кипятите эти же корни в том же объеме воды, но уже 10–15 мин, и также выпивайте за 2–3 дня. Закончив с первой порцией, приступайте к следующей и т. д. Пейте отвар большими дозами за полчаса до еды. Соли начнут выходить только после 2–3 недель постоянного употребления отвара. Моча будет иметь ржавый цвет. Очищение продолжать до тех пор, пока она не станет прозрачной, как вода.

Черная редька

Сок черной редьки прекрасно растворяет соли в желчном пузыре, желчных протоках, почечной лоханке, мочевом пузыре, а также в сосудистом русле.

Возьмите 10 кг клубней черной редьки, обмойте, не очищая от кожуры, и выжмите сок, которого должно получиться около 3 л (сок хранить в холодильнике.) Оставшийся жмых перемешайте с медом в пропорции 1 кг жмыха на 300 г меда или 0,5 кг сахара. К полученной смеси добавьте молочную сыворотку для молочнокислого брожения. Средство храните в банке под прессом в теплом месте. В результате молочнокислого брожения в жмыхе образуются органические кислоты, способные окислять шлаки и соли.

Начинайте пить сок по 1 ч. ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно увеличить с 1 ч. ложки до 2 и постепенно дойти до 100 мл.

Сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Если в желчных протоках содержится много солей, шлаков, то отток желчи затруднен – отсюда боль. Следует прикладывать на область печени водяную грелку, принимать горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры продолжать до тех пор, пока не кончится сок. Обычно боль ощущается только в начале процедур, потом состояние нормализуется. Если же предварительно было проделано очищение печени, то боли вообще может не быть.

Соли выходят незаметно, но эффект очищения очевиден. Когда сок заканчивается, нужно начать употреблять жмых, который к тому времени уже прокиснет. Употреблять его следует во время еды по 1–3 ст. ложки, пока средство не закончится. Это также способствует укреплению легочной ткани и сердечно-сосудистой системы.

Такие очистительные процедуры хорошо проводить 1–2 раза в год. Во время очищения избегать острых, кислых и соленых блюд, желательна соблюдать растительную диету.

Хорошо также растворяют соли: чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов; соки корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура (земляной груши). Дозировку следует увеличивать постепенно: начинайте прием с 30 мл и постепенно доведите его до 100 мл, принимайте через 30 мин после еды.

Для растворения солей подойдет рис. Лучше взять нешлифованный темный рис. Побочное действие методики – снижение веса.

- Залейте водой 1 стакан риса и вымачивайте в течение 3 суток. Затем слейте воду, добавьте 2 стакана свежей воды и варите до полного выкипания воды. Разделите кашу на 4 порции и съедайте каждую через равные промежутки времени, выпивая перед этим 0,5 стакана воды. В течение дня выпейте 1 стакан отвара шиповника. На следующий день ваше меню будет состоять из 500 г свеклы и 500 г яблок. Через 3–4 дня повторите процедуру. Курс можно закончить, когда результат вас удовлетворит.

Выведение солей

Выводить соли Б. Болотов рекомендует с помощью чая, приготовленного из лекарственных растений, например из корней подсолнуха.

Заготовить корни подсолнуха не составит большой проблемы. Собрав их в достаточном количестве, тщательно вымойте, обрежьте волоски и высушите.

Затем раздробите на мелкие кусочки (величиной с горошину или фасолину). Хранить корни следует в сухом теплом месте, защищенном от солнечных лучей; если они хорошо высушены, то долго не будут портиться.

На основе одного стакана корней можно приготовить 9 л чая. Делается это так.

- Поместите корни в наполненный доверху трехлитровый чайник и кипятите в течение 2 мин. Полученный чай необходимо выпить в течение 2–3 дней, после чего на основе тех же корней можно приготовить еще 3 л чая, но кипятить уже 5–7 мин. На третий раз время кипячения следует увеличить до 10–15 мин. Курс лечения длится не менее месяца.

Соли начинают выводиться из организма не ранее чем через 2 недели после первого приема чая, но все зависит от индивидуальных особенностей организма. Возможно, у вас они начнут выходить уже через 5–7 дней. О том, что курс лечения можно заканчивать, вы узнаете по цвету своей мочи – она должна стать прозрачной, как вода. Как правило, это происходит через два-три месяца после начала выведения солей. На это время лучше отказаться от слишком острых и соленых блюд, правда, совсем исключать соль из своего рациона ни в коем случае нельзя.

Еще одно прекрасное средство для выведения солей из организма – сок черной редьки. Он особенно эффективно действуют на желчный и мочевой пузыри, почки, кровеносные сосуды.

- Возьмите 10 кг черной редьки, тщательно вымойте, очистите от мелких корешков. После этого, не очищая клубни от кожуры, с помощью соковыжималки приготовьте из них сок. У вас получится от 2 до 4 л сока и жмыхи, которым мы тоже найдем применение.

Сок необходимо хранить в холодильнике или сухом прохладном месте и принимать по 1 ч. ложке через час после еды. Постепенно (в течение 2–3 недель) дозу следует увеличить до 100 мл.

Жмыхи тем временем следует смешать с сахаром или медом (на 1 кг жмыхов – 300 г меда или 0,5 кг сахара) и хранить в банках под прессом в теплом сухом месте. Когда сок закончится, можно приступить к употреблению жмыхов – их следует принимать по 2–3 ст. ложки во время еды.

В течение всего курса лечения необходимо слегка ограничить употребление соли. Помимо выведения солей жмыхи существенно укрепляют иммунитет.

В начальной стадии курса лечения возможны болевые ощущения, причем достаточно сильные.

Другие способы очищения суставов

Очищение с помощью лаврового листа

Этот способ очистки, разработанный Н. Семеновой, позволит вам избавиться от отложения солей, суставной усталости, остеохондрозов, инфекционного неспецифического полиартрита. Перед проведением процедуры необходимо очистить кишечник, иначе при употреблении лаврового настоя начнут растворяться залежи каловых камней и содержащиеся в них вредные вещества, попадая в кровь, могут стать причиной появления крапивницы и других форм аллергии. Придерживайтесь вегетарианской диеты за неделю до и после очищения.

- Возьмите 5 г измельченного лаврового листа, положите в 300 мл воды и кипятите в течение 5 мин. Перелейте в термос и настаивайте 3–4 ч. Процедите. Пить настой нужно маленькими глотками, этот объем рассчитан на 12 ч. Не следует пить много настоя сразу, это может спровоцировать кровотечение, а очистительного эффекта не будет.

Процедуру нужно выполнять в течение 3 дней. Через неделю трехдневный курс можно повторить. В первый год очистку суставов проводите 1 раз в квартал, затем – 1 раз в год для профилактики.

Очищение с помощью петрушки и молока

Этот состав поможет вам очистить не только суставы, но и всю костную систему, так как он способствует усиленному вымыванию солей из суставов. Такой способ очищения переносится организмом довольно тяжело: могут возникнуть головокружения, сердечная аритмия. Возможны раздражения на коже и боли в суставах.

Заготовьте 2 кг корней обычной огородной петрушки, промойте, пропустите через мясорубку. Получившуюся кашу залейте 3,5 л свежего молока и варите на медленном огне 1,5 ч. Должна получиться масса, по консистенции напоминающая кашу. Эту «кашу» нужно разделить на 3 части (3 дня) и есть по 3–4 раза в день через равные промежутки времени. Кроме

нее, больше ничего в эти 3 дня есть не следует. Для усиления мочеиспускания можно пить мочегонный сбор, это ускорит выведение солей.

Внимание! Такая чистка противопоказана беременным женщинам.

Очищение картофельной водой и отваром

Употребление этих средств очищает суставы и воспаления при артритах, а также благоприятно сказывается на работе кишечника.

- Хорошо промойте картофель и сварите. Ту жидкость, которая осталась после варки картофеля, пейте 3 раза в день: утром, в середине дня и перед сном, в течение 2 недель. Сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

- При полиартритах используйте картофельный отвар. Хорошо вымойте 1 кг картофеля, нарежьте мелкими кусочками и варите в течение 1,5 ч. Процедите и слегка отожмите. Определите сами количество отвара на один раз и длительность его применения по своему самочувствию.

Очищение топинамбуром (земляной грушей)

Примерно 1–1,5 кг зеленых листьев и стеблей топинамбура нарежьте на кусочки величиной 5—10 см, залейте 5–8 л воды и кипятит 20–25 мин. Затем отвар процедите и вылейте в ванну с горячей водой (37–40 °С). Ванну принимайте 10–15 мин, но если такой возможности нет, надо попарить в отваре топинамбура больные ноги или руки.

Сырых клубней для приготовления отвара нужно брать не менее 1 кг, сухих листьев и стеблей – 300–400 г и кипятить их 40–45 мин.

Курс лечения зависит от вашего самочувствия – от 3 до 40 процедур.

Внимание! После каждых 20 ванн необходимо делать перерыв на 15–20 дней.

Тибетский метод очищения суставов рисом

Существует два варианта очищения.

1. Залейте 2 ст. ложки риса водой в пол-литровой банке и оставьте на сутки. На следующий день промойте рис, снова залейте его водой, возьмите вторую банку и сделайте то же самое. (Банки лучше пронумеровать.) Делайте так в течение 5 дней. На 6-й день добавьте еще одну банку с новой порцией риса, а из риса, который вымачивался в 1-й банке, сварите кашу и съешьте ее без соли и хлеба. После этого 4 ч ничего не ешьте и не пейте, иначе рис не будет

вытягивать шлаки. На следующий день снова сварите рис из очередной банки, добавив новую банку. Продолжайте делать так в течение 40 дней.

2. Более удобный вариант и не менее эффективный. Залейте 2 ст. ложки риса 0,5 л воды на ночь (примерно 12 ч). Утром слейте эту воду, промойте рис, залейте его холодной водой и доведите до кипения. После этого рис снова промойте, залейте холодной водой и вновь доведите до кипения. Повторите так 4 раза. За это время рис разварится и потеряет клейковину. Теперь его можно использовать в качестве адсорбента шлаков и солей. Съешьте рис без соли, приправ и, конечно, хлеба. Четыре часа после этого ничего не ешьте и не пейте. Курс лечения – 40 дней. Выведение шлаков и солей начинается примерно на 30-й день и продолжается еще 2–3 месяца после окончания курса. Такая методика очищения эффективна не только при остеохондрозе, полиартрите, лечении болезней почек, но и для общей очистки организма от шлаков.

Внимание! При очищении с помощью риса обязательно включайте в свой рацион курагу, изюм, орехи, картофель, чтобы восполнить выводящиеся при этом из организма микроэлементы.

Фитотерапия

Настои лекарственных растений не только восстанавливают микрофлору кишечника, выводят из организма шлаки, нормализуют обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови и т. д., но и оказываются эффективным и действенным средством борьбы с зашлакованностью суставов и их болезнями.

Общий способ приготовления: дозу сырья (2–3 ст. ложки – обычная суточная доза) засыпьте вечером в термос и залейте 2,5 стаканами крутого кипятка, чтобы за ночь трава настоялась. На следующий день выпейте от трети до четверти стакана теплого настоя в 3 приема за 20–40 мин до еды. Вечером приготовьте новую порцию лекарственного сбора.

Рекомендуется заваривать и принимать траву ежедневно, делая небольшие перерывы в 10–14 дней лишь через 2–3 месяца лечения.

Внимание! Женщинам не следует принимать лечебные настои во время менструации и во время беременности.

Настои из лекарственных трав подавляют активность процессов солеобразования, растворяют уже имеющиеся соли, способствуют восстановлению двигательной функции суставов, а также предупреждают

развитие побочных проявлений метаболических артритов: почечной недостаточности, ишемической болезни сердца.

При хроническом ревматизме, воспалительном заболевании соединительной ткани с преимущественным поражением сердца и суставов, а также инфекционно-аллергических заболеваниях, сопровождающихся системным поражением соединительной ткани суставов, то есть ревматоидных артритах, рекомендуется принимать следующие сборы.

- Возьмите 1 часть корня аира болотного, по 2 части травы мелиссы лекарственной, почек сосны обыкновенной и листа эвкалипта шарикового, по 3 части травы душицы обыкновенной, травы паслена черного и травы чабреца, по 4 части травы фиалки трехцветной и по 5 частей плодов боярышника кроваво-красного и травы зверобоя продырявленного.

- Возьмите 1 часть семени льна посевного, по 2 части травы тысячелистника обыкновенного, травы хвоща полевого и ягод можжевельника, по 3 части корня девясила высокого, травы донника лекарственного, травы зверобоя продырявленного и травы ландыша майского, по четыре части травы багульника болотного и травы репешка обыкновенного и 5 частей травы череды трехраздельной.

- Возьмите 1 часть цветков липы сердцевидной, травы мяты перечной и семени укропа огородного, по 2 части корня девясила высокого, травы донника лекарственного, травы крапивы двудомной, корня щавеля конского, почки сосны обыкновенной и лист эвкалипта шарикового, по 3 части почек березы белой, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, шишки хмеля обыкновенного, травы паслена черного и травы чабреца, 4 части травы фиалки трехцветной и 5 частей травы багульника болотного.

При ревматизме и ревматоидном артрите в периоды обострения эти сборы следует принимать в ударных дозах (суточная доза – 5–6 ст. ложек сбора на литровый термос) в течение 3–5 недель до улучшения самочувствия и лабораторных показателей. Затем можно перейти на обычные дозы (2–3 ст. ложки на пол-литровый термос) и продолжать фитотерапию еще 6–8 месяцев и более до наступления выздоровления.

Чередуйте сборы, делая через каждые 2 месяца перерывы на 7—10 дней.

При метаболических артритах, заболеваниях суставов, связанных с нарушениями солевого обмена (мочекислого и кальциевого), рекомендуются следующие сборы лекарственных трав.

- Возьмите 1 часть травы петрушки огородной, по 2 части травы зверобоя продырявленного, семени льна посевного, травы крапивы двудомной, травы мяты перечной и побеги спаржи лекарственной, по 3 части травы багульника болотного, травы донника лекарственного, корень пырея ползучего и травы фиалки трехцветной, по 4 части листа брусники обыкновенной и травы череды трехраздельной.

- Возьмите 1 часть семени льна посевного, по 2 части цветков пижмы обыкновенной и листа черники обыкновенной, по 3 части корня барбариса обыкновенного, цветков бузины черной, корня одуванчика лекарственного и шишек хмеля обыкновенного, по 4 части травы зверобоя продырявленного и травы спорыша.

- Возьмите 1 часть листа березы белой, по 2 части травы земляники лесной, травы почечного чая, семени укропа огородного и травы яснотки белой, по 3 части корня девясила высокого, травы паслена черного и листа смородины черной, по 4 части корня лопуха большого и корня цикория обыкновенного.

Сборы при метаболических артритах применяют в обычной дозировке (2–3 ст. ложки сбора на пол-литровый термос) в течение длительного времени, не менее 2 лет. В дальнейшем лечение повторяют, если начинается обострение процесса.

При систематической и длительной фитотерапии во многих случаях удается достигнуть длительной ремиссии или полного излечения.

- Залейте 0,5 л водки 1 стакан перегородок грецких орехов и настаивайте 18 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день в течение месяца.

- Разведите в 0,5–1 стакане воды 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Пейте этот раствор 3 раза в день за 30 мин до еды.

- Залейте водкой высушенные цветки сирени и настаивайте 10 дней в плотно закрытой емкости. Когда настойка будет готова, натирайте ею больные места, а для большей эффективности принимайте ее по 30 капель 2–3 раза в день.

- Хорошо помогает выведению солей брусничный лист. Залейте 2 стаканами кипятка 1 ч. ложку измельченных в порошок листьев брусники, дайте настояться 30 мин и пейте как чай.

- Молоко с солью – одно из проверенных средств для очищения суставов при артритах. Залейте 1 стаканом неснятого молока 1 ст. ложку каменной

соли и кипятите на медленном огне 10 мин. Приняв ванну, смажьте больные места этим раствором. Смазывать суставы нужно утром и вечером, но ванну снова можно принять только через 3 дня после начала очищения, несмотря на сильное потоотделение. Курс лечения – 30 дней, затем – перерыв 10 дней. Всего рекомендуется провести 3 таких курса.

- Пропустите через мясорубку 3 лимона и 150 г чеснока, залейте 0,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивайте сутки, затем процедите и пейте по 50 мл каждое утро натощак.

- При артритах приготовьте сбор: по 20 г корневищ пырея, травы череды и вероники лекарственной, 25 г корней лопуха и 30 г травы трехцветной фиалки. Залейте 1 л воды 40 г сбора и кипятите на медленном огне 15 мин. Пейте по 3 стакана в день, первый раз – натощак.

Полезные рецепты

Керосиново-мыльная аппликация – это старинное русское средство, хорошо помогающее при остеохондрозе и болях в спине. Вам понадобятся керосин и хозяйственное мыло. Смочите кусок мягкой холщовой ткани керосином, отожмите. Аппликатор должен быть влажным, но не настолько, чтобы керосин стекал с него. Одну из его сторон намажьте хозяйственным мылом. Для этого положите аппликатор на клеенку и проведите по его поверхности несколько раз куском мыла, чтобы образовался блестящий мыльный слой.

Положите аппликатор на спину «керосиновой» (ненамыленной) стороной на зону боли. Мыльный слой способствует тому, что при накладывании аппликатора на спину керосин не испаряется, а всасывается кожей спины. Сверху закройте его клеенкой или целлофаном, затем слоем ваты и завяжите платком или другой тканью.

Тем, кто долгое время страдает остеохондрозом с частыми обострениями, рекомендуется сшить специальный пояс для согревания во время процедуры пояснично-крестцового и грудного отделов позвоночника.

При ревматизме и артритах полезно принимать ванны с отваром из корней лопуха, вереска, багульника, татарника и листьев брусники. Доза не ограничена.

Глава 7

Очищение сосудов, крови и лимфы

Движение крови осуществляется по большим и малым кровеносным сосудам – полым трубкам, пронизывающим каждый отдел тела. Здоровые сосуды должны иметь эластичные стенки, способные при необходимости расширяться, увеличивая кровоток и интенсифицируя обмен кислорода и питательных веществ в обмен на отходы метаболизма клеток. Естественно, что их сужение замедляет в организме эти процессы, а если сосуды сужены постоянно, то крови, а значит, и кислорода к органам и тканям проходит меньше, что неизбежно приводит к накоплению продуктов распада.

Очищая сосуды от холестерина, не стоит совершенно исключать из рациона продукты, в которых он содержится. Холестерин – это вещество, необходимое для образования желчи и синтеза некоторых гормонов. Определенное количество этого вещества производит печень. Проблема не в холестерине как таковом, а в нарушениях обмена веществ и функций отдельных систем организма. Если жиры поступают в нормально функционирующую печень, она их перерабатывает, а излишки удаляет. Однако из-за дефицита необходимых ферментов организм не в состоянии расщепить, переработать и усвоить поступающие с пищей жиры. Поэтому непереработанные жиры попадают в кровь и затем оседают на стенках кровеносных сосудов в виде холестериновых бляшек. Это нарушает ход кровотока, приводит к закупорке сосудов и может стать причиной инфаркта и инсульта.

Чтобы предупредить такой ход событий, необходимо сначала нормализовать работу кишечника и печени, а затем приступить к очистке сосудов. В этом случае в очищенных сосудах не будут вновь накапливаться ненужные организму вещества.

Очищение сосудов чесночно-лимонными смесями

Внимание! Возможные противопоказания при употреблении смесей с чесноком: болезни почек, поджелудочной железы, беременность.

- Метод П. Куреннова позволяет не только очистить сосуды, но и укрепить их, а также омолодить. Для этого размельчите 350 г чеснока, смешайте его с соком 24 лимонов и настаивайте 24 дня. Взболтав, разводите в 0,5 стакана воды 1 ч. ложку смеси и принимайте 1 раз – перед сном.

- Возьмите 4 лимона с тонкой кожурой, хорошо промойте их и выжмите сок. Кожуру, перепонки и семечки пропустите через мясорубку и смешайте с соком (посуда должна быть либо эмалированной, либо стеклянной). К полученной смеси добавьте 3 средние головки чеснока, очищенные и

пропущенные через мясорубку, и 2 л кипяченой холодной воды. Смесь поставьте на 2 суток в холодильник, после этого процедите ее, разлейте в бутылки (лучше литровые), плотно закройте и храните в холодильнике. Принимайте по 50 мл утром за 30 мин до еды.

- Размельчите головку чеснока, залейте 1 стаканом подсолнечного масла и поставьте на сутки в холодильник. После того как масло настоится, выжмите 1 ч. ложку лимонного сока и смешайте с 1 ч. ложкой чесночно-лимонного масла. Принимайте эту смесь 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1–3 месяцев. Это средство не только очищает сосуды, но и снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы и одышку.

- Очистите от внутренней пленки скорлупу 7 яиц, прокипятите в течение 5 мин и измельчите. Выжмите сок 7 лимонов, смешайте со скорлупой и настаивайте 7 дней. Затем смесь процедите и добавьте к ней 0,5 кг меда.

- Очистите и измельчите 5 головок чеснока, смешайте с полученной смесью и настаивайте еще 7 дней в темном месте. Принимайте по 4 ч. ложки в 4 приема с интервалом в 10 мин 1 раз в день после обеда. Это средство хорошо помогает также при онемении конечностей, закупорке вен и полиартрите.

- Пропустите через мясорубку 5 лимонов с кожурой, 5 головок чеснока, смешайте и добавьте 1 стакан меда. Смесь храните в холодильнике, принимайте по 2 ч. ложки натощак утром и вечером.

- Натрите на терке 2–3 головки чеснока, 2–3 лимона, смешайте все и залейте 1 л кипяченой воды. Настаивайте 2 суток, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Рекомендуется также при атеросклерозе и гипертонии.

- Размельчите 200 г чеснока, залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели. Затем процедите и добавьте сок 5–6 лимонов. Принимайте по 1 ст. ложке, разбавляя водой, 2–3 раза в день до еды. Рекомендуется также при атеросклерозе, спазмах головного мозга, гипертонии.

Очищение сосудов при различных заболеваниях

При атеросклерозе

- Выпивайте по 0,5 стакана свежесжатого сока грейпфрута за 20–30 мин до еды. Рекомендуется также при гипертонии, переутомлении (при бессоннице пить по 0,5 стакана на ночь).

- Регулярно пейте натощак сок 1 картофелины или сок свеклы (рекомендуется также для профилактики болезни).

- Залейте 2 ст. ложки корней синюхи голубой 100 мл кипятка, кипятите 10 мин. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день после еды.

- Залейте 1 ст. ложку листьев лесной земляники 1 стаканом кипятка, кипятите 5 мин, принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

- Заварите мяту как чай и пейте (количество не ограничено).

- Принимайте 3 раза в день до еды по 30 капель настойки элеутерококка.

Внимание! Противопоказано при гипертонии, различных новообразованиях.

При гипертонии и склерозе сосудов головного мозга

- Залейте 200 мл остуженной кипяченой воды 15 г корневищ и корней валерианы лекарственной, настаивайте 12 ч. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды (пограничная гипертония, гипертоническая болезнь I степени).

- Залейте 20 г коры рябины обыкновенной 0,5 л воды, кипятите 2 ч и принимайте по 20–30 г до еды 3 раза в день (склероз сосудов головного мозга).

При тромбозах и болезнях вен

- Смешайте в 1 стакане кипяченой воды 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Выпивайте утром натощак и вечером, при этом необходимо также дважды в день смазывать вены яблочным уксусом.

- Смазывайте больные вены мочой после каждого мочеиспускания и, если есть возможность, прогревайте их на солнце, после этого смывайте. Курс лечения – 2–3 недели. Можно смазывать вены мочой на ночь.

- При воспалении вен прекрасно помогают холодные уксусные компрессы. Так же можно делать глиняные компрессы с уксусной водой или творожные компрессы. При этом нужно принимать почечный чай (сбор, а не растение!) и пить как можно больше чистой воды. Обычно уже через 3–4 дня подобного лечения боль проходит. Для почечного чая необходимо приготовить сбор: 15 г полевого хвоща, 10 г крапивы, 8 г спорыша и 6 г зверобоя. Этого вам должно хватить на 3 недели. Одну щепотку сбора в течение 10 мин настаивайте в стакане горячей воды. После этого процедите воду через ситечко. Сухой остаток снова залейте – теперь уже 2 стаканами горячей воды

и кипятите в течение 10 мин. Эту жидкость следует также процедить через ситечко и затем смешать с содержимым первой чашки. Почечный чай готов!

При отеках ног

- Если отеки не связаны с заболеваниями сердца, почек, печени и сосудов, если вы провели очищение кишечника, но отеки все равно не проходят, во-первых, продолжите очищение кишечника, во-вторых, пейте отвар из белой редьки. Он готовится так: залейте 400 г редьки 1 л воды и кипятите 10 мин, добавив 1 ч. ложку соли. Остудите и пейте как воду.

- Необходимо ежедневно в течение двух недель принимать получасовые ванны из отвара полевого хвоща. Готовится он так: трава заворачивается в холщовую тряпку и кипятится в течение 10–15 мин. После ванны ноги нужно забинтовать и немного походить. И не забывайте про почечный чай!

Полезные рецепты

- Метода лечения инфаркта травами просто не существует (здесь требуется куда более серьезное вмешательство), зато есть прекрасный рецепт его профилактики. Возьмите 1 ст. ложку валерианы перемешайте с 3 ст. ложками сахара в 250 мл воды. Эту смесь медленно выпейте в течение 15 мин, затем еще 15 мин спокойно посидите, можно посмотреть телевизор или почитать.

- При повышенном давлении необходимо полностью исключить из своего рациона натуральный кофе, алкоголь, свинину и сельдерей, зато нужно мелкими глотками выпивать в течение всего дня 1–2 стакана холодного настоя тысячелистника. Готовится он так: щепотка сухой травы настаивается в 250 мл горячей воды 10 мин. Кроме того, 3 раза в день надо съедать по 1 ч. ложке пивных дрожжей. Прекрасно помогают от повышенного давления чеснок и настой омелы.

- При пониженном давлении рекомендуется употреблять как раз те продукты, которые исключены при повышенном. Речь идет в первую очередь о корнеплодах сельдерея (из них можно приготовить прекрасный салат) и лесной землянике. Можно пить не очень крепкий кофе, хорошее красное вино (в разумных пределах, естественно), а также луковый отвар. Готовится он так: возьмите 2 луковицы величиной с куриное яйцо. Не очищая от кожуры, залейте их 1 л воды, добавьте 100 г сахара и варите в течение 10–15 мин. Затем отвар остудите и пейте в течение дня маленькими глотками. Три раза в день перед едой следует принимать по 15 капель боярышника.

Другие способы очищения сосудов

Очищение с помощью чеснока

Выжмите сок из 200 г молодого сочного чеснока и залейте его 200 мл медицинского спирта. Закрыв банку крышкой, поставьте ее в прохладное место (но не в холодильник) на 10 дней. Запомните, что любое количество капель надо вливать в 50 мл (0,25 стакана) молока, простокваши/кефира или воды. Принимайте состав за 15–30 мин до еды по следующей схеме.

В 1-й день за 20 мин до завтрака добавьте 1 каплю в 0,25 стакана молока, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли в то же количество молока.

На 2-й день – отмерьте в тот же объем молока 4, 5, 6 капель перед завтраком, обедом и ужином.

3-й день – соответственно по 7, 8, 9 капель.

4-й день – соответственно по 10, 11, 12 капель

5-й день – соответственно по 13, 14, 15 капель.

Начиная с 6-го дня уменьшайте количество капель в обратном порядке – от 15, 14, 13 капель до 1 капли. Затем принимайте каждый день утром, в обед и вечером по 25 капель в 0,25 стакана молока. Придерживайтесь этой схемы примерно 3 месяца.

Можно принимать эту же настойку по другой схеме: начинать прием точно так же, с 1, 2 и 3 капель в первый день, ежедневно добавляя по 1 капле на каждый прием и доводя дозу до 25 капель на 9-й день в обед. Вечером того же дня, на 10-й день и далее принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не закончится настойка. Но не прекращайте принимать настойку резко. Лучше уменьшать дозу постепенно, по капле.

Очищение повторяют не ранее чем через 3–6 лет.

- Измельчите 1 кг чеснока, залейте 1 л кипяченой воды, закройте крышкой, настаивайте 30 дней и принимайте по 1 ст. ложке настоя в 0,5 стакана молока за 30 мин до еды при вспышках простудных болезней, осенью и весной. Настойка очищает организм от известковых отложений, улучшает зрение, предупреждает склероз, стенокардию, инфаркт, инсульт, препятствует образованию опухолей, омолаживает организм.

- Очищение молоком и чаем поможет вымыть шлаки из сосудов и освободить от них кровь. В чайную чашку налейте на дно немного молока и доверху долейте крепко заваренным чаем. Пейте эту смесь каждые 2 ч в

течение 2–5 дней (но не более 6) в зависимости от своего состояния, не употребляя больше никакой пищи и питья. До 15 ч не добавляйте в напиток ничего, после 15 часов можно добавить сахар или мед. Для ускорения выведения шлаков сделайте одну клизму во время курса очищения.

- Возьмите 3 соцветия каштана, залейте 1 л крутого кипятка, дайте настояться 20 мин. Настой выпейте в течение дня, каждый раз делая по 3 глотка. Курс – 2–3 недели. Можно использовать мелко нарезанные коричневые корки плодов каштана – 2 ст. ложки на 1 л кипятка. Принимайте так же, как и соцветия.

Залейте в термосе примерно 3 л кипятка 1 стакан укропного семени, 1 ст. ложку молотого корня валерианы, 2 стакана натурального меда. Оставьте на сутки. Затем процедите и принимайте по 2 ст. ложки за 30 мин до еды 5–7 раз в сутки.

- Для очищения крови можно использовать такой мочегонный сбор: смешайте по 40 г хвоща и травы зверобоя, по 30 г цветов бузины травянистой и васильков (при запорах добавить еще 30 г коры крушины), по 20 г стручков фасоли (без зерен), овсяной соломы и спорыша. На ночь залейте 4 ст. ложки смеси 1 л сырой воды, утром прокипятите 7—10 мин и процедите. За день нужно выпить настой в 5 приемов: натошак – стакан, а остальное – за 4 приема через час после еды.

- Чтобы очистить стенки сосудов и протоки желез от всевозможных отложений, усилить приток в кровь гормонов и антител, можно попробовать методику Н. Семеновой. Поместите в большой термос 2 стакана натурального меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого валерианового корня. Залейте кипятком, чтобы общий объем составил 2 л. Настаивайте в течение суток, затем принимайте по 1 ст. ложке за 30 мин до еды, пока не выпьете весь настой.

Фитотерапия

В основе этой методики лежит старинный тибетский рецепт. В результате резко улучшается обмен веществ, сосуды очищаются от известковых и жировых отложений, становятся эластичными. Таким образом можно предупредить возникновение гипертонии, инфаркт, инсульт.

- Смешайте по 100 г цветков ромашки, зверобоя (или тысячелистника), бессмертника, березовых почек. Вечером залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка и настаивайте 20 мин. Процедите через ткань, отожмите. В 1 стакане

настоя растворите 1 ч. ложку меда и выпейте перед сном, после чего не ешьте и не пейте. Утром оставшийся настой подогрейте на пару, растворите в нем 1 ч. ложку меда и выпейте за 15–20 мин до завтрака. Пейте настой ежедневно, пока не закончится смесь в банке. Курс очищения повторите через 5 лет.

Полезные рецепты

- Залейте на ночь 1 стаканом простокваши измельченную головку чеснока, выпейте в течение дня.
- Смешайте в равных пропорциях измельченный чеснок и мед (так, чтобы хватило на 2–3 недели приема) и принимайте по 1 ч. ложке 2 раза в день за 30 мин до еды.
- Залейте 250 г чеснока 0,5 л 70 %-ного спирта, настаивайте 2 недели в теплом месте. Принимайте по 20 капель 3 раза в день.
- Съедайте 2 раза в день по 0,5 головки чеснока средней величины.
- При расширении вен полезно выполнять следующие упражнения: лягте на спину и поднимите правую ногу. Примерно через 5 с начинайте трясти ею в воздухе (в течение примерно 5 с). После этого опустите ногу, сделайте десятисекундную паузу и то же самое сделайте левой ногой. После очередной десятисекундной передышки выполните это упражнение двумя ногами одновременно. Действует эта процедура следующим образом: когда вы поднимаете ногу, кровь отливает от вен, а когда опускаете – вены наполняются свежей кровью, которая питает их и способствует их сжатию. Чем чаще в течение дня вы будете делать это упражнение, тем скорее наступит исцеление.
- Как известно, причина склероза сосудов – обызвествление артерий. В результате отложения жировых бляшек стенки кровеносных сосудов утолщаются, теряют эластичность, кровообращение затрудняется, сосуды начинают разрушаться. Чтобы предотвратить это, в течение дня необходимо выпивать мелкими глотками 1–2 стакана холодного настоя тысячелистника. Напомним, что для этого надо щепотку сухой травы настаивать в 250 мл горячей воды 10 мин.

