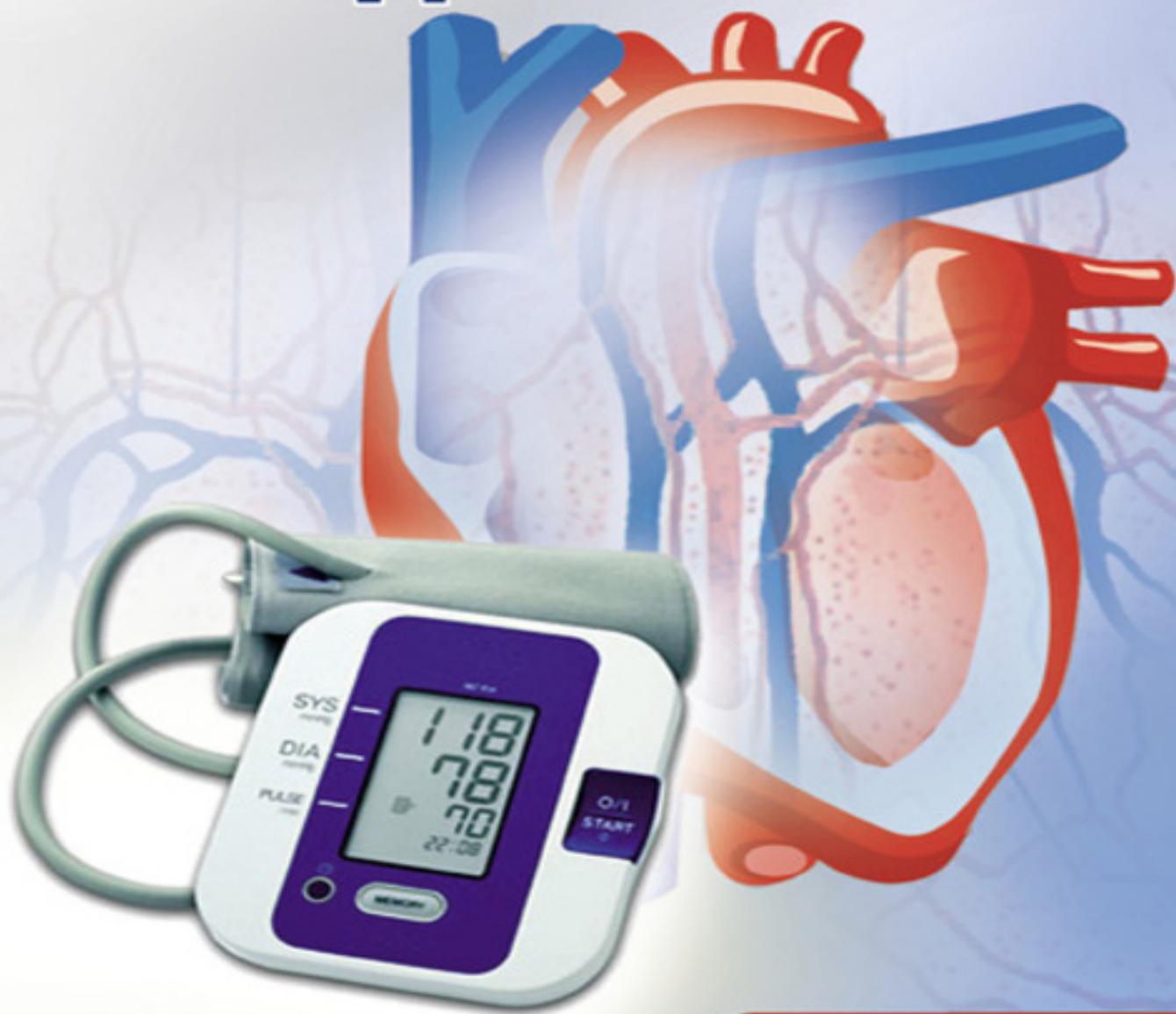


Семейный доктор



Анастасия Фадеева

# ЧИСТКА СОСУДОВ И КРОВИ



 ПИТЕР®

## Annotation

В каком состоянии находятся наши вены, артерии и капилляры, в таком состоянии находимся и мы. У каждого органа и системы есть свой ресурс. Некогда здоровые сосуды засоряются, в них откладываются соли, появляются холестериновые бляшки, в результате чего повреждаются не только стенки самих сосудов, но и клетки крови. Нагрузка на сердце возрастает, и оно постепенно изнашивается. Последствия самые печальные – атеросклероз, тромбы, ведущие к инфарктам и инсультам, гипертония, аритмия и пр. Но не стоит опускать руки и отчаиваться: сердце, сосуды и кровь можно очистить, вернуть им утраченный запас прочности, продлить их нормальную работу еще на долгие годы. Как? Регулярными очистительными процедурами. В книге собраны лучшие методики чистки сердца и сосудов, разжижения крови и капилляротерапии, в том числе нигде ранее не печатавшиеся, но уже заслужившие самые высокие оценки специалистов: лечение медицинскими пиявками и пчелами, лечебное голодание, исцеляющая система древних йогов и многое другое. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

---

- [Анастасия Фадеева](#)
  - [От автора](#)
  - [Глава 1 Как работает сердечно-сосудистая система](#)
    - [Сердце](#)
    - [Сосуды](#)
    - [Кровь](#)

- [Глава 2 Отчего загрязняются сосуды](#)
  - 
  - [Вред и польза холестерина](#)
  - [Что такое атеросклероз](#)
- [Глава 3 Предупреждаем болезнь](#)
  - [Движение-жизнь!](#)
  - [Как надо питаться](#)
    - [Грустная правда](#)
    - [Выход есть](#)
    - [Спасительный рацион](#)
- [Глава 4 Лечебное голодание](#)
  - 
  - [Методика П. Брэгга](#)
    - 
    - [Особенности ежедневного питания](#)
    - [Выводим соль из организма](#)
  - [Методика А. Суворина](#)
    - 
    - [Подготовка к очищению организма](#)
    - [Собственно голодание](#)
    - [Побочные эффекты голодания](#)
    - [Восстановительный период](#)
- [Глава 5 Очищение с помощью живых организмов](#)
  - 
  - [Гирудотерапия](#)
    - 
    - [Общие сведения о пиявках](#)
    - [Целебные свойства пиявок](#)
    - [Особенности сеанса трудотерапии](#)
    - [Содержание пиявок в домашних условиях](#)
  - [Апитерапия](#)
    - 
    - [Метод «прямого ужаления» в болевые точки и зоны](#)
    - [Апитерапия по Н. Йоришу](#)

- [Апитерапия по К. Кузьминой](#)
- [Апитерапия по Н. Хисматуллиной](#)
- [Глава 6 Натуральные методы очистки](#)
  - [Фитотерапия](#)
    - [Группы лекарственных растений](#)
    - [Проведение процедур](#)
  - [Банные процедуры](#)
    - [Польза бани](#)
    - [Особенности посещения парной](#)
    - [Банная ароматерапия](#)
- [Глава 7 Дыхательные гимнастики](#)
  - [Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой](#)
    - [Как правильно выполнять упражнения](#)
    - [Упражнения](#)
  - [Очищающее дыхание по К. Бутейко](#)
    - [Особенности дыхательной методики](#)
    - [Упражнения](#)
    - [Этапы очищения организма](#)
- [Глава 8 Очищающая йога](#)
  - [Виды дыхания](#)
  - [Комплекс дыхательных упражнений](#)
  - [Что такое асаны](#)
  - [Условия занятий](#)
  - [Комплекс асан](#)
- [Глава 9 Авторские методики комплексной очистки организма](#)
  - [Методика Н. Семеновой](#)
    - [Очищаем толстый кишечник](#)

- [Избавляемся от дисбактериоза](#)
  - [Очищаем печень](#)
  - [Очищаем почки](#)
  - [Кровоочистительные процедуры](#)
  - [Очистка сосудов](#)
  - [Методика Б. Болотова](#)
    - [Соляные чистки](#)
    - [Необходимые организму кислоты](#)
    - [Подсолнуховый чай](#)
  - [Методика К. Ниши](#)
    - [Важность капилляротерапии](#)
    - [Гимнастика для капилляров](#)
    - [Оздоровительный бег](#)
    - [Улучшаем состав крови](#)
-

**Анастасия Фадеева**  
**Чистка сосудов и крови**

## От автора

Мы не задумываемся о состоянии и даже наличии внутренних органов до тех пор, пока они работают исправно. Самой главной в сложном «компьютере» организма является сердечно-сосудистая система (система кровообращения), которая питает кислородом наши ткани и органы.

Перекачивать же кровь должно здоровое сердце. Увы, сегодня выражение «слабое сердце» мы все чаще слышим, когда речь идет о молодых людях. Как правило, именно они ввиду своей профессиональной деятельности живут в состоянии постоянного психоэмоционального стресса. А если добавить сюда склонность людей к безудержным развлечениям «нон-стоп» – станет понятно, насколько страдает сердечно-сосудистая система от частого выброса адреналина и норадреналина. Казалось бы – что плохого в том, что в организме человека вырабатывается «неучтенный» адреналин? Наоборот, мы чувствуем себя бодрее. Но от чрезмерного перевозбуждения и работы в авральном режиме повышается артериальное давление, истощаются запасы ионов калия и магния, возникает аритмия и т. д. Отсюда изнашивание сердца и загрязнение сосудов. Разумеется, на пользу сердечно-сосудистой системе также не идут ни выкуренная сигарета, ни бокал вина либо чашка крепкого кофе, ни «а ну его», когда речь идет об утренней зарядке или вечерней прогулке. Равно как и пристрастие к телевизору, затяжной «диванной лежке» и чрезмерно сытной еде.

Что обычно является предысторией таких катастроф нашего организма, как артериальная гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда и инсульт мозга?

Испытанный стресс, после которого мы не дали организму возможности полностью восстановиться. И здесь имеется в виду не только качественный отдых, но и достаточное восстановление в крови уровня ионов калия и магния. Неустанное наблюдение за тем, чтобы в организме поддерживался должный баланс этих веществ, является одним из краеугольных камней гуманного отношения к сердечно-сосудистой системе. И тут, кстати, дело не только в том, чтобы принимать в пищу продукты, в которых много магния и калия. Важно не злоупотреблять продуктами, перенасыщенными жирами, белками, кальцием и фосфором (разумеется, речь не идет о том, чтобы отказаться от этих веществ в принципе, да это и невозможно). Перечисленные ингредиенты усиленно подавляют калий и магний. Чтобы уравновесить такой перекокс в питании, следует ежедневно употреблять в пищу 450 г шпината или 200 г морской капусты либо постоянно принимать медицинские препараты, содержащие калий и магний.

Наверняка вам известно выражение «сердечная недостаточность», иными словами – недостаточность кровообращения. Но все ли знают, что она бывает не только врожденной, но и приобретенной вследствие небрежного отношения к своей сердечно-сосудистой системе? Обязанность сердца – перекачивать каждый час до 210 литров крови. А запущенные сосуды теряют способность в нормальном режиме обеспечивать наши органы и ткани необходимыми им веществами. Именно очистке крови и кровеносных сосудов посвящена эта книга.

# **Глава 1 Как работает сердечно-сосудистая система**

Жизнь человека невозможна без постоянной циркуляции крови в организме. Кровь доставляет клеткам кислород и питательные вещества и удаляет шлаки, углекислый газ и продукты жизнедеятельности клеток. Функцию движения крови осуществляет сердечно-сосудистая система, которая состоит из сердца и кровеносных и лимфатических сосудов. У человека замкнутая система кровообращения, то есть кровь находится только в сосудах, а ее движение происходит за счет работы сердца.

Разберемся в строении и функциях частей кровеносной системы.

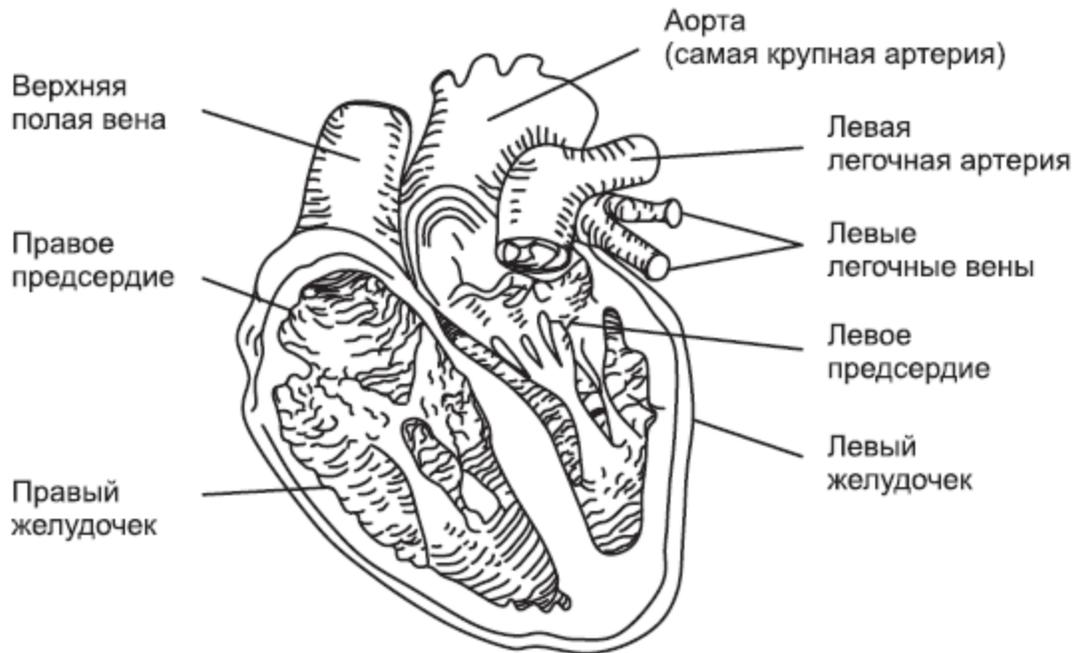
## Сердце

В учебнике анатомии вы могли видеть, что сердце как бы подвешено на пучке крупных сосудов в центре грудной клетки, примерно на уровне расположения третьего ребра.

### **К СВЕДЕНИЮ**

Объем сердца обычно соответствует объему кулака его хозяина. Средние параметры сердца взрослого человека – 12-15 см в длину и 9-11 см в ширину.

Из чего же состоит сердце? Этот полый мышечный орган содержит четыре камеры. Стенка сердца состоит из миокарда (специальной мышечной ткани), выполняющего сократительную функцию, и волокон, которые образуют проводящую систему сердца. Снаружи этот орган покрыт плотной оболочкой – перикардом. Условно сердце можно разделить на две половины – правую и левую. Каждая из них состоит из предсердия и желудочка. Правая половина перекачивает венозную кровь через легкие, а левая – артериальную (богатую кислородом) кровь по всему телу. Камеры и выходные отверстия из сердца разделены между собой клапанами, которые обеспечивают движение крови только в одном направлении, препятствуя ее возврату. При сокращении сердца вначале сокращаются предсердия, при этом кровь поступает в желудочки, а затем при их сокращении направляется в малый и большой круги кровообращения (рис. 1.1).



**Рис. 1.1.** Строение сердца

### **К СВЕДЕНИЮ**

Когда мы находимся в спокойном состоянии, сердце совершает примерно 60–70 ударов в минуту. Сутки «спокойной» жизни тождественны ста тысячам ударов сердца (то есть 13–25 тысячам литров перекачанной крови), а месяц – трем миллионам.