Гимнастика, способствующая очищению и оздоровлению сосудов

Самый простой комплекс физических упражнений мы приводим для тех, у кого атеросклероз осложнен гипертонией. Начните с малого. Терпение и

уверенность в успехе – необходимые условия успешного лечения болезни или профилактики ее развития.

Упражнение 1. Исходное положение: сидя на стуле, руки опущены вниз, ноги вместе. Поочередно поднимайте руки вверх. Рука пошла вверх – вдох, опустилась вниз – выдох. Выполняйте упражнение 5–6 раз каждой рукой.

Упражнение 2. Исходное положение: сидя на стуле, руки, максимально согнутые в локтевых суставах, держите на ширине плеч, ноги вместе. Начинайте круговые движения локтями, 5–6 раз по часовой стрелке и столько же – против часовой стрелки.

Упражнение 3. Исходное положение: сидя, руки разведены в стороны, ноги вместе. На вдох – сгибайте левую ногу в колене и, помогая руками, прижимайте ее к груди и животу. На выдох – опускайте ногу, руки в стороны. На следующий счет то же проделывайте с правой ногой. Выполняйте по 3–5 раз каждой ногой.

Упражнение 4. Исходное положение: сидя, руки в стороны, ноги на ширине плеч. На вдох – наклоняйте туловище в сторону, руки поднимайте на пояс, на выдох – возвращайтесь в исходное положение. Выполняйте по 3–5 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. Исходное положение: сидя, руки в стороны, ноги на ширине плеч. На вдох – поднимайте руки вверх, отводя их назад, и опускайте туловище вперед к коленям, держа голову прямо. На выдох – возвращайтесь в исходное положение. Выполняйте 3–4 раза.

Упражнение 6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вниз. В руках на ширине плеч держим палку. На вдох – сделайте левой ногой шаг назад и поднимайте палку вверх над головой, на выдох – возвращайтесь в исходное положение. Выполняйте 3–5 раз.

Упражнение 7. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. В руках на ширине плеч держите палку. На вдох – туловище поворачивайте в сторону, палку поднимайте вперед. На выдох – возвращайтесь в исходное положение. Выполняйте попеременно в каждую сторону по 3–5 раз.

Упражнение 8. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. На вдох – правую руку и правую ногу отводите в сторону и держите 2 с, на выдох – возвращайтесь в исходное положение. Выполняйте попеременно в каждую сторону по 3–4 раза.

Упражнение 9. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вниз. Делайте одновременные широкие круговые движения руками – сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Дыхание произвольное. Выполняйте по 3–5 раз в каждую сторону.

Упражнение 10. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняйте круговые движения туловища в одну и в другую сторону 5—10 раз.

Упражнение 11. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вниз. Свободная ходьба на месте. Выполняйте 30–60 с.

Между упражнениями делайте перерыв, чтобы дыхание полностью восстановилось.

Выполняйте упражнения в любое удобное для вас время, но лучше между 17 и 19 ч. Можно заниматься утром и вечером, но не позже 20 ч. Если совмещать упражнения с длительными прогулками, то результат не заставит себя долго ждать. Когда упражнения станут даваться вам легко, начните выполнять их по 2 подхода, то есть, сделав упражнение один раз, отдохните и повторите его же второй раз.

Если вы не гипертоник и если ваша болезнь находится в начальной стадии, рекомендуем для начала выполнять профилактическую гимнастику для сосудов. В остальном все то же самое – длительные прогулки и правильный распорядок дня.

Банное очищение крови

С помощью этой методики вы очистите кровь от шлаков. Процедуру необходимо проводить в бане или сауне, в крайнем случае можно расположиться дома в ванной под теплым душем. Предварительно приготовьте смесь из 900 г апельсинового сока, 900 г сока грейпфрута, 200 г лимонного сока и 2 л талой воды. Для приготовления талой воды сначала заморозьте чистую холодную кипяченую воду. Когда примерно половина воды в емкости замерзнет, выньте лед, а остальную воду вылейте: в нее в повышенной концентрации перешли все вредные примеси.

Положите лед в другую посуду и подождите, пока он растает (растопливать лед на огне нельзя, в крайнем случае можно поставить посуду со льдом в ведро с горячей водой). При размораживании вредные соединения всплывают наверх в виде пены, которую необходимо снять.

За 5–7 дней до начала процедуры перейдите на вегетарианское питание, а в те дни, когда вы будете проводить очистку, нужно полностью отказаться от пищи. Выпейте стакан воды комнатной температуры с растворенной в ней 1 ст. ложкой глауберовой соли. После этого у вас начнется сильное потоотделение. Восполняйте потерю влаги, принимая по 0,5 стакана смеси соков каждые 30 мин. Если приготовленной на день смеси соков не хватит или чувство голода станет нестерпимым, то вечером можно съесть грейпфрут или апельсин. Продолжительность курса очистки – 3 дня. Процедуру рекомендуется проводить в течение года 1 раз в квартал, а затем – 1 раз в год.

«Дачное» очищение крови

Для очищения крови вы можете использовать те овощи и фрукты, которые выращиваете на приусадебных участках. Конечно, проводить его нужно летом, когда плоды обладают наибольшей силой и полезностью. Основное внимание нужно уделить экологической чистоте продуктов: убедитесь, что в них совершенно отсутствуют пестициды, нитриты, нитраты и т. п.

Вам понадобятся петрушка, укроп, сельдерей, чеснок, любисток, редиска, огурцы, помидоры, клубника, крыжовник, смородина, малина, яблоки, сливы, свекла, редька, морковь, брюква, картофель и т. д. Можно также использовать лесные ягоды: чернику, бруснику, клюкву, красную рябину, калину. Убедитесь, что вы собрали их в экологически чистом месте.

Раз в неделю утром натощак съедайте хороший пучок зелени (около 100 г), состоящий из петрушки, укропа, любистка, сельдерея, лука, зеленых листьев чеснока и салата. Через 30 мин можно приступать ко второму этапу, который состоит в том, что весь оставшийся день вы ничего не пьете, а питаетесь только сочными плодами и овощами. Их общий вес может колебаться от 1,5 до 3,5 кг – все зависит от вашей личной потребности в жидкости.

Обязательным элементом зеленого пучка должна быть петрушка, не меньше 20–30 г. Она обладает дезинтоксикационным, антисептическим и спазмолитическим свойствами. Это прекрасный диуретик, то есть от ее применения появляется ярко выраженный мочегонный эффект. При активном мочевыделении усиливается движение жидкостных сред внутри организма, в результате чего выводится та часть жидкости, которая длительное время находилась в застое. Благодаря этому исчезают отеки, улучшается работа сердца и всей сердечно-сосудистой системы.

По мнению Е. Щадилова, плоды, съедаемые целиком, а не в виде соков, оказывают более благоприятное воздействие на организм. Ведь вводимая в

желудочно-кишечный тракт экологически чистая клетчатка является прекрасным адсорбентом – веществом, выводящим из желудочно-кишечного тракта токсичные и ядовитые вещества.

Другие способы очищения крови

Очищение корнями одуванчика

Выкопанные ранней весной или поздней осенью корни одуванчика хорошо высушить, затем растолочь в порошок в стеклянной или фаянсовой посуде. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку порошка, закрыть крышкой, дать настояться. Пить утром в течение 7 дней, готовя настой непосредственно перед употреблением.

Если человек страдает кожными заболеваниями, фурункулезом и т. п., это значит, что кровь нуждается в очистке. В этих случаях некоторые целители предлагают пить отвар корней одуванчика. Залить 50–60 г корней 1 л воды, утром прокипятить в течение 5–7 мин, дать еще немного настояться, процедить и выпить за день в несколько приемов.

Очищение с помощью иглоиппликатора по методике И. Кузнецова

Есть все основания полагать, что иглоиппликатор прекрасно очищает кровь, активизирует лимфо- и кровообращение, восстанавливает сосудистую систему, излечивает некоторые тяжелейшие заболевания. Для достижения желаемого эффекта нужно носить его довольно долгое время так, чтобы он был хорошо прижат к телу.

Очищение по методике У. Бройса

Дрожжи, особенно пивные, прекрасно очищают кровь от вредных примесей, в том числе холестерина. Их необходимо принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке. Помимо этого, Бройс рекомендует обязательно ввести в рацион чеснок.

Оригинальный курс лечения анемии, который предлагает У. Бройс, может быть использован и для обновления крови. Он состоит в следующем.

Возьмите 81 сушеную грушу, залейте легким красным вином так, чтобы фрукты были покрыты им, и настаивайте в тепле (желательно на солнце) в течение 10 дней. После этого можно начинать сам курс. В 1-й день съедайте утром одну грушу, во 2-й – по 1 шт. утром и в середине дня. На 3-й – по 1 груше утром, днем и вечером. Число груш постепенно увеличивается, так что на 9-й день утром, днем и вечером вы съедаете по 3 груши. Затем число

фруктов уменьшается в обратном порядке. На 10-й день вы съедаете такое же количество груш, как на 8-й, на 11-й – как на 7-й и т. д. Продолжительность всего курса составляет 17 дней. Вино, в котором настаивались груши, необходимо пить одновременно с приемом самих фруктов. Но следите за тем, чтобы оставшиеся груши были все время покрыты вином.

Очищение по методике В. Востокова

В. Востоков предлагает несколько способов очищения крови.

- Добавьте 100 г листа земляники к указанному выше сбору для очищения сосудов (по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек). Залейте 2 ст. ложки смеси 400 мл кипятка и настаивайте в термосе в течение ночи. Принимайте 2 раза в день по 1 стакану настоя.

Положите в темную стеклянную посуду 50 г сухих измельченных плодов софоры японской и залейте 1 стаканом 96 %-ного спирта. Настаивайте в течение месяца, затем процедите и поставьте в холодильник. Принимайте по схеме:

1-й день: перед завтраком – 1 капля, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли;

2-й день: 4, 5, 6 капель;

3-й день: 7, 8, 9 капель;

4-й день: 10, 11, 12 капель;

5-й день: 13, 14, 15 капель.

Затем начинается уменьшение принимаемого количества настойки:

6-й день: 15, 14, 13 капель;

7-й день: 12, 11, 10 капель;

8-й день: 9, 8, 7 капель;

9-й день: 6, 5, 4 капли;

10-й день: 3, 2, 1 капля.

Сок крапивы очищает кровь, нормализует ее состав, это способствует улучшению кровоснабжения и состояния сосудов.

- Листья и стебли крапивы промойте, пропустите через мясорубку, отожмите сок, чтобы получилось примерно 0,5 стакана. Добавьте яблочного сока до целого стакана. Принимайте 1 раз в день утром натощак, за 30 мин до завтрака, в течение 20 дней. После 10-дневного перерыва курс очищения можно повторить.

Полезные рецепты

- Березовый сок издавна считался в народе средством, оздоравливающим кровь. Принимайте его по 3 стакана в день. Помогает также при кожных заболеваниях, экземах, лишаях.
- Смешайте в равных пропорциях и истолките высушенные листья крапивы, березы, перегородки грецкого ореха. Залейте 3 ст. ложки смеси 0,5 кг жидкого меда и принимайте по 1 ч. ложке 2–3 раза в день после еды.
- Главный симптом различных нарушений кровообращения – постоянно холодные ступни ног. В этом случае вам помогут контрастные ножные ванны, переступание и компрессы.

Ванны. Сначала согрейте ноги, побегав или походив в течение 20 мин, потом опустите ступни в теплую воду (около 30 °С), в которую затем тонкой струей в течение 10 мин лейте горячую воду. В итоге температура воды должна дойти до 40–45 °С. После этого на 5 с опустите ноги в холодную воду, а затем – снова в горячую на 5 с и т. д. Эта процедура занимает в общей сложности около 30 мин, по истечении этого времени температура воды в обеих емкостях должна сравняться. После процедуры необходимо на полчаса лечь в постель и хорошо укрыться. Контрастные ванны помогают и при нарушении месячных. По той же схеме можно сделать контрастные ванны и для рук.

Переступание. Если вы живете рядом с теплым водоемом, можно просто переступать ногами в воде, поочередно поднимая их по возможности выше.

Переступание помогает и при шуме в ушах, основной причиной которого часто является повышенное давление крови на барабанную перепонку.

Ножные компрессы. В этих же случаях помогают и холодные ножные компрессы, которые ставят на ночь. Делаются они следующим образом: хлопчатобумажные носки смочите в холодной воде, отожмите и наденьте на ноги. Сверху на них натяните толстые шерстяные носки, ступни дополнительно замотайте шерстяной материей (шерстяным одеялом). В

результате этой процедуры кровь прильет к ногам и ее давление на барабанные перепонки ослабнет.

Компрессы из капустных листьев. Для достижения той же цели можно делать компрессы из капустных листьев на икры. Они тоже ставятся на ночь. К каждой икре необходимо приложить 1–2 листа капусты, предварительно обработав их скалкой (надо прокатить скалку по листьям, чтобы слегка раздавить все прожилки, особенно толстые). Компресс надо туго прибинтовать к ноге, иначе желаемого эффекта не достигнуть.

Очищение лимфы

Очищение с помощью соков

Очистить лимфу поможет смесь соков, которую рекомендует пить Н. Уокер и о которой говорилось выше (см. «Очищение крови по Н. Семеновой»). Кроме того, он рекомендует еще два способа очищения.

Приготовьте по 2 кг лимонов (кожуру не чистить, но освободить от косточек), бордовой свеклы, моркови, гранатов и клюквы, мед (не подогревать). Сначала выжмите сок из свеклы, перелейте его в посуду с плотно закрывающейся крышкой и поставьте в холодильник на 3–4 ч. Затем выжмите сок из лимонов, моркови, гранатов и клюквы, смешайте соки с медом. Смесь храните в холодильнике в стеклянной банке с притертой крышкой.

Пейте натошак в течение 10 дней по 50 мл смеси соков, разводя ее 50 мл теплой воды. Затем перерыв 5 дней, 10 дней приема, перерыв 5 дней и т. д. – до тех пор, пока не закончится смесь.

Первый день. Утром сделайте клизму. За день следует съесть натертый вместе с цедрой лимон (не подогревать) в смеси с фруктовым сахаром или медом.

Во 2-й день и следующие съедайте точно так же приготовленные лимоны, прибавляя каждый день по одному, пока не дойдете до 15 лимонов в день (2-й день – 2 лимона, 3-й – 3 и т. д.). Затем начинайте уменьшать количество лимонов на 1 шт. в день. За месяц очистится лимфа и растворятся все отложения.

Другие способы очищения лимфы

Ежедневно пейте до еды по 150–200 мл свежеприготовленных соков – морковного или яблочного в смеси со свекольным (пропорция – 4: 1).

Одновременно принимайте спиртовую настойку чистотела. Чтобы ее приготовить, промойте ветки чистотела под струей холодной воды, отожмите в соковыжималке, сок разлейте в пол-литровые бутылки, наденьте на них резиновые соски с дыркой и поставьте в холодильник. Когда соски втянутся внутрь бутылки, слейте верхнюю часть, процедите через 2 слоя марли в стерильную посуду, добавьте 70 мл медицинского спирта на 450 мл сока. Закройте пробкой и поставьте в холодное место. Принимайте сок чистотела по такой схеме: перед завтраком – 1 каплю, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли. Постепенно увеличивайте дозировку до 15 капель, затем снова снижайте до 1 капли.

Такие соки и настойка чистотела полезны не только для очищения лимфы. Они оказывают благотворное действие при гипертонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, геморрое, псориазе и остеохондрозе. Но если после приема настойки чистотела у вас заболит печень, от нее следует отказаться. Это означает, что печень не справляется с выделением ядов и токсинов, накопившихся в вашем организме.

Глава 8

Очищение органов дыхания

Легкие – это естественная система очистки организма человека от вредных веществ, содержащихся в поступающем в организм воздухе. Пропуская через себя огромное количество воздуха в течение суток, органы дыхания способны самоочищаться и восстанавливать свою работоспособность.

Однако если человек курит, вдыхает загрязненный воздух на производстве, если защитные силы дыхательной системы снизились из-за попавшей в легкие инфекции, то легкие не справляются со своей задачей и в них накапливаются шлаки и токсины.

Что происходит, когда количество поступающих в дыхательную систему вредных веществ во много раз превышает то количество, которое легкие могут очистить и переработать и освободиться от полученных в результате вредных веществ? Возникающие заболевания не дают легким возможности в полной мере снабжать организм кислородом, из-за чего угнетаются все его функции. Снижение качества дыхательной функции пагубно сказывается на работе мозга, кровяной функции организма, а в результате дефицита кислорода в каждой клетке человек впадает в состояние депрессии, постоянно находится в подавленном настроении.

Чистка легких необходима в следующих случаях:

- если вы курите;
- если у вас аллергия и легочные расстройства, вы часто простужаетесь;
- если ваша работа связана с пребыванием на вредном производстве или в запыленном помещении;
- если вы проживаете на загрязненной и загазованной улице, да еще в промышленном районе.

Во многих случаях мы не можем изменить условия и обстоятельства нашей жизни, но можем хотя бы частично защититься от вредных воздействий, проведя чистку легких.

Для профилактического очищения легких необходимо подобрать подходящий вам очистительный фитопрепарат. Скорее всего, подойдет одно из лекарственных растений, обладающих муколитическими и отхаркивающими свойствами. Если вы курите, это будет один из отхаркивающих сборов, способствующих повышенному образованию мокроты. Мокрота будет адсорбировать, то есть впитывать в себя, всю грязь, попавшую в альвеолы с табачным дымом.

Нужно помнить, что очищение легких с помощью лекарственных сборов противопоказаны при почечнокаменной болезни, гипертонической болезни III степени, индивидуальной непереносимости того или иного компонента сбора. Если в сборе обнаружился такой компонент, следует заменить его аналогичным по фитотерапевтическому действию лекарственным продуктом или выбрать другой сбор с таким же терапевтическим воздействием, но без проблемного компонента.

Очищение с помощью травяных сборов

Из перечисленных ниже лекарственных растений вы можете делать настои и самостоятельно составлять сборы.

Приготовление настоя из сбора трав. Возьмите по 1 ст. ложке каждого наименования травы, заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 40–50 мин, процедите, отожмите. Пейте по 0,5 стакана настоя за 30 мин до еды. При использовании стеблей, плодов и коры время настаивания увеличивается до 2 ч. Хранить настой в термосе более суток не рекомендуется, так как это приводит к самоокислению и терапевтическое действие настоя резко снижается.

Обволакивающие свойства препаратов алтея способствуют проявлению их смягчительного, противовоспалительного, отхаркивающего и защитного действия на слизистые оболочки дыхательных органов. По силе обволакивающих свойств лекарственные формы корня алтея превосходят все другие растительные препараты, что объясняется высоким содержанием в нем слизистых веществ. Полисахаридный комплекс, и особенно пектины, способствует выводу из организма различных токсинов, в том числе продуктов деятельности патогенных микроорганизмов.

Донник лекарственный обладает противосудорожным и регенеративным действием, увеличивает фагоцитарную активность лейкоцитов, препятствует свертыванию крови, оказывает смягчительное и болеутоляющее действие. Не стоит применять его слишком долго: при длительном применении и передозировке настой донника может вызвать головную боль, рвоту и даже поражение печени.

Препараты дягиля лекарственного оказывают на дыхательные пути разностороннее фармакологическое действие, прежде всего бактерицидное и спазмолитическое, обусловленное наличием в растении эфирных масел и кумаринов. Их отхаркивающее действие обусловлено усилением секреции бронхиальных желез. Дягиль усиливает желчеотделение, секрецию панкреатического и желудочного сока.

Настой цветков клевера применяют как отхаркивающее, противовоспалительное, потогонное, антисептическое и успокаивающее средство, главным образом при хронических бронхитах, бронхиальной астме, хроническом тонзиллите, ревматизме и атеросклерозе.

Цветки коровяка скипетровидного, применяемые в виде настоев, действуют как отхаркивающее, смягчительное, обволакивающее и противовоспалительное средство при бронхитах, заболеваниях верхних дыхательных путей, кашле, ларингите, ларинготрахеите, бронхиальной астме. Наружно настой цветков коровяка рекомендуется для полоскания горла, а сухое или свежее сырье используют в виде аппликаций при гайморитах и ринитах.

Настои из цветков и листьев мать-и-мачехи обладают противовоспалительным и потогонным действием, усиливают сокращение бронхиальных желез, способствуют отхождению мокроты и снимают спазмы. Их применяют как отхаркивающее и смягчительное средство при бронхитах, ларингитах, ангинах, бронхиальной астме, пневмонии и

трахеитах. Настой из листьев употребляют при кашле и удушье, сок листьев принимают при туберкулезе.

Подорожник большой обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. Настой листьев подорожника используют как вспомогательное средство при бронхитах, коклюше, бронхиальной астме и туберкулезе.

Препараты синюхи голубой обладают отхаркивающим и кровоостанавливающим эффектом, а по успокаивающей активности они аналогичны действию валерианы; используются при бронхитах, бронхопневмониях и легочных абсцессах.

Плоды тмина обыкновенного действуют как спазмолитик, снимают болезненные ощущения, связанные с пищеварением, ослабляют процессы гниения и брожения, способствуют отхождению мокроты и снимают спазмы гладкой мускулатуры. Применяются при хронических бронхитах, пневмониях, гипертонической болезни и атеросклерозе, чаще в сочетании с другими лекарственными растениями: ромашкой аптечной, донником лекарственным, валерианой лекарственной, сушеницей топяной. Плоды тмина стимулируют секрецию пищеварительных желез.

Из перечисленных трав можно составить разнообразные сборы, успокаивающие кашель и способствующие отхождению мокроты.

Фитотерапия

- Возьмите плоды фенхеля – 1 часть, корень солодки – 1,5 части, листья мать-и-мачехи – 2 части, корень алтея – 4 части. Всыпьте 1 ст. ложку смеси в эмалированную кастрюлю, залейте 1 стаканом кипятка. Грейте кастрюлю с закрытой крышкой на водяной бане 30 мин, охладите при комнатной температуре, процедите и отожмите. Объем настоя нужно довести до исходного и принимать по 2 ст. ложки через каждые 2–3 ч.

- Возьмите корень солодки голой – 1 часть, цветочные корзинки календулы – 1,5 части, листья мать-и-мачехи и листья подорожника большого – по 2 части. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка и настаивайте 2 ч, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день перед едой.

Отхаркивающим, противокашлевым и бронхорасширяющим свойствами обладают следующие сборы лекарственных трав. (Все настои готовятся точно так же, как указано в предыдущем рецепте.)

- Возьмите 1 часть душицы, корень алтея лекарственного и листья мать-и-мачехи – по 2 части. Приготовьте настой. Пейте маленькими глотками в теплом виде по 0,5 стакана через 2–3 ч после еды.
- Лист мать-и-мачехи, лист подорожника большого, корень солодки голой и трава фиалки трехцветной – всех компонентов взять поровну. Приготовьте настой. Пейте маленькими глотками в теплом виде по 0,5 стакана через 2–3 ч после еды.
- Возьмите поровну корень солодки голой, плоды аниса обыкновенного, лист шалфея лекарственного и почки сосны обыкновенной. Приготовьте настой. Пейте маленькими глотками в теплом виде по 0,3 стакана через 2–3 ч после еды.
- Возьмите плоды фенхеля обыкновенного – 1 часть, корень солодки голой – 1,5 части, листья мать-и-мачехи – 2 части, корень алтея лекарственного – 4 части. Приготовьте настой. Пейте маленькими глотками в теплом виде, 1 стакан на 4–5 приемов.
- Возьмите поровну корень алтея лекарственного и траву тимьяна обыкновенного. Приготовьте настой. Пейте маленькими глотками в теплом виде по 0,3 стакана после еды.
- Возьмите 2 части листьев мать-и-мачехи, травы хвоща полевого – 3 части, корня и травы первоцвета – 4 части. Приготовьте настой. Пейте маленькими глотками в теплом виде, 1 стакан на 4–5 приемов.

Комплекс смягчающих, отхаркивающих, антимикробных, потогонных, седативных и общеукрепляющих эффектов достигается применением следующих сборов лекарственных растений. (Все настои готовятся и употребляются так, как указано в первом рецепте из этой группы.)

- Возьмите почки березы белой, цветки бузины черной и корневище девясила высокого по 1 части, корень алтея лекарственного, лист, ягоды малины обыкновенной, лист мяты перечной и почки сосны обыкновенной – по 2 части, трава зверобоя продырявленного – 7 частей. Положите в термос 4 ст. ложки сбора и залейте 1 л кипятка. Настаивайте 2–3 ч, лучше – ночь. Принимайте настой теплым или горячим по 1 стакану 3–4 раза в день.
- Возьмите плоды аниса обыкновенного, траву крапивы двудомной, цветки липы сердцевидной, цветки ромашки аптечной, плоды фенхеля обыкновенного и травы череды трехраздельной – по 1 части, травы фиалки

трехцветной и лист мать-и-мачехи – по 2 части, корневище девясила высокого – 5 частей.

- Возьмите корень аира и корневище валерианы лекарственной – по 1 части, почки березы белой, лист калины обыкновенной, семя льна посевного, травы тысячелистника обыкновенного и плоды укропа огородного – по 2 части, травы душицы обыкновенной – 3 части.

После курса лечения такими сборами в течение 3–8 дней и при необходимости дальнейшего лечения дозу снижают с 1 л до 0,5 л в сутки и принимают настой еще 2 недели.

Полезные рецепты

- Залейте 6 г измельченных корней алтея 1 стаканом крутого кипятка, подержите на водяной бане 15 мин, затем настаивайте при комнатной температуре 45 мин. Процедите, отожмите и принимайте теплый настой по 0,3 стакана 3 раза в день через 30 мин после еды.

- Для приготовления настойки коровяка скипетровидного используйте венчики цветов, собранные в начале распускания. Возьмите 1 ст. ложку цветов, залейте 0,5 стакана водки и настаивайте 14 дней в темном месте. Принимайте по 15–20 капель 3 раза в день.

- При любых болезнях легких принимайте «отхаркивающую» смесь. Возьмите по 40 г листьев мать-и-мачехи, медуницы, цветов коровяка, травы зверобоя и цветов мальвы, по 30 г цветов гречихи посевной, цветов дикого мака и побегов паслена сладко-горького, по 20 г бузины черной, первоцвета лекарственного и цветы липы. Залейте 4 ст. ложки сбора 1 л кипятка на ночь. Днем пейте настой небольшими глотками. Рекомендуется постельный режим.

Другие способы очищения органов дыхания

Очищение редькой

Натрите на крупной терке черную редьку, отожмите сок, но так, чтобы жмых не был совсем сухим, добавьте в сок мед или сахар. Пейте на ночь. Сделайте компресс из жмыха на область грудной клетки. Для этого сложите в 4–6 слоев марлю, разложите на ней жмых, сверху прикройте одним слоем ткани, шерстяным платком и укройтесь одеялом.

Очищение сосновым молочком

Растворите в 0,5 стакана козьего молока кусочек сосновой смолы (примерно 1 см в диаметре). Пейте на ночь теплую смесь, а грудь и спину растирайте скипидарной мазью.

Полезные рецепты

- Возьмите плоды аниса, лист мать-и-мачехи и цветы коровяка по 1 части, цветы мальвы лесной, цветы тимьяна и корень алтея лекарственного – по 2 части, корень солодки голой – 5 частей. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом холодной воды, через 2 ч поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 5–6 мин на слабом огне, после остывания процедите. Пейте по четверти стакана теплого отвара 4 раза в день при кашле, трахеобронхите, бронхите.

- Возьмите лист мать-и-мачехи обыкновенной – 1 часть, лист подорожника большого – 2 части, траву хвоща полевого – 3 части, цветы первоцвета весеннего – 4 части. Принимайте в теплом виде настой или отвар от трети до четверти стакана при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите.

- Возьмите лист мать-и-мачехи обыкновенной и траву фиалки трехцветной – по 2 части, лист подорожника большого и корень солодки голой – по 3 части. Принимайте в виде теплого настоя по трети стакана перед едой 3 раза в день при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром бронхите.

- Возьмите корни девясила высокого, плоды аниса обыкновенного, цветы календулы, лист шалфея лекарственного, траву мяты перечной, траву мать-и-мачехи, траву фиалки трехцветной по 1 части, почки сосны и лист эвкалипта прутовидного – по 1,5 части. Принимайте в виде настоя или отвара по четверти стакана 3 раза в день после еды при влажных бронхитах.

- Возьмите лист мать-и-мачехи и цветы календулы лекарственной по 1 части, трава тимьяна обыкновенного, цветы ромашки аптечной, корни синюхи голубой и плоды аниса обыкновенного – по 1,5 части, трава шалфея лекарственного – 2 части. Принимайте в виде настоя по четверти стакана 3–4 раза в день после еды при бронхите.

- Возьмите лист мать-и-мачехи, цветы бузины черной и траву спаржи – всех компонентов поровну. Заварите 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка. Настаивайте, укутав, 1 ч, процедите. Пейте как чай 3 раза в день. Применяется при воспалении легких, сильных бронхитах и плевритах.

- Возьмите почки березы и лист крапивы двудомной по 1 части, траву душицы – 2 части, траву багульника – 4 части. Все составляющие сбора измельчите, хорошо смешайте; 2 ст. ложки смеси на 500 мл кипятка. Кипятите 10 мин, настаивайте, укутав, 30 мин, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды. Применяется при хронических бронхитах.

Рецепты от П. Куреннова

При продолжительном грудном кашле. Сначала вытрите грудь куском сухой шерстяной ткани, а затем втирайте (досуха) нутряное свиное сало. Желательно добавить к нему немного скипидара.

От кашля. Принимайте натошак взбитые с сахаром и ромом яичные желтки.

При бронхите. Намажьте спину больного тонким слоем густого меда. Не смывайте мед со своих рук после этого, а начинайте делать массаж: «приклеивать» руки к спине и резко отрывать их. Процедуру продолжайте в течение 15–20 мин, затем вытрите спину больного мокрым горячим полотенцем и повторите массаж на груди.

Рецепты от А. Маловичко

А. Маловичко предлагает использовать народные средства очищения легких и лечения легочных заболеваний.

- Возьмите 350 г сока из листьев алоэ, выдержанных на холоде 3 дня, 700 г меда и 1 бутылку кагора. Перед приготовлением подогрейте мед на водяной бане до температуры 40 °С. Смешайте все компоненты в кастрюле деревянной ложкой и переложите в стеклянную банку. Выдерживайте смесь в холодильнике 2 дня, ежедневно перемешивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

- Для очищения легких и при бронхиальной астме рекомендуется такой сбор.

- Возьмите листья крапивы двудомной, траву спорыша, траву эфедры, череды трехраздельной и цветки ромашки аптечной по 1 части, почки или листья березы и листья подорожника большого – по 1,5 части. Залейте 2 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 мин, процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

- Измельчите 3 лимона с кожурой, но без семян, смелите в порошок ядра 20 грецких орехов, добавьте 300 мл сока алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда и 200 г кагора. Принимайте при болезнях легких и бронхов по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Глава 9

Очищение кожи

Кожа является одной из выделительных систем организма, через нее выводится множество шлаков, эти процессы активизируются во время очищения организма. Часть шлаков может откладываться в подкожной клетчатке: на этих участках кожа преждевременно стареет, дрябнет, шелушится, на ней появляются различные высыпания. Причинами плохого состояния кожи могут быть запоры, дисбактериоз, гнилостные процессы в кишечнике. Обязательная стадия очищения организма – это очистка кожи. В комплекс очищения кожи входит прием очищающих настоев из лекарственных трав, использование ванн и бани, очищение растительным маслом и медом и др.

Очищение медом

Очищение тела медом можно начинать только после того, как вы очистили печень. В процессе очистки печени шлаки выводятся через все выделительные системы организма, в том числе и через кожу. С помощью меда мы сможем помочь коже освободиться от шлаков и не дать им застрять в подкожной клетчатке.

Перед очищением примите душ и досуха вытрите кожу полотенцем. Начинайте наносить мед со стоп, сначала на одну, потом на другую нанесите тонкий слой меда и втирайте его в кожу. Мед достаточно быстро впитается. Продолжайте растирать намазанный участок кожи, и вы увидите, как мед превращается в грязные катышки или сероватые «лепешки». Это означает, что мед впитал в себя шлаки кожи и теперь они вышли на поверхность. Когда вы сотрете с кожи эти грязные катышки, она станет сухой и нелипкой. Затем намажьте голени, колени, бедра и далее все выше по телу. После завершения очищения вымойте руки теплой водой без мыла. Возьмите большое махровое полотенце, намочите его в горячей воде, отожмите и последовательно накладывайте на очищенные участки кожи, начиная со стоп. Слегка массируйте через полотенце так, чтобы кожа немного увлажнилась. Затем отожмите полотенце, снова смочите горячей водой и переходите к следующему участку очищенной кожи. И так по всему телу.

Затем слегка просушите тело сухим полотенцем. Такое очищение не только освобождает кожу от шлаков, но и улучшает кровообращение, полностью снимает старые отжившие клетки кожи.

Очищение глиной

При высыпаниях на коже очень эффективно умывание глиняной водой, а также глиняные примочки. Для того чтобы сделать глиняную примочку, возьмите полотенце или кусок хлопчатобумажной ткани, разложите на столе и нанесите на него слой глины толщиной 2–3 см. Глиняная масса должна быть густой и не должна растекаться. Протрите проблемное место влажной салфеткой, плотно приложите примочку глиной к коже, сверху укройте шерстяной тканью. Снять примочку нужно до того, как она полностью высохнет, после чего умыться и затем ополоснуть кожу водой с небольшим количеством лимонной кислоты или уксуса. Если на коже появились язвы, нанесите на них глину и постоянно держите ее на больном месте до полного заживления.

Хорошо также одновременно пить глиняную воду. Для ее приготовления вам понадобится природная глина, хорошо высушенная и мелко истолченная. Наполните водой бутылку и добавьте туда глины из расчета 4 ст. ложки на 1 л воды. Пейте раствор по 2 стакана в день маленькими глотками, подержав воду несколько секунд во рту, прежде чем проглотить. Можно готовить глину непосредственно перед употреблением – 1 ч. ложка глины на 1 стакан воды.

Очищение ваннами

Прием ванн с добавлением различных лекарственных растений и других целебных веществ поможет очистить кожу и придать ей тонус.

Ванна с календулой. Возьмите 1 кг мелко нарезанных листьев цветков и стеблей календулы, залейте 3–4 л холодной воды, оставьте настояться на 5–10 мин, а затем поставьте на огонь, доведите до кипения и варите в течение 5 мин. Дайте отвару настояться 10 мин, а затем добавьте в ванну с водой. Продолжительность приема ванны 20–30 мин.

Шалфейная ванна. Залейте 100 г сухого шалфея 1 л крутого кипятка. Кипятите на медленном огне в течение часа. Получившийся отвар настаивайте в течение суток, затем процедите и добавьте в ванну с теплой водой. Продолжительность приема ванны 20 мин.

Хвойная ванна. Для приготовления вам понадобится хвойный экстракт. Его можно купить в аптеке в готовом виде или приготовить самостоятельно. Залейте 300 г хвойных игл 3 л холодной воды и кипятите в течение 15 мин, затем процедите и вылейте отвар в ванну с водой. Продолжительность приема ванны 20 мин. Затем – прохладный душ.

Соляная ванна не только очищает, но и тонизирует кожу. Добавьте в ванну с теплой водой 3–4 кг обычной поваренной соли и погрузитесь в нее на 10–15 мин, затем примите прохладный душ.

Содовая ванна хорошо смягчает кожу. Добавьте в ванну с теплой водой 300–500 г пищевой соды. Растворите и погрузитесь в нее на 10–15 мин.

Домашние травяные ванны. Травяные ванны быстро снимают усталость, успокаивают нервную систему, очищают кожу, улучшают сон и обменные процессы в организме, снимают боль и напряжение в мышцах.

Способ приготовления настоя для ванн: залейте водой смесь трав из расчета 2 ст. ложки сбора на 1 л воды, доведите до кипения. Настаивайте 30 мин, процедите и отожмите. Влейте в ванну с приготовленной водой комфортной температуры.

Для настоев можно использовать следующие сборы.

- Возьмите траву крапивы двудомной – 1 часть, траву бузины черной и лист черной смородины – по 3 части, цветки пижмы обыкновенной и траву хвоща полевого – по 4 части, траву череды трехраздельной – 5 частей.
- Возьмите лист эвкалипта шарикового – 1 часть, почки сосны обыкновенной – 2 части, траву донника лекарственного и корень пырея ползучего – по 4 части, шишки хмеля обыкновенного – 5 частей.
- Возьмите траву душицы болотной – 1 часть, ветки и ягоды можжевельника обыкновенного – 2 части, траву фиалки трехцветной и траву чабреца – по 3 части, траву багульника болотного – 5 частей.

Ванны нужно делать ежедневно или через день курсами по 20–25 процедур. Через несколько месяцев курс можно повторить.

Полезные рецепты

- Для очищения и заживления гнойных ран используйте примочки с соком клюквы.

- От грибковых заболеваний кожи поможет избавиться сок лимона.
- Долго не заживающие раны лечат специально приготовленной мазью. Залейте 200 мл миндального масла (можно взять и подсолнечное) 75 г свежего измельченного корня лопуха, оставьте на сутки в теплом месте, а потом варите 15 мин на медленном огне. Затем процедите и делайте повязки с этой мазью.
- С той же целью (а также для заживления язв, нарывов, укусов) используйте повязки с растительным маслом, в котором настаивайте в течение 3 недель цветы зверобоя. Компоненты берите по весу: 4 части масла, 2 части зверобоя.
- Заварив горсть зверобоя в 0,5 л кипятка, смачивайте марлю и прикладывайте к гноящимся ранам.
- При кожных болезнях мойте тело крепким отваром девясила (50 мл на 1 л воды). Если перед этим смазывать пораженные места специально приготовленной мазью, то можно вылечить даже запущенную чесотку. Мазь готовится так: горсть нарезанных корней и корневищ девясила варите 15 мин в 4–5 ст. ложках свиного несоленого топленого сала, затем процедите и смазывайте на ночь пораженные места. Еще лучше добавить к этой мази по 2 ст. ложки чистого березового дегтя и порошка серы. Натираться мазью нужно несколько дней, моясь после нее отваром девясила.

Очищение лица и шеи

Очищение растительным маслом. Этот способ рекомендуется для любого типа кожи. Возьмите 2 ст. ложки любого растительного масла (лучше оливкового, кукурузного или подсолнечного) и подогрейте на водяной бане. Пропитайте горячим маслом ватный тампон и с его помощью очищайте кожу лица, включая губы и брови. Через 2–3 мин снимите масло с помощью ватного тампона, смоченного лосьоном или подсоленной водой. Вместо лосьона можно использовать смесь кипяченой воды и фруктового сока (яблочного, лимонного, апельсинового и т. д.).

Очищение овсяными хлопьями, отрубями и хлебом. Пропустите через мясорубку 1 стакан овсяных хлопьев. (Если вам меньше 25 лет, добавьте 1 ч. ложку пищевой соды или буры. Смесь хорошо перемешайте и храните в стеклянной посуде. Следует отметить, что без добавления соды и буры хлопья подходят для любой кожи.) Всыпьте 1 ст. ложку хлопьев в чашку и разведите их водой до кашецеобразного состояния. Наносите эту кашу на

лицо, слегка протирая подбородок, нос, лоб, щеки и шею. Когда вы почувствуете, что кашица легко скользит по коже, тщательно смойте ее водой: если кожа сухая, то теплой, если жирная – сначала горячей, а затем холодной.

Точно так же проводится очищение и с помощью любых отрубей – пшеничных, рисовых, овсяных – или размоченного в горячей воде мякиша черного хлеба.

Эту процедуру делают ежедневно на ночь в течение месяца. Если кожа жирная, можно повторять ее через 1–2 недели, а в это время умываться кислым молоком, желтком или мыльным кремом.

Очищение кислым молоком. Этот способ очищения можно применять круглый год в течение любого отрезка времени. Кислое молоко благоприятно действует на любой тип кожи. Можно использовать также кефир или свежую сметану.

Слегка смочите ватный тампон в молоке или кефире и протрите лицо и шею. Каждый следующий тампон смачивайте сильнее. Сколько вам понадобится тампонов, зависит от степени загрязненности кожи и ее состояния. Последний тампон отожмите, удалите им излишки молока и нанесите на еще влажную кожу питательный крем. Он снимет легкое жжение, которое иногда появляется. Можно протереть лицо лосьоном или ополоснуть кипяченой водой комнатной температуры. Если у вас кожа жирная, оставьте тонкий слой молока до утра, тогда кожа за ночь подсохнет и немного стянется.

Бывает, что после очистки кожа краснеет или раздражается. В этом случае надо протереть ее смоченной в чае или свежем молоке ваткой и нанести питательный крем. Как правило, на 3–4-й день раздражение проходит.

Очищение яичным желтком рекомендуется проводить тем, у кого жирная кожа. Смешайте 1 желток, 1–2 ч. ложки сока грейпфрута, лимона или туалетного уксуса. Эта порция рассчитана на 2–3 раза, поэтому часть смеси оставьте для чистки, а часть уберите в прохладное место.

Слегка смочите ватный тампон, возьмите немного смеси и быстро очистите лицо и шею. Повторите эту процедуру еще 2–3 раза, захватывая больше смеси и растирая ее на коже в легкую пену. Хорошо смазав кожу, оставьте смесь на 2–3 мин, а затем смойте водой или снимите влажным тампоном и нанесите питательный крем.

Другие способы очищения кожи

Туалетный уксус готовится из хорошего одеколона и ледяной уксусной кислоты. В такой уксус можно добавлять эфирные масла, например сосновое, которое делает уксус еще более освежающим.

- Кельнский туалетный уксус: 49 частей одеколона обыкновенного, 1 часть ледяной уксусной кислоты.

- Сосновый туалетный уксус (для дезодорации): 36 частей одеколона обыкновенного, 7 частей ледяной уксусной кислоты, 1 часть соснового масла.

- Гвоздичный туалетный уксус (от комаров): 48 частей одеколона обыкновенного, 1 часть ледяной уксусной кислоты, 1 часть гвоздичного масла.

Очищение содой и солью. Такой способ очищения кожи рекомендуется прежде всего тем, у кого пористая кожа с черными точками.

Вскипятите воду в кастрюле, наклоните над ней голову и накройтесь большим махровым полотенцем. Через несколько минут, когда поры хорошо раскроются, смочите в мыльной воде ватный тампон, обмакните его в смесь из мелкой поваренной соли и питьевой соды, а затем осторожно намыливайте этим тампоном лицо примерно 1–2 мин. После этого можно просто умыться холодной водой, а можно продолжить очищение. Для этого возьмите чайную ложку и начинайте как бы соскребать с лица смесь. Особое внимание уделите местам расположения черных точек. Затем ополосните лицо холодной водой. Можно нанести питательный крем или протереть кожу таким раствором: по 1 ст. ложке глицерина и столового уксуса и 3 ст. ложки травяного настоя.

- Для очищения кожи лица нарежьте огурцы ломтиками, сложите их в бутылку и залейте хорошо очищенной водкой или разбавленным спиртом. Выдержите 2 недели на солнце. Тампоном, смоченным такой огуречной водкой, протирайте лицо.

Эти фитосборы не только помогут сделать кожу чистой и упругой, но и дополняют очистку всего организма от шлаков.

- Возьмите 3 части корня валерианы и 1 часть березовых почек. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом холодной воды, кипятите 2–3 мин, настаивайте 1 ч. Принимайте охлажденным по 0,25 стакана за 30 мин до еды 2–3 раза в день.

- Приготовьте сбор: 0,5 части травы пустырника пятилопастного, по 1 части корня девясила высокого и травы зверобоя продырявленного, 2 части корня петрушки огородной. Положите 1 ст. ложку сбора в термос и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час. Принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день.

- Для очищения кожи отварите 2 ст. ложки овса в 1 л воды до готовности. Настаивайте в течение ночи, процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день.

- Для увядающей кожи приготовьте такой крем. Растопите 50 г маргарина, смешайте с 1 ст. ложкой пчелиного воска и 1 ст. ложкой растительного масла. Добавьте 1 ч. ложку масляного раствора витамина А и 1 ст. ложку смеси трав (пропущенные через мясорубку листья крапивы, хмеля, петрушки, смородины, лепестки роз или жасмина в равных пропорциях). Наносите на лицо и шею.

Глава 10

Очищение от гельминтов

Разновидности гельминтов

Современная фармакология располагает значительным арсеналом химических веществ, применяемых против гельминтов. Подавляющее большинство этих средств оказывает парализующее влияние на нервную систему и на мускулатуру глистов. В результате паразиты утрачивают способность совершать поступательное движение в просвете кишечника, позволяющее им сопротивляться движению калового комка в сторону ануса и оставаться на месте.

Многие паразиты в результате этого гибнут. Поэтому одно из основных требований в лечении гельминтозов – применение слабительных спустя некоторое время после противоглистных препаратов. Это делается для того, чтобы парализованные и погибшие особи были выведены из кишечника. В данном случае обычно применяются солевые слабительные средства (магnezия сульфат), растения с антрагликозидами (сенна, жостер). Касторовое масло применять нельзя. Принцип применения слабительных одинаков как для фитотерапии, так и для лечения таблетками.

Общей также является подготовка к лечению гельминтозов. Заключается она в том, что больному за день до начала лечения назначается диета. Пищу дают в протертом и жидком виде – супы, жидкие каши, овощное пюре,

рубленое мясо, кисель, простокваша, белый черствый хлеб. Вечером накануне лечения дают легкий ужин. На ночь – прием слабительного (2 ст. ложки сернокислой магнезии). Утром проводится очистительная клизма.

По характеру своего внедрения в организм человека паразиты делятся на 3 группы:

- геогельминты;
- биогельминты;
- контактные паразиты.

Геогельминты – паразиты, яйца которых проникают в организм человека без посредников (промежуточных, или дополнительных, хозяев), то есть с земли и элементов внешней среды (овощей, ягод, грибов, злаков и т. д.). Это аскариды, власоглавы, кривоголовки, лямблии, многочисленные собачьи паразиты: токсокары, эхинококки, цепень-огуречник, цепень-ценурус и многие другие.

Биогельминты – это паразиты, яйца которых попадают в организм промежуточного хозяина и используют его в качестве инкубатора с последующим трансфером в организм человека и уже на всю оставшуюся жизнь. Это описторх, меторх, фасциола, великие и ужасные цепни (бычий и свиной), лентецы типа широкого и др. Жизненный цикл некоторых видов биогельминтов проходит со сменой до четырех хозяев. К числу таких паразитов относятся и вухерериоз и бругиоз. Они интересны для нас тем, что в передаче этих заболеваний принимают участие некоторые виды комаров.

Контактные паразиты, выделяющие зрелые или почти зрелые яйца, заразны непосредственно для человека. Такими гельминтозами мы можем заразиться через предметы, руки, посуду. Это карликовый цепень, острица и лямблии.

Существует очень много разных видов глистов, или гельминтов. Давайте познакомимся с некоторыми из них.

Аскариды

Это довольно крупные круглые черви, напоминающие дождевых червей.

Живут аскариды у человека в тонких кишках. Они очень плодовиты: одна самка откладывает в сутки около 200 тыс. яиц, которые вместе с испражнениями больного выделяются наружу. Яйца аскарид, только что выделившиеся с калом из кишечника человека, еще не заразны. Для того

чтобы яйцо могло вызвать заражение, в нем должна развиться личинка. Этот процесс происходит во внешней среде и только при определенных климатических условиях. Яйца аскарид развиваются обычно весной, летом или ранней осенью, когда земля достаточно теплая и влажная. Личинка формируется в яйце в течение 2–4 недель. Если же яйца попадают в почву зимой или поздней осенью, они не развиваются, но часто остаются живыми, и с наступлением теплого времени года развитие их возобновляется.

Если человек проглотит яйцо аскариды, содержащее зрелую личинку, то в его кишечнике оболочка яйца растворяется и освободившаяся личинка через 2–3 месяца превращается во взрослую аскариду. Живут аскариды в организме человека около года, потом стареют, погибают и выделяются из кишечника с калом.

Заражение аскаридами происходит различными путями. Поскольку яйца обычно развиваются в земле, куда они попадают при загрязнении нечистотами территории вокруг жилищ, то заражаются аскаридами чаще всего через почву во время работы во дворе, на огороде и т. д., если занятые такой работой люди недостаточно тщательно моют загрязненные землей руки. Особенно легко заражаются аскаридами дети, которые часто играют на земле или в песке. С земли яйца аскарид вместе с пылью нередко попадают на различные продукты питания и, таким образом, могут быть легко проглочены человеком. Большую роль в загрязнении продуктов яйцами аскарид играют мухи, которые переносят яйца из уборных в жилища на своих лапках и крылышках. Нередко заражение аскаридами происходит через свежие немые овощи, которые выращиваются на огородах, удобряемых фекалиями человека.

Аскариды способны:

- перфорировать кишечник и выходить в свободную брюшную полость;
- свиваться в клубки и вызывать непроходимость кишечника;
- двигаться парами или группами в любом направлении пищеварительной трубки с заползанием в желчный пузырь, протоки поджелудочной железы, аппендикс, печень;
- оказывать токсическое влияние на печень, нервную систему и кроветворение.

У зараженного аскаридами человека может не быть никаких болезненных явлений, и тогда он даже не подозревает о наличии у него глистов. Чаще

всего, однако, у больных (особенно у детей) наблюдаются различные расстройства кишечника и нервной системы. У больного появляется тошнота, рвота, слюнотечение, особенно по утрам, часто возникают боли в животе. Боли могут быть такими сильными, что больной не находит себе места. Дети становятся капризными, плачут.

Чаще всех заражаются дети, обладающие несовершенным, только формирующимся иммунитетом. Яйца гельминтов могут заноситься в жилые помещения с грязной обувью. Маленький ребенок, ползая по полу, невымытыми руками заносит яйца аскарид в рот.

Острицы

Острицы – это мелкие круглые черви; размер самок 9—12 мм, самцов – 2—3 мм. Острицы живут у человека в нижних частях тонких кишок и в верхнем отделе толстых кишок, скапливаясь здесь в очень больших количествах. Когда наступает время откладки яиц, самки остриц спускаются в прямую кишку, выползают из заднепроходного отверстия и откладывают яйца вокруг него. После откладки яиц самки погибают, самцы же гибнут еще раньше. Живут острицы в теле человека не больше 3—4 недель.

Через 5–6 ч после откладки самкой яиц в них уже формируются личинки и яйца становятся заразными. Если такое яйцо попадает в кишечник человека, личинка выходит из него и через 2 недели превращается во взрослого червя.

Выползая из кишечника человека, самки вызывают обычно сильный зуд, который заставляет больных людей расчесывать область заднего прохода. При этом яйца остриц попадают на пальцы, а нередко и под ногти, где они могут сохраняться довольно долго. С рук яйца легко попадают в рот. Таким образом, человек нередко сам себя многократно заражает острицами.

С тела больного яйца остриц легко попадают на постельное и нательное белье, на пол и на различные предметы обихода, что может привести к быстрому распространению заболевания среди лиц, окружающих больного.

Дети, у которых имеются острицы, становятся беспокойными, нервными, капризными, плохо спят по ночам, мечутся в постели. Иногда у таких больных развивается энурез (недержание мочи). У девочек острицы могут заползать в половые органы, вызывая при этом появление белей. Сильный зуд вокруг заднего прохода и расчесывание кожи в этой области ведут к образованию ссадин и трещин, а иногда и к тяжелой экземе.

Поскольку острицы живут у человека недолго, заболевание могло бы быстро заканчиваться без всякого лечения, если бы оно не поддерживалось многократным самозаражением и заражением от окружающих. Поэтому необходимо, чтобы сам больной и все члены его семьи строго соблюдали правила личной гигиены. Утром и вечером следует обмывать задний проход теплой водой с мылом. Необходимо тщательно мыть руки, чистить ногти и коротко подстригать их. Каждое утро нужно одевать чистые трусы, обязательно проглаженные очень горячим утюгом. В помещении надо ежедневно производить влажную уборку.

Цепень карликовый

Цепень карликовый – это ленточный червь длиной 3–4 см. Тело его состоит из множества мелких члеников и головки, снабженной четырьмя присосками и венчиком крючьев. Живет карликовый цепень в тонких кишках человека, причем особенно часто встречается у детей. Задние, наполненные яйцами членики паразита отрываются, и оболочка их быстро разрушается в кишечнике.

Освободившись таким образом, яйца вместе с испражнениями больного выделяются наружу. Яйца, выделившиеся из кишечника, уже заразны.

Если человек проглотит яйцо карликового цепня, у него в кишечнике из яйца выходит зародыш, который через две недели развивается во взрослого червя.

Заражение карликовым цепнем происходит через загрязненные предметы обихода. Яйца этого паразита нестойки и быстро погибают во внешней среде, поэтому заражение происходит только при проглатывании яиц, недавно выделившихся из кишечника больного. Такие яйца вместе с частичками испражнений могут попадать на ручки дверей и стульчаки туалетов, на ночные горшки.

У детей карликовый цепень вызывает общую слабость, малокровие, понос. Дети худеют, иногда у них появляются судороги.

Важно подчеркнуть, что широкое распространение остриц и карликового цепня возможно только при несоблюдении санитарных правил и правил личной гигиены. Чтобы уберечься от заражения, необходимо тщательно убирать жилище, стирать пыль влажной тряпкой, обдавать кипятком полы и все предметы в туалете. Нужно мыть руки каждый раз после посещения туалета, а также перед едой, следить за чистотой белья и тела.

Цепень бычий

Цепень бычий – это ленточный червь, достигающий в длину 6—10 м. Тело этого паразита состоит из множества крупных члеников и небольшой круглой головки, снабженной присосками. Живет бычий цепень у человека в тонких кишках. Расположенные в хвостовой части его тела зрелые членики содержат матку, наполненную множеством яиц. Эти членики отделяются от всей ленты червя и вместе с калом человека выделяются наружу. Часто членики самостоятельно выходят из кишечника и даже ползают по телу больного. Членики, попавшие во внешнюю среду, могут быть проглочены крупным рогатым скотом. Обычно коровы заглатывают членики вместе с травой, сеном или водой, загрязненными испражнениями больных людей. В кишечнике крупного рогатого скота членики растворяются, а из освободившихся яиц развиваются особого вида личинки – финны, которые поселяются в мышцах.

Финны представляют собой небольшие наполненные прозрачной жидкостью пузырьки со втянутой внутрь головкой паразита.

Если человек съест зараженное финнами мясо, примерно через 2 месяца из финны разовьется взрослый ленточный глист.

При заражении бычьим цепнем у человека появляются общая слабость, головные боли, боли в животе, тошнота, иногда рвота.

Цепень свиной

Этот паразит напоминает по внешнему виду цепня бычьего, отличаясь от него только размерами (длина его тела 1,5–2 м) и наличием на головке помимо присосок венчика крючьев, с помощью которых червь прикрепляется к кишечной стенке.

Заражение финнами свиного цепня происходит через свиное мясо.

Трихинеллы

Трихинеллы – очень мелкие круглые черви длиной до 4 мм.

Взрослые трихинеллы живут в тонких кишках у человека, свиньи, собаки, крысы и многих диких животных. Самки трихинелл, в отличие от большинства других видов гельминтов, откладывают не яйца, а уже сформировавшиеся личинки, которые проникают в кровеносные сосуды и током крови заносятся в мышцы, где и поселяются.

Человек чаще всего заражается трихинеллами через свиное мясо, а также сало, имеющее мясные прослойки. Иногда заболевание развивается при употреблении в пищу мяса диких животных: кабана, медведя и др.

Свиньи заражаются трихинеллами, пожирая пораженных этими глистами крыс и трупы других животных.

При заражении трихинеллами у человека развивается заболевание с высокой температурой, сильными болями в мышцах, отеком лица, общей слабостью, головными болями.

Для того чтобы предотвратить заражение населения глистами через мясо свиней и крупного рогатого скота, на всех бойнях и мясокомбинатах производится специальный осмотр мясных туш. Туши животных, в которых обнаружены финны бычьего или свиного цепня, а также пораженные личинками трихинелл, бракуются.

Чтобы обезопасить себя от заражения глистами, не следует покупать «с рук» мясо и сало, не прошедшие осмотра и не имеющие клейма. Нельзя также есть мясо в сыром и полусыром виде.

Для полного обеззараживания мяса его нужно варить или жарить небольшими кусками до тех пор, пока на разрезе говядина не примет серый, свинина – белый цвет, а в вытекающем соке совершенно не исчезнут следы крови.

Двуустка сибирская

Это небольшой червь длиной 8—13 см. Живут двуустки в печени, желчном пузыре и поджелудочной железе человека, кошки, собаки и некоторых пушных животных.

Заражение двуусткой сибирской происходит через карповых рыб: язя, ельца, плотву, красноперку, усача, жереха.

Поселившись в печени, желчном пузыре или поджелудочной железе человека, двуустка вызывает развитие заболевания, если больной не лечится, в течение ряда лет.

Заражение лентецом и двуусткой сибирской происходит только через сырую и полусырую рыбу. Поэтому нельзя есть недостаточно прожаренную или проваренную, сырую, мороженую или плохо просоленную рыбу.

Следует помнить, что наиболее надежным средством предупреждения заражения лентецом широким и двуусткой сибирской является тщательная кулинарная обработка рыбы.

Лямблии

Лямблии – это крупные простейшие грушевидной формы. Обитают эти паразиты в верхних отделах тонкой кишки, с помощью присасывательного диска прикрепляясь к эпителию кишечных ворсинок. Попадая в неблагоприятные условия нижних отделов кишечника, они образуют цисты (паразиты, окружающие себя плотной капсулой-оболочкой), которые выделяются с испражнениями. За одни сутки зараженный лямблиями человек выбрасывает около миллиарда таких цист.

Законсервированные таким образом, они несколько месяцев живут в теплой воде, почве, уличных уборных. Цисты лямблий легко разносятся собаками, кошками, маленькими детьми. Мухи доставляют их на открытые продукты, хлеб и т. д. А уж отсюда они прямой дорогой направляются в рот, желудок, где под действием соляной кислоты их оболочка растворяется, жгутики высовываются, и лямблия начинает новую жизнь. То есть это фактически болезнь грязных рук, такая же, как дизентерия, но избавиться от нее гораздо сложнее. Во время любого контакта зараженный ребенок «делится» своими лямблиями со здоровым соседом. Начинается цепная реакция. Лямблиоз – очаговое заболевание: болеют группы в детсадах, школьники в одном классе, семьи. Лямблиоз поражает как детей, так и взрослых, но основной контингент – все-таки дети дошкольного возраста. Заражение человека лямблиями далеко не всегда сопровождается клинически выраженными признаками. В большинстве случаев эти люди являются «здоровыми» носителями.

Заражение лямблиями может происходить через грязные руки, различные пищевые продукты, особенно употребляемые без термической обработки (овощи, ягоды и др.), воду и предметы домашнего обихода. Цисты устойчивы к различным воздействиям, особенно в воде. Для удаления лямблий из воды необходимо дать ей отстояться, так как лямблии устойчивы к хлорированию.

В организме человека лямблии размножаются в огромных количествах (на 1 кв. см слизистой оболочки кишки может приходиться до 1 млн лямблий и более). Эти паразиты механически блокируют слизистую оболочку кишечника, нарушая пищеварение и двигательную активность тонкой кишки. Ухудшается всасывание жиров, углеводов, витаминов С и В12.

Признаками заражения человека лямблиями могут быть понос, усталость, отеки, апатия, похудение, пониженный аппетит, бледность, склонность к кровотечениям, мышечные подергивания.

При массивном инфицировании возможно развитие энтероколитов с катаральными проявлениями. Периодически, особенно у детей, наблюдаются кратковременные повышения температуры. Отмечаются урчание, бурление и боли в животе, которые при энтеритах ощущаются вокруг пупка и несколько выше. Токсические продукты распада лямблий могут быть причиной расстройств в виде ухудшения общего состояния, анемии, нервных, психических и других нарушений, расстройства желудочной секреции. Лямблии вызывают повышение чувствительности организма к разного рода аллергенам. Это проявляется крапивницей, кожным зудом, болями в суставах, иногда и лихорадкой.

В печени лямблии вызывают воспалительный процесс, гепатит и даже цирроз. В желчном пузыре – холецистит. Под мышечным слоем желчного пузыря отмечается расширение сосудов, разрастание соединительной ткани, отечность слизистой оболочки. Лямблиозный холецистит без вторичной инфекции, имитирующий желчно-каменную болезнь, нередко является причиной операций. В кишечнике могут быть очаги геморрагического воспаления, язвы в нижних отделах толстых кишок.

Эхинококк

Эхинококк – это очень мелкий (0,5 см) и колючий (имеет 36–40 парных крючьев) цепень.

Он очень распространен в природе. Его промежуточные хозяева – человек, овца, корова, северный олень и еще около 60 видов травоядных парнокопытных, пушные животные. Окончательный хозяин – собака.

Это значит, что человек может заразиться несколькими способами – от своей (или бродячей) собаки напрямую, от употребления в пищу мяса перечисленных животных, но также и через питье воды из водоемов, где пьет скот. Возможно заражение от невымытых лесных ягод (клюквы, голубики), загрязненных фекалиями этих животных. Вполне возможны и экзотические способы заражения: у скорняков – при обработке шкур зараженных животных или шитье шапок.

Больная собака с испражнениями выделяет яйца и зрелые членики эхинококка, которые, так же как и у прочих цепней, выползают и цепляются

либо за шерсть собаки, либо за траву, растения и поднимаются на высоту до 30 см. Отсюда их цепляют здоровые собаки, которые, возвращаясь домой с прогулки, радостно облизывают лица хозяев, что является одним из возможных вариантов заражения.

Что же ждет зараженного дальше? Как и во всех случаях промежуточного паразитирования, личинки эхинококка прочно внедряются в ткани. Но личинка гораздо страшнее самого цепня. Это многокамерные пузыри, устроенные по принципу матрешки. В большом, наполненном жидкостью пузыре находятся более мелкие дочерние пузырьки, а в них еще более мелкие внучатые. И в каждом плавают многочисленные паразиты в «свернутом» состоянии. Излюбленной локализацией пузырей являются самые «дорогостоящие» органы человека – печень, головной мозг, легкие. Пузыри все время растут. Уже через три месяца после заражения их размер достигает 3–4 см и более. Фактически это быстрорастущая опухоль, которая раздвигает, а потом и прорастает в окружающие ее здоровые ткани. Никаких яиц в кале нет, и диагноз ставится только после УЗИ, рентгенографии, томографии. Больных беспокоят тупые боли в печени, аллергии, тошнота, общий кишечный дискомфорт со снижением аппетита, если паразит в печени. Покашливание, повышение температуры, одышка – если он в легких. Упорные головные боли, ухудшение зрения, мигрени – если личинка засела в мозгу.

Программа по уничтожению паразитов (глистов)

1. Настойка повышенной крепости из оболочки черного грецкого ореха

Для приготовления настойки необходимо следующее:

- самая большая эмалированная или керамическая миска (но не алюминиевая и не из нержавеющей стали) емкостью не менее 10 л;
- грецкие орехи в скорлупе и мягкой оболочке 50 %-ной спелости в количестве, достаточном, чтобы наполнить всю миску;
- зерновой спирт 50 %-ной крепости в количестве, достаточном, чтобы покрыть все орехи в миске;
- витамин С в порошке из расчета 1 ч. ложка плюс по 1 ч. ложке на каждый литр настойки;
- полиэтиленовая обертка или целлофан;
- стеклянные банки или бутылки.

Плоды черного грецкого ореха осенью представляют собой крупные зеленые шарики. Сам орех находится внутри мягкой оболочки, но использовать орехи надо целиком, не раскалывая, поскольку активные ингредиенты находятся именно в зеленой наружной оболочке.

Орехи надо тщательно промыть, положить в миску и залить спиртом. Добавить туда 1 ч. ложку витамина С. Миску как можно плотнее закрыть полиэтиленом, а сверху – крышкой и оставить на три дня. По истечении этого срока разлить настойку в стеклянные банки или бутылки, удалив из нее орехи и добавив еще по 1 ч. ложке витамина С на каждый литр. Благодаря этому цвет настойки останется зеленым. Если банки закрываются металлическими винтовыми крышками, то под крышки надо положить прокладку из полиэтилена. Целебные свойства настойки сохраняются несколько лет (если банки не открывать), даже если настойка при этом потемнеет.

Настойку повышенной крепости нельзя разводить водой (разве только непосредственно перед употреблением).

Промывать грецкие орехи нужно только холодной водой из-под крана. Если на оболочке грязь, ее нужно счистить щеткой. Если за один раз все орехи не используются, оставшиеся можно сохранить в замороженном виде в герметичной пластиковой упаковке. Если просто положить их в холодильник, они почернеют и потеряют целебные свойства. Саму настойку ни в процессе приготовления, ни в готовом виде не следует хранить в холодильнике.