Рассмотрим работу правых отделов сердца. Венозная кровь от всего тела возвращается в правое предсердие по двум крупным венам. Затем кровь поступает в правый желудочек, а оттуда – в легкие (малый круг кровообращения), где удаляется углекислый газ и кровь обогащается кислородом. Затем через легкие кровь возвращается к сердцу, по четырем венам впадает в правое предсердие, потом в желудочек и выталкивается в аорту, откуда начинается движение крови по всему организму.

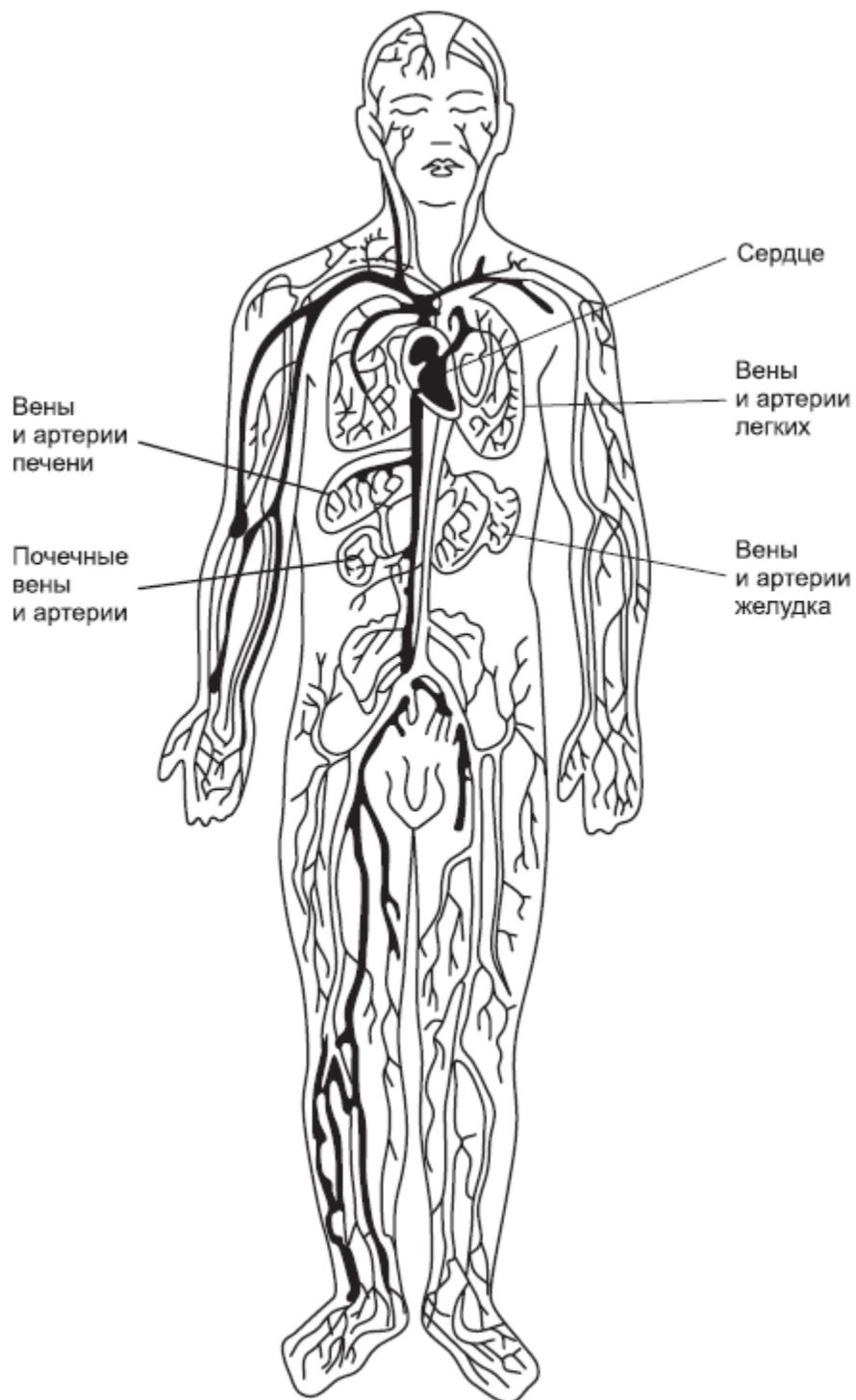
*Иными словами, сердце – это двигатель, обеспечивающий движение крови по организму. Это*

всего лишь одна из мышц, которая действительно напоминает двигатель наличием двух клапанных насосов (правого и левого). Еще одно отличие сердечной мышцы от скелетной – опоясанность ее системой кровеносных (или коронарных) сосудов, ведь сердцу требуется вдвое больший приток крови. Кстати, именно коронарные сосуды потребляют десятую часть всей крови, движущейся в артериальное русло от левого желудочка. Сообщаются предсердия и желудочки посредством отверстий, открывающихся и закрывающихся за счет клапанов. Точно такие же клапаны отмежевывают желудочки от артериальных русел (рис. 1.2).

Может ли сердце не работать, то есть находиться в состоянии покоя? Может. Период систолы (сокращения) предсердий и желудочков чередуется с диастолой – расслаблением сердечной мышцы. Во время диастолы кровь направляется из вен в предсердия, затем при сокращении предсердий она поступает в желудочки, которые еще расслаблены. Таким образом, время систолы и диастолы желудочков и предсердий различно.

Непрерывный ритм работы сердца удерживается благодаря *синусовому узлу*. Конечно, сама по себе сердечная мышца функционирует автоматически, то есть сокращается за счет самовозникновения в ней биоэлектрических импульсов. Именно синусовый узел, расположенный в правом предсердии, является тем местом, где и зарождаются эти импульсы. Следуя им, сердечная мышца начинает сокращаться. Если сердце здоровое, средняя частота его сокращений составляет 60 ударов в минуту. Соответственно, чтобы функции синусового узла нарушились, количество получаемой им крови (вкуче с кислородом и питательными веществами) должно сократиться. Получается, что при недостаточном питании функции синусового узла и

системы сердца, по которой проводятся нервные импульсы к предсердиям и желудочкам, нарушаются. Как следствие - пароксизмальная тахикардия, различные атриовентрикулярные блокады и прочие виды аритмии.



**Рис. 1.2.** Строение сердечно-сосудистой системы

### **К СВЕДЕНИЮ**

Трудно поверить, но в работоспособности человеческого сердца заложен огромный потенциал – оно рассчитано на работу без сбоев в течение 90-100 лет! Если еще и подкреплять его, то этот период увеличивается лет на 40.

Теперь вы знаете, как работает сердце – важнейшая мышца организма.

## Сосуды

Кроме сердца, система кровообращения включает кровеносные сосуды - *вены* и *артерии*, которые соединены между собой капиллярной сетью.

Сосуды различаются по строению. В стенках артерий больше мышечных волокон и эластичной ткани для поддержания нормального артериального давления в теле. Особенность вен заключается в том, что они имеют клапаны, которые препятствуют обратному току крови. Общим качеством для всех сосудов является внутренний слой (интима), придающий внутренней стенке всех сосудов гладкость для лучшего движения крови.

Благодаря «багровым рекам» нашего организма, то есть непрерывному движению крови в сосудах, и происходит полноценное (либо в случае заболевания сосудов - не вполне) питание каждой нашей клетки, ведь именно через кровь, через ее движение и осуществляется слаженная работа всего организма, всех органов и тканей в унисон.

А вот обмен веществ и газов между клетками и кровью происходит через мельчайшие сосуды, именуемые *капиллярами*. Ими филигранно оплетено все тело человека (этим и объясняется тот факт, что у нас выступает, к примеру, кровь из пальца, даже если мы совсем не больно укололись иголкой). Разглядеть капиллярные сосуды без микроскопа невозможно - они тоньше человеческого волоса, а их стенки состоят всего из нескольких клеток.

### **К СВЕДЕНИЮ**

Общая протяженность всех капиллярных сосудов одного человека, будь они вытянуты в

сплошную линию, составила бы около 80 тысяч километров!