От контакта с воздухом настойка темнеет и теряет свою силу. Чтобы свести этот контакт к минимуму, нужно заливать спирт в миску таким образом, чтобы поверхность лишь чуть-чуть не доходила до укрывающего ее полиэтилена, не касаясь его. Еще важнее, чтобы после розлива по банкам и бутылкам в них также было как можно меньше воздуха. Перед употреблением настойку из больших банок лучше разлить по маленьким. Конечная цель – не допустить, чтобы наполовину опорожненные банки стояли с воздухом месяц или около того. Если настойка начинает терять зеленый цвет, нужно добавить в нее витамин С.

Для того чтобы получить 50 %-ный раствор зернового спирта, нужно просто развести водой 95 %-ный спирт в пропорции 1: 1. Иногда продается спирт крепостью 76,5 %. Его надо смешать с водой в пропорции 3: 1.

Наконец, можно купить готовую водку высшего качества – ее крепость уже 40 %.

Внимание! Нельзя пользоваться покупной водой для приготовления настойки.

Схема приема настойки:

1-й день – 1 капля на 0,5 стакана воды. Выпейте на пустой желудок, например перед приемом пищи.

2-й день – 2 капли на 0,5 стакана воды. Принимайте так же.

3-й день – 3 капли на 0,5 стакана воды. Принимайте так же.

4-й день – 4 капли на 0,5 стакана воды. Принимайте так же.

5-й день – 5 капель на 0,5 стакана воды. Принимайте так же.

6-й день – 2 ч. ложки на 0,25 стакана воды. Пейте маленькими глотками в течение 15 мин. Если ваш вес человека превышает 68 кг, нужно принять 2,5 ч. ложки, а если больше 90 кг, то 3 ч. ложки настойки. Данная дозировка убьет паразитов в любой стадии их развития, причем по всему телу человека, включая кишечник, где их невозможно уничтожить с помощью меньшей дозы или электрического тока.

Внимание! От содержащегося в настойке алкоголя может закружиться голова.

Чтобы «выпарить» часть алкоголя, настойку перед употреблением можно поставить в теплую воду, но только не в горячую – это лишит настойку ее целебных свойств. Нейтрализовать действие алкоголя можно также приемом 500 мг ниацинамида. Возможно, что кто-то на несколько минут вдруг почувствует тошноту. В этом случае нужно просто выйти на свежий воздух.

Чтобы сделать настойку более приятной на вкус, в нее можно добавить мед или специи.

В течение года следует принимать 2 ч. ложки настойки 1 раз в неделю. Это необходимо, чтобы уничтожать паразитов, которые попадают к человеку от членов его семьи, друзей и домашних животных.

Члены семьи и друзья должны принимать по 2 ч. ложки настойки раз в 2 недели. В их кишечнике могут находиться паразиты в разной стадии развития, никак не проявляя своего присутствия. Но если вдруг эти паразиты

попадают в организм больного раком, они тут же находят не подвергнувшийся лечению орган и продолжают размножаться.

Почему нужно выждать 5 дней, чтобы перейти на дозу 2 ч. ложки? Это необходимо в том случае, если имеются какие-либо проблемы с желудком, чтобы исключить побочные эффекты. На 6-й день уже будет ясно, как организм реагирует на настойку.

Ускоренный курс. Если с желудком все в порядке, можно принимать по 2 ч. ложки с первого же дня.

Замедленный курс. Если больной беспокоится за свою безопасность, он может продолжать принимать настойку каплями, увеличивая дозу по своему усмотрению, пока не дойдет таким образом до 2 ч. ложек.

Курс для серьезно больных. Принимать по 2 ч. ложки 2 раза в день в течение 5 дней. Затем перейти на прием 2 ч. ложек настойки 1 раз в день в течение недели. Если чувствуется улучшение состояния, в этом случае можно переходить на прием настойки 2 раза в неделю. Такую дозу для поддержания здоровья нужно принимать пожизненно. Нельзя забывать, что в курс лечения входят также полынь и гвоздика, их следует принимать 2 раза в неделю.

2. Горькая полынь в капсулах (200–300 мг)

Схема приема

1-й день – 1 капсула перед ужином (с водой).

2-й день – 1 капсула перед ужином.

3-й день – 2 капсулы перед ужином.

4-й день – 2 капсулы перед ужином.

Продолжать увеличивать дозировку следует до 14-го дня (в это время нужно принимать уже по 7 капсул полыни, глотать их можно по несколько за раз). Затем еще 2 дня принимать по 7 капсул. После этого можно принимать по 7 капсул 1 раз в неделю в течение года или даже больше.

Не рекомендуется прерывать курс приема полыни в первые 6 дней – к этому сроку должны быть уничтожены все взрослые особи глистов. Далее можно сбавить темпы. Многие люди с чувствительным желудком предпочитают подольше оставаться на каждой ступени дозировки. Можно

приспосабливаться к указанной выше схеме и по своему усмотрению, но только спустя 6 дней.

3. Гвоздика

Наполнить фармацевтические капсулы размера 00 свежей перемолотой гвоздикой. Если размера 00 нет, можно использовать капсулы размера 0 или 000. В критической ситуации можно купить желатиновые капсулы или опорожнить капсулы с какими-нибудь другими витаминами или лекарствами. В капсулу должно помещаться около 500 мг. Магази́нная гвоздика не годится! Гвоздику придется молоть вам самим.

Схема приема

1-й день – по 1 капсуле 3 раза в день перед едой.

2-й день – по 2 капсулы 3 раза в день перед едой.

С 3-го по 10-й день – по 3 капсулы 3 раза в день.

Последующие дни – по 3 капсулы за раз по 1 разу в неделю пожизненно.

Существует упрощенная схема лечения (см. табл.), при которой принимать полынь и гвоздику можно прямо в порошке.

День	Настойка черного грецкого ореха, количество капель 1 раз в день перед едой	Полынь горькая (в порошке), количество порошка 1 раз в день перед едой	Гвоздика (в порошке), количество порошка 3 раза в день перед едой
1-й	1	0,2 ч. ложки	0,2 ч. ложки
2-й	2	0,25 ч. ложки	0,25 ч. ложки
3-й	3	0,3 ч. ложки	0,3 ч. ложки
4-й	4	0,5 ч. ложки	*
5-й	5	0,6 ч. ложки	*
6-й	2 ч. ложки	1 ч. ложка	*

7-й	2 ч. ложки (1 раз в неделю)	1,3 ч. ложки	*
8-й	*	0,3 ст. ложки	*
9-й	*	*	*
10-й	*	*	*
11-й	*	*	1 ч. ложка
12-й	*	*	1 ч. ложка (1 раз в неделю)
13-й	*	2 ч. ложки	1 ч. ложка
14-й	*	*	*
15-й	*	*	*
16-й	*	*	*
17-й	*	1 раз в неделю 2 ч. ложки	*
18-й	2 ч. ложки	2 ч. ложки	*

Детский график уничтожения паразитов

При лечении детей в течение первых пяти дней нужно придерживаться того же графика приема настойки черного грецкого ореха повышенной крепости, что и при лечении взрослых. На 6-й день вместо 2 ч. ложек следует давать ребенку настойку в следующих количествах.

Возраст	Настойка	Ниациномид
До 6 месяцев	0,25 ч. ложки	50 мг
От 6 месяцев до 5 лет	0,5 ч. ложки	50 мг
От 6 до 10 лет	1 ч. ложка	100 мг
От 11 до 16 лет	1,5 ч. ложки	500 мг

Ниациномид помогает снизить вредное воздействие алкоголя в настойке. Рекомендуется растолочь его в чайной ложке и туда же добавить мед, если необходимо.

Настойка

Хотя дети заражаются паразитами чаще, чем взрослые, к ним нельзя применять текущую противопаразитарную программу из-за того, что в

используемой при этом настойке содержится алкоголь. Лучше, если они будут проходить дегепаразитизацию 2 раза в год или при появлении признаков болезни.

Горькая полынь

Продлевайте курс на один день на каждый год жизни ребенка. Например, четырехлетний ребенок должен следовать графику для взрослого в течение первых 4 дней, затем прекратить лечение, пятилетний – в течение 5 дней, потом прекратить курс и т. д.

Весьма желательно, если родители будут придерживаться текущей противопаразитной программы в отношении полыни и гвоздики.

Средство очищения от паразитов для детей

Методика К. Дорониной

Возьмите траву и цветки золототысячника, цветки бессмертника, листья вахты трехлистной по 1 части; цветки пижмы – 0,5 части. Все хорошо перемешайте. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка и настаивайте ночь.

Утром покормите ребенка любой сладкой кашей. Через полчаса после еды приготовьте ватный тампон, смоченный керосином (ребенок не должен заранее чувствовать запах керосина). Дайте ему выпить четверть стакана настоя, подслащенного медом, и понюхать тампон.

В полдень дайте ребенку сладкий чай с печеньем, а через 30 мин – снова четверть стакана настоя и понюхать новый тампон.

В 14–15 ч дайте сладкий молочный суп, кашу на молоке, сладкий пирожок, компот из чернослива. После еды повторите процедуру.

На ужин дайте ребенку салат, заправленный 2 дольками чеснока, или творог с тем же количеством чеснока; компот из ревеня. Через полчаса повторите процедуру. Через 10–15 минут дайте выпить слабительное (2 капсулы касторового масла).

Укладывая спать, поставьте теплый компресс на живот.

Очищение от паразитов методами народной медицины

Общие правила изгнания глистов

1. Перед введением больших доз глистогонных препаратов (тыквенных семян) кишечник надо освободить, промывая его по 2 раза в день в течение 7 дней.

2. Глистные инвазии вызывают колиты и язвы, поэтому надо применять по 2–3 ст. ложки 3 раза в день настой общеукрепляющего, заживляющего средства – заварить 1 ст. ложку корней сухой крапивы 1 стаканом кипятка, потомить на малом огне 15 мин, настаивать 30 мин.

3. При проведении лечения энтеробиоза обязательно ношение плотных трусов, в том числе во время сна.

Метод очищения от гельминтов с помощью коньяка

Взять высококачественный коньяк (3–5 звездочек) и слабительное средство – пурген или касторку. В 7 вечера поужинать и в 9 лечь спать. В 2 ч ночи выпить 4 ст. ложки коньяка, разведенные сладким чаем в пропорции 1: 1. Голодные паразиты среди ночи выходят из «укромных уголков» желудочно-кишечного тракта и с удовольствием поглощают эту смесь. От коньяка, «охмелев», они не могут присосаться к стенкам кишечника и остаются неприкрепленными в его полости. Нужно около получаса, чтобы глисты «спились». Для этого нужно снова лечь в постель и через полчаса выпить слабительное. Доза слабительного подбирается так, чтобы опорожнение кишечника наступило быстро, иначе глисты «протрезвятся» и присосутся. Если даже в первую ночь выход глистов из кишечника не состоится, то в последующие ночи им этого не миновать!

Для профилактики такую чистку нужно повторить через 10 дней. Если глисты начнут выходить в первую ночь, сделайте еще 1–2 чистки. Далее через неделю сделайте контрольную чистку. Продолжайте чистку до тех пор, пока не перестанут выходить глисты, а через неделю – профилактическую. Важно пить коньяк именно со сладким чаем. Именно сладкий вкус привлекает гельминтов. И именно по этой причине берется коньяк, а не другое спиртное. Клизм не делать! Очищение должно происходить с помощью слабительного, иначе гельминты выйдут не все!

Для лечения детей от гельминтов можно воспользоваться таким же способом, но дозировку уменьшить в 2 раза.

Полезные рецепты

Порошок полыни цитварной

Против аскарид и остриц традиционно применяется цитварное семя, которое представляет собой не что иное, как цветки полыни цитварной (*Artemisia cina*). Действующим веществом полыни является ядовитый сантонин. Применяют полынь так. Собранные в августе цветки высушивают. Затем растирают в ступке в порошок. Порошок этот очень горький, поэтому принимают его обычно с медом или вареньем.

В первый день соблюдают облегченную диету, а на ночь дают слабительное. В последующие два дня пьют за час до еды 3 раза в день по одному порошку цитварного семени. Доза порошка разная для детей и для взрослых. Так, взрослый человек (старше 15 лет) принимает однократно по 5 г порошка цитварного семени. Дети от 1 до 3 лет – 0,25—0,75 г; от 4 до 6—1—1,5; от 7 до 9—1,7—2,25; от 10 до 14 лет – 2,5—3,5 г. На второй день приема на ночь дают солевое или травяное слабительное.

Настой из полыни на пиве

Измельчите сухие корни полыни обыкновенной. Залейте 30 г сырья 0,5 л пива, кипятите 5 мин, охладите и процедите. Принимайте по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Настой листьев полыни горькой

Чтобы избавиться от круглых глистов, пейте по 3 ст. ложки настоя из листьев полыни горькой в течение 10 дней – утром натощак и вечером перед сном. Параллельно рекомендуется съедать 0,5 стакана свеженатертой моркови.

Порошок из семян кориандра

Прокалите на сковороде сухие семена кориандра, измельчите их в порошок. Принимайте по 1 г 3 раза в день.

Настой из корней девясила

Залейте 2 ст. ложки измельченных корней девясила высокого 1 стаканом горячей воды, кипятите 30 минут, принимайте в теплом виде по 0,5 стакана за час до еды.

Настой из цветков пижмы

Залейте 3 ст. ложки цветков пижмы стаканом кипятка, настаивайте в течение 1 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Внимание! Противопоказана при беременности, так как усиливает сокращение матки. Лечение проводят подряд 5 дней. Обычно с вечера принимают слабительное, чтобы к утру был стул. Кроме того, проводят очистительные клизмы.

Настой из чеснока и полыни горькой

Залейте измельченную среднюю головку чеснока 1 стаканом кипятка, варите в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладите и процедите. Затем 1 ст. ложку сухой травы полыни горькой залейте 1,5 стакана крутого кипятка, настаивайте, укутав, 1 ч, процедите. Соедините оба настоя и сделайте клизму для истребления остриц. Старайтесь задержать жидкость как можно дольше. Курс лечения – 5–7 дней. При необходимости через 1–2 недели лечение повторите.

Настой из лука и чеснока

Измельчите 1 головку репчатого лука или чеснока, настаивайте ночь в стакане холодной воды, плотно закрыв его, процедите. Утром натощак выпейте этот настой мелкими глотками. Можно ставить клизмы из настоя чеснока или вставлять дольку чеснока на ночь в прямую кишку.

Настой из пижмы, чеснока или лука на молоке

Смешайте в равных частях по весу измельченную траву пижмы и кашицу лука репчатого или чеснока. Залейте молоком из расчета 50 г смеси на 0,5 л кипящего молока. Настаивайте, укутав, 30 мин, процедите. Настой в виде клизмы хорошо изгоняет остриц.

Свежая кожура цитрусовых

Кожура цитрусовых (апельсинов, лимонов и др.) вместе с белой мякотью имеет щелочную реакцию и подавляет жизнедеятельность всех микроорганизмов и глистов.

Разжуйте тщательно свежую или высушенную кожуру и проглотите. Делайте это натощак и приступайте к еде не раньше чем через 1 ч.

Морковный сок

Маленьким детям от остриц давайте натощак морковный сок, выжатый из тертой моркови, с сахаром или медом по 1–2 ст. ложки 2 раза в день или отварите в 1 стакане молока 3 ст. ложки тертой моркови. Морковную кашу принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Конопляное масло

Принимайте конопляное масло по 1 ч. ложке 2 раза в день с хлебом.

Зерна лимона с медом

Принимайте каждое утро натощак измельченные зерна 1 лимона, перемешанные с медом.

Настой чабреца (тимьяна)

Эффект этого растения связывают с наличием в его составе тимола (обычно не менее 42 % от общего количества эфирного масла, которое составляет в этой траве 0,8–1,2 %). Кроме энтеробиоза и аскаридоза чабрец рекомендуется для лечения анкилостомидоза, трихоцефалеза и некатороза. В официальной медицине используют тимол в масляном растворе в капсулах. Настой готовится следующим образом.

Залейте 2 ст. ложки сухого сырья стаканом кипятка. Выдержите в термосе 2 ч. Затем выпейте стакан настоя за 4 приема с перерывами по 20 мин. Через 1,5 ч примите солевое или травяное слабительное. Курс лечения обычно составляет 3–5 дней. Повторные курсы можно проводить через 2–3 недели. Детям до 2 лет лечение чабрецом обычно не проводят. Суточная доза для детей от 2 до 5 лет – 2 ст. ложки, до 8 лет – 0,3–0,5 стакана, до 14 лет – 0,5–0,75 стакана.

Внимание! Противопоказан в больших дозах при сердечной недостаточности, болезни печени, почек, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности.

Кашка из семян тыквы

Об этом довольно популярном средстве впервые сообщил врач Монгени (на Кубе) в 1920 г. Семена тыквы эффективны против остриц и ленточных глистов. С противоглистной целью используют целебную кашку из семян тыквы. В домашних условиях она делается следующим образом.

Возьмите 300 г (для взрослого) очищенных семечек, обязательно с зеленой пленочкой. Разотрите их в ступке до порошкообразной консистенции. Затем добавьте по 10–15 капель воды, продолжая растирать, чтобы получилась кашка. Для вкуса можно добавить мед или варенье. Допускается не более 50–60 мл воды на 300 г семени.

Утром натощак в течение 1 ч чайной ложкой съедайте кашку. Затем через 3 ч съешьте 1 ст. ложку сернокислой магнезии и еще через полчаса сделайте клизму.

Дозы семян тыквы для детей: 2–3 года – 50 г; 3–4 года – 75; 5–7 лет – 100; до 12 лет – 150 г.

Семена тыквы

Съешьте 2 ст. ложки с горкой семян тыквы утром натощак; через 1 ч примите сильную дозу слабительного.

Отвар семян тыквы

Измельчите 250 г семян (для взрослого). Выдержите на водяной бане без кипения 2 ч. Охладите 10 мин и процедить. Уберите масляную пленку с поверхности отвара. Добавьте мед или варенье по вкусу. Употребите весь объем в течение часа по 1 ст. ложке. Через 2 ч примите слабительное.

Препараты из семян тыквы нетоксичны, поэтому можно повторять курсы лечения через каждые 2–3 дня. Также тыквенное семя можно рекомендовать детям до 2 лет, кормящим матерям, беременным женщинам и пациентам с тяжелой сопутствующей патологией.

Чесночные клизмы

При лечении от остриц очень эффективно бывает сочетание внутреннего лечения лекарственными растениями и проведение микроклизм с чесноком. Для приготовления клизмы истолченные две дольки чеснока нужно настоять 4 ч в стакане молока. Клизму делайте на ночь в течение 3–5 дней.

Настой чеснока в молоке

Народная медицина рекомендует и внутреннее применение настоя чеснока в молоке. Возьмите 2 головки чеснока на 0,5 стакана молока. Прокипятите и остудите. Выпейте натощак.

Настой лисичек

Отличным средством очищения организма от лямблий и других паразитов являются лисички. Целебный настой из этих грибов готовится следующим образом.

Лисички нарежьте и залейте водкой хорошего качества из расчета 1 ст. ложка с верхом грибов на 100 мл водки. Настаивайте 21 день в темном месте

(не в холодильнике). Принимайте в течение месяца вечером перед сном. Взрослым – 1 ст. ложка, детям – 1 ч. ложка.

Грибковые инфекции

Лечение грибковых инфекций обязательно должно проводиться под наблюдением врача-дерматолога, потому что идентификация возбудителя имеет очень большое значение (ряд заболеваний, вызванных разными возбудителями, обладает схожей симптоматикой) и неправильно подобранные самостоятельно противогрибковые препараты – это зря потраченные силы, время и деньги и опасность распространения инфекции вглубь.

На ранних стадиях своего развития микозы – это так называемый местный процесс, в дальнейшем он может принимать системный характер и поражать не только все слои кожи, но и подкожную клетчатку, кости и внутренние органы. Инкубационный период длится, как правило, 3–7 дней, но не более 4–6 недель.

Для того чтобы лечение прошло успешно, необходимо придерживаться ряда несложных правил, которые существенно облегчат жизнь и сэкономят силы, нервы, время и деньги.

Итак, первоочередной шаг – консультация у врача-дерматолога. По внешнему виду поражения даже специалист не может поставить диагноз, исключая возможность ошибки, поэтому необходим лабораторный анализ. Только на основании лабораторного исследования (соответственно, достоверного диагноза) можно начинать лечение.

Сложность лечения микозов заключается в том, что, несмотря на изобилие представленных на фармацевтическом рынке препаратов, не все они действуют одинаково эффективно. Выбор лекарственных средств должен осуществляться с учетом индивидуальных особенностей больного – степени распространения поражения, наличия сопутствующих заболеваний, возраста и т. д.

В зависимости от глубины поражения лечение длится от 2 недель до полугода (и больше), оно должно быть комплексным и включать противогрибковые препараты общего и наружного назначения или их сочетание, а также препараты, способствующие повышению защитных сил организма. Следует отметить, что лечение наружными средствами

эффективно только на самых ранних стадиях заболевания, затем оно должно проводиться комплексно – и снаружи, и изнутри.

Лекарственные противогрибковые препараты должны применяться под контролем врача до полного исчезновения заболевания (контрольные осмотры проводятся: первый – через 2 недели после начала лечения, затем 1 раз в месяц, контрольный соскоб – через 6 месяцев; в случае выявления грибов назначают повторный курс лечения).

На период лечения внутренними антимикозными препаратами целесообразно отказаться от приема других лекарственных препаратов, кроме жизненно важных.

В настоящее время оптимальным методом лечения врачи-дерматологи считают так называемую пульс-терапию – прием лекарственного средства с длительными интервалами. За неделю приема препарат накапливается в организме, что позволяет последующие 3 недели лекарство не принимать, в то время как оно борется с инфекцией. Как правило, курс пульс-терапии рассчитан на 3 месяца, но и по истечении этого срока лекарство продолжает бороться с инфекцией в течение года, препятствуя повторному появлению грибка. Очевидно, что такая схема лечения удобна и больному.

При поражении ногтевых пластин перед обработкой противогрибковыми мазями, кремами, растворами, лаками необходимо удалить пораженную часть ногтя механическим путем или при помощи кератолитических пластырей. Механическое удаление предполагает спиливание или срезание кусачками пораженных фрагментов ногтевой пластины, использование кератолитического пластыря размягчает ноготь, что позволяет легко удалить его с ногтевого ложа с помощью тупого скальпеля или ножниц.

Нельзя забывать о том, что в процессе лечения грибковой инфекции очень важно продезинфицировать все, с чем соприкасался грибок: полы, мебель, ковры, ванную комнату, личные вещи больного – белье, обувь, предметы ухода за кожей и ногтями:

- стенки и дно ванны обработайте разведенной до сметанообразной консистенции смесью из равных частей стирального порошка и хлорной извести или хлорамина (смыть через 30 мин), либо 5 %-ным раствором хлорамина или хлорной извести, либо 3 %-ным раствором лизола;
- обувь обработайте раствором формалина (25 %) или уксусной кислоты (40 %): протрите смоченным в растворе тампоном стельки и боковые участки,

затем вложите тампон в носок обуви и поместите ее в герметически завязанный целлофановый пакет на 24 ч, после чего проветрите или протрите нашатырным спиртом для удаления запаха;

- белье, носки, колготки дезинфицируйте путем 15—20-минутного кипячения в мыльно-содовом растворе; маникюрные ножницы дезинфицируйте в спирте, затем обожгите над пламенем.

Наиболее часто встречающиеся грибковые заболевания и их лечение
Кератомикозы (поверхностные микозы)

Кератомикозы – грибковые поражения рогового слоя эпидермиса. К ним относится очень распространенное заболевание – отрубевидный, или разноцветный, лишай, которое вызывается грибом *Pitysporum orbiculare*. Этот грибок является представителем нормальной микрофлоры человека, то есть опасным он становится только при наличии определенных условий. Как правило, болезнь возникает при нарушениях работы пищеварительной системы, при гиповитаминозе, эндокринных заболеваниях (сахарном диабете), хронических инфекционных заболеваниях, вегетососудистой дистонии, при лечении антибиотиками, ослабленном иммунитете. В основном заболевание характерно для молодых людей.

Заболевание начинается с появления беспорядочно расположенных пятен розово-серого цвета невоспалительного характера, которые с течением времени меняют оттенок и становятся темно-бурыми или кофейными (отсюда и название – разноцветный лишай). Поверхность пятен покрыта отрубевидными или муковидными чешуйками, которые легко отслаиваются при соскабливании в виде стружки вследствие разрыхления грибом рогового слоя. Пятна обычно точечные, резко ограничены и медленно растут, но могут сливаться и захватывать обширные участки, локализуются в основном на коже плеч, живота, спины, боковых поверхностей груди, реже – бедер, никогда не поражаются кисти и стопы. Заболевание протекает в течение длительного периода (месяцы и годы), нередки рецидивы. Летом может наступить улучшение, а под воздействием солнца – даже излечение. (Кстати говоря, ультрафиолетовое излучение для грибков губительно: прямые солнечные лучи убивают их довольно быстро.)

Дерматомиозиты

Трихофития (стригуций лишай) – заболевание кожи, волос и ногтей, вызываемое грибом *Trichophyton*. Трихофития подразделяется на два вида:

поверхностную, которая передается при непосредственном контакте с больным, через вещи заболевших, а также от кошек и собак, и инфильтративно-нагноительную, источником заражения которой служат, как правило, грызуны (крысы, мыши) и домашний скот (коровы, овцы, лошади).

При поверхностной трихофитии гладкой кожи в основном поражаются лицо, шея, предплечья. На коже наблюдаются резко ограниченные круглые или овальные слегка припухшие пятна, представляющие собой шелушащийся «центр», окаймленный пузырьково-корочковым валиком. Постепенно они увеличиваются в размерах и сливаются. Пушковые волосы в очагах поражения видоизменяются – становятся тусклыми, утолщенными, обламываются.

При поверхностной трихофитии волосистой части головы пораженные участки имеют нечеткие, расплывчатые границы, слегка шелушатся (чешуйки могут быть отрубевидными или пластинчатыми), выраженных воспалительных процессов не наблюдается. Вначале появляются 1–2 очага поражения (от нескольких миллиметров до 1,5–2 см в диаметре), затем они распространяются на всю поверхность головы. Пораженные волосы становятся тусклыми, обламываются на разном уровне от поверхности кожи, если же обламывание происходит на уровне кожи, остатки волос имеют вид черных точек.

Если заболевание не лечить, оно переходит в хроническую форму.

Хроническая форма трихофитии волосистой части головы может протекать в очень неявной форме: обломанных волос немного, дискомфортные ощущения отсутствуют, но при длительном течении заболевания могут образовываться проплешины. Процесс может перейти на ногти или гладкую кожу.

При поражении кожи пятна розовато-фиолетового цвета диаметром около сантиметра в основном расположены симметрично на кистях, предплечьях, стопах, коленях, реже – на лице. Пятна могут сливаться, покрываясь отрубевидными или чешуйчатыми пластинками, при поражении ладоней и подошв наблюдаются утолщение и шелушение рогового слоя.

Поражение ногтевых пластин обычно происходит с концевой части (как правило, это ногти рук, особенно правой). Ногти теряют блеск, покрываются продольными и поперечными бороздками, становятся хрупкими и ломкими. Ногтевые массы начинают крошиться, выпадать из-под ногтя, образуя зазубренный, «изъеденный» край.

При инфильтративно-нагноительной форме трихофитии поражаются волосистая часть головы, бороды, усов, гладкой кожи. Очаги поражения расположенные вокруг глаз, рта, ушей и на открытых участках тела, представляют собой пятна округлой или овальной формы розового цвета с четко очерченными границами, по краям очагов располагается пузырьковый «валик», их поверхность шелушится, иногда покрывается тонкими корочками. При дальнейшем развитии процесса заболевание переходит в нагноительную форму (чаще оно развивается на коже волосистой части головы, бороды и усов): фолликулы в очагах поражения воспаляются, очаги постепенно сливаются, образуя бугристую мокнущую поверхность. При надавливании на узел из фолликулов выделяется густой гной, от очагов исходит резкий запах плесени. Тяжелые случаи заболевания характеризуются ухудшением общего состояния, повышением температуры, головной болью, потерей аппетита, иногда тошнотой и рвотой; нередко увеличиваются лимфатические узлы, возникают аллергические высыпания. Волосы в зарубцевавшихся очагах поражения после лечения полностью не восстанавливаются.

Перхоть

Перхоть – это результат деятельности грибка *Pityrosporum ovale*. Он обитает на коже головы человека, а источником питания для него служит жир, вырабатываемый сальными железами, который он расщепляет с помощью липоильных ферментов до жирных кислот. Мирное сосуществование человека и грибка может длиться годами, несмотря на то что его «представительство» в микрофлоре составляет до 45 %.

Все меняется, когда усиливается работа сальных желез или изменяется состав кожного сала (увеличивается количество твердых жиров). При таком «усиленном» питании грибок начинает стремительно размножаться, и вскоре его количество составляет до 80 % состава микрофлоры. Результатом такой бурной деятельности становятся воспалительные реакции, ускоренное обновление клеток поверхностного слоя кожи и, как закономерный итог, перхоть.

Кратко механизм образования перхоти можно описать так. Верхний слой кожи головы – эпидермис – состоит из множества (20–25) плотно спрессованных между собой слоев клеток. Эпидермис, пораженный грибком, гораздо тоньше (10–15 слоев). Жизненный цикл здоровой клетки (рождение, развитие, старение и умирание) длится около месяца, после гибели клетка отслаивается в виде незаметной чешуйки. Жизнь больной клетки гораздо

корочке: всего неделя, и за это время она просто не успевает пройти полное обезвоживание, то есть «окончательно» умереть. В результате происходит отслаивание «полуживых» клеток, которые тысячами слипаются на поверхности кожи белесоватыми хлопьями, – картина, вряд ли способная порадовать чей-либо взор.

Что же предпринять? Прежде всего обратиться за консультацией к врачу-трихологу, специалисту по проблемам волос. Самое главное в лечении любого заболевания – определить первопричину. Может быть, причина возникновения перхоти – слишком сухая кожа головы, и тогда помогут обычные увлажняющие шампуни, а может быть, серьезное кожное заболевание (дерматит, себорейная экзема, псориаз, микроспория). Если же перхоть вызвал грибок *Pityrosporum ovale*, врач подскажет, с помощью каких препаратов можно от него избавиться.

Специалисты-дерматологи в случаях, если нет никаких других неприятных симптомов, кроме белых чешуек (покраснения кожи, зуда, кровяных корочек на голове и других признаков дерматита), советуют воспользоваться домашними средствами.

Хорошим противогрибковым, антисептическим действием, хоть и не столь выраженным, как медицинские препараты, обладают эфирные масла. Обычно 5—10 капель масла добавляется в 1 ч. ложку шампуня:

- чайное дерево (2–3 капли) – противовирусное средство, хорошо очищающее кожу;
- эвкалипт – вяжущее средство;
- иланг-иланг – средство, помогающее в борьбе с облысением, перхотью, угревой сыпью;
- розмарин – обладает активным дезодорирующим действием, помогает при себорее, очищает кожу, стимулирует рост волос;
- лавр благородный – противоперхотное, очищающее, дезодорирующее, тонизирующее средство;
- можжевельник – регулирует деятельность сальных желез, хороший антисептик;
- герань – обладает антиоксидантным, инсектицидным действием;

- черный перец – обладает антисептическим, противогрибковым действием, стимулирует рост волос.

Также прекрасными средствами являются экстракты растений:

- чеснок (масляный экстракт или эфирное масло) оказывает мощный противогрибковый эффект (его втирают в волосистую часть головы или добавляют в косметические средства для ополаскивания (25–30 капель на 1 ч. ложку средства));

- горчица морская обладает сильным противоперхотным действием (сок втирают в корни волос);

- бук, береза – старинные средства от перхоти (водный экстракт листьев и отвар почек втирают в кожу головы);

- крапива не менее популярное народное средство (отвар из листьев крапивы втирают в кожу головы после мытья);

- чистотел обладает антисептическим, противогрибковым действием, хорошо очищает кожу (готовый экстракт втирают в корни волос или добавляют в косметические средства).

Для достижения стойкого эффекта применение всех лечебных средств должно быть регулярным и довольно длительным (1–2 месяца).

Микроспория

Микроспория – пожалуй, самое заразное из всех грибковых заболеваний и одно из самых распространенных. Заражение вызывается двумя разновидностями грибка *Microsporum*. С «помощью» *Microsporum ferrugineum* происходит заражение от больного человека (антропофильная микроспория), в случае *Microsporum canis* источником заражения являются больные животные (зооантропофильная микроспория). Большую роль в возникновении этого заболевания играют микротравмы: именно через поврежденные участки возбудитель проникает сначала в роговой слой кожи, а затем в волосы; ногти этот грибок поражает очень редко. Инкубационный период длится от 5 дней до 2 месяцев – его продолжительность зависит от вида грибка.

Начальные симптомы антропофильной микроспории – появление на коже круглых пятен с четко очерченными границами, иногда окруженных валиком из корочек и пузырьков по краям, – похожи на заболевание трихофитией. На волосистой части головы образуется множество мелких очагов, которые

могут сливаться и захватывать участки, прилегающие к гладкой коже. Волосы обламываются на разном уровне от поверхности кожи, обволакиваются беловато-серым чехлом.

При зооантропофильной микроспории очаги поражения – мелкие пятна округлой формы розового цвета с шелушащимся «центром» и пузырьково-корочным валиком по краям – чаще всего возникают на открытых участках тела. При этом виде заболевания поражаются не только пушковые волосы, но и брови и ресницы. Нередко возникают вторичные (аллергические) высыпания, сопровождающиеся общим недомоганием, слабостью, повышением температуры. На волосистой части головы обычно возникают один-два очага с расплывчатыми границами. На поверхности наблюдается отрубевидное шелушение, волосы обламываются на уровне 3–6 мм. На периферии крупных очагов часто находится множество мелких, напоминающих таковые при трихофитии.

В основном микроспорией заболевают дети – все они любят возиться с бездомными щенками и котятами, которые очень часто являются переносчиками инфекции. Домашние животные тоже могут заразиться, но при своевременном обращении в ветеринарную клинику опасность им не угрожает.

Микозы стоп

Микозы стоп – самые распространенные в мире грибковые заболевания, при которых поражаются главным образом кожа стоп (дерматомикозы) и ногтевые пластинки (онихомикозы). При некоторых микозах могут поражаться кожа и ногти пальцев рук, иногда – гладкая кожа и кожа крупных складок тела. Говоря о микозах стоп, подразумевают эпидермофитию стоп, вызываемую грибом *Trichophyton mentagrophytes*, и руброфитию стоп, вызываемую грибом *Trichophyton rubrum*.

Грибки этого вида чрезвычайно устойчивы к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, что способствует широкому распространению инфекции, – заразиться грибом очень легко. По оценкам специалистов, более половины взрослого населения России страдает микозами стоп различной степени выраженности и, к сожалению, тенденция увеличения числа заболеваний возрастает.

Следует помнить о том, что микоз стоп требует обязательного целенаправленного и аккуратного лечения, и это обусловлено не только

естественным желанием избавиться от «косметических» дефектов, но и тяжелыми последствиями, возникающими из-за недолеченного заболевания.

Лечение грибковых заболеваний

- Ежедневно обмывайте ноги раствором поваренной соли – 1 ст. ложка на стакан воды комнатной температуры. После процедуры ноги надо обязательно вытереть насухо.
- Растворите 1 ч. ложку морской или йодированной соли в стакане теплой воды. Обмывайте этой водой ноги утром и вечером, каждый раз смоченную этим раствором ватку прикладывайте на пораженное место и оставляйте до высыхания. После того как ватка высохнет, обмывайте ноги водой с растворенной в ней содой и насухо обтирайте. Процедуру проводите на ночь в течение 10 дней.
- На ночь подержите ноги в растворе морской соли – 1 ст. ложка на стакан воды, ополосните ноги пресной водой, насухо оботрите, а затем наденьте носки, куда положите сухой порошок чеснока.
- Немаловажным в борьбе с грибком является и избавление от потливости. Каждое утро протирайте промежутки между пальцами ног соленой водой (2 ч. ложки морской соли на 1 л воды).

Солевой настой чеснока

Растолките хорошенько большой зубчик свежего чеснока. В 1 л воды растворите 1 ч. ложку поваренной соли и добавьте 1 ст. ложку такой воды в толченый чеснок, процедите и отожмите. В полученную смесь добавьте еще 4 ст. ложки подсоленной воды и этой смесью 2 раза в день смачивайте пораженные участки. Раствор можно хранить не более 12 ч.

Солевые ножные ванны с марганцовкой

Растворите 3 ст. ложки соли в 3 л теплой воды, добавьте марганцовку, чтобы раствор приобрел интенсивно-розовый цвет. Держите стопы в растворе 5—10 мин. Ноги после процедуры тщательно вытрите.

Полезные рецепты

Порошок дубовой коры

При сильном потении ног присыпайте места между пальцами истолченной в мелкий порошок дубовой корой на ночь, а на день – порошком борной кислоты. И то и другое средство смывайте теплой водой через 12 ч.

Свежие березовые листья

Для профилактики появления грибков и снижения потливости ног 2 раза в день перекладывайте пальцы ног березовыми листьями или носите стельки из бересты (на босу ногу).

Лимонный сок

Лимонный сок прекрасно помогает предупреждению заусениц и укрепляет ногти (при дистрофии ногтевых пластин – расслоении и крошении ногтей), особенно если натирать их не только самим соком, но и внутренней стороной лимонной корки.

Антимикотический настой

Возьмите по 2 части травы хвоща полевого, цветов вербены, соцветий календулы, плодов ежевики и 3 части коры дуба. Залейте 3 ст. ложки смеси стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 15 мин, затем остудите и процедите. Смазывайте пораженные участки 2 раза в день.

Отвар коры ивы

Залейте 2 ст. ложки измельченной сухой коры ивы стаканом крутого кипятка. Дайте отвару настояться и делайте примочки на пораженные места 2–3 раза в день, чередуя с протиранием апельсиновой коркой или освобожденной от пленки мякотью мандарина.

Настойка из калгана

Возьмите в равных количествах измельченный корень калгана, имбирь и мускатный орех залейте стаканом водки. Поставьте настаиваться в тепле на 2 суток. Этой настойкой натирайте пораженные участки 2 раза в день. Внутрь при этом хорошо принимать каждый день по стакану отвара из тысячелистника и цветков бузины, взятых в равных пропорциях.

Отвар дубовой коры

Залейте 20 г измельченной дубовой коры стаканом воды комнатной температуры. Закройте крышкой и кипятите на медленном огне полчаса.

Процедите, отожмите остаток в отвар. Несколько раз в день протирайте этим отваром ноги. После процедуры их лучше не вытирать, а обсушивать.

Луковая шелуха

Сложите луковую шелуху в пол-литровую банку на треть и залейте ее столовым уксусом так, чтобы он покрывал ее полностью. Закройте горлышко компрессной бумагой, завяжите и оставьте на 2 недели. Потом достаньте шелуху, дайте стечь с нее уксусу и слегка подсушите. Слой в 2–3 мм шелухи следует прикладывать к пораженным местам на ночь.

Отвар лопуха

Залейте 2 ст. ложки корня лопуха стаканом кипятка и варите 20 мин. Затем снимите с огня, дайте отвару постоять 10 мин и процедите. Отваром промывайте и смазывайте пораженные места 2–3 раза в день в течение месяца.

Хмелевая мазь

Возьмите по 20 г шишек хмеля и корня лопуха, 10 г цветков календулы, залейте стаканом кипятка и варите 10 мин, затем процедите. На 1 часть отвара возьмите 2 части вазелина и смешайте, чтобы получилась мазь. Накладывайте ее тонким слоем на пораженные участки несколько раз в день.

Сок чистотела

Обильно смажьте свежееотжатым соком чистотела пораженный участок. По мере впитывания сока первоначальный сильный зуд будет смягчаться и вскоре (через 2–3 мин) пропадет полностью. Затем смазывайте этот участок еще 3–4 раза с интервалом в 3–5 мин.

Мазь из чистотела

Смешайте настойку чистотела со свиным жиром или вазелином и подогревайте на водяной бане до тех пор, пока спирт не испарится. Наносите полученную мазь на пораженные участки 1 раз в день на ночь.

Яблочный уксус

Ежедневно по несколько раз смазывайте пораженные места ваткой, смоченной в яблочном уксусе (за один раз несколько смазываний). Это очень эффективное средство.

Свекольная мазь

Хорошо проварите измельченные листья свеклы в воде, добавьте мед. Смазывайте пораженные участки несколько раз в день.

Пихтовое масло

Смешайте пихтовое масло с детским кремом в пропорции 1: 1 и смазывайте пораженные участки по несколько раз в день. Можно использовать и чистое пихтовое масло.

Тыквенные обертывания

Возьмите спелую тыкву, разрежьте, выберите волокна и наложите на пораженные участки (на ногти тоже). Обмотайте ноги целлофаном, а затем бинтом. Не снимайте повязку 2 дня. Потом вымойте ноги хозяйственным мылом и снова наложите тыкву. Процедуру следует выполнять на протяжении месяца. Одновременно надо пить по утрам тыквенную настойку (50 мл), которая готовится так: пол-литровую банку наполните мякотью тыквы, залейте до горлышка водкой и настаивайте в темном месте в течение недели.

Настой из скорлупы

Возьмите скорлупу от свежих яиц, залейте водой и кипятите в эмалированной кастрюле на слабом огне 2–3 мин. Остудите. На пораженные участки накладывайте марлю, смоченную в этом отваре, а на ночь просто споласкивайте этой водой ноги.

Уксусно-яичная мазь

Положите в стакан немытое куриное яйцо, влейте туда 60 мл воды и столько же уксусной эссенции (или 70 %-ного уксуса). Оставьте стоять закрытым неделю, пока скорлупа не растворится полностью. Тогда яйцо нужно растереть, добавить 200 г сливочного масла и все смешать до однородной массы. Смазывайте пораженные участки 2 раза в день. Храните в холодильнике.

Противогрибковый настой

Смешайте по 8 г листьев окопника, золотого корня и листьев мяты перечной. Смесь залейте 1 л кипятка, дайте настояться в течение получаса. Затем 2 раза процедите настой через марлю и охладите. Поливайте им марлевые повязки на ногах до полного высыхания несколько раз в день.

Противогрибковый бальзам

Налейте в эмалированную кастрюлю 1 л подсолнечного масла, положите туда по 16 г листьев окопника, золотого корня и листьев мяты перечной, перемешайте. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и нагрейте до 65 °С. После этого оставьте смесь настояться на 12 ч и дважды процедите. Затем добавьте туда витамины Е, А, и D в растворе по 25 000—50 000 МЕ каждого. Все перемешайте и храните в холодильнике в глиняной посуде.

Сок молочая

Возьмите 3 ст. ложки всего растения молочая, залейте 0,5 л воды и кипятите 5 минут, затем охладите до терпимой температуры и парьте ноги или руки по 10 мин ежедневно в течение 2 недель. Это отличное средство при грибковых поражениях любой этиологии.

Отвар молочая

Вылейте 100 мл сока молочая в 1 л теплой воды, затем размешайте и вылейте эту смесь в ведро с горячей водой. Принимайте ножные ванночки через день по 15 мин, а после распаривания смазывайте пораженные места чистым соком.

Напар молочая

Залейте 5 ст. ложек надземной части молочая 3 л воды, кипятите 5 мин, охладите до терпимой температуры. Парте руки или ноги в этом растворе по 15 мин, постоянно подливая горячий напар. Повторяйте эту процедуру по 2–3 раза в день.

Настой календулы

Залейте 2 ч. ложки цветов календулы 0,5 л кипятка и настаивайте в течение часа. Процедите и остудите. Этим настоем смазывайте пораженные участки по 2 раза в день.

Глицериновая мазь

Смешайте глицерин с бурой в пропорции 4: 1 и смазывайте пораженные участки 2–3 раза в день.

«Пестрый» сбор

Возьмите в одинаковой пропорции листья брусники, траву хвоща полевого, цветки ромашки, траву тысячелистника, листья эвкалипта, траву фиалки трехцветной. Залейте 3 ст. ложки смеси стаканом кипятка, дайте настояться в

течение часа, затем процедите. Принимайте внутрь по 0,5 стакана в день в течение 2–3 недель. Из оставшегося сбора в это время рекомендуется делать и ванночки и примочки, увеличив объем смеси в 4–5 раз.

Противогрибковый сбор № 1

Перемешайте в равных пропорциях траву руты, корень лапчатки прямостоячей и плоды пажитника. Залейте 20 г этой смеси 300 мл кипятка и настаивайте в теплом месте в течение часа. Процедите и делайте из настоя компрессы и ванночки по несколько раз в день.

Противогрибковый сбор № 2

Возьмите по 2 части ягод черемухи, листьев тополя черного, листьев эвкалипта и по 1 части травы чистотела и молочая. Заварите ложку этой смеси стаканом кипятка. Охладите и процедите. Смазывайте пораженные участки 3–4 раза в день.

Противогрибковый сбор № 3

Возьмите в равной пропорции листья грецкого ореха, траву полыни, корень девясила, листья эвкалипта, траву тысячелистника, плоды софоры японской и листья березы. Залейте 2 ст. ложки этой измельченной смеси 0,5 л кипятка и настаивайте в течение часа. Применяйте для примочек, орошения и фитованн по несколько раз в день до полного излечения.

Настойка из березовых почек

Залейте 2 ч. ложки березовых почек 300 мл спирта. Настаивайте в течение 2 недель, процедите и смазывайте пораженные участки по несколько раз в день.

Черничная настой

Возьмите 1 ст. ложку свежих ягод черники (или 2 ч. ложки сушеных) залейте стаканом кипятка. Дайте настояться в течение часа, затем процедите и обрабатывайте этим настоем язвочки. Одновременно такой же отвар надо принимать и внутрь по стакану в день.

Настой укропа

Залейте 2 ст. ложки высушенной травы 2 стаканами крутого кипятка, выдержите на водяной бане 15–20 мин, остудите, процедите, долейте водой до первоначального объема. Используйте наружно в виде примочек.

Хрен

При себорее – патологическом изменении работы сальных желез, расположенных на коже лица и волосистой части головы, – рекомендуется следующий состав: смешайте 100 г меда со 100 мл свежего сока корней хрена и принимайте по 1–2 ч. ложки перед едой.

Настой тимьяна

Залейте 100 г травы 2 л кипятка, настаивайте в теплом месте в течение 30 мин, затем вылейте в ванну с температурой воды 32–33 °С. Продолжительность процедуры 15 мин.

Лук

Для избавления от перхоти свежий луковый сок втирайте в кожу головы (2–3 ст. ложки) 1–2 раза в неделю, после чего заматывайте голову полотенцем на 1–2 ч, затем тщательно промывайте.

Чеснок

Чеснок применяется при лечении лишая, экземы, пиодермии, чесотке. Возьмите 1 ст. ложку сухих чесночных перьев или пять мелко нарезанных зубчиков чеснока и залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 12 часов. Настоем обрабатывайте пораженные участки.

При лишаях, экземе и пиодермии можно втирать в кожу сок чеснока. Натрите сначала пораженный участок чесноком, а потом вотрите смесь из березового угля и сока корней лопуха, взятых в равных пропорциях.

Водный раствор чеснока

Залейте шесть-восемь зубчиков чеснока 2 стаканами холодной воды, настаивайте в течение 16 часов, процедите, используйте для приема внутрь, полосканий или компрессов.

Глава 11

Особенности очищения организма в пожилом возрасте

В этой небольшой главе хотелось бы отдельно поговорить о специфике очищения организма пожилых людей. Думается, вряд ли вы станете спорить, что изрядно потрудившиеся на ваше благо органы жизнедеятельности заслужили бережного обращения и особого к ним внимания?

Существует множество методик очищения, но не все они вам подойдут. Большая часть рецептов все же подразумевает крепкое здоровье и выносливость у тех людей, которые решили таким образом вернуть былую бодрость и активность своего тела. Поэтому мы решили хотя бы упомянуть те способы чистки, что нежелательны для людей постарше.

В первую очередь не стоит злоупотреблять клизмами. Функция толстой кишки состоит в том, что через нее выводятся бактерии и отходы жизнедеятельности, а также поглощаются вода и соли. Клизмы могут нарушить необходимый баланс, вызвать обезвоживание и солевое голодание. Как правило, после 45 лет упругость тонкой и толстой кишки снижается, а кровеносные сосуды становятся более хрупкими и подверженными механическому воздействию. Поэтому врачи не рекомендуют осуществлять данную процедуру для улучшения здоровья или профилактики заболеваний. Один из случаев, когда применение клизмы в преклонном возрасте оправдано, – подготовка к медицинскому обследованию кишечника. Если же без клизмы никак не обойтись, то не увлекайтесь и делайте не больше одной-двух клизм в 3–4 месяца.

Очень часто можно встретить подробное описание выведения камней из печени с помощью чередования масла и лимонного сока, выпиваемых с этой целью в больших количествах (от 200 мл до литра в течение 1–2 ч). Ни в коем случае не подвергайте свою печень этой процедуре! Нагрузка на главный перерабатывающий жиры орган получится слишком высокой, и печень может отказаться! А лимонный сок и вообще соки цитрусовых в пожилом возрасте тем более советуют употреблять с большой осторожностью, даже тем, кто имеет пониженную секреторную функцию желудка.

По мнению медиков, очищение печени с помощью масла или магnezии категорически противопоказано страдающим желчнокаменной болезнью, так как может привести к движению крупных камней в желчном пузыре и перекрытию желчевыводящего протока. Более полезен будет прием гепатопротекторов – специальных препаратов, изготавливаемых на основе натуральных компонентов, которые обеспечивают защиту печени от токсинов и усиливают активность клеток печени. Одним из лучших природных гепатопротекторов является расторопша пятнистая. Эта травка содержит цинк, медь, селен и еще около 200 элементов. Расторопша усиливает желчеотделение, помогает переваривать и усваивать жиры. Таким образом, она берет на себя функции печени, давая ей отдых. Так что

отложите масло и лимон, лучше воспользуйтесь приведенными здесь щадящими способами очистки печени с помощью трав.

Весьма распространены сейчас очищающие диеты и посты. Но вам нужно обязательно обратить внимание: а не слишком ли та или другая диета строга? Как она может отразиться на вашем самочувствии? Учтите, что ваш организм уже не так оперативно реагирует на стрессы, каким, без сомнения, является любое существенное ограничение рациона, он может закапризничать, повести себя непредсказуемо. Например, побочными эффектами очищающих диет могут стать головные боли. Чересчур длительный пост и недостаток калорий способны привести к анемии, понижению уровня сахара в крови и нарушению сердечного ритма.

Постарайтесь не увлекаться чересчур биодобавками, которые в огромном количестве рекламируются всеми средствами массовой информации. Биодобавки, бесспорно, могут быть серьезным подспорьем в очищении организма. Но ни в коем случае не выступать как мощное желче- или мочегонное средство либо слабительное! Качественные биодобавки, как правило, помогают компенсировать нехватку большинства необходимых микроэлементов, например таких, как селен или йод. Иногда в биодобавках содержатся вещества, вызывающие гибель гнилостных бактерий, или же культуры полезных бактерий, живущих в кишечнике, например лакто- и бифидобактерии.

Под конец нельзя не сказать несколько слов о широко распространенной уринотерапии. Пока между врачами и активными ее сторонниками идут ожесточенные споры, в которых то одна, то другая сторона выигрывает, нам лучше подождать, до чего они в итоге договорятся. В любом случае будет гораздо более правильным не применять свою урину для очищения любых органов. Это связано с опасностью инфицирования мочи – ведь чем человек старше, тем больше вероятность, что в его моче плохая микрофлора, так как его почки работают уже далеко не в полную силу. И вполне возможно, что вместо очищения вы только занесете инфекцию в глубь своего организма...

Очищение кишечника

Классическая чистка кишечника клизмой на травах

Приготовьте сбор из следующих трав, взятых в равных количествах: чистотел большой, тысячелистник обыкновенный, календула, шалфей, ромашка, душица, лист березы, лист эвкалипта, семя укропа, семя подорожника.

Проводить эту чистку нужно утром (лучше всего с 5 до 6 утра – в это время кишечник особенно активен), обязательно после естественной дефекации. Поскольку стул может быть и в 7, и в 8 ч утра, то время проведения процедуры может быть сдвинуто, но нужно дождаться стула. Взять 5 ст. ложек сбора (не обязательно, что у вас будут все травы, но желательно найти хотя бы две трети), заварить 2 л кипятка, отстаивать 30 мин, тщательно процедить и остудить до комфортной температуры (такой, какая вам приятна). Можно не ждать, пока остынет, а заварить покрепче и разбавить холодной кипяченой водой (лучше талой или отстоянной). Делать клизму 1 раз в день в 1 неделю и через день – во 2.

«Индийская вода»

Один из народных мягких способов очищения пищеварительного тракта. После проведения этой процедуры вы ощутите (кроме непосредственного эффекта выведения шлаков) чувство освобождения и легкости во всем организме. Ведь «индийский» способ призван не только очищать толстый кишечник, но и тонизировать весь ваш организм: печень, почки, поджелудочную железу.

Индийцы считали, что очищающие свойства соли вместе с проделанными физическими упражнениями помогают энергии свободно двигаться по телу, правильно распределяя поступающие с пищей вещества. Именно поэтому не удивляйтесь, если после проведенной процедуры у вас нормализуется вес. Полные, как правило, постепенно, в течение 2–3 месяцев после очищения, худеют, а чересчур худые приобретают нормальную массу тела.

Очищение должно выполняться не менее 2 раз в год, а лучше – 3–4 раза, при смене сезонов.

Противопоказания: язва желудка, дизентерия, понос, острый колит, периоды обострения хронического колита, острый аппендицит, туберкулез кишок, онкологические заболевания. Выберите свободный день, лучше всего, если это будет выходной. Заранее настройтесь на благоприятный результат процедуры. Проведите медитацию, выполните дыхательные упражнения, почитайте настрои на здоровье, описанные в других главах этой книги.

Время проведения – примерно 1 ч. Самое лучшее время – до полудня, но не обязательно вскакивать ни свет ни заря: вы должны быть отдохнувшими и выспавшимися. Ничего не ешьте перед сеансом очищения. Постарайтесь после окончания всех описанных действий в этот день не выполнять

тяжелую физическую работу, и даже на следующий день желательно избегать сильной нагрузки.

1. Возьмите 10 стаканов воды, подсоленной и подогретой примерно до 50 °С (5 г соли на 1 л воды).

2. Выпейте 1 стакан теплой подсоленной воды. Затем сразу выполните упражнения (желательно заранее изучить их и попробовать сделать).

3. Выпейте еще стакан воды и повторите серию упражнений.

Всего нужно по такой же схеме выпить 6 стаканов, чередуя с упражнениями, затем сходить в туалет. Выпитая вода попадает в желудок, а после выполненных упражнений – в кишечник, откуда выходит. Вода должна медленно проходить через кишечник, не вызывая тошноты. За нормальными испражнениями, имеющими обычную форму, следуют другие – более мягкие, затем жидкие, желтоватые.

Если у вас не возникло позывов сходить в туалет в течение 5 мин после шестого стакана, надо повторить движения без воды, затем еще раз посетить уборную. Если снова ничего не получается, то возьмите грушу (0,5 л) и сделайте клизму (лучше, если ромашковым настоем). После первого испражнения остальные следуют автоматически.

Если все идет так, как надо, то после первого посещения туалета нужно выпить еще стакан соленой воды, снова выполнить упражнения и опять посетить туалет. Продолжайте эту процедуру до 10–14 стаканов, пока вода не будет выходить такой же чистой, как и выпитая. В течение следующего часа вы еще несколько раз сходите в туалет. Если после 4 стаканов вы чувствуете переполнение в желудке, это значит, что горлышко привратника желудка не открылось. Нужно повторить серию упражнений 2–3 раза, но без воды. Как только тошнота прошла – это значит, что привратник открыт. Иногда опорожнению мешает газовая пробка или пробка из продуктов брожения. Достаточно нажать на живот руками.

4. После окончания процедуры надо поесть не ранее чем через полчаса и не позднее чем через час.

Первый прием пищи: белый рис на воде, уваренный до очень мягкого состояния. Можете добавить в него ложку сливочного или подсолнечного масла, томатного соуса без перца. Рис можно заменить вареной пшеницей, чечевицей, овсом, мучными изделиями или морковью, приправленными тертым сыром. Через 24 ч можно вернуться к обычному режиму, избегая

излишеств в употреблении мяса. До первого приема пищи не пить никакой жидкости, несмотря на жажду. Во время первого приема пищи можно пить воду, настои трав, минеральные воды.

5. Нельзя: варить рис в молоке, пить молоко или кефир в течение 24 ч после процедуры (допускаются неострые сыры). Нельзя есть кислую пищу, фрукты, овощи и пить алкоголь в течение следующих суток. Хлеб можно есть во время второго приема пищи.

Упражнения

1. Исходное положение – встаньте, расставив ступни ног на 30 см, пальцы поднятых рук переплетите, ладони вверх, спину выпрямите, дышите, как обычно. Не поворачивая верхней части туловища, наклонитесь влево, не задерживаясь в этом положении, выпрямитесь и наклонитесь вправо – 4 раза (10 с). Эти движения откроют привратник желудка для выхода из него воды.

2. Исходное положение ног то же. Вытяните правую руку горизонтально, а указательным и большим пальцем согнутой левой руки коснитесь правой ключицы. Выполняйте вращения туловища вправо и влево, отводя вытянутую руку как можно дальше за спину: смотрите на кончики вытянутых пальцев, поменяйте руки. Это двойное упражнение выполнять 4 раза по 10 с. Движение заставляет продвигаться воду и открывает вход в двенадцатиперстную кишку.

3. Выполняется упражнение «Кобра»: ступни раздвиньте на 30 см, упор на руки, бедра поднимите над полом, колени не сгибайте, тело должно висеть. Теперь поверните голову, плечи и туловище так, чтобы увидеть противоположную пятку (поворачиваясь направо, посмотрите на левую пятку, и наоборот), не останавливаясь, вернитесь в исходное положение и повернитесь в другую сторону. Повторите 4 раза за 10 с.

4. Воду, достигшую конца тонких кишок, проводят через толстые кишки, выполняя четвертое упражнение. Исходное положение – сядьте на корточки, расставив ступни ног примерно на 30 см. Пятки разместите у внешней стороны бедра, кисти рук положите на колени, расставленные на 30 см. Поверните туловище и поместите левое колено на пол перед ступней. Попеременно толкайте ладонями правое бедро к левому боку и левое бедро – к правому боку, чтобы, прижимая половину живота, нажать на толстые кишки. Смотрите назад, чтобы усилить перекручивание туловища и давление на живот. Лучше начните со сдавливания правой половины живота, то есть первым прижимайте книзу левое колено. Продолжительность – 25 с. Каждое

движение повторяйте 4 раза в каждую сторону попеременно и в довольно быстром темпе: весь цикл (4 упражнения) должен длиться не более 1 мин.

Очищение слабительным

Метод чистки кишечника с помощью соленой воды для многих людей представляет определенную сложность. Поскольку непросто рассчитать количество необходимой соли: возьмешь мало – нет эффекта, а возьмешь слишком много – может стать плохо. Если вы не страдаете запором и не хотите возиться с клизмами, можно один раз (!) принять слабительное. Кишечник очистится точно так же, как после клизмы. Современные препараты, такие как, например, «Фортранс», по утверждениям специалистов, могут заменить несколько клизм по своей эффективности и даже очищают кишечник лучше, чем несколько клизм с активированным углем.

После очищения в кишечнике освобождаются ворсинки, которые до этого были забиты шлаковыми отложениями. Соответственно, улучшается способность всасывания и повышается иммунитет. Чтобы усилить эффект клизмы или слабительного, можно пропить курс препаратов «Бифидумбактерин» или «Линекс». Эти препараты способствуют заселению нормальной микрофлоры в освободившиеся участки кишечника.

Очищение ксилитом

Нужно взять 0,5-литровую бутылку минеральной воды и 1,5 ст. ложки ксилита (не сорбита). Процедуру нужно делать утром. Первый раз в выходные дни, утром. Налив в стакан 200 мл минеральной воды, выливаем в кружку и подогреваем до 36 °С. Добавляем 1,5 ст. ложки ксилита, размешиваем и выпиваем. Затем нужно ходить, двигаться в течение 20 мин.

После этого вливаем в стакан 200 мл воды, подогреваем до 36 °С и выпиваем ее, ничего не добавляя. И снова двигаемся 20 мин. Через 20 мин выливаем из бутылки оставшуюся воду, а 100 мл подогреваем до 36 °С и выпиваем без всяких добавок, снова ходим, а потом идем в туалет. Вы сразу почувствуете облегчение.

Очищение овсяным настоем

Настои овса повышают всасывающую способность желудочно-кишечного тракта, стимулируют иммунную систему организма, которая, как известно, завязана на работе кишечника. Овсяный кисель незаменим в период интенсивной чистки кишечника и избавления от дисбактериоза: как

обволакивающее средство он оказывает успокаивающее воздействие на слизистые оболочки, легко всасывается, обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом.

1-й способ. Смелите в кофемолке 2 ст. ложки хорошо промытой и просушенной овсяной крупы (не подвергавшейся никакой химической обработке), затем засыпьте в термос. Заварите 0,5 л крутого кипятка и настаивайте 4 ч в укупоренном состоянии. Пейте настой по 0,5 стакана за 30 мин до принятия любой пищи.

2-й способ. Залейте 0,5 стакана неочищенной овсяной крупы 3 стаканами холодной воды в эмалированной кастрюле и поставьте на медленный огонь. Когда закипит, трижды снимите пену, затем поставьте кастрюлю на 2,5 ч на водяную баню. После этого овсяный кисель остудите и процедите через мелкое сито, растирая размягчившиеся зерна овса. Принимайте по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

Фитотерапия

Наряду с очищением толстого кишечника нельзя забывать и о тонком кишечнике. Энтерит – хроническое воспаление тонкого кишечника – проявляется в склонности к поносам, урчании и болях в животе, тошноте и отрыжке.

Простой и доступный способ очистки тонкого кишечника – прием настоев из лекарственных трав: календулы (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, пейте по 0,5 стакана между приемами пищи), ромашки (по 2 ст. ложки после еды), подорожника (пейте по 1 стакану настоя в течение дня небольшими глотками). Доказали свою эффективность и травяные сборы.

- Возьмите по 1 части цветков календулы и ромашки, 2 части тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 ч, процедите. Принимайте настой 3–4 раза в день.

- Возьмите по 2 части шишек ольхи, цветков ромашки, корня солодки и 1 часть корня калгана. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 мин, процедите. Принимайте с медом после еды. Курс лечения – 1 неделя. Затем нужно сделать недельный перерыв и повторить курс еще 3 раза.

Очищение печени

Внимание! Противопоказано проводить очистку печени при сахарном диабете и острых воспалительных процессах в организме.

Перед началом курса очищения необходимо сделать ультразвуковое исследование (УЗИ) печени, чтобы выяснить размер печеночных камней. Если они окажутся крупными, не рекомендуется пытаться вывести их самостоятельно. Возможно, врач предложит вам раздробить камни с помощью лазера. Перед проведением очищения необходимо придерживаться вегетарианской диеты, исключив из меню не только мясо и рыбу, но и молочные продукты.

Для того чтобы произошло очищение печени, необходимо вызвать мощный желчегонный эффект, сокращение желчного пузыря и раскрытие общего желчного протока. Перед чисткой печень важно хорошо разогреть, наилучший способ при этом – воздействие теплом. Повышенный кровоток в печени активизирует ферментативные процессы, а также разжижает желчь, делая ее более текучей. Поэтому предварительная подготовка для очищения печени очень важна. Хорошо прогревать печень следует и в день чистки, и всю следующую ночь. Это может заметно увеличить эффект. Желчные протоки обладают гладкой мускулатурой и способны расширяться до 2 см в диаметре, а при сокращении развивать такое усилие, что камни с легкостью выбрасываются в кишечник и затем покидают организм.

Тюбаж

В традиционной медицине чистка печени называется тюбаж. Утром натощак больному дают выпить 200–250 мл минеральной воды из предварительно открытой бутылки. Важно, чтобы вышел избыток газа. Вода должна быть комнатной температуры. К минеральной воде можно добавить 5 г сернокислой магнезии или сорбита, что способствует более энергичному освобождению желчного пузыря. Через 15–20 мин снова дают выпить минеральную воду в том же количестве. После приема воды больной находится в горизонтальном положении в течение 1,5–2 ч с грелкой в области правого подреберья. Если нет сорбита или сернокислой магнезии, то можно применять насыщенный отвар желчегонных трав.

Щадящие способы очищения смотрите в основных главах!

Луковое очищение

Очистить печень и изгнать из нее камни можно с помощью белого лука. Возьмите 1 кг лука, очистите его от шелухи, вымойте и пропустите через

мясорубку. Положите в стеклянную посуду и залейте 1 л жидкого меда. Выдержите в холодильнике 10–14 дней, периодически помешивая, и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Тыквенно-медовое очищение

Возьмите некрупную тыкву. Срежьте «крышку», деревянной ложкой выньте внутренности. Наполните майским медом, накройте «крышку», плотно увязав и 10 дней выдерживайте в темном теплом месте. Откройте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Храните в холодильнике.