Другими словами, капиллярные сосуды – это «дорога жизни» нашего организма, по которой к клеткам с помощью кровотока доставляются кислород, питательные вещества и минеральные соли – и одновременно «вымываются» продукты распада.

В питании организма через кровотоки должен соблюдаться строгий баланс. Всем без исключения клеткам кровь должна поставлять нужное количество жизненно необходимых веществ. И в полном объеме удалять продукты распада. И здесь важно, чтобы в организме не было ни единого «слабого звена», ведь, попав в пораженный болезнью орган, кровь понесет эту болезнь дальше. Натолкнувшись на препятствия в виде поражения артерий, вен и капилляров, кровь «застопорится» в сосудах, и они заболеют, провоцируя болезни других органов, прежде всего сердца. Следовательно, очистка сердечно-сосудистой системы начинается с очистки крови и кровеносных сосудов, в первую очередь – капилляров.

Как взаимодействуют человеческое сердце и система капиллярных сосудов? Мощности сердца, каким бы «пламенным мотором» оно ни было, на самом деле недостаточно для того, чтобы дать крови, движущейся через артерии, толчок нужной силы, способный доставить кровь до капилляров. Однако кровь попадает в капилляры, более того, затем она движется назад, попадая в вены.

Схематически кровоток можно изобразить так: из сердца кровь направляется в артерии (представьте их себе в виде растягивающихся и расширяющихся трубочек). Артерии транспортируют ее к капиллярам. Побывав там, кровь поступает в вены (их представьте в виде всасывающих трубочек) и через них – снова в

сердце. Получается, что мощность сердца рассчитана на то, чтобы «толкнуть» кровь от артерий к капиллярам.

Почему же капилляры болят? Начнем с того, что капилляры в нашем организме – сектор, наиболее подверженный вредному воздействию продуктов распада. Все, что входит в понятие «нездоровый образ жизни», на практике очень быстро приводит к снижению проходимости сосудов вплоть до их полной закупорки. И, если какой-то из наших органов заболел, прежде всего это признак того, что у нас заболели капилляры. А тот факт, что кровь не может быть донесена до некоей клетки тела, означает, что вскоре клетки, оставшиеся без полноценного питания, станут отмирать, перегружая организм продуктами распада, которые накопятся у нас внутри в опасном количестве.

Однако заболеть могут не только капилляры. Не менее часто предысторией болезни сердечно-сосудистой системы становится повреждение внутренней оболочки артерий. Представьте, что на стенках артериальных сосудов появились маленькие атероматозные бляшки. С течением времени их станет больше, а сами они увеличатся в размере.

Пройдет еще какое-то время, и внутренняя оболочка артерии станет напоминать сухую растрескавшуюся землю. Как результат – кровь перестанет поступать в некоторые «гавани» нашего организма. Иными словами, один или несколько внутренних органов начнут испытывать дефицит кровоснабжения. И чем заметнее будут «вдаваться» в наш кровоток эти препоны, тем ощутимее станут беспокоить нас скачки давления. Но это только начало. Со временем в артериях начнут образовываться *тромбы*, которые, разрастаясь, могут полностью перекрыть сосуд и привести к инфаркту. Ведь что чаще всего происходит в организме, когда врачи констатируют инфаркт? Тромб повисает на внутренней стенке артерии на ножке подобно грибу-

паразиту. Понятно, что, неся на себе такой груз, артерия работает все с большим трудом. В какой-то момент перенапряжение артерии достигает критической отметки, тромб отрывается от сосуда и, подобно смертоносной пуле, уносимый кровотоком, устремляется по руслу сосуда. И, когда наконец тромб оказывается в узком пространстве и застревает в нем, может наступить летальный исход.

Интересно, что у мужчин сосуды засоряются намного быстрее, к тому же в более молодом возрасте. Женщинам здесь повезло – вплоть до наступления климакса у них вырабатывается гормон, затормаживающий засорение сосудов. Кстати, женщины здесь в некотором роде позаботились о мужчинах и в микродозах передают им этот гормон в процессе интимного контакта. Следовательно, даже регулярная супружеская жизнь идет на пользу очистке сердечно-сосудистой системы.

Итак, суммируем сказанное. В каком состоянии находятся сосуды (вены, артерии и капилляры), в таком состоянии находимся и мы. Но у всякого органа и системы есть свой ресурс. Сосуды засоряются, в них откладываются соли, нарастают холестериновые бляшки, повреждаются стенки и клетки крови. Возрастает нагрузка на сердце – прокачивать кровь к органам и тканям через плохие, «забитые» сосуды становится все труднее. Существует такое понятие, как общее периферическое сопротивление сосудов. Наверное, всем понятно, что, когда жидкость движется через трубочки меньшего диаметра, требуется большее усилие со стороны «насоса». При стойкой повышенной нагрузке сердце изнашивается, а сердечная мышца перерождается.

Последствия засорения сосудов самые печальные – атеросклероз, тромбы, ведущие к инфарктам и инсультам, гипертония, аритмии и прочие заболевания

сердца и сосудов, а также ухудшение работы всех внутренних органов и центральной нервной системы.

### **К СВЕДЕНИЮ**

В среднем возрасте мыслительные процессы, память и способность к усвоению новых знаний ухудшаются. Часто это всего-навсего связано с недостатком питания и кислорода, которые мозг недополучает в связи с «забитыми» сосудами.

Но не стоит опускать руки и отчаиваться – сердце, сосуды и кровь можно очистить, вернуть им утраченный запас прочности и продлить нормальную работу еще на долгие годы. Как? Регулярными очистительными процедурами, с которыми вы познакомитесь далее.

## Кровь

Что такое кровь? Это жизненно важная густая вязкая жидкость ярко-красного цвета. Она постоянно находится в движении, циркулируя по замкнутой системе наших кровеносных сосудов.

Почему же она красная, а не голубая, как у принцев и принцесс из сказок? Причина ее окраски – вещество, которое называется *гемоглобин*. Именно им наполнены клетки-эритроциты. Иными словами, *эритроциты* – это красные кровяные тельца, а *лейкоциты* – белые.

Средний объем крови у взрослого человека составляет примерно от 65 до 80 мл на 1 кг веса тела, у ребенка – от 8 до 10 мл на 1 кг веса. На 55 % кровь состоит из жидкой плазмы, на 4 % – из «густой» клеточной массы.

Кровь является «транспортным средством», на котором передвигаются абсолютно все вещества внутри нашего организма. Именно поэтому, повторю, столь важно начинать его общую очистку именно с очистки крови и кровеносных сосудов. Неустанно циркулируя, кровь снабжает ткани наших внутренних органов кислородом и питательными веществами. И она же помогает сместиться к «выходным отверстиям» всем отходам нашей жизнедеятельности. Поэтому, читая книгу дальше, вы поймете, почему и медики-традиционалисты, и народные целители требуют, чтобы мы прежде всего хорошенько почистили толстый кишечник, из которого кровь и «тягает» в наш организм токсины, шлаки и т. д.

Вдумайтесь – поступив в какой-либо больной внутренний орган, кровь вбирает в себя его «болячки» и несет их дальше по организму. Между тем только здоровая иммунная система крови способна защитить

нас от вирусов, особенно свирепствующих поздней весной и ранней осенью, всевозможных бактерий, пищевых аллергенов и токсинов, не говоря уже о том, что только здоровая кровь может воспрепятствовать появлению и росту в организме злокачественных клеток. Одним словом, если кровь нездорова - не может быть и речи о нормальном функционировании всего организма. Ведь наличие хорошего, здорового иммунитета означает, что нашему организму нетрудно побеждать болезни без помощи медикаментозных средств, злоупотребление которыми, кстати, тоже разрушает иммунитет крови.

Даже из художественной русской литературы мы знаем, что наши предки придавали большое значение процедуре кровопускания, справедливо полагая, что она крайне важна для очистки кровеносной системы. Если вдруг у человека начиналась глухая затяжная головная боль, тяжесть в печени, ломота в пояснице и суставах - доктор обязательно ставил больному пиявки, и именно они вскоре восстанавливали нарушенное кровообращение.