Чистка поджелудочной железы

Возьмите 1 стакан гречневой крупы, хорошо промойте и залейте 0,5 л кефира. Сделайте это с вечера. Спустя 12 ч, утром, разделите на две части. Одну порцию съешьте вместо завтрака. Вторую порцию – за 2 ч до сна. И так 10 дней, затем после десятидневного перерыва повторите курс. Во время десятидневного перерыва желательно, но не обязательно, есть 2 раза в день перед едой по 5 шт. абрикосовых ядрышек. В целом курс лечения составляет месяц. После таких процедур чувствуется облегчение. Делать это можно 1–2 раза в год.

Очищение водой

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

Каждое утро ровно в 7 ч, лежа в кровати, выпивайте стакан кипяченой воды комнатной температуры. Вставайте через 10–15 мин после приема воды. Курс очищения печени длится 30 дней. Время приема воды не сдвигать, пить ее четко в 7 утра.

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

Можно провести неполный курс очищения – пить стакан воды в 7 ч утра в выходные. Этот способ очень прост, но дает прекрасные результаты. Для улучшения работы печени и желчного пузыря можно принимать хвойные ванны 2 раза в неделю при температуре воды от 34 до 38 °С. Людям со

здоровой сердечно-сосудистой системой можно использовать воду с верхним пределом температуры. Время принятия ванны 10 мин. Через месяц при отсутствии неприятных ощущений можно увеличить продолжительность процедур до 15 мин.

Чистка желчного пузыря

Заварите 1 ст. ложку кукурузных рылец стаканом кипятка, настаивайте час и процедите. Отвар пейте по 1 ст. ложке каждые 3 ч 7 дней. Если желчный пузырь беспокоил, а после процедуры перестал – повторите еще раз через неделю. Если пузырь чистится с профилактической целью – повторите 3 раза (неделя через неделю). Весь курс проводится 1 раз в полгода.

Фототерапия та же, что и при очищении печени!

Очищение почек

Внимание! Противопоказаниями к очищению почек являются опухолевые процессы мочеполовой системы, острая и хроническая почечная недостаточность, сердечная недостаточность, гипертония.

Любой из способов очищения почек будет более эффективным, если вы приложите усилия к тому, чтобы усиленно пропотеть. Для этого нужно пить потогонные чаи. Вот наиболее легкие рецепты этих чаев. Полезно будет сделать чай на основе цвета липы и малины. Для этого достаточно заварить в равной пропорции из расчета на стакан воды 1 ст. ложка цвета. Таким же образом можно заварить липу с листьями мать-и-мачехи. И тот и другой чай желательно процедить.

Очищение почек шиповником

Этот способ очищения почек основан на приеме натуральных продуктов. Нам понадобится шиповник. Его можно купить в любой аптеке. Подойдут как корни, так и плоды шиповника. Вещества, содержащиеся в шиповнике, способны растворить камни в почках до состояния песка. Поэтому суть очищения почек этим способом и состоит в питье отвара шиповника. Отвар готовится так: 2 ст. ложки плодов шиповника залейте стаканом воды и прокипятите в течение 15 мин. Подождите, пока он остынет, затем процедите. Хорошо приготовленный отвар должен быть темного цвета: это показатель высокой концентрации полезных веществ. Принимайте отвар по трети стакана 3 раза в день. Длительность процедуры очищения почек шиповником – 2 недели. Этот способ абсолютно безопасен и подходит практически всем, конечно, если нет аллергии на сам шиповник.

Очищение почек яблоками, липой и малиной

Как вариант очищения почек можно рассматривать яблочную диету. Она рассчитана на три дня. При этой диете каждое утро начинается с завтрака из 1 стакана свежесжатого яблочного сока. В течение всего дня с двухчасовыми перерывами пейте по 2 стакана сока, тем самым перебивая аппетит и промывая почки. Есть за все три дня ничего нельзя. Важное замечание: если за все время на яблочной диете не будет стула, нужно принять слабительное или сделать клизму.

Очищение травами и пихтовым маслом

Чтобы провести эту процедуру очищения почек, вам понадобится 25 мл масла белокорой пихты и сборы трав следующего состава:

зверобой, душица, шалфей, мелисса, горец птичий – по 50 г;

березовые почки – 20 г, горец птичий, лист березы, чабрец – по 50 г, корень шиповника – 25 г.

Возьмите 2 ст. ложки того или другого сбора, заварите 400 мл кипяченой воды, настаивайте в термосе 4–6 ч. Пейте по 150 мл настоя, добавляя по 10 капель сока лимона, в течение 7 дней. На 8-й день добавьте в настой 5 капель пихтового масла. Пейте сбор с пихтовым маслом (через соломинку) в течение 5 дней 3 раза в день за 30 мин до еды. Результат обнаруживается через несколько дней после начала процедуры очищения: во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Таким образом организм очищается от растворившихся почечных камней и песка.

Очищение зеленым чаем

Положите в стакан 0,5 ч. ложки зеленого листового чая и залейте чистой водой температурой около 85 °С. Настаивайте в течение 3–4 мин затем выпейте.

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

Заварите половину чайной ложки зеленого листового чая и настаивайте 3 мин. Когда остынет до приятно горячего, выпейте. Пить по 3 стакана зеленого чая в день в течение недели.

Затем можно сделать перерыв и пить зеленый чай для удовольствия – в этом случае хороший зеленый чай можно заваривать до 5 раз. Зеленый чай выводит шлаки и соли тяжелых металлов (свинца, кадмия, ртути, цинка и др.) из организма, очищает почки.

Ванны

При заболеваниях почек очень эффективны лечебные ванны. Принимать их следует регулярно в течение длительного времени. Можно, например, использовать полевой хвощ. Для полной ванны потребуется 350 г травы, для сидячей и ножной ванны – 150 г. Траву залейте 5 л кипятка и настаивайте в течение 2–3 ч.

Не менее сильное лечебное средство – сосново-еловые ванны. Для их приготовления надо мелко порубить веточки сосны и шишки ели, смешать их, заполнить этой смесью 10-литровую емкость на треть ее объема, залить водой, поставить на слабый огонь и варить 30 мин, после чего настаивать в течение часа, процедить и вылить в ванну с горячей водой.

Фитотерапию смотрите в основной главе «Очищение почек».

Очищение суставов

Основное мягкое очищение суставов смотрите в главе – «Очищение суставов».

Очищение подсолнухом

Собрав корни подсолнуха в достаточном количестве, тщательно вымойте, обрежьте волоски и высушите. Затем раздробите на мелкие кусочки (величиной с горошину или фасолину). Хранить корни следует в сухом теплом месте, защищенном от солнечных лучей; если они хорошо высушены, то долго не будут портиться.

На основе одного стакана корней можно приготовить 9 л чая. Делается это так.

Высыпьте корни в наполненный доверху трехлитровый чайник и кипятите в течение 2 мин. Полученный чай выпейте в течение 2–3 дней, после чего на основе тех же корней приготовьте еще 3 л чая, но кипятите уже 5–7 мин. На третий раз время кипячения следует увеличить до 10–15 мин. Курс лечения длится не менее месяца.

Соли начинают выводиться из организма не ранее чем через 2 недели после первого приема чая, но все зависит от индивидуальных особенностей организма. Возможно, у вас они начнут выходить уже через 5–7 дней. О том, что курс лечения можно заканчивать, вы узнаете по цвету мочи – она должна стать прозрачной, как вода. Как правило, это происходит через 2–3 месяца после начала выведения солей. На это время лучше отказаться от слишком острых и соленых блюд, правда, совсем исключать соль из своего рациона ни в коем случае нельзя.

Медовый массаж

Жидким медом смажьте суставы, потом по смазанным местам хлопайте ладонями. Сначала приятно, но потом становится больно. Хлопайте, пока терпится. Вытрите влажной тряпкой и приложите компресс (водный либо водочный) или капустный лист.

Обертывание «испанским плащом»

«Испанский плащ» готовят из толстого холста, сшивая широкую рубаху с рукавами, которая запахивается спереди (как кимоно). Эту «рубаху» смачивают в холодной или теплой воде, выкручивают и заворачиваются в нее. Пациент ложится на одеяло и укутывается так, чтобы преградить доступ воздуха, а сверху прикрывается периной. Иногда применяют прокладку из вощеной бумаги или кальки, но ни в коем случае не из полиэтилена или клеенки. Надевать такую рубаху и укутываться в нее надо быстро. Продолжительность процедуры – 1,5–2 ч.

Чтобы убедиться в эффекте этого обертывания, достаточно взглянуть на воду, в которой после каждого укутывания прополаскивают «плащ»: она содержит огромное количество вредных веществ и слизи, выходящих из организма вместе с потом.

Становится понятным, почему так благоприятно действует это обертывание на температуру тела и общее состояние человека. Особенно действенно оно при катаральном состоянии, лихорадке, подагре, суставном ревматизме.

Если же «плащ» погрузить в отвар сенной трухи или сосновых веток, он может вылечить ломоту в суставах, мочекаменную болезнь и т. п.

Фитотерапия для очищения суставов

- Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных листьев черной смородины 500 мл кипятка в термосе, настаивайте 2–3 ч, процедите и пейте по 0,5 стакана 4–5 раз в день за 30 мин до еды.

- Заварите подорожник, ромашку, череду и багульник – по 2 части, лист брусники и плоды можжевельника – по 1 части.

- Заварите цветки календулы и кору крушины – по 0,5 части, плоды можжевельника, листья крапивы и листья березы – по 1 части, хвощ полевой – 2 части.

Очищение сосудов, крови и лимфы

Настои для очищения сосудов

- Смешайте 4 вида лекарственных растений – ромашки, бессмертника, тысячелистника, березовых почек – по 100 г. Заварите 1 дес. ложку смеси крутым кипятком и томите на водяной бане 6–15 мин. Пейте 3 раза в день за 30 мин до еды, пока вся смесь не будет использована. Способствует очищению и лучшему функционированию печени, почек, сосудов, желудка, улучшает обмен веществ.

- Еще один рецепт для очищения сосудов. Натрите на терке 1 лимон с цедрой и 1 головку чеснока, залейте 600 мл кипяченой охлажденной воды, настаивайте 2–4 дня при комнатной температуре, процедите и пейте натощак 1 раз по 50 мл всю осень, зиму, весну (можно пить через соломинку). В этом настое содержатся все витамины группы В, витамин С, комплекс необходимых микроэлементов.

Очищение сосудов медом и укропом

Чтобы очистить стенки сосудов и протоки желез от всевозможных отложений, усилить приток в кровь гормонов и антител, примените эту методику.

- Положите в большой термос 2 стакана натурального меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого валерианового корня. Залейте кипятком, чтобы общий объем составил 2 л. Настаивайте в течение суток, затем принимайте по 1 ст. ложке за 30 мин до еды, пока не выпьете весь настой.

Очищение крови ягодами голубики

Голубика издавна славится своими целебными свойствами, и не даром, – это одна из немногих ягод, способных продлить человеческую жизнь, причем жизнь активную, в ясном уме и полном здравии.

Когда созревают ягоды голубики, их собирают и съедают по 2 стакана в день. Есть нужно только свежесобранные ягоды, не оставляя их на следующий день. Делать это надо семь дней подряд, лучше в первой половине дня. В эти дни желательно употреблять в основном овощи и молочные продукты.

Очищение сосудов при атеросклерозе

- Залейте 2 ст. ложки корней синюхи голубой 100 мл кипятка, кипятите 10 мин. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день после еды.

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

- Залейте 1 ч. ложку листьев медуницы стаканом горячей воды, настаивайте и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настой храните в темноте. Длительность очищения – 1 неделя (можно пить через день).

Очищение органов дыхания

Очищение легких поваренной солью

Несколько килограммов поваренной соли рассыпьте на больших подносах тонким слоем и поставьте в комнате либо на шкафы, либо в другое место, недоступное животным и детям. Подносы с солью можно накрыть редкой марлей. В течение месяца вы должны находиться в этой комнате не менее 2 ч ежедневно. Через месяц соль следует собрать, можно использовать ее повторно. Если она загрязнена пылью – нужно ее растворить в воде, процедить через несколько слоев марли, выпарить воду на огне и получить чистую соль для повторного использования. Курс очищения можно проводить 2 раза в год.

Ванночки для ног и прогревание

- На ночь делайте ванночки для ног с добавлением горчицы.
- Согревающий аппликатор. Возьмите в равных частях муку (желательно ржаную или овсяную), горчицу, водку, мед, уксус, подсолнечное масло, воду. Из всего приготовьте кашицу, намажьте на хлопчатобумажную материю и

прикладывайте на грудную клетку тканью к телу. Держите как компресс 20–30 мин, снимите, протрите место водкой и, тепло укутавшись, лягте в постель. Также можно наложить тонкую фольгу спереди и сзади, создавая таким образом как бы термос, удерживающий тепло.

- Как отхаркивающее средство, разжижающее слизь и способствующее ее отхождению: возьмите 150 г хрена, 2–3 лимона (с кожурой, без семечек). Перемелите через мясорубку и употребляйте на кончике чайной ложечки натошак, ничем не запивая.

Глава 12

Экспресс-диета, или очищение за три дня

Программа включает 3 равноценные части: собственно очищение соками, очищение организма с помощью равномерного дыхания и напряжения мышц и очищение мышления от психоэмоциональных шлаков. Для каждой части существуют специальные процедуры и упражнения, которые нужно выполнять «по прописи», то есть планомерно, шаг за шагом. Чем точнее вы будете придерживаться программы, тем лучше будет результат.

Что нужно приготовить заранее?

Во-первых, вам потребуется миксер для смешивания соков.

Во-вторых, соковыжималка – это основной рабочий инструмент.

В-третьих, овощи и фрукты для соков и горячего овощного бульона.

И самое главное, не забудьте, что все продукты для приготовления соков должны быть свежими. Поэтому храните их в холодильнике, но ни в коем случае не замораживайте.

Соки вы будете готовить незадолго до употребления. К сожалению, хранить свежий сок нельзя. Он теряет всю оздоровительную и очищающую силу.

1. Соковая диета

Полное голодание, особенно более 3–5 дней, – очень тяжелый и болезненный процесс. Во время такого голодания выводятся шлаки. Но этот выход сопряжен с плохим самочувствием, слабостью, а самое главное – с повышением всасывания организмом уже находящихся в нем ядов. Эти яды в скрытой форме содержатся в жировой ткани, в продуктах распада, не

выведенных из кишечника, в каких-то веществах, которые из отложений на стенках сосудов, в мышцах и костях продолжают поступать теперь напрямую в кровь. Очень часто такие бляшки и образования живут в теле без симптомов, находятся в спящем состоянии. Но, как только вы начинаете голодать, организм стремится найти источник питания, и он берет для еды все, в том числе и ядовитые образования. Потом, конечно, яды выведутся из тела, но для этого потребуются длительное время. Это одна из причин, почему процесс голодания требует значительного времени.

К тому же долгое голодание наносит вред мышечной системе. Когда ресурсы организма подходят к концу, необходимое клеткам питание берется из костной и мышечной тканей. И не всегда это во благо.

Чтобы голодание принесло пользу, нужно употреблять много жидкости. Все адепты «сухого» голодания забывают о простом факте: вывод токсинов возможен только в жидкой среде. Часто сухое голодание приводит к дополнительному отравлению: ведь вывод токсинов происходит тогда через «альтернативную выделительную систему» – через кожу и слизистые. И это неправильно. Это нарушает водный баланс организма.

Для детоксикации необходимо употребление жидкости. Если в качестве жидкой среды используется обычная вода, то она выводит вместе с токсинами и какие-то полезные вещества. А взамен организм ничего не получает.

Совсем другое дело – соки. Они полезны даже без всякого голодания. Они дают замечательный дополнительный источник энергии. А если употреблять их для очистки, то результат будет еще качественнее. Овощные соки применяют для полноценного вывода шлаков, а фруктовые – помогают восстановлению клеток и улучшают проницаемость клеточных мембран. То есть при умелом сочетании соков вы найдете для себя оптимальный и безболезненный путь к здоровью.

Соки вы будете пить примерно 5 раз в день. Кроме того, в качестве жидкости используются травяные чаи и лимонный напиток. Воду и травяные чаи вы можете употреблять в неограниченном количестве. А еду заменит специальный овощной бульон. Это единственное горячее блюдо. Оно необходимо для того, чтобы организм получил нечто похожее на обед. Во-первых, такой «суп» напоминает привычную, хотя лишённую мякоти пищу. Во-вторых, в нем содержатся необходимые для полноценного питания вещества.

Три дня без твердой пищи дают всей пищеварительной системе необходимый отдых. За это время выводится основной токсический продукт и происходит восстановление функций желудка, печени, органов мочевыделительной системы.

Расписание приема соков очень разумно построено. Между приемами соков проходит ровно столько времени, чтобы вы почувствовали необходимость получить новую порцию напитков.

Постарайтесь запомнить правила, которые нельзя нарушать.

1. Соки нужно выпивать не позднее чем через 10 мин после их приготовления. Пить небольшими глотками (желательно через трубочку для коктейля – так вы сохраните целостность зубной эмали).

2. Лучшие соки – «мутные», то есть содержащие больше составных частей исходного материала (веществ, тормозящих окисление витамина С). Соки фильтруют только при некоторых нарушениях работы желудка и кишечника, а также при респираторных заболеваниях.

3. Овощи и фрукты следует нарезать непосредственно перед приготовлением сока.

4. Объем сока свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

5. Соки косточковых плодов (сливы, абрикоса и т. п.) ни с какими другими соками смешивать нельзя. Можно смешивать с другими соками только соки семечковых плодов (яблок, винограда и т. п.).

6. К пресным сокам рекомендуется добавлять соки citrusовых, кислых ягод, яблок. Вкус сока должен быть приятным, освежающим.

7. Для приготовления соков нельзя использовать вялые, частично испорченные овощи и фрукты.

2. Дыхание и физические упражнения

Соковая диета требует дополнительных процедур – физических нагрузок, дыхательных упражнений и массажа. С помощью самомассажа вы приводите в оптимальное состояние собственные мышцы, разминаете их, активизируете для вывода токсинов и настраиваете на последующую тренировку. Поэтому свой день нужно начинать с этой процедуры.

Следом за массажем идут обязательные дыхательные упражнения. Они помогают прочистить легкие, вентилируют их, улучшают снабжение кислородом всех тканей. Кроме того, вместе с обогащенной кровью по телу разносятся и необходимые минеральные вещества, полученные вместе с соками.

Хорошо, если вы заранее научитесь правильному, естественному дыханию. Дело в том, что мы привыкли к грудному дыханию, при котором не происходит стопроцентного наполнения легких воздухом и потому часть уже отработанного и «затхлого» воздуха просто не выводится из организма. Это ограничивает поступление кислорода к тканям и сосудам.

Обязательное упражнение № 1

Лучше всего, если вы ляжете на спину и закроете глаза. В таком положении гораздо проще расслабить мышцы и достичь состояния покоя. Правильное дыхание – это спокойное дыхание нижней частью живота.

Положите ладони на живот и попробуйте сделать выдох, помогая себе руками. Надавливайте на свой живот, выталкивая скопившийся воздух. Теперь опустите руки и попробуйте наполнить легкие воздухом, растягивая мышцы живота. Чувствуете, как воздух идет вовнутрь? Пусть воздух заполнит весь объем, растянет живот так, чтобы тот надулся, как мяч. Снова надавите руками на этот «мяч» и сделайте полный выдох. «Мяч» сдувается. Чувствуете, каким плоским становится ваш живот? Равномерно чередуйте вдох и выдох. Вдох идет на счет 1–8, затем выдох на те же 8 тактов. Когда сумеете дышать, не думая, как вы это делаете и без помощи рук, тогда можете делать между вдохом и выдохом паузу на 4 такта. Итак: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – вдох; 1, 2, 3, 4 – пауза; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – выдох. Вдох идет через нос, выдох – через рот.

Равномерное дыхание без напряжения помогает полностью успокоиться и хорошо питает тело кислородом. Оно гораздо удобнее привычного нам грудного дыхания.

Обязательное упражнение № 2

Дыхание через правую или левую ноздрю. В этом тоже нет ничего сложного. Дыхание через одну ноздрю выполняется в том же темпе и таким же способом, как освоенное вами дыхание животом. Единственное отличие: во время такого дыхания вы сначала зажимаете пальцами правую ноздрю, затем – левую и так их чередуете. Это упражнение нужно вам для того,

чтобы уметь прочищать все энергетические каналы в теле, нормализовывать работу правого и левого полушарий головного мозга.

Обязательное упражнение № 3

И есть еще один метод дыхания, называемый бодифлекс. Его разработала американка Грир Чандлерс. Дыхание выглядит так: нужно выдохнуть весь воздух через рот, быстро вдохнуть через нос, силой выдохнуть весь воздух через рот из диафрагмы, задержать дыхание, максимально втянуть живот, сосчитать до 8—10, расслабиться и вдохнуть.

Итак, выдох (живот втягивается) – вдох (полный живот) – сильный выдох (живот втягивается). Далее на задержке дыхания втягиваете живот еще сильнее и считаете до 8—10. Потом – выдох.

На основе этого типа дыхания разработан специальный комплекс бодифлекс, который выполняется так.

Этап 1. Выдохните из легких через рот весь застоявшийся в легких воздух – соберите губы в трубочку и медленно и равномерно выпустите из себя весь воздух без остатка.

Этап 2. Быстро и агрессивно вдохните через нос.

Этап 3. Резко выдохните весь воздух через рот.

Этап 4. Выдохнув весь воздух, закройте рот, задержите дыхание и сделайте втягивание живота на 8—10 счетов. Продолжайте держать его в течение всего этапа не дыша! Наклоните голову, втяните желудок. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной полости буквально засовываются под ребра. Это называется втягиванием живота и является частью упражнений, делающих живот плоским.

Этап 5. Расслабьтесь и вдохните. Отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие.

Во время соковой диеты вам нужно не только питать организм правильно, но и дышать правильно. Так что подготовьтесь к новому типу дыхания, контролируйте себя, доведите такое дыхание до автоматизма. Переход с одного типа дыхания на другой должен происходить легко, стоит только сказать себе: а теперь я буду дышать животом – или: теперь я перехожу на систему бодифлекс.

А для того чтобы мышцы рационально использовали поступающие минеральные вещества, чтобы гармонизировать течение энергии в вашем теле, необходимы регулярные физические нагрузки. Эти нагрузки не должны быть слишком велики, их роль – обеспечивать «второе дыхание» каждой клетке через усиление потока крови. Все такие упражнения для трех очистительных дней основаны на соединении правильного дыхания и плавных движений. Лучше всего такое соединение разработано в знаменитой системе упражнений цигун.

Кроме этих упражнений к процедурам физического плана относится такой важный элемент, как водные процедуры. Жидкость вам нужна не только для того, чтобы вывести токсины наружу путем употребления соков, но и чтобы промыть самый большой орган выделительной системы – кожу. Для этого и используются разные ванны. Для улучшения очистки кожи в теплую воду добавляются либо морская соль, либо специальные травяные экстракты и ароматические масла.

3. Концентрация и медитация

Но для полноценного процесса очищения вам еще необходимо умение сконцентрировать внимание на этом процессе. Только при полном благожелательном настрое организма на оздоровление вы получите качественный результат.

Тело может правильно выполнять ваши приказы только тогда, когда вы умело доносите эти приказы до каждой его клеточки. Вот почему используется техника медитации. Медитация, как известно, – это внутреннее размышление, работа с подсознанием, минуя сознание. В состоянии медитации «команды», которые вы отдаете своему организму, попадают в область подсознания – и восстановительно-оздоровительные процессы начинают работать сами, практически без вашего участия.

Техника медитации позволяет обратиться к проблемам мира внутреннего, к проблемам тела.

Эта практика основана на умении перенаправить приказы в необходимое место. Вот почему эта техника лучше всего соединяется с самовнушением. Некоторые приемы самовнушения вы обязательно будете использовать для поднятия вашего «боевого духа» и правильной посылки приказов своему телу.

А кроме того, медитация помогает снять так называемые психоэмоциональные блоки, которые, по сути, являются такими же токсинами, как любое канцерогенное вещество. Умение выбросить эти внутренние зажимы – великое умение. Оно вам поможет не только на протяжении трех очистительных дней. Если потом вы будете регулярно делать такие настройки, это даст вам шанс избежать психических травм и стрессов.

Вся программа построена так, чтобы с наибольшей эффективностью использовать ресурсы вашего организма.

Накануне очищения

Легкий завтрак – фруктовый салат. Для питья подойдет горячая лимонная вода или же травяной чай. Противопоказаны яичница, колбасы, особенно копченые, жирные сыры, сливочное масло.

Обед желательно начать с салата из сырых овощей. На горячее можете приготовить суп-пюре из овощей: морковь, картофель, репу или брюкву, капусту отварить в небольшом количестве воды до мягкости; затем протереть через сито, добавить отвар, в котором эти овощи варились, посыпать белыми сухариками, зеленью. Бульонные кубики другие консерванты стоит исключить.

Ужин в этот день сделайте совсем легким. Это может быть стакан томатного сока или же какие-то фрукты, обогащенный бифидобактериями обезжиренный кисломолочный продукт (натуральный, без красителей и консервантов, йогурт, кефир или простокваша).

Вечером нужно принять успокаивающую ванну с экстрактом успокаивающих трав – ромашки, валерианы, тимьяна и пр. Перед сном лучше всего настроиться на следующие три дня и хорошо выспаться.

День первый

Пятница

Пробуждение

Все так же лежа начните медленно и спокойно вдыхать и выдыхать воздух по следующей схеме.

1—2—3—4—5—6—7—8 – вдох

1—2—3—4 – пауза

1—2—3—4—5—6—7—8 – ВЫДОХ

И еще раз.

1—2—3—4—5—6—7—8 – ВДОХ

1—2—3—4 – пауза

1—2—3—4—5—6—7—8 – ВЫДОХ

И снова.

1—2—3—4—5—6—7—8 – ВДОХ

1—2—3—4 – пауза

1—2—3—4—5—6—7—8 – ВЫДОХ

Самомассаж

Возьмите специальную массажную щетку. Это должна быть жесткая щетка с не слишком длинной щетиной. При прикосновении к телу вы ощутите приятное покалывание.

Примите удобную позу и массируйте тело, начиная с ног заканчивая волосистой частью головы.

Массаж производится снизу вверх, растирайте все части тела очень тщательно. Лицо нужно массировать руками очень осторожно, кожу не растягивать, а как бы поглаживать. Волосистую часть головы, наоборот, следует массировать быстро и жестко. Это укрепляет волосяные луковицы, делает волосы сильными и здоровыми.

Первый напиток дня

После массажа может появиться жажда. Это нормальное явление, так как массаж усилил кровоток в теле и пошел процесс обновления.

Примите очистительный теплый напиток с лимоном.

Отрежьте кусочек лимона и положите его в чайную кружку. Теперь залейте лимон горячей водой. При желании добавьте 0,5 ч. ложки меда.

Водные процедуры

Теперь стоит произвести более глубокую очистку организма.

Сначала как следует очистите рот и носовую полость.

Потом наберите в ванну теплую воду и бросьте в нее полную пригоршню морской соли. При желании соль можно заменить хвойным экстрактом.

Все процедуры нужно делать очень медленно и вдумчиво. У вас появится много свободного времени, и его нужно посвятить медитациям.

Дыхательное упражнение

Обязательное упражнение № 4

1. Встаньте прямо, расставьте ноги в стороны на ширину плеч (колени не сгибать), носками наружу. Руки опустите вдоль бедер. Подбородок слегка опущен, рот прикрыт. Смотрите прямо перед собой. В теле легкость, ощущение комфорта, дыхание мягкое, естественное.

2. Пойдите в такой позе в течение 1 мин, а затем плавно поднимите руки вверх до уровня плеч ладонями друг к другу, пальцами вперед. Затем медленно согните колени и слегка присядьте. Глубина посадки определяется индивидуально: чем слабее организм, тем меньше согнуты колени.

Единственное условие: колени не должны выступать за носки ступней. Во время приседания согните руки в локтях на уровне груди, чтобы предплечья были параллельны друг другу. Ваши локти должны находиться на расстоянии двух кулаков от туловища. Ладони поверните друг к другу, пальцы не напряжены и направлены вперед. Туловище выпрямлено, ягодицы не выступают. Тело расслаблено, дыхание мягкое, естественное.

3. В этой позе стойте до тех пор, пока в нижней части живота, ладонях и ступнях не появится новое ощущение. Это может быть покалывание, ощущение жара. Как только вы это почувствовали, одновременно с вдохом через нос опустите руки, ладони вниз, пальцы направлены от тела. Приподнимите пальцы вверх, а запястья – вниз. Пальцами ног «захватите» пол. Представьте себе, как из нижней части живота на выдохе устремляется поток энергии к темени, ладоням и ступням. Во время вдоха вновь разверните ладони пальцами внутрь. Эти движения выполняются 81 раз с чередованием выдоха и вдоха.

Первый завтрак

На завтрак приготовьте яблочно-грушевый сок. Сочетание этих фруктов дает организму нужный состав пектинов, фруктозу, магний и др.

Прогулка

После завтрака выйдите на прогулку, и пусть вас не смущают пасмурное небо и дождь. Очень важно подышать свежим воздухом.

Не путайте этот выход с забегами по магазинам, кино или музеям. Только на природу!

Во время прогулки нужно выполнить упражнение на дыхание.

Обязательное упражнение № 5

Первый этап упражнения – дыхание попеременно правой и левой ноздрей. Выполняется оно так: вдох и выдох одной из ноздрей, по 3–5 раз. Вдох соответствует 2–4 шагам, выдох 4–6 шагам. Выполнять такие вдохи-выдохи достаточно 10–15 минут. После этого можно выполнять второй этап упражнения. Но для этого вам потребуется либо остановиться, либо сесть на скамейку. После полного выдоха зажмите большим и средним пальцем слуховые проходы и крылья носа, опустите подбородок на грудь и как можно дольше оставайтесь в таком положении стоя или сидя. Затем уберите пальцы и сделайте глубокий вдох носом. Длительность занятия от 30 минут до 2 часов, то есть как раз время хорошей прогулки.

Проведение носовой дыхательной гимнастики во время прогулок на открытом воздухе делают ее очень выгодным элементом терапии, как считают врачи, при хронических риносинуситах. Да и для любого горожанина, имеющего склонность к простудам, такая гимнастика необычайно полезна. Правда, не всем людям можно делать эти упражнения.

Внимание! Эти занятия нельзя проводить при сильной близорукости, глаукоме, при повышенном артериальном давлении.

Если у вас проблемы такого свойства, можно выполнять обычную медитацию, рассчитанную на ходьбу.

Второй завтрак

На второй завтрак выпейте виноградный сок.

Обед

Сегодня на обед вы не получите ни кусочка твердой пищи. Сегодня ваш желудок отдыхает от постоянного переваривания несочетаемых продуктов.

Побалуйте себя соком из моркови, свеклы и огурца. Для его приготовления нужно взять равные доли овощей. Летом можете попробовать вместо свеклы использовать сок одуванчика или люцерны.

После обеда нужно заняться релаксацией – подойдут любые методики на расслабление и напряжение мышц.

Полдник

Капустный сок обладает великолепным очищающим и сбавляющим вес свойством. Образование газов в кишечнике объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения химической реакцией. Клизмы помогут удалению как газов, так и продуктов гниения, вызывающих газы.

Ужин

Ужин будет жидким, но горячим. Для этого отварите овощи: капусту, картофель, сладкий перец, зеленый лук и лук-порей, репку или брюкву, кинзу, петрушку, сельдерей и любую другую зелень, которую любите, морковь. Затем процедите бульон через марлю и принимайте в любом количестве, овощи уже больше не понадобятся. Во время приготовления ужина стоит заняться дыхательными практиками

Обязательное упражнение № 6

Попробуйте спокойно вдохнуть побольше воздуха, теперь разожмите рот, попытайтесь «свесить» язык, то есть вытяните его наружу как можно дальше и из самой глубины горла, из той области, где расположена горловая чакра, вытолкните весь воздух с шумом. При выталкивании воздуха громко произнесите слог ХХА-А-АХХ. Сначала звук у вас может не получиться. Потренируйтесь. Выталкивая воздух, представляйте, что вместе с ним вы выкидываете вон из тела весь негатив, который накопили за долгие годы.

Вдох, слегка задержали дыхание, выдох – ХХА-А-АХХ.

Уходят все психические проблемы, горечи и обиды.

Вдох, слегка задержали дыхание, выдох – ХХА-А-АХХ.

Уходят все недомогания, сбои в работе органов, запоры, тошнота и головокружение.

Вдох, слегка задержали дыхание, выдох – ХХА-А-АХХ.

Уходят мучительные мысли о будущем.

Вдох, слегка задержали дыхание, выдох – ХХА-А-АХХ.

На душе легко и спокойно.

Десерт

На десерт выпейте гранатовый сок.

Внимание! Сок не рекомендуется при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Если вы страдаете от этих болезней, то можете выпить на десерт легкий грушевый сок.

Вечернее омовение

Вечером примите расслабляющую ванну, почитайте что-нибудь для души и, главное, не включайте телевизор. Перед сном выпейте чашку травяного чая. Это может быть земляничный чай, малиновый, липовый, мятный с душицей или смеси из плодов и листьев шиповника, вишни, яблони и груши.

В такой травяной чай ни в коем случае не добавляйте ни мед, ни сахар.

День второй

Суббота

На утро 2-го дня могут появиться неприятные симптомы – головокружение, горечь и сухость во рту, тошнота и слабость. Это нормальные явления, начинайте свое утро, как и в первый день.

Сначала вы спокойно и медленно подышите в постели, потом выпейте свой любимый теплый лимонный напиток, сделайте массаж и примите ванну.

Теперь выполняйте упражнения на дыхание.

Если вы чувствуете, что вам достаточно обычного дыхания животом, выполняйте обязательное упражнение № 1.

После этого приступайте к уже известным вам по предыдущему дню процедурам.

Выпейте лимонный напиток.

Сделайте массаж.

Примите ванну.

Обязательное упражнение № 7. «Сидение в покое»

Начинается оно с первого этапа, который называют «произнесение истинных слов». Для нашего уха эти слова смысла не имеют. Но здесь важен не смысл (хотя для буддиста это вполне значимые слова), а, скорее, сочетание звуков.

Спокойно и без интонации, соблюдая ритм дыхания, произнесите «вэн, ма, нэ, ба, ми, хун». Можно проговаривать эти слова громко или тихо, отрывисто или протяжно, как вам больше нравится. Важно, чтобы они были расположены в этой последовательности. Если вам трудно произносить бессмысленные слоги, проговаривайте про себя аффирмации: мир прекрасен; мне хорошо и т. п.

На втором этапе сосредоточьтесь на нижнем дыхании (дыхание животом). Мысленно представляйте, как надувается и сокращается ваш живот в области пупка. Главное, чтобы дыхание было медленным, глубоким, продолжительным и тонким.

Третий этап называется «полное дыхание». Это дыхание, которое в глубокой древности выполнялось йогами. На вдохе считайте до трех так, чтобы на каждый счет последовательно наполнялись воздухом соответственно верхняя, средняя и нижняя части легких. Закончив вдох, медленно выдохните через нос и начинайте новый вдох.

Четвертый этап носит название «дыхание с задержкой». Этот способ основан на дыхании животом и глубоком дыхании. Он заключается в том, что дыхание задерживается на некоторое время между вдохом и выдохом или после каждого дыхательного цикла. При этом можно делать длинный вдох и короткий выдох или, наоборот, короткий вдох и длинный выдох. При таком способе дыхания выполняется 2–3 дыхательных цикла в минуту.

Пятый этап – «созерцание в покое пяти внутренних органов». Это дыхательное упражнение требует умения создавать мысленные образы во время релаксации. Поэтому сначала расслабьтесь, отпустите мысли, а затем начинайте упражнение. В состоянии полного покоя вызовите мысленный образ почек черного цвета и про себя отсчитайте тридцать шесть пульсирующих движений. Затем поочередно вызывайте мысленные образы изумрудной печени, красного сердца, желтой селезенки, белых легких и черных почек, не спеша отсчитывая по тридцать шесть пульсирующих движений каждого из органов.

Шестой этап – «мысленное созерцание белых костей» – ориентирован на энергетическое воздействие на кости скелета, их упрочение и эластичность. В том же медитативном состоянии как можно отчетливее представьте свое тело в виде скелета. Скользя взглядом по белоснежным костям, проникнитесь их красотой и силой. Дыхание спокойное, размеренное.

Седьмой этап – «всматривание в предметы». Это медитативная дыхательная практика, требующая концентрации на внешнем образе. Положите перед глазами на расстоянии метра небольшой шарик, кусок древесины или какой-то значимый для вас предмет. Внимательно всматривайтесь в этот предмет до тех пор, пока его образ не будет отчетливо сохраняться, когда вы закроете глаза. Затем мысленно перенесите изображение этого предмета в низ живота (область пупка) и продолжайте наблюдать за его ярким свечением.

Восьмой этап называется «драгоценный сосуд». Сделайте прежде всего очистительное активное дыхание. Затем резко выдохните 3 раза и выбросьте из тела грязную энергию. Через нос сделайте медленный полный вдох и одновременно подтяните анус. Удерживайте свежую сильную энергию в нижней части живота как можно дольше. Медленно выдохните, выводя ее наружу через нос и поры. Выполняя упражнение, представляйте себя пустым «драгоценным сосудом».

На девятом этапе вы учитесь созерцанию дыхания. Вот как описывают этот этап мастера цигун: «Этот способ заключается в том, чтобы мысленно фиксировать каждый выдох и вдох в процессе медленного дыхания: зафиксируйте момент окончания выдоха и то, как ци входит во время вдоха, осмысливайте, как она себя ведет внутри, и следите за тем, во все ли части тела она поступает. С первого дыхательного цикла ведите их подсчет до окончания упражнения, а если собьетесь, начинайте сначала. Овладев этим способом, можно перейти к его усложненному варианту, а именно: отмечать цвет выдыхаемой и вдыхаемой ци, а перед выдохом подольше задерживать ци. Еще более совершенный вариант этого способа состоит в том, чтобы мысленно наблюдать поступающую в тело белую ци, сопровождая вдох словом „вэн“; красную ци во время задержки дыхания, сопровождая ее словом „а“; выходящую ци цвета орхидеи, сопровождая выдох словом „хунг“». Конечно, вряд ли вы сможете осознать окраску своего дыхания и увидеть его чистоту или загрязненность, но это великолепное упражнение на концентрацию. Вы действительно сможете контролировать распределение

потоков энергии в своем теле. А ведь именно правильное распределение энергии и дает нам здоровье.

Десятый, заключительный этап – «золотое сияние тела». Для человека верующего это упражнение – шаг к созданию идеального образа, своеобразное подтягивание к высотам духа. Вообразите себя в каком-то привлекательном виде, как очень мудрого и справедливого человека, от которого исходит золотое сияние, размеренно произносите «вэн-а-хун». Слушайте мелодичность этих звуков.

Завтрак

На завтрак выпейте яблочно-апельсиновый сок.

Прогулка

Постарайтесь совершить прогулку в любую погоду. Не отказывайте себе в удовольствии подышать свежим воздухом и размять все мышцы.

Второй завтрак

Подойдет сок красной смородины. Чтобы было не слишком кисло, можете добавить любой сладкий фрукт – яблоко, грушу, экзотический плод манго.

Упражнения

Встаньте прямо, ноги слегка разведите, руки опустите. В таком положении побудьте пару минут, потом левую ногу отставьте на полшага влево так, чтобы расстояние между ногами было немного шире плеч, колени согните и слегка присядьте, приняв позу «Всадник». Согните руки в локтях и прижмите их к бокам, кисти поверните ладонями вверх, пальцами вперед. Начинайте медленно поднимать вверх кисти рук примерно до уровня плеч, потом разверните их вовнутрь, чтобы ладони смотрели вперед, а пальцы – вверх. Медленно выпрямите руки, как будто отодвигаете солнце. На вдохе мысленно представляйте, что яркие солнечные лучи через руки поступают в низ живота и освещают вас изнутри. На выдохе представляйте, как это сияние снова возвращается к солнцу. Продолжайте повторять упражнение 30–60 мин. Если устанете, можете немного отдохнуть и снова продолжить упражнение.

Если же ваших сил явно недостаточно, можете завершить занятие таким упражнением.

Выпрямите ноги в коленях, слегка сдвиньте их до ширины плеч. Кисти рук соедините так, чтобы кончик среднего пальца левой руки находился на внутренней середине правой ладони, а большие пальцы соприкасались друг с другом. Руки поместите в низу живота. Выполните три глубоких дыхательных цикла, представляя, что вас окружает космическая энергия. Во время вдоха она идет через очищенные купанием поры внутрь тела, а во время выдоха устремляется в низ живота. Затем, положив левую кисть на правую, поместите руки на животе ладонями к пупку. В этой позе побудьте какое-то время, до первых признаков усталости. И на этом завершите занятие.

При выполнении дополнительного упражнения № 3 завершающий этап обязателен! Не стоит об этом забывать!

Если вы чувствуете в себе силы, то очень неплохо дополнить это занятие упражнениями первого дня соковой диеты.

Обед

На обед подойдет капустно-морковный сок. Смешайте равные доли морковного и капустного соков.

Послеобеденная прогулка

Просто выйдите на улицу, найдите свое дерево и позвольте ему оказать вам энергетическую помощь.

Лучше всего выбирать дерево, которое не слишком оттягивает энергию и не дает мощной подкачки, дерево, которое может нейтрализовать ваши недомогания и восстановить правильный энергетический фон, стабилизировать психику и наладить эмоциональную сферу. Таких деревьев несколько – береза, каштан, дуб. Все они обладают довольно мягким полем воздействия и как бы окутывают вас энергетической сетью. Негативные эмоции, головные боли, усталость, слабость, тоска, ощущение тревоги, недовольство собой – все это сразу же уйдет. Достаточно подойти к дереву, обнять его руками, как вы обхватываете любимого друга, прижаться щекой и постоять так 5—10 мин.

Этого времени вполне хватит для стабилизации вашего состояния.

Полдник

После такой прогулки выпейте стакан приятного зеленого сока.

Приготовьте себе сок, который вы не пили еще ни разу в жизни. Это сок из ростков пшеницы и другой зелени. Все, что вам надо, – позаботиться заранее и в течение 2–3 недель подготовить зеленую лужайку из проросших зерен пшеницы. Если на дворе теплая пора – засейте небольшой островок на садовом участке; если же такой возможности нет – что ж, нас выручит обычный ящик для цветов. Посадите пшеницу в хорошую черную землю (естественно, никаких минеральных удобрений не добавлять!), поливайте проклюнувшиеся ростки. Когда зеленые стрелочки достигнут 8—10 см, пора срезать урожай! Пропустите ростки через мясорубку. Полученную массу тщательно отожмите через марлечку. Сок готов!

Восстанавливающее дыхание

Сказав себе «Все хорошо», вы настраиваете свое тело на правильную работу. Но ему будет еще лучше, если вы сделаете небольшое дыхательное упражнение. Оно совсем-совсем несложное.

Встаньте, руки опущены вдоль тела. Теперь начинайте их медленно через стороны поднимать и одновременно начинайте вдох. Когда руки поднимутся до плеч, отведите локти за голову и, вдохнув до конца, поднимитесь на цыпочки. Хорошо отводите локти назад, хорошо тянетесь. Как следует наполняйте себя воздухом. Постойте так недолго, задержите дыхание. Опускайтесь на пятки, опускайте вниз руки и делайте спокойный, неслышный выдох. Упражнение выполняется медленно, спокойно. И вдох и выдох почти незаметны.

Сделайте так 10 вдохов-выдохов. Отдохните.

Субботний ужин и десерт

На ужин сделайте себе приятное – съешьте вкусный и полезный суп.

Только это должен быть суп, приготовленный в субботу, а не сохраненный в холодильнике с пятницы.

Возьмите среднюю луковицу, спелый помидор, половину маленького кочана капусты, 1 сладкий перец, очищенный от семян, 2 небольшие моркови, 2–3 стебля сельдерея, корень петрушки и сельдерея. Нарезьте овощи и корешки, залейте водой, доведите до кипения и варите минут десять на слабом огне.

После овощного бульона слегка отдохните и через 20–30 мин побалуйте себя ароматным десертом. Это может быть клюквенно-грушевый напиток.

Посидите теперь спокойно, или почитайте, или полежите, слушая музыку.

Когда почувствуете, что суп и десерт благополучно улеглись внутри вас, сделайте специальное дыхательное упражнение.

Обязательное упражнение № 8

Сделайте несколько сильных равномерных полных вдохов через нос. А теперь мелкими мощными выдохами выгоняйте вон – через ноздри! – отработанный воздух. Выдохи должны быть короткими и следовать один за другим, пока вы не выдохнете все, что вдохнули. Чтобы делать такие мощные, быстрые выдохи, сосредоточьтесь на мышцах живота. При каждом броске-выдохе они напрягаются и помогают выталкивать воздух.

Если у вас возникли проблемы с кишечником и вы второй день пьете соки и супы, а наружу у вас ничего не выходит, нужно шлаки обязательно из кишечника выводить. И это можно сделать с помощью клизмы. Для этого залейте в кружку Эсмарха 2 л охлажденной кипяченой воды с 1 ст. ложкой лимонного сока.

Клизму следует ставить только со слабым лимонным раствором, простоквашей, сывороткой или кефиром. Нейтральная и щелочная среда недопустимы – они могут смыть микрофлору кишечника, результатом чего будет его длительная неспособность к выполнению своих пищеварительных функций. Восстановление микрофлоры – длительный, неприятный и связанный с издержками для организма процесс.

Положение во время очистки – на локтях и коленях. Вдыхайте ртом. Живот расслаблен. Конец трубки вставляется в задний проход, затем открывается краник и раствор начинает поступать в кишечник (чтобы этот процесс прошел быстрее, рекомендуется снять наконечник). Постарайтесь вобрать в себя как можно больше жидкости – для этого максимально расслабьте живот. Набрав полный кишечник воды, пройдите в туалет (хотя лучше, если вы немного задержите в себе воду) и, немного покачав животом, опорожнитесь.

Особенно хорошо, если вы проделаете эту процедуру перед вечерним купанием.

Тогда в ванне вы сможете вывести через поры кожи те токсины, которые не смогла достать клизма.

Вечерние омовения и настрой на следующий день.

День третий

Воскресенье

У последнего дня трехдневного цикла есть свои особенности. И вы должны их учитывать.

Сегодня у вас уже не будет никакого чувства голода.

Несмотря на бодрость и желание двигаться, вы все-таки ослаблены. Вам нельзя слишком активно расходовать свои силы. Многие забывают об этом правиле. И если они пытаются выполнять силовые физические упражнения, много двигаются, занимаются тяжелой работой по дому, то истощают свое тело. Да, вы получаете все, что нужно из соков. Но этого «всего» должно хватить только на спокойную и размеренную жизнь.

Порядок действий следующий.

- Дыхательная разминка.
- Утренний напиток с лимоном.
- Массаж.
- Купание.
- Первый за день стакан сока.
- Медитация и новые дыхательные упражнения.
- Прогулка на свежем воздухе.
- Второй стакан сока.
- Физические упражнения.
- Обед.
- Отдых после обеда.
- Обязательная клизма.
- Дыхательные занятия.
- Медитация.
- Снятие психических блоков.
- Еще стакан сока.
- Работа с жизненными установками.

- Дыхательные упражнения.
- Напиток перед ужином.
- Ужин.
- Вечернее купание.
- Подготовка ко сну.

Первый завтрак

Если вчера вы пили свой утренний сок, чтобы побыстрее вывести токсины, то сегодня этот стакан сока будет работать для восстановления вашего организма. Вам нужно влить в тело силу природного сока, построить новые, чистые от ядов клетки.

Выберите для себя такую смесь соков, которая имеет сильный восстановительный эффект. Основой вашего напитка будет яблочный сок. Он наиболее легко усваивается, оказывает хорошее восстанавливающее действие. Если вы очищаете организм летом, то можете добавить любые известные вам ягоды – крыжовник, малину, клубнику.

Но если вы проводите диету зимой, когда ягод уже нет, возьмите в качестве добавки гранат или грейпфрут.

После можно перейти к медитации.

Медитация третьего дня

И сейчас вы можете настроить свою энергию так, что эта оболочка, защищающая вас от воздействия травмирующей черной энергии, станет надежной и твердой броней.

Для этого надо представить, что каждый шарик определенного цвета лежит в своем домике-чакре и вращается, распределяя свою силу вокруг вас.

В нижней чакре – базисной – лежит шарик красного цвета и вращается по часовой стрелке.

В крестцовой чакре лежит шарик оранжевого цвета и вращается по часовой стрелке.

В чакре солнечного сплетения лежит шарик желтого цвета и тоже вращается по часовой стрелке.

В четвертой чакре – сердечной – лежит зеленый шарик, он делает не вращательные, а скорее колебательные движения: сжимается и разжимается в такт пульсу.

В горловой чакре лежит шарик голубого цвета и вращается против часовой стрелки.

В лобной чакре лежит шарик синего цвета и вращается против часовой стрелки.

В теменной чакре лежит шарик фиолетового цвета и вращается против часовой стрелки.

Ваша задача вытянуть из каждого шарика светящееся облако и пустить его вокруг своего тела, слой за слоем.

Начинаем.

Дыхание нижнее, спокойное, размеренное, на 8 тактов с паузой в четыре такта.

1—2—3—4—5—6—7—8 – вдох

1—2—3—4 – пауза

1—2—3—4—5—6—7—8 – выдох

Обязательное упражнение № 9

Сконцентрируем внимание на красном шарике. Вспомните ощущения, которые вчера вызывал у вас красный цвет. Он несет силу и активность, он требует движения, он рождает желания. Позвольте ему вращаться и заполнять своей силой ваше тело. Волнами расходятся от красного шарика тепло и уверенность. Волнами промывает он ваши внутренние органы и выходит на поверхность кожи. Облаком окутывает он очертания вашей фигуры и ложится вокруг, как сверкающая пелена.

Первый слой наложен умелым художником.

Теперь берем оранжевый шар. Оранжевый – цвет зрелости и силы, цвет продолжения жизни. В нем ваша привлекательность. В нем ваше женское обаяние. Дайте шару, вращаясь, охватить вас своим живительным огнем. Идет оранжевая волна, идет по кругу, увеличивает амплитуду, промывает ваш организм. Пылающим облаком окутывает она ваше тело и ложится, как дымка, поверх красного слоя.

Начинаем вращать желтый шар. Желтый – тепло и сила солнечного света, тепло звезды, несущей нам жизнь. Желтый вихрь проносится по костям и суставам, мышцам и тканям, вырывается с силой через каждую пору кожи. Желтый ореол окружает вас, как нимб на церковных иконах. Дайте желтому слою занять свое место в светящемся облаке вокруг вашего тела.

Возьмите теперь зеленый шарик. Вложите в него вашу веру и вашу радость, ваши надежды и ваши мечты. Чувствуете, как растет он, как пылает, как светится! Как горит! Из сердца, как из центра души, идет он вовне, промывая и исцеляя все на своем пути. Пусть он выйдет за пределы физического тела. Зеленый – самый мощный светящийся слой нашей ауры. Только у сильных и здоровых душевно людей он чист и прозрачен. Пусть зеленое светящееся поле ляжет вокруг вас, плавно смешиваясь с золотым светом жизни.

Перейдем к верхнему, голубому шару, лежащему в горловой чакре. Не забудьте, что он вращается против часовой стрелки. Следуйте направлению его движения и растягивайте голубую оболочку сначала внутри тела, а потом и за его пределы. Ваш голубой цвет – цвет летнего утра и цвет морской воды. Пусть он окрасит нежностью зеленое поле жизни. Трава и вода, небо и изумруд, они всегда вместе. Если ваши светящиеся оболочки слились, это замечательно.

Теперь синий шар. Вращайте его против часовой стрелки и вытягивайте силу его покоя вокруг своего тела. Синий цвет – цвет бархатной ночи и уверенности в своей правоте. Это цвет правды и цвет провидения. Дайте ему охватить светящийся купол вокруг вас.

И закончим упражнение работой с фиолетовым шаром, лежащим в вашем темени. Вращайте его против часовой стрелки. Это цвет мудрости. Цвет знания. Цвет тайны. Пусть фиолетовый шар окутает своими лучами вашу ауру.

Оба последних цвета – фиолетовый и синий – лягут очень тонкими, почти прозрачными слоями.

Прогулка

После этого комплекса очень приятно спокойно и медленно совершить созерцательную прогулку. Выберите для этого место, где много деревьев или есть вода. Можете захватить с собой термос с лимонным напитком. Не берите плеер с наушниками – важно научиться видеть и слышать природу.

Второй завтрак

Если есть возможность, выпейте самый изысканный и ароматный сок – сок грейпфрута. Он бодрит и освежает, наполняя тело энергией витаминов.

А вернувшись домой и побаловав себя вкусным напитком, сделайте на выбор любой из гимнастических комплексов.

Теперь пора заняться обедом. Лучше всего для этого подойдет смесь соков из картофеля и моркови.

Сырой картофельный сок хорошо очищает организм и особенно полезен в смеси с морковным соком.

Овощи берут в равных пропорциях.

Обязательное упражнение № 10

1. «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох. Руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х» (4–5 раз).

2. «Петушок». Встать прямо, ноги врозь, руки вниз. Поднять руки в стороны – вдох, выдыхая, слегка хлопать руками по бедрам, произнося «ку-ка-ре-ку» (5–6 раз).

3. «Гуси летят». Медленная ходьба в течение 1–2 мин. Поднимая руки в стороны – вдох, опуская вниз – выдох, произносить «гу-у-у-у-у-у».

4. «Заклинатель змей». Сидя по-турецки, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, произносить «п-ф-ф-ф-ф» (5–6 раз).

5. «Часики». Стоя, ноги врозь, руки вниз. Размахивая руками вперед-назад, говорить «тик-так» (8—10 раз).

6. «Семафор». Сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны – вдох, медленно опустить вниз – длительный выдох, произносить «с-с-с-с» (3–4 раза).

7. «Паровозик». Ходьба, руки согнуты в локтях. Делая поочередные круги руками вперед, говорить «чух-чух-чух-чух» (20–30 с).

8. «Регулировщик». Стоя, ноги врозь, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Вдох носом, поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р-р» (5–6 раз).

9. «Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вниз. Вдох, медленный наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, произносить «с-с-с-с-с» (по 6–8 раз вправо и влево).

10. «Каша кипит». Сидя, одна ладонь на груди, другая – на животе, набрать воздух в грудь, втягивая живот, – вдох. Выдыхая, опустить грудь и выпятить живот. На выдохе отрывисто произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (3–4 раза).

Если вы думаете, что это упражнение для детей или слабоумных, то ошибаетесь. Да, предлагаемые в упражнении образы – образы из нашего детства. Но чтобы стать здоровым, как и раз и нужно освободиться от груза взрослых лет! Уподобьтесь ребенку, который с радостью тянет руки, воображая себя то пароходом, то самолетом. Не бойтесь быть смешными! Именно в этом секрет раскрепощения, которое дает нам силу и бодрость. Будьте петушком, семафором, кашей, пыхтите и свистите, выдыхайте из легких застоявшийся воздух. Забудьте, что вы банковская служащая, менеджер по продажам, рекламный агент или учительница!

Обед

На обед стоит попробовать сок петрушки, вернее, смесь этого сока с другими.

Петрушка – это зелень, а сок ее – один из самых сильнодействующих соков. Никогда не следует пить в чистом виде более 30–60 г этого сока. Лучше, если это количество смешать с морковным соком.

После обеда стоит отдохнуть, а затем, после пробуждения, обязательно сделать любой дыхательный комплекс. Если вам захочется, можете выбрать наиболее понравившиеся вам упражнения. Позанимайтесь четверть часа, а в завершение побалуйте себя коктейлем из смеси томатного и перечного соков.

Ужин

На ужин съешьте горячий питательный суп из овощей.

На десерт смешайте соки косточковых плодов – абрикоса, персика, сливы и вишни.

Если у вас есть противопоказания, то не берите для приготовления напитка опасные для вас плоды.

В зимнее время приготовьте себе сок из цитрусовых – апельсинов, лимонов, грейпфрутов, подсластив его ложечкой меда.

Водные процедуры

Примите душистую ванну и не забудьте о медитации.

Возвращение

О чем нужно помнить в это утро

Сделать это возвращение необходимо как можно более мягким и корректным. Ведь тело уже привыкло жить по новому расписанию и работать на «чистом топливе». Теперь нам нужно вернуть ему умение перерабатывать твердую пищу. Если вы сразу, этим же утром, вскочив с постели и собираясь на работу, перехватите бутерброд или даже самый аппетитный и полезный зеленый салат, вы нарушите хрупкое равновесие. И многие люди, не знающие особенностей выхода из голодовок – даже таких щадящих, как ваша, – делают огромную глупость, пытаясь просто вернуться к своей обычной жизни.

Если вы начнете день «как обычно», то есть с крепкого чая с сахаром, бутербродов, каш и прочего, то получите и отвратительное самочувствие, и тошноту, и мигрень, и понос. Даже каша, та самая овсянка, которую рекомендуют есть при заболеваниях желудка, даже эта каша вызовет при выходе из голодания протест вашего организма. Вот почему нужно соблюдать этапы прекращения диеты. Необходимо так построить первый (и желательно второй) день выхода из этого состояния, чтобы ваш организм прошел этот путь естественно, не перетруждаясь, без насилия с вашей стороны.

Как построить график питания в первый день после диеты

Совет 1

Начинайте свой день точно так же, как и три предыдущих, то есть:

- массаж;
- лимонный напиток;
- купание в ванне или душ;
- дыхательные упражнения.

Такой порядок очень важен, чтобы не было резкого перехода от привычной телу схемы к обычной жизни. Даже если у вас очень плохо со временем, постарайтесь порядка действий не нарушать.

Если все-таки в таком виде утренние мероприятия выполнить не получается, можно слегка изменить схему:

- легкая разминка после сна;
- лимонный напиток;
- гигиенические процедуры;
- пробежка или размеренная ходьба перед работой.

Совет 2

Чтобы желудок мог усваивать твердую пищу, нужно начинать не с полноценного завтрака, а с маленьких кусочков легко усваиваемой твердой пищи. Возьмите на работу арбуз, ананас, виноград. Это такие фрукты, в которых содержится очень много влаги. Можно заменить фрукты салатом из вареной свеклы и яблока – без заправки и соли! Все порежьте на мелкие ломтики и пережевывайте тщательно. Можете дополнить завтрак стаканом сока.

Совет 3

Сегодня вам необходимо пить много воды. Не соков, а именно воды. Чай и кофе пока у нас под запретом. Поэтому купите лучше всего родниковую или минеральную воду, но ни в коем случае не пользуйтесь газированной минеральной водой.

Совет 4

Поскольку обедать вы будете на работе, то заранее позаботьтесь о своем обеде. Выберите для этого любой зеленый салат без заправки. Нарежьте зелень мелкими кусочками и тщательно пережевывайте каждый из них.

Замечательно, если вы дополните ваш обед стаканом живого овощного сока. Конечно, не слишком правильно готовить такой сок заранее. Но если на службе вы не сможете этого сделать, то захватите бутылку с приготовленным утром соком. Это может быть любой овощной сок, который вам нравится. Пейте его маленькими глотками, подолгу держите во рту и наслаждайтесь вкусом.

Совет 5

Постарайтесь уделить себе хоть немного времени. Понятно, что на работе это сделать нелегко. Но всегда можно найти 5—10 мин, чтобы просто

отключиться от обстановки и расслабиться. Вы уже умеете это делать. Прямо на рабочем месте закройте глаза и спокойно посидите. Расслабьте свои мышцы. Дайте им передышку. А потом снова возвращайтесь к обычному ритму жизни. Лучше всего не спеша прогуляться.

Совет 6

На ужин вы впервые за день получите не сырую, а обработанную пищу. Лучше всего выбрать любимые вами овощи. Приготовьте их на пару. Ешьте маленькими кусочками, тщательно пережевывая.

На десерт выберите самый привлекательный для вас фруктовый сок.

Совет 7

После ужина уделите себе какое-то время. Лучше принять ванну и помедитировать.

Медитация «Жизнь прекрасна»

Представьте, что перед вами висит в воздухе сверкающий хрустальный шар. В этом шаре вы видите замечательные по красоте картины. Это обычные картины окружающего вас мира. Это ваш дом. Это улица за окном. Это деревья. Это трава и цветы. Это лица ваших друзей. Это ваша рабочая обстановка. Это ваши близкие.

Смотрите на картины, словно ничего прекраснее в мире не существует. О, как светятся и сверкают эти картины! Какие у людей добрые глаза! Какой запах идет от цветов! Как нежен ветерок, трогаящий ваши волосы! Какое удовольствие – охватить весь этот мир своим взглядом! Какое счастье – присутствовать в этом мире!

Что за чувство охватывает вас при взгляде на картинки в сверкающем шаре? Это благодарность и любовь. Любовь и благодарность. Не бойтесь слез, если сейчас они появятся на глазах. Это хорошие слезы. Это слезы очищения. Это слезы счастья.

Скажите себе: «Жизнь прекрасна».

Скажите себе: «Мне хорошо».

Скажите: «Я благодарю всех».

Закройте глаза и полежите, выпуская на свободу напряжение и усталость. Ваше тело отдыхает. Ваши мысли текут свободно. Теплая вода ласкает вашу кожу.

Отдыхайте.

Как провести второй день после диеты

Совет 1

Не прекращайте дыхательных упражнений, не забывайте о массаже, гуляйте или делайте пробежку перед работой, пейте до завтрака лимонный напиток.

Совет 2

А теперь о еде. На второй день мы начинаем полный переход от ограниченной к нормальной диете. Но делать это сразу нельзя. Поэтому обратите внимание, чтобы пища первой половины дня была по возможности легкой и питательной. То есть завтрак лучше снова начать с фруктов, содержащих много влаги, есть их по кусочку, тщательно прожевывая. Не надо забывать о воде и соке. И то и другое вы можете употреблять без ограничений.

Но во второй день появляется одна не слишком приятная проблема. Некоторые люди во время диеты быстро привыкают к жидкому питанию, поэтому у них происходит сбой в работе выделительной системы. То есть кишечник отказывается сокращаться и выводить каловые массы. Да, этих масс может быть немного. Но все равно и такое их количество содержит токсины, которые всасываются в кровь. Вот почему обратите внимание на свое состояние. Если до сих пор вы не посетили туалет, то помогите себе и своей пищеварительной системе. Улучшить перистальтику и размягчить каловые массы вы можете с помощью чернослива. Это очень вкусный и полезный продукт. Сушеный чернослив нужно размочить, чтобы он стал мягким. Выньте косточки и жуйте медленно каждый кусочек. Если чернослив вызывает у вас отвращение – значит, вам он не нужен. Организм всегда говорит, что ему на самом деле необходимо. Нужно лишь к нему прислушаться. Подыщите другой способ помочь своему кишечнику.

Совет 3

На обед вам уже можно есть печеные овощи. Начните с картофеля или смеси картофеля с кабачком. Сделайте себе зеленый салат. Сегодня в этот

салат можно добавить ломтики томатов, вареную свеклу, морковь, цветную капусту. Нарезьте все эти овощи мелко, украсьте ароматными травами вроде сельдерея и петрушки. Если хочется, вполне допустимо сделать постный суп. Завершить обед можно травяным чаем или стаканом любимого сока.

Совет 4

К ужину очень многие не чувствуют желания что-то съесть. Им вполне хватает легкого салата и стакана травяного чая с медом. И это замечательно. Но некоторым людям, которые прошли программу детоксикации, будучи мясоедами, уже требуется что-то более серьезное. Их организм просит дать ему белок.

Стоит или не стоит возвращаться к животным белкам, каждый должен решить для себя самостоятельно. Если тело хочет получать животный белок – дайте его. Но из животной пищи выбирайте что-нибудь более легкое для переваривания. Никаких гамбургеров, сосисок, шашлыка и прочего. Лучший выбор – рыба. Причем рыбу нужно готовить без всяких соусов, ни в коем случае не жарить. Самый правильный вариант: запеченная рыба. Можно запечь нежирную рыбу с луком, морковью и черносливом. Очень вкусно, полезно и питательно.

Совет 5

Вечером, после ужина, не забудьте посвятить хоть немного времени водной очистке тела и медитации.

Глава 13

Энергоинформационное очищение

Человек не может существовать отдельно от окружающего пространства, он всегда будет находиться в состоянии тесного взаимодействия с миром. Такой контакт иногда может привести к неожиданным результатам. Например, человек начинает болеть. А проявление болезни – это лишь вершина айсберга, это своего рода сигнал о том, что гармония взаимоотношений с окружающим миром и самим собой нарушена. Поэтому, чтобы сохранить свое здоровье как можно дольше, нужно научиться поддерживать равновесие между внешними условиями и внутренними процессами организма.

Как это сделать? Мы знаем, что болезни и проблемы человека можно рассматривать на разных уровнях: физическом и энергетическом.

Физический уровень – это тело человека и психологические проблемы, которые он осознает, а энергетический уровень – это тонкие субстанции самого человека, его душа и проблемы, которые спрятаны глубоко в подсознании.