## **Глава 2 Отчего загрязняются сосуды**

Вы уже знаете, что в целях профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы нужно следить за балансом в организме калия и магния, с которыми активно конкурируют животные жиры, богатые холестерином, больше всего которого в мясных продуктах. Именно холестерин – тот шлак, от которого нам придется очищать сердце, сосуды и кровь.

## **Вред и польза холестерина**

К холестерину отношение двойное. С одной стороны, избыток этого вещества часто ведет к атеросклерозу, а повышение уровня холестерина отмечается при ожирении, сахарном диабете, подагре, гипертонической болезни и некоторых заболеваниях печени.

С другой стороны, холестерин является незаменимым веществом в организме: он участвует в синтезе желчных кислот (в процессе пищеварения) и является основой для образования кортикостероидов, половых гормонов и витамина Д, который регулирует кальциевый обмен. Он также входит в состав клеточных мембран, то есть образует «скелет» для каждой клетки организма. Полезный холестерин – это, по сути, «подручный» строительный элемент клеток нашего организма.

### **К СВЕДЕНИЮ**

В норме в организме человека содержится до 0,2 % (140–180 г) холестерина от общего веса тела.

В плазме человека холестерин находится в составе *липопротеидных комплексов* (липопротеидов). Выделяют липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) – их в плазме до 70–80 %, и липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) – до 20–24 %. Повышение уровня ЛПНП является фактором риска развития атеросклероза и образования желчных камней. ЛПВП, напротив, обладают антиатерогенным действием.

Сегодня люди, осознающие, что здоровье – это действительно наше главное богатство,

обеспечивающее приток любых иных богатств, стараются не просто правильно питаться, но и контролировать уровень холестерина в крови. Для этого достаточно проводить раз в полгода специальный анализ крови. Основания для обращения к врачу у вас появятся, если вдруг окажется, что уровень «вредного» холестерина в вашем организме превысил 4 ммоль/л. И, если показатели не очень удручающие, медики предпишут вам для профилактики специальную антисклеротическую диету. В противном случае вам придется проходить медикаментозное лечение. Или применять какую-либо из методик, описанных в данной книге.

Одна из причин нарушения холестеринового обмена – избыточное поступление холестерина (ЛПНП) с пищей. Алиментарная, или пищевая, гиперхолестеринемия возникает при употреблении в большом количестве еды, богатой белками (яйца, икра, печень, животные жиры). Такой рацион питания, более характерный для жителей стран с высоким уровнем развития, и ведет к атеросклерозу.

Холестерин вырабатывается в организме и сам, особенно с помощью алкоголя и никотина, провоцирующего сужение сосудов (когда, например, мы «перекурили», просидев ночь у компьютера, и чувствуем себя так, как будто голову обручем сжимает). Таким образом, совсем «не пустить» холестерин в сосуды нельзя. Что тогда остается делать? Правильно, чистить их.

## Что такое атеросклероз

В этой книге я буду употреблять понятие «атероматозные бляшки». В специальной медицинской литературе, например в медицинских учебниках, обычно встречается понятие «атеросклеротические бляшки». Происходит это название от *атеросклероза* – болезни, справедливо считающейся «чумой» современного человека, прежде всего обеспеченного потребителя, не отказывающего себе во вкусной еде и малоактивных формах отдыха, например компьютерных играх. Атеросклерозу покорны абсолютно все возрасты: если 5–6 лет назад задумывались о риске заболеть атеросклерозом лишь люди среднего и пожилого возраста, то теперь все чаще патологические изменения сосудов обнаруживаются у подростков, причем именно из обеспеченных семей, в которых есть все или почти все. «Как быть?» – вопрошают потрясенные родители. Прежде всего – продумать свою диету и диету собственных детей. Ведь наличие в наших сосудах атероматозных бляшек – процесс не необратимый, и, приложив некоторые усилия, мы можем расширить просвет в заболевших сосудах, а затем и вовсе вывести эту заразу.

Когда мы говорим о полностью здоровом организме, подразумевается, что абсолютно здоровая чистая кровь свободно перемещается по широким, незакупоренным артериям. Если же сосуды поражены атеросклерозом, это означает, что переизбыток в организме холестерина привел к тому, что на внутренней поверхности сосудов появилось некоторое (имеющее тенденцию постоянно увеличиваться) количество липидных отложений, приводящих к развитию атеросклеротических бляшек. И

их появление – самый верный сигнал того, что в организме жесточайше нарушился обмен жиров.

Атеросклероз является хроническим заболеванием артерий. Он начинается с нарушения липидного обмена и отложения холестерина и липопротеидов низкой плотности в оболочке, выстилающей изнутри наши сосуды. Вначале формируются атероматозные бляшки, затем в них идет разрастание соединительной ткани (склероз), а в дальнейшем присоединяется кальциноз сосудистой стенки. Эти процессы приводят к деформации сосудистой стенки и резкому сужению просвета сосуда вплоть до полной закупорки сосуда. Следовательно, ухудшается кровоток в соответствующих органах и нарушаются их функции.

Симптомы ишемии различных органов могут проявляться уже при умеренном сужении сосудов. Чаще всего поражаются:

- ◆ коронарные артерии, что ведет к развитию ишемической болезни сердца, вплоть до стенокардии и инфаркта миокарда;

- ◆ церебральные артерии, что вызывает ишемию мозга вплоть до инсультов;

- ◆ сосуды конечностей, что приводит к перемежающейся хромоте, вплоть до развития гангрены;

- ◆ если аналогичная картина развивается в почечных артериях, то наблюдается резкое снижение функции почек, а если в артериях брюшной полости, то возможно развитие инфаркта кишечника.

Понятно, что это крайние варианты, но тем не менее...

На поздних стадиях развития атеросклероза возникают нарушения со стороны свертывающей системы крови – на фоне уже имеющихся бляшек и деформации сосудистой стенки могут возникать микротрещины, на которых происходит скопление

тромбоцитов с образованием микротромбов. Состояние крови меняется в сторону гиперкоагуляции – повышения уровня свертывающих факторов, содержащихся в крови, что еще больше усиливает способность к тромбообразованию.

Давайте сравним нашу сердечно-сосудистую систему с водопроводным краном. Новый, только что купленный кран поставляет куда больше воды, нежели кран, прослуживший лет десять. Понятно, что на стенах старого крана скопились соли и ржавчина. С сердечно-сосудистой системой с течением времени происходит то же самое. Кровь начинает перекачиваться в меньшем количестве, значит, абсолютно все наши органы тоже получают урезанное количество питательных веществ. А ведь есть еще и продукты распада, которые выводятся из наших клеток тоже в процессе кровообращения. Значит, с уменьшением эффективности перегона крови они «застревают» в нас, провоцируя возникновение различных заболеваний и патологий.

## **Глава 3 Предупреждаем болезнь**

## **Движение-жизнь!**

Мы с вами много работаем – и страдаем от стресса. Мы «расслабляемся», подстегиваем искусственную бодрость – и «добиваем» свое здоровье алкоголем, сигаретами и кофе. Мы хорошо зарабатываем – и погибаем от переедания и злоупотребления пассивным отдыхом. Трудно поверить, но смертность от сердечно-сосудистых заболеваний возросла вместе с распространением мобильных телефонов. Ведь наличие под рукой мобильного телефона украло у нас даже те несколько метров «пешей прогулки», которую мы совершали, чтобы подойти к стационарному телефонному аппарату!

Современная медицина заметно продвинулась в изучении причин сердечных заболеваний еще и потому, что изменила свой взгляд на роль скелетных мышц в функционировании цикла кровообращения. Ведь столетиями считалось, что задача скелетных мышц – помогать человеку двигаться, заниматься физическим трудом и спортом. Подразумевалось, что они лишь «пользователи» относительно кровеносной системы, ведь, совершая некие физические усилия, мы вынуждаем свои мышцы потреблять в 60–80 раз больше крови, нежели в состоянии «диванной лежки», соответственно, увеличиваем и нагрузку на сердце. Выходит, чтобы беречь сердце, нужно как можно больше лежать и не двигаться? Отнюдь. Длительное состояние покоя нивелирует микронасосные функции скелетных мышц – иными словами, те перестают помогать сердцу перекачивать кровь и оно вынуждено работать в одиночку. Следовательно, сердце куда интенсивнее устает и изнашивается. Теперь вам понятно, зачем в списке лечебных процедур,

назначаемых кардиологом, присутствует слово «физкультура»?

Увы, многие люди возразят – когда же заниматься спортом, если род занятий и сам рабочий график (часто ненормированный) не оставляют для этого никакой возможности? Сначала – день за письменным столом, в автомобиле либо в одной и той же позе у конвейера, а затем – домашние дела. Ведь не пойдет же, в самом деле, мать-одиночка в спортивный зал, вместо того чтобы приготовить ребенку ужин и проверить у него уроки. Значит, нельзя терять ни единой возможности «попутной физкультуры»: к примеру, заставьте себя постоять в общественном транспорте, даже если есть места (в автобусной качке, толкотне все ваше тело вынуждено балансировать, а значит, скелетные мышцы работают). Возьмите за правило не пользоваться лифтом, даже если вы живете на 13-м этаже. Поначалу вам это покажется абсурдом, но решите для себя, что сначала вы доедете лифтом до 10-го этажа, несколько недель спустя – до 9-го, еще спустя несколько недель – до 8-го. Через некоторое время пеший подъем на свой 13-й этаж будет для вас чем-то вроде обязательной вечерней прогулки (поверьте, с опытом тренировки это перестанет отнимать у вас много времени). Но самое главное – эффект для состояния сердечно-сосудистой системы и всего организма будет такой же, как если бы вы купили абонемент в дорогой тренажерный зал и ходили заниматься туда 3 раза в неделю!

### **К СВЕДЕНИЮ**

Если вы уже соблазнились идеей столь «дешево и сердито» заниматься спортом (то бишь насущным самоисцелением), возьмите на заметку одну хитрость. Еще на подходе к дому начинайте глубоко дышать. Оказавшись на пороге подъезда, вы уже успеете подпитать

кровь кислородом. Это поможет вам в борьбе с одышкой – поначалу она будет наступать не сразу, а с течением времени перестанет наступать вообще.

Помните, что самое главное – до зрелых лет сохранить сосуды эластичными. А их эластичность напрямую зависит от гибкости тела. Ведь не могут сосуды долго сохранять эластичность, если человеческое тело днями находится в одном и том же положении у компьютера, без отрыва на то, чтобы несколько раз хорошенько прогнуться или, пока не видят сотрудники по офису, сесть на шпагат.

## **Как надо питаться**

### **Грустная правда**

Мы хорошо знаем, что на Черном континенте – в Африке – весьма распространено такое заболевание, как СПИД. А вот людей с больным сердцем, наоборот, там не сыскать. Статистика показывает: чем более развита и обеспеченна страна, тем больше в ней людей с больным сердцем, тем чаще причиной высокой смертности становятся сердечно-сосудистые заболевания. Ведь состоятельный человек регулярно покупает себе, например, продукты с высоким содержанием протеина и цианокобаламина (копченые мясные и рыбные изделия) и пастеризованные молочные продукты. Среди стран, где люди гибнут в том числе по причине хорошего питания, – США, Канада, Австралия, Россия и Финляндия.

#### **К СВЕДЕНИЮ**

В 2000 году, по данным статистики, смертность в России от сердечно-сосудистой патологии, возникшей на фоне атеросклеротического поражения сосудов, составила 801 случай на 100 000 населения. В Японии аналогичный показатель в 2000 году – 187 случаев (разница почти в 5 раз!). Это связано не столько с развитием медицины, сколько с образом жизни и питания. Для Японии характерен уклон в «рыбную» диету, а морепродукты и рыба как раз и содержат ЛПВП, которые обладают антиатерогенным действием.

Вы уже познакомились с основными причинами скопления в организме холестерина. Это «диванный» образ жизни и отсутствие регулярных и сбалансированных физических нагрузок, пристрастие к тяжелой мясной жирной пище (жареные, копченые, вяленые мясопродукты, особенно джентльменский набор «рыбка с пивом»), регулярное употребление алкоголя. Помимо того что внутри нас начинают расти холестериновые залежи, так еще и увеличивается масса тела. Согласитесь, только очень немногие люди спокойно относятся к тому, что начинают полнеть. Для большинства людей, особенно для женщин, это огромная неприятность, если не трагедия. Однако все мы в большинстве своем начинаем бить тревогу, когда вес действительно становится критическим. Пока же он превышает подходящий нам показатель массы тела всего на 4-5 кг - нас это не пугает, дескать, все нормально, это возрастное. Между тем еще в середине прошлого столетия ученые доказали, что «незапланированное» увеличение веса на 4 кг - это первый шаг организма на пути к атеросклерозу. Кстати, именно в России наиболее удручающие показатели по загрязненности организма холестериновыми бляшками у людей от 65 лет. Причина в том, что долгие десятилетия население нашей страны ело «массовые», дешевые и вредные продукты, а дефицит продуктов в 90-х годах XX столетия и вовсе убедил многих в том, что картошка с салом и разносолами - самая что ни на есть полезная и сытная повседневная еда.

Однако наивно будет полагать, что атеросклероз сегодня - это чаще всего «забавы пожилых». Огромное количество молодых людей сегодня усиленно «копит» в себе холестериновые бляшки, потому что злоупотребляет так называемыми «молодежными» продуктами. Прежде всего, это ассортимент «Макдоналдса» и всевозможных популярных сетевых

бистро (рис. 3.1). Не менее популярен и всевозможный магазинный фастфуд, причем речь идет не только о хот-догах, которые мы едим на бегу, но и об офисных продуктах – супчиках, макаронах и пюре быстрого приготовления, которыми ежедневно заменяют свой обед 98 % «офисных барышень».

Достаточно два месяца ежедневно поглощать все эти «биг-маки», чтобы на внутренней оболочке наших артерий образовались «колонии» липидов. Понятно, что просто так человек этого не почувствует. Однако ученые, стараясь не упустить возможность проанатомировать молодых жертв массовых катастроф и стихийных бедствий, приходят к удручающим открытиям. Например, среди молодежи, погибшей в результате теракта в Нью-Йорке 11 сентября 2001 года, оказалось огромное количество девушек 26–30 лет и парней 18–15 лет, у которых на стенках сосудов было обнаружено интенсивное отложение холестерина. У 35 % этих людей, по мнению врачей, был шанс оказаться инвалидами в 45–50 лет.



**Рис. 3.1.** Фастфуд – один из главных источников холестерина

Современная жизнь, особенно в больших городах, требует от нас быстроты. И все чаще «быстрое» кажется нам приятным и вкусным. Избавиться от чувства голода можно, съев упаковку чипсов. Освободить себя от вечернего приготовления гречневой

кашки можно, заказав пиццу из полуфабрикатов. Традиционное для многих употребление пива после работы обычно совмещается с закусыванием – тем же фастфудом, так как мало кому придет в голову, что перед началом пивной вечеринки лучше было бы посетить самую обычную столовую или кафе, в которых есть настоящее пюре из картофеля, а не «из пакетика».

## **Выход есть**

Уверение ученых, что атеросклероз может быть полностью изжит из нашего организма *при условии соблюдения диеты и занятий спортом*, – не миф. Иное дело, что рацион питания, да и образ жизни, людям, «начиненным» отложениями липидов, придется изменить весьма серьезно. И одними изменениями в питании, без физических нагрузок, тоже не обойтись. Но ведь и результат гарантирован – взявшись следить за собой по-настоящему, мы уже через год-полтора сможем услышать от врача, что атеросклеротические бляшки у нас внутри растворились и бесследно исчезли. Так что каждый волен решить для себя – стоит ли пристрастие к «урбанистичной еде» значительного укорочения жизни, последние годы которой к тому же придется провести малосимпатичным ожиревшим инвалидом.

Мы привыкли считать, что атеросклероз, являющийся результатом перенасыщения организма холестерином, – это прежде всего американская проблема. Не счесть анекдотов о том, что американцы по милости фастфуда являются самой толстой и самой малоподвижной нацией. Что ж, справедливо здесь то, что именно американские ученые первыми подняли тревогу, спохватившись, что население огромной страны оказалось жертвой пищевого изобилия. Именно

«жирные американцы», всерьез отнесшись к этой национальной проблеме, смогли добиться достойных результатов в области уменьшения показателей статистики сердечной недостаточности, инфарктов и инсультов.

Когда по Америке покотился «антихолестериновый бум», конгресс США принял Общенациональную программу по борьбе с атеросклерозом, ведущие кампании стали разрабатывать продукты без жиров, сахара, соли и холестерина, а в американских фильмах «проигравшим» начал становиться курящий герой – результаты через некоторое время действительно впечатлили. В течение последних двух десятилетий прошлого столетия американским медикам удалось вдвое снизить количество инсультов и на 30 % – количество инфарктов. И если поначалу почтенная матушка-Европа наблюдала за антихолестериновой активностью американских промышленников и врачей с насмешливой улыбкой, то сегодня пришло время забить тревогу и самим европейцам. Например, чехам с их национальным пристрастием к пиву и паштетикам или полякам – любителям покушать копченого мяса. Не так давно в странах Евросоюза была принята программа общеевропейской коррекции липидного обмена жителей европейских стран.

В России, несмотря на то что «гурманские» продукты пока не стали для потребителя массовыми, ситуация с атеросклерозом на самом деле ничем не лучше, чем в Европе. Сегодня примерно 60 % трудоспособного населения России необходимо соблюдать специальную атеросклеротическую диету. Проблемой атеросклероза серьезно занимаются отечественные ученые. Они ратуют за более ответственное отношение людей к профилактическим мерам. Например, в каждой семье, где атеросклероз обнаружен у человека в возрасте до 55 лет, необходимо

тщательнейшее обследование всех домочадцев, в том числе детей от 2 лет, так как все они относятся к группе риска.

Где в мире больше всего долгожителей? Правильно, в Японии и Корее. Именно там самое большое количество стариков, перешагнувших столетний рубеж и при этом сносно себя чувствующих. Почему? Потому что в пище японцев и корейцев преобладают вещества, которые называются *фосфолипидами*. Дело в том, что ежедневно в их пищевом рационе преобладают *соя* и *морепродукты*, которые и содержат фосфолипиды (рис. 3.2). Кстати, еще одно небезынтересное наблюдение - в США среди жителей-эмигрантов самые высокие показатели смертности в результате атеросклероза как раз именно среди японцев и корейцев, так как их кровеносная система особенно быстро изнашивается под воздействием жирной и тяжелой американской пищи.



**Рис. 3.2.** Морепродукты

Главное преимущество фосфолипидов - мощная антиоксидантная способность. Они очень «умело» связывают и выводят из организма холестерин и существенно сдерживают потенциал развития атеросклероза. К тому же увеличение в организме человека фосфолипидов вдвое снижает риск развития злокачественных опухолей внутренних органов.

Помимо соевых и морских продуктов, на торможение роста атеросклеротических бляшек влияет регулярный прием некоторых витаминных препаратов. Самый эффективный из них – *никотиновая кислота*, которую врачи советуют принимать ежедневно по 3–4 г в сутки курсами 1–2 раза в год. Как правило, курс приема никотиновой кислоты рассчитан на несколько месяцев. У нее тоже есть положительные побочные эффекты – расширение сосудов и ускорение окислительно-восстановительных реакций, важных в том числе для предупреждения атеросклероза.

Еще один антисклеротический препарат, работающий на профилактику, – *аскорбиновая кислота*. Минимальная доза ежедневного приема, способного улучшить липидный обмен, – 3 г. Взрослому человеку показана ежедневная доза 10 г. Будучи сильным антиоксидантом, аскорбиновая кислота непрерывно превращается в дегидроаскорбиновую кислоту, что способствует качественному купированию свободнорадикальных реакций, «трудных» для нашего организма. Кстати, большинство фруктов (особенно цитрусовых) имеет высокое содержание природного витамина С, который легко усваивается нашим организмом.

Наконец, некоторые медики ратуют за регулярный прием ионообменных смол, которые связывают холестерин и желчные кислоты куда эффективнее пищевых продуктов. Я рекомендую вам *холестирамин* – самое действенное на сегодня антисклеротическое медикаментозное средство.

## **Спасительный рацион**

Очень многие люди со скептическим вздохом откладывают в сторону любые книги и публикации о

правилах «антисклеротического» питания. Дескать, послушать умников от медицины – так нужно отказаться вообще от всего вкусного и едва ли не запретить себе радоваться жизни в пользу эфемерного долголетия. Но, во-первых, многие люди вынуждены отказаться от жареного и остренького уже на больничной койке, когда стоит вопрос «есть или жить». Во-вторых, наслаждение от ощущения себя здоровым и полным сил куда качественнее и продолжительнее, нежели ощущение краткой пищевой эйфории от «мяса и квасца», часто сопровождающееся затем длительной и неприятной тяжестью в желудке.

Общеизвестно – растительная пища полезнее животной. Международные рекомендации медиков предписывают увеличить ее содержание в рационе, одновременно ограничив употребление «высокохолестериновых» продуктов – жирных мяса и молока, блюд с высоким количеством яичного желтка, а также таких дорогих продуктов, как черная и красная икра, и одновременно таких дешевых продуктов, как ливерные паштеты. В то же время энергетическая перенасыщенность нашего рациона снижается за счет крайне умеренного потребления углеводов, облеченных в форму сахара, сладостей, сдобных булок и т. д. И чем раньше мы поймем, что продолжительность жизни (здоровой и качественной) не имеет ничего общего с «вредными» продуктами, тем лучше для нас.

Понятно, что мировая фармакология готова предоставить нам лекарства от всего, в том числе препараты, теоретически могущие снизить содержание холестерина в организме. Наблюдения ученых показали, что любой организм «потребляет» в сутки примерно 3 г холестерина. И этот холестерин взрослому организму, который уже завершил рост и развитие, категорически не нужен.

Возникает вопрос - может ли холестерин в принципе исчезнуть из организма «сам по себе»? В некоторой степени - да. Чтобы холестерин «отработался», из него в печени должны выработаться желчные кислоты. За счет их «производства» в течение суток расходуется примерно 1 г холестерина. Но тут есть нюанс. Совсем (через кишечник) наш организм покидает только незначительное количество желчных кислот. Остальное же подхватывается кровооборотом и снова попадает в печень. Чтобы помочь желчным кислотам покинуть организм в большем количестве, и нужна *грубоволокнистая пища*. К ней относятся прежде всего отруби, хлеб грубого помола, фрукты и овощи.

Аналогичным образом адсорбируют желчные кислоты, связывая их, и *пектиновые вещества*, большое количество которых содержится, например, в яблоках, черносливе, малине и красной смородине. Самый доступный из перечисленных продуктов - яблоки. Причем есть их, именно в профилактических антисклеротических целях, лучше не свежими, и печеными. В печеных яблоках количество пектина значительно больше. Наверное, вы и сами обратили внимание, что это блюдо присутствует практически во всех антихолестериновых диетах. Обратите внимание и на красную смородину - о том, что в ней велико содержание пектина и аскорбиновой кислоты, свидетельствует тот факт, что вкусное и питательное желе из этой ягоды можно приготовить без использования желатина.

И еще одно забавное свидетельство в пользу того, что количество и качество поглощаемой нами пищи напрямую связано с количеством холестериновых бляшек внутри наших сосудов. Вы понимаете, что люди, занимающиеся разными видами спорта, по-разному и питаются. Одно едят спортсмены, занимающиеся, скажем, синхронным плаванием либо фигурным

катанием, и другое - боксеры и штангисты. Обследования показали, что у первых уровень холестерина в крови намного ниже, а у вторых - намного выше, нежели у обычного человека, не спортсмена. Естественно, чтобы набрать нужную мышечную массу, тяжелоатлеты должны много и жирно есть. А фигуристы, наоборот, придерживаются качественной растительной диеты.

Можно ли перевести содержание полезного холестерина в понятные нам цифры? Разумеется, можно. Наши внутренние органы не пострадают, если на протяжении суток мы «ограничимся» 200-300 мг. Примерно столько холестерина содержится в одном яичном желтке. Вообще рекомендуется, чтобы на жиры приходилось не более 30 % калорий, ежедневно получаемых организмом. Как добиться этого на практике, не ограничивая себя в питании? Вот *примерное меню на день*:

- ◆ *завтрак* - омлет из двух белков, овощной салатик с растительным маслом и стакан чая либо чашка кофе;
- ◆ *второй завтрак* - 100 г творога и яблоко;
- ◆ *обед* - овощной суп (примерно 250 г) и 60-70 г отварного мяса с овощным гарниром (150 г), а также стакан фруктового компота;
- ◆ *полдник* - 100 г свежих фруктов;
- ◆ *ужин* - 85 г отварной рыбы с 150 г картофельного пюре, заправленного растительным маслом, и стакан чая;
- ◆ *перед сном* имеет смысл выпить стакан простокваши либо съесть 50 г размоченного чернослива.

Что бы там ни говорили, но правильнее всех питаются вегетарианцы. Посудите сами. Колоссальная энергия, которую тратит наш организм на переваривание животной пищи, могла бы быть высвобождена и потрачена как раз на то, чтобы мы

почувствовали себя более бодрыми и активными. Впрочем, к вегетарианству каждый приходит самостоятельно. Однако даже незначительное сбалансирование питания позволяет заметно снизить содержание жиров в рационе.

### **ВАЖНО**

Золотых правил, по сути, всего два: нежирное мясо вместо жирного, минимум жареной пищи.

Самое хитрое и «вкусное» решение – научиться готовить *мясо в фольге*. Конечно, от свинины придется радикально отказаться, но что касается телятины, говядины и курицы – здесь как раз впору научиться тушить мясо, запекать его в фольге (не злоупотребляя специями!) и варить супчики. Кроме того, здоровый образ жизни стоит того, чтобы приобрести пароварку и научиться виртуозно ею пользоваться.

Однако дело не только в качестве и консистенции мяса, но и в его количестве. Полноценная диета означает, что мяса (повторю, нежирного) нужно съедать в день не более и не менее 150–200 г, рыбы – примерно 150 г, творога – опять же не более 150 г в сутки (желательно, чтобы на столе были не творог и рыба, а творог либо рыба). А вот овощи и фрукты, причем как свежеприготовленные, так и запеченные, можно поглощать в неограниченном количестве. Если вы ограничены в средствах и не можете покупать полную корзинку овощей и фруктов ежедневно, можете частично заменить их комплексными поливитаминными препаратами.

Также нужно существенно *ограничить употребление соли*. Желательно, чтобы суточная ее норма в вашем организме не превышала 5–7 г.

Хочу обратить особое внимание на *пагубное пристрастие к утренней яичнице* тех людей, у которых теоретически «нет времени» готовить на завтрак что-то другое, но голодными они (и правильно!) уходить на работу тоже не хотят. Увы, многолетняя советская традиция питаться по утрам яичницей многих привела к холестериновой инвалидности. Перегруженность организма яйцами – прямой путь к атеросклерозу. Ведь организму достаточно четырех яиц в неделю! И норма потребления их семьей – действительно десятков в неделю. Просто приучите себя, к примеру, покупать их только раз в неделю и затем старательно «экономить». Ведь один из самых вредных стереотипов практически любой хозяйки – миф о том, что «без яиц не бывает ни одного салата». Кстати, именно благодаря обилию яиц в «праздничных» блюдах нашему желудку так тяжело переживать последствия походов в гости.

Пусть царицей вашего повседневного стола станет *морская рыба*. Она чемпионка по содержанию полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Между прочим, именно морская рыба может стать «проводником» в здоровый образ жизни тех людей, кто не находит в себе сил придерживаться диеты либо ведет светский образ жизни, ежедневно бывая в гостях и на фуршетах, где выбирать себе меню особенно не приходится. Заменить следование диете в некоторой степени могут два (но обязательных!) рыбных дня в неделю. Исследования показали, что люди, практикующие эти «рыбные дни», снизили свою предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям вдвое.

Вот еще продукты, присутствие которых в повседневном рационе следует увеличить. Во-первых, это *вишня*. Причем не только свежая, но и замороженная, и даже, что замечательно, варенье. Во-вторых – *грецкие орехи*. Даже если вы поленитесь

готовить овощные салаты на растительном масле, где грецкие орехи – обязательный ингредиент, и будете просто есть их с медом – все равно ваша борьба с холестериновыми бляшками станет более успешной, ведь грецкие орехи – чемпионы по содержанию «смертельных» для бляшек монопредельных жиров. В-третьих – *фасоль*. Эта легкодоступная бобовая культура состоит из особого вида клетчатки, крайне эффективно выводящей из организма холестерин. Еженедельное употребление в пищу 300 г вареной фасоли позволяет констатировать падение уровня холестерина примерно на 16 %. Вы также можете призвать на помощь *оливковое масло*. Оно – чистильщик и лекарь наших сосудов. Заправляя им все салаты (либо просто принимая каждый день по 1-2 чайные ложки), вы можете быть уверены в том, что делаете для своих сосудов немало хорошего.

Приведу небольшой список *полезных рекомендаций*, касающихся вашего ежедневного рациона.

- ◆ Нетрудно начать день не сразу с чашечки кофе – предварите ее стаканом отфильтрованной кипяченой воды, выпитой натощак.

- ◆ Нетрудно с вечера приготовить столовую ложку отваренного несоленого риса и съесть ее перед самым выходом из квартиры.

- ◆ Чуть более хлопотно, но зато более эффективно, съедать ежедневно 200 г овсяной каши, приготовленной на воде (разумеется, без масла).

- ◆ Хорошо, если все ваши домашние супчики – на бульоне из постной говядины, курицы либо нежирной рыбы. Правда, вегетарианские супы, вообще без мяса, значительно лучше, а по моему опыту, и вкуснее.

- ◆ Хорошо, если жареному мясу вы предпочитаете приготовленную на пару рыбу, вроде судака или наваги, а ваше любимое «мясо» – отварная либо тушеная говяжья печень.

◆ Хорошо, если средства позволяют вам каждый день покупать свежий огурец и съесть его, предварительно очистив от кожуры.

◆ Хорошо, если ваш любимый салатик – не из крабовых палочек и консервированной кукурузы, а из помидоров, сладкого перца, репчатого лука и укропа.

◆ Хорошо, если вы заправляете его не сметаной или майонезом, а растительным маслом.

◆ Покупая в молочном отделе сметану, йогурт и молоко, ориентируйтесь на самые дешевые! Это не принижает ваш статус, просто самые дешевые – наименее жирные, следовательно, они в меньшей степени сокращают вашу жизнь.

◆ Хорошо, если жирное жареное мясо, паштеты, мясо и рыба, запеченные в сыре, и блюда на основе тушенки будут ассоциироваться у вас исключительно с праздником и «неправильным» праздничным столом, после которого последуют обычные дни повседневной здоровой пищи.

Если вы уже не считаете свою сердечно-сосудистую систему здоровой – вам следует ежедневно употреблять какой-нибудь целебный напиток, например *настой плодов шиповника и боярышника*. Если вы задумались об очистке сосудов пока с профилактической целью, можно обойтись