Все причины наших заболеваний находятся гораздо глубже, в энергетическом уровне или информационном. Эти структуры контролируют работу мозга и других органов в теле человека. Они отвечают за связность и целостность работы организма в целом, готовят его к внешним изменениям, контролируют развитие психики.

Между энергетикой человека и его телом существует как прямая, так и обратная связь. Изменения в теле человека меняют его энергетику, и наоборот – дисбаланс в информационном поле человека влечет за собой изменения в организме и психике.

Если человек болеет, страдает и испытывает трудности, то и его энергетика страдает, так как изменения в физическом теле распространяются как волны, на энергетическом уровне. И если мы начинаем заниматься исцелением тела, то вскоре и энергетика улучшается. Но такое положение работает и в обратную сторону, если мы начинаем восстанавливать свое информационное поле, то и наше тело на физическом уровне приходит в норму, улучшается настроение, разрешаются психологические проблемы.

Не надо забывать и о том, что при исцелении тела и энергетики изменения на «соседних» уровнях проявляются не сразу, а через некоторое время. Результат дает только параллельное исцеление тела и души.

Не стоит думать, что человек, который занимается духовными практиками и абсолютно не интересуется своим телом, будет здоров. И наоборот, тот, кто усердно поддерживает свое тело с помощью спорта и диет, но абсолютно игнорирует потребности своей души, рано или поздно столкнется с проблемами на энергетическом уровне. Физиологию и анатомию никто не отменял, и о своем теле нужно заботиться постоянно.

Так почему же мы болеем? Каждый человек имеет свою собственную идеальную программу здоровья, которая записана на высоких уровнях души. Эту программу можно сравнить для лучшего понимания со светом солнца. Если информационные структуры человека чисты, то этот свет проходит беспрепятственно, если же появилось какое затемнение, то и свет преломляется и искажается, он уже не может достичь человека, а тот, в свою очередь, начинает болеть. Все болезни появляются изначально в

информационных структурах и лишь потом переходят на физический уровень. Поэтому, очищая свою энергетику, мы устраняем причины болезней, не даем им прорваться к нашему телу.

Но как же это сделать, если мы говорим о том, чего мы не видим не можем ощутить, – об информационном поле? Выход есть. Существует множество подходов к работе с энергетикой человека – это и чистка чакр, и энергоинформационное очищение рода, и многое другое. Но есть простые и эффективные способы, с помощью которых человек может самостоятельно поправить свое энергетическое здоровье.

Первое, на что стоит обратить внимание в данном случае, – это пополнение своей собственной энергетики и ее насыщение. Затем следует коррекция энергоинформационных структур.

Подпитка энергией из окружающей среды

Приведенные ниже упражнения можно проводить и в тех случаях, когда вы просто устали, чувствуете слабость и душевное истощение.

Подпитка солнцем

Первый вариант. Эту подзарядку лучше всего делать в безоблачную погоду, но, даже если небо затянуто тучами, энергию можно получить и сквозь облака. Встаньте лицом к солнцу и вытяните руки ладонями вверх. Закройте глаза. Представьте себе, что солнечные лучи входят в ваши руки и распространяют тепло по всему телу, наполняя его золотистым свечением. Стойте так до тех пор, пока не почувствуете покалывание в ладонях, а в теле приятное тепло.

Мысленно поблагодарите солнце за энергию и жизненную силу.

Второй вариант. Лучше делать это упражнение в солнечную погоду. Встаньте лицом к солнцу и протяните руки ладонями вверх. Прищурьте глаза и бросьте несколько взглядов сквозь ресницы на солнце. Смотреть открытыми глазами долго на солнце не надо, можно получить ожог роговицы. Представьте себе, что солнечные лучи проникают в ваше тело сквозь глаза и руки. Закройте глаза и попробуйте ощутить, как лучи солнца движутся внутри тела, от глаз они идут в центр головы, а потом спускаются вниз, в конечности. Ощутите и те лучи, которые через ладони входят в плечи и устремляются навстречу друг другу, встречаются у центра шеи, затем один поток поднимается в голову и заполняет его, а второй направляется в тело и

ноги и освещает его своим волшебным светом. Очень важно прочувствовать это тепло внутри себя.

Третий вариант. Для этого упражнения важно найти залитое солнцем место. Встаньте так, чтобы вас полностью покрывало ровным светом. А теперь представьте себе, что он полностью вас пронизывает. Когда почувствуете тепло в теле, ощутите внутри себя горячий переливающийся поток света. Он излучает энергию, которая заполняет вас полностью, выходит наружу и образует вокруг вашего тела ярко-желтую светящуюся оболочку, увеличивающуюся в своих размерах. Представляйте себе, что эта оболочка вокруг вас имеет форму овала, она ровная и блестящая, заполнена теплым желтым светом.

Насладитесь представленным и поблагодарите солнце.

Подпитка пламенем свечи

Первый вариант. Расположите левую руку над пламенем свечи, лучше церковной, так, чтобы оно не обжигало ладонь, а грело. Представьте, как свет от огня проникает в вашу руку, поднимается в область груди, заполняет все тело ласковым светом. Повторите это же с правой рукой. Вам понадобится всего несколько минут, чтобы почувствовать прилив сил и тепло во всем теле.

Второй вариант. Зажгите свечу и смотрите на нее. Представляйте, как свет и тепло от пламени заполняют все ваше тело и оно начинает светиться изнутри. Ощутите это внутреннее свечение.

Это упражнение стоит выполнять 10–15 мин.

Третий вариант. Зажгите свечу, примите удобную позу, расслабьтесь. Подержите правую ладонь над пламенем и представьте, что вы черпаете пламя ладонью, словно набираете воду. Добейтесь ощущения, что вы почерпнули уже достаточно энергии, затем представьте, что в ладони формируется ярко-золотистый шарик. Заведите руку с шариком за спину на уровень копчика и представьте, что вы запускаете этот шарик прямо в копчик, откуда он начнет свое движение по позвоночнику вверх. Мысленно следите за его продвижением, ощущая, как он делится своей энергией с позвоночником и тот начинает светиться ярко-золотистым светом. Этот свет будет заливать все тело изнутри. По мере продвижения шарика вверх его свечение будет ослабевать и он будет сдуваться. Мысленно доведя его до макушки, выпустите наружу и вверх. Такая подпитка позволяет очень быстро

и основательно пополнить запасы собственной энергии человека даже в самых сложных жизненных ситуациях.

Четвертый вариант. Зажгите свечу. Ладони расположите по обе стороны от пламени на расстоянии 10–15 см. Начинайте ровно и глубоко дышать. Представляйте, что при каждом вдохе энергия пламени входит в ладони, а при выдохе направляется прямо в солнечное сплетение. Это упражнение нужно выполнять не более 5 мин на протяжении 5 дней.

Подпитка потоком космической энергии

Первый вариант. Встаньте прямо и примите непринужденную позу. Расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что в макушку вашей головы сверху, из Космоса, входит мощнейший энергетический поток, он светится ярким теплым светом. Начинайте медленно и глубоко дышать, представляя, что с каждым новым вдохом поток все ниже опускается вдоль вашего позвоночника, согревая все изнутри, и уходит в землю. Ощутите это тепло и насладитесь им.

Сделав несколько таких вдохов и выдохов, вы почувствуете, как ваше тело заряжается силой.

Второй вариант. Примите такую же позу как в первом варианте, и теперь представьте, что мощнейший светящийся энергетический поток спускается на вас из космоса и окутывает все ваше тело снаружи. Представьте себя в луче яркого прожектора и почувствуйте это ощущение. Через некоторое время вы начнете ощущать давление на плечи и шею, кровь будет пульсировать в венах, и вам будет казаться, что вы растете, распрямляетесь и расширяетесь изнутри. Вас может раскачивать из стороны в сторону. Появится ощущение некой силы, влившейся в ваше тело. Это значит, что подпитка из космоса произошла. Постойте так еще несколько минут, но недолго. Обязательно поблагодарите космос.

Выполняйте такое упражнение ежедневно в течение 1–2 мин, и вы почувствуете изменения в вашем состоянии.

Растения-доноры

Растения по своей природе являются сильными энергетическими донорами, но не все, есть такие, которые могут оттягивать из организма человека отрицательную энергетику и не пополнять положительной. Хорошими донорами считаются дуб, сосна, акация, клен, береза и рябина. Стоит свой выбор останавливать на больших и красивых деревьях, особенно на тех,

которые стоят отдельно, – их энергетика чрезвычайно сильна. Надо помнить, что деревья в городском массиве, рядом с магистралями вам не подойдут. Лучше отправиться в лес или парк.

Главное – найти именно ваше дерево, и здесь нужно руководствоваться внутренними ощущениями: нравится – не нравится. Действия при этом упражнении несложны – можно подойти к растению и приложить к стволу ладони. Можно обнять его или прислониться к нему спиной. Можно сесть под кроной. Мысленно попросите у дерева помощи, прислушайтесь к себе и дереву. Что оно вам отвечает? Согласно помочь? Если же возникли неприятные ощущения, значит, это не ваш вариант и стоит поискать другой. С деревьями можно общаться не больше часа, чтобы не получить «передозировки», и обязательно поблагодарить после сеанса и попрощаться для того, чтобы разделить энергетические поля, свое и растения.

Если после всего этого вы чувствуете прилив сил и радость, ваша энергетика пополнилась.

Такое общение можно повторить через 3–4 дня, а лучше выбрать себе одно дерево и подпитываться от него постоянно. Такие процедуры лучше проходят через 1–2 ч после восхода солнца и за 1–2 ч до его захода.

Очищение от энергетических загрязнений

Энергетическое загрязнение – это не что иное, как сгусток или ком отрицательной энергии, вторгшийся в информационные структуры человека. Он проявляется негативными эмоциями, переживаниями и раздражением. Именно они становятся поражающим фактором, который пробивает энергетическое поле человека, разрушая его изнутри. От подобных загрязнений извне страдает физическое тело, появляются всевозможные зажимы, ухудшается настроение, человек начинает часто болеть.

Такое состояние в народе часто называют сглазом или порчей. Если сглаз свежий – человек чувствует слабое недомогание, если же застарелый, который перешел в скрытую форму, появляется хандра, тело страдает от многочисленных мышечных зажимов, жизнь уже не радуется своими яркими красками.

Способы избавления от сглаза существуют, и их немало. Они легко выполнимы и доступны каждому.

Очищение с помощью воды

Первый вариант. Если чувствуете, что сглаз получили недавно и знаете его причину – а это может быть трамвайное хамство, зависть подруг, неприятная беседа с коллегами по работе, – в этом случае поможет контрастный душ. Встаньте под струи теплой воды и вспомните эту ситуацию и свои ощущения, затем резко включите холодную воду и представьте, как эти потоки смывают всю негативную энергию. Затем снова включите теплую воду и проверьте свои ощущения: если отрицательные эмоции остались, повторите процедуру. Душ должен быть контрастным, а включение холодной воды резким. Облегчение не заставит себя ждать.

Второй вариант. Примите прохладный душ и стоя под его струями, представляйте, что вы находитесь под мощным водопадом. Можно перед этим посмотреть картинку с изображением водопада или видеофильм. Нужно представить, что мощные струи выбивают из вашего тела сгустки негатива и он мутными потоками стекает с водой в землю. Важно добиться ощущения чистоты и прозрачности в теле.

Третий вариант. Если же вы не отследили момент получения сглаза и он принял застарелую форму, стоит проделать следующую процедуру. Налейте в тазик прохладную воду и бросьте туда горсть поваренной соли. Опустите ноги, вода должна доходить до щиколоток. Расслабьтесь и определите, где, в какой части вашего тела находится зажим или напряжение. Постарайтесь вспомнить ситуацию, когда вы могли его получить, проанализируйте ее. Представьте, что вся негативная энергия медленно уходит из области зажима в соленую воду. Соль все впитывает и нейтрализует.

Процедуру стоит проводить в течение 10 мин, и вы почувствуете облегчение. В эти моменты важно ярко и образно представлять, как все плохое покидает ваше тело.

Воду затем лучше слить в унитаз, а тазик промыть проточной водой.

Очищение с помощью дыхания

Первый вариант. Примите удобную позу лежа или сидя. Сосредоточьтесь на той области, где чувствуете сильное напряжение. Представьте себе, что внутри вас в области грудной клетки находится насос. Сделайте медленный вдох через нос и представляйте, что насос так же медленно втягивает в себя негатив из области напряжения. Затем сделайте резкий выдох через рот, ощущая, как эта энергия уходит в глубь земли. Сделайте как можно больше таких вдохов и резких выдохов, пока не почувствуете облегчение.

Второй вариант. Включите свое воображение. Представьте себе во всех деталях неприятную ситуацию. Возможно, это будет болезненно, но через боль наступит облегчение. Прodelывая эту процедуру, сосредоточьтесь на той области вашего тела, которая откликнется напряжением. Значит, там идет скопление отрицательной энергии. Начинайте делать медленный вдох через нос, представляя, как осторожно вытягиваете эту энергию из очага, затем резкий выдох через рот, при этом с каждым таким выдохом негативная картинка бледнеет и растворяется. Можно дышать на пламя свечи или костер. Важно ярко и четко видеть, как тускнеет изображение и угасают негативные эмоции. Повторяйте до появления чувства расслабления в области зажима.

Очищение потоком космической энергии

Первый вариант. Нужно найти место в доме, где вам наиболее комфортно. Встаньте прямо, свободно и расслабленно. Освободите голову от мыслей и представьте, что космический поток снисходит на вас. Концентрируйте на нем свое внимание и ни о чем не думайте. Через некоторое время вы начнете раскачиваться влево-вправо с увеличением амплитуды колебаний. Доверьтесь этим движениям, но не делайте их сознательно. Слушайте ваше тело, оно не обманет. Могут раскачиваться руки и хрустеть позвонки, а вы представляйте в этот момент, что все негативные сгустки энергии уходят из вас в землю, вы их мысленно резко сбрасываете с себя. Облегчение не заставит себя ждать.

Второй вариант. Встаньте прямо, примите удобное положение. Представьте, что из подошв у вас растут корни и уходят глубоко в землю. Поднимите руки над головой и поднесите ладони друг к другу, но не сжимайте их. Между ними должен ощущаться энергетический контакт. Расслабьтесь и стойте в таком положении несколько минут, представляя как ваше тело парит в потоке энергии. Теплая волна охватывает ваши руки, опускается ниже, на предплечья, плечи, голову, шею, туловище, позвоночник, ягодицы, бедра, голени, стопы и устремляется в землю. Она, уходя в землю, смывает весь негатив. Вслед за этим наступает волна легкости и прозрачности тела. Опустите руки, разомнитесь, потрясите кистями. Проверьте, насколько прочно вы стоите на земле, у вас должно быть полное прилегание стоп. Добейтесь ощущения притягивания стоп к полу, они как бы на магнитах, и их не поднять. Теперь мысленно сбросьте корни вглубь, в землю. Показатель правильности выполнения упражнения – ощущение

легкости и радости в теле. Если эту процедуру делать регулярно, можно добиться значительного улучшения своей энергетики.

Очищение с помощью листа бумаги

Первый вариант. Чистый лист бумаги зажмите между ладонями. Начинайте медленно и глубоко дышать, ощущая как потоки энергии движутся по рукам к листу бумаги. Представляйте, что весь негатив остается на этом листе. Делайте это до тех пор, пока не появится ощущение отталкивания между ладонями. После этого бумажный лист нужно сжечь.

Вы почувствуете, как ушли все тягостные переживания, и вам станет лучше.

Второй вариант. Для этого упражнения нужно взять чистый лист бумаги, ручку, цветные карандаши, фломастеры, кисточки и краски – все, чем сможете рисовать. Положите все это перед собой и примите расслабленную позу. Представьте себе во всех подробностях негативную ситуацию. Затем быстро откройте глаза и начните рисовать все, что получится. Не надо задумываться над сюжетом, цветом и композицией. Рисуйте, даже если выходит мазня и каракули. Важно ощутить в этот момент, как вы переносите негатив с себя на бумагу. Рисуйте до наступления облегчения, а после свой рисунок нужно сжечь и тщательно вымыть руки.

Очищение от энергоинформационных вирусов (программ)

Помимо сглаза или энергоинформационного загрязнения существует еще энергоинформационное программирование – в народе его называют порчей. Отличие порчи от сглаза в том, что это уже своего рода деструктивная программа, прописанная в энергоинформационном поле человека. Такую программу можно получить в далеком детстве и мучиться от ее действия на протяжении всей жизни. Это своего рода вирус.

Как обнаружить сглаз, мы уже писали, по ощущению дискомфорта и мышечным зажимам. Действие вируса похоже на некий порядок действий, которые проделывает человек в той или иной похожей ситуации. Он не может выйти за рамки запрограммированного поведения.

В жизни каждого человека наверняка бывали ситуации, когда он вел себя не так, как ему хотелось бы на самом деле: не сказал тех слов, которые застряли внутри и так и не вышли наружу, или ушел от конфликта, загоняя обиду вглубь. И это происходит не от трусости и слабости самого человека. Это наступает определенное состояние несвободы, в котором он не может

вести себя адекватно, так как в этот момент поведением управляет вирус, или деструктивная программа, записанная на подсознании. Человеку с детства внушили, что лучше молчать, что не стоит возражать и спорить. И, будучи уже взрослым, он ничего не может с собой поделать и победить в споре или провести достойные переговоры. И таких программ много. Кто-то попал в автомобильную аварию и теперь боится сесть за руль, кого-то обманули, и он перестал доверять людям. От таких вирусов нужно обязательно избавляться, они не дают развиваться, отстаивать свое мнение и добиваться результатов.

Симптомы таких загрязнений схожи. Человек перестает быть самим собой, его мучает внутренняя несвобода и неспособность выйти из ситуации с достоинством, решить ее в свою пользу. Он бегаёт по замкнутому кругу. Здоровье ухудшается, в теле появляются зажимы, эмоциональный фон нарушается.

И от подобных вирусов есть способы избавления.

Очищение с помощью техники прощения

Обида – коварный враг. Люди годами носят в себе обиды и тем самым разрушают себя изнутри.

Нужно понять, когда стоит приступать к ликвидации вируса. Если у вас все в порядке и вы себя хорошо чувствуете, то не стоит ворошить прошлое. Если же появились симптомы, сложилась уже не раз проживаемая ситуация, то, значит, вирус готов к уничтожению. Самое главное в этот момент – научиться прощать и отпускать с легким сердцем.

Во-первых, переживая обиду, нужно четко понять, на кого в данной ситуации вы обиделись. На себя, на начальника, коллегу, друга и т. д. И прощение не должно быть формальным, оно должно быть истинным – от всего сердца, именно в этот момент стирается программа с информационных структур человека. В обратном случае, если вы затаили обиду, то страдаете от нее только вы, а не обидчик. Вы как бы привязываетесь к нему невидимыми нитями и сами же его и подпитываете. Вы тратите массу своих душевных сил, переживая в который раз одну и ту же ситуацию, хотя можно было бы уже дано заняться поисками своего собственного счастья.

Иногда людям кажется, что они уже простили, но при этом ходят понурые, печальные, с камнем на душе. Это значит, что обида не ушла, она затаилась внутри и не дает жить и развиваться.

Для настоящего прощения мало произнести слово «прощаю». Лучше провести следующую процедуру.

Примите удобную позу и расслабьтесь. Начните медленно и глубоко дышать. Представьте, что перед вами большой экран, на котором, как в кино, разворачивается негативная ситуация. Посмотрите на нее отстраненно, как бы из зрительного зала. А теперь болезненный момент – перенеситесь мысленно в эту ситуацию, чтобы оказаться внутри проживаемой сцены. Вспомните и осознайте обиду, которую вы испытали. Допустим, вы обиделись на определенного человека, тогда усильте эффект от нее, обижаясь как можно сильнее, переживая свои чувства снова и снова. И главное, дайте волю своим эмоциям. Возможно, вам захочется плакать, махать руками, кричать, да все что угодно. Не сдерживайтесь. Таким образом вы отпускаете обиду.

После того как эмоции улягутся, снова представьте себе обидчика и посмотрите на него со стороны. Представьте, как от вас к нему тянутся темные волокна, и попробуйте их отрезать, обрубить или отжечь. Подойдут любые мысленные манипуляции по удалению негативных структур. Важно увидеть, что они разорвались и вас уже больше ничего не связывает. Вот теперь можно сказать ему, что вы его прощаете. Если эти слова звучат искренне и вы почувствовали облегчение, значит, процесс очищения прошел удачно. Если внутри остались сомнения, стоит повторять процедуру до тех пор, пока на вашем воображаемом экране обидчик не уменьшится в размерах и не исчезнет совсем.

Теперь стоит поискать, есть ли у вас другие обиды. Может, вы на себя обиделись. Тогда нужно срочно заставить себя пережить обиду как можно сильнее, обидеться на себя по-настоящему, сильно и откровенно. Когда эмоциональная реакция утихнет, скажите себе, что вы себя прощаете и принимаете таким, какой вы есть, так как вы имеет право быть таким. Прodelывайте это до тех пор, пока не почувствуете облегчение. В последующей жизни вирус этот исчезнет и вы перестанете обижаться на себя.

Метод воздушного шарика

Возьмите обычный надувной шарик и иголку. Надуйте шарик и возьмите его в одну руку, иголку – в другую. Начинайте вспоминать неприятный эпизод и концентрироваться на нем. Как только реакция на негатив обострится, быстро проколите шарик. Важно не готовиться к этому проколу

заранее. Он должен произойти спонтанно и неожиданно для вас самих. Реакция будет достаточно мощная. Неожиданный звук высвободит энергию, а она, в свою очередь, вытолкнет наружу чуждое энергоинформационное образование.

Очищение с помощью техники перепрограммирования

Мы уже знаем, что вирус – это своего рода программа, записанная на подсознании человека, она провоцирует его на нежелательные поступки, не дает свободно развиваться. Но любую программу можно заменить другой программой, более подходящей. И для этого существуют несложные техники.

Метод замещения

Примите удобную и расслабленную позу. Успокойте дыхание. Представьте, что вы сидите перед большим экраном, на котором в мельчайших подробностях разыгрывается неприятная для вас сцена, где вы ведете себя не так, как вам хочется. А теперь представьте в правом нижнем углу маленький экран, где та же сцена, но разыгрывается уже по вашему сценарию. Вы видите себя уже совсем другим, победителем, вы ведете себя в этой ситуации так, как вам хочется, вы с легкостью решаете проблему. Вы даете достойный отпор обидчику. Но этот экран пока маленький, изображение на нем нечеткое и размытое. Теперь глубоко вдохните и с резким выдохом издайте короткий звук – «Ха!» или «Ух!». Одновременно, обязательно со звуком, увеличьте в своем воображении маленький экран, чтобы он встал на место прежнего, вытеснив изображение новым и ярким. Повторите это в быстром темпе еще несколько раз. Важно, чтобы от основного изображения вы испытывали только положительные эмоции. Повторяйте до тех пор, пока негатив не исчезнет.

Очищение с помощью техники сияния

Примите удобную позу и расслабьтесь. Закройте глаза и начните ровно и глубоко дышать. Представьте себе зимний пейзаж. Вы сидите в санях, тепло одеты, вам спокойно и хорошо, чистый морозный воздух бодрит, а солнце светит ярко. Вы вдыхаете в себя его свечение, оно заполняет вас изнутри.

Вдруг прямо перед вами из земли начинает вырастать ледяная стена, она растет все выше и становится толще. Эта стена – ваша внутренняя преграда, которая мешает радоваться жизни. В ней все ваши проблемы, горести и печали. Рассмотрите ее внимательно, насколько она высока и прозрачна. А

теперь поднимите свой взгляд к солнцу, оно светит ярко и ласково. Вы видите, что под солнечными лучами стена начинает таять. Очень четко представьте как она тает, как лед становится тоньше, трескается. Как струи воды уходят в землю. Вместе с таянием льда от вас уходит дискомфортное состояние, ваши печали и тревоги. Добейтесь в своем воображении полного таяния этой стены. Теперь вы свободны, перед вами открыты все пути. Вокруг вас чистые снежные просторы, в сани запряжены ласковые и быстрые собаки. Вы можете мчаться, куда захотите. У вас начинается новая и счастливая жизнь.

Откройте глаза, потянитесь и разомните мышцы.

Это приятное расслабление можно делать регулярно.

Очищение выжиганием

Проходит в два этапа.

Первый этап. Найдите место, где вас не будут беспокоить. Примите удобную позу, зажгите свечу перед собой. Возьмите маленький лист бумаги и ручку. Пристально посмотрите на свечу. Обратите внутренний взор на свое тело и найдите область сильного напряжения. Мысленно внесите внутрь этого зажима пламя свечи и осветите его. Начинайте вспоминать, с чем связано это напряжение, важно не упустить свои ощущения, которые вы испытывали в тот момент. А теперь на листе бумаги перечислите все те эмоции, которые вы испытывали. Это могут быть короткие слова и фразы, выражающие страх, обиду от того-то, разочарование, раздражение на того-то и т. д. Не надо заботиться о грамотности, пишите то, что приходит на ум. А теперь сверните бумагу в трубочку и сожгите над пламенем свечи.

Второй этап. Закройте глаза и вспомните, когда еще вы испытывали подобные эмоции, в каких жизненных ситуациях. Важно вернуться в детство и юность, к истокам прописанных энергопрограмм. Вполне возможно, это были слова родителей, которые диктовали вам свою точку зрения, не разрешали открыто высказывать свои чувства, поселяя таким образом в вас энергоинформационный вирус. И теперь уже во взрослой жизни вы испытываете проблемы, когда нужно признаться в чувствах, а ничего не получается. Обозначьте свои переживания на листке бумаги, сверните его в трубочку и сожгите над пламенем свечи. Старайтесь обращать внимание на область напряжения и мысленно выжигать оттуда весь негатив вместе с тем, как сгорает лист бумаги. Важно концентрироваться на этих действиях и

повторять до тех пор, пока вам не станет легче и эта ситуация не отпустит вас.

Техника «мирного расставания»

Примите удобную позу и расслабьтесь. Закройте глаза и подумайте, от какого качества в себе вы хотите избавиться. Это может быть обидчивость, злость, ненависть, лень, раздражительность или зависть. Начните с одного, наиболее актуального в данный момент, которое ощутимо портит вам жизнь.

Дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что вы находитесь в глухом лесу и можете встретиться с опасностью. Опасность в данном случае – это то самое ненавистное качество. Важно в этот момент избежать двух распространенных стереотипов поведения при встрече с опасностью. В одном случае люди убегают от проблем, прячутся и стараются их не замечать, в другом – нападают сами и стараются победить их силой. Эти тактики обречены на провал, так как существует только один способ справиться с проблемой – установить контакт, выяснить отношения, затем мирно разойтись.

Вернемся к прогулке по дикому лесу. Вы пробираетесь сквозь чащу, и неожиданно перед вами на тропу выходит дикий зверь. Это и есть ваша проблема. Рассмотрите этого зверя очень внимательно. Кто это и как он выглядит? Как он настроен по отношению к вам? Вы понимаете, что у вас нет шансов убежать от хищника, он сильнее и быстрее и обязательно вас догонит. Вы также не можете на него напасть, у вас нет оружия, а у него большие клыки и острые когти. Есть только одна возможность – найти общий язык и договориться.

Важно четко представить, какую проблему олицетворяет этот зверь. Например, это злость, и вы видите ее в образе тигра. Он рычит и скалит зубы. Объясните ему, что он – это часть вас, поэтому ему нечего нападать на вас. Скажите своей злости: «Ты – это я. Я – это ты». Осознайте, что это так. По сути, вы сами вскормили свою злость, вы ее холили и лелеяли, а теперь она готовится напасть на вас. Этот тигр живет внутри вас, так покажите ему, что вы с ним одной крови и что вы родственны друг другу, а для этого продемонстрируйте ему свою злость так же, как вы ее демонстрировали в недавней ситуации. Не стесняйтесь в эмоциях, покажите тигру себя во всей своей красе. Убедите его, что вы с ним одно целое, вы – родня. Дайте выход всему отрицательному.

Вероятно, вы искренне удивитесь тому, что внутри вас сидит такое чудовище и что так исказилась ваша истинная человеческая сущность, которая была создана для любви и добра. Скажите тигру, что вы больше не держите на него зла. Вы просите у него прощение за то, что так долго держали его при себе, теперь вы готовы отпустить его и дать ему свободу. Обязательно попросите у него прощения. Объясните ему, что не считаете его врагом и вам лучше мирно разойтись. Когда вы почувствуете, что тигр больше не рычит на вас, что он настроен мирно и дружелюбно, скажите ему: «А теперь я больше не ты, а ты не я. Теперь я – это я, а ты – это ты. Мы расстаемся. Я отпускаю тебя с добром и прощением. Уходи». Убедитесь, что тигр уходит, а вы остаетесь. Теперь вы освободились от своей проблемы. Выполняйте это до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

Все приведенные методы таковы, что при правильном их выполнении они помогают сразу. Но не стоит забывать, что это будет одноразовое облегчение, а если вы хотите заметного преобразования своей жизни, то практиковаться надо постоянно и регулярно. Результаты не заставят себя ждать – улучшится характер, прибавятся силы, уйдут усталость, апатия и уныние. Здоровье начнет выправляться. Нужно быть настойчивым – и все получится!

Заключение

Вы познакомились с наиболее популярными методиками очищения организма. Теперь вы сможете выбрать одну из них и заняться очищением своего организма от накопившихся в нем шлаков и излишков солей. Если вы будете проводить очистительные процедуры, тщательно следуя рекомендациям целителей и специалистов, то сможете нормализовать работу всех органов и систем организма, восстановить нарушенный обмен веществ, укрепить иммунитет, избавиться от многих недугов, сбросить лишний вес. Ваше тело обретет легкость и гибкость, вы почувствуете себя моложе, станете более привлекательными. Ваши физические возможности и работоспособность повысятся, исчезнут раздражительность и подавленное настроение.

Большую роль в успешной очистке организма играют позитивный настрой и уверенность в ее положительном результате. Не приступайте к процедурам, если у вас плохое настроение, если вы испытываете гнев или обиду: в таком состоянии мышцы человека непроизвольно сжимаются, соответственно, организм не может отдавать накопленные годами шлаки и камни, а это усложняет чистку и не приносит заметных результатов.

Не забывайте, что очищение – это комплексная процедура, сочетающая физическое очищение с отдельным питанием, соколечением, фитотерапией и дополняемая посещениями бани и выполнением простых гимнастических упражнений.

Безусловно, будет намного лучше, если вы займетесь профилактическим очищением организма, не дожидаясь возникновения болезней и связанных с ними проблем. В организме любого человека старше 30 лет можно обнаружить шлаки и скопление каловых камней. Однако, если вы все-таки заболели, не отчаивайтесь и не опускайте руки: очистительные методики помогут вам облегчить состояние, а в некоторых случаях – и избавиться от болезней.

Не бросайте начатое очищение на полпути: лишь регулярные процедуры, постепенное продвижение вперед и настойчивое стремление к здоровью помогут вам достигнуть поставленных целей.

Счастья вам и успехов!

Литература

Вишневская А. Очищение для похудения. СПб.: Вектор, 2005.

Ефимова В. Очищение всего организма. Методы. Практики. Советы. СПб.: Вектор, 2005.

Лечебное очищение медом, травами, соками, керосином, мумие, уриной / Ред. – сост. А. В. Лихобабина. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2004.

Ляшко К. В. Самопомощь и лечение. Минск: Харвест, 2004.

Малахов Г. П. Очищение организма и здоровье. Ростов-на-Дону: Проф-Пресс, 2001.

Маловичко А. Очищение и лечение суставов. СПб.: Диля; Респекс, 2004.

Маловичко А. Очищение органов дыхания. М.: Оникс XXI век; СПб.: Респекс, 2003.

Маловичко А. Очищение почек и мочеполовой системы нетрадиционными методами. Мумие. Вода. СПб.: Респекс, 2003.

Полное очищение организма / Ред. – сост. А. А. Мороз. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2004.

Семенова А. Народный лечебник. СПб.: Невский проспект, 2005.

Семенова А. Полное очищение: исцеление тела, души, жизни. СПб.: Невский проспект, 2005.

Соловьева В. А. Очищение организма. СПб.: Нева, 2004.

Щадилов Е. В. Энциклопедия чисток организма. СПб.: Питер, 2004.

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях. После ознакомления с содержанием данного файла Вам следует его незамедлительно удалить.

Сохраняя данный файл вы несете ответственность в соответствии с законодательством.

Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует за собой никакой коммерческой выгоды.

Эта книга способствует профессиональному росту читателей и является рекламой бумажных изданий.

Все авторские права принадлежат их уважаемым владельцам.

Если Вы являетесь автором данной книги и её распространение ущемляет Ваши авторские права или если Вы хотите внести изменения в данный документ или опубликовать новую книгу свяжитесь с нами по email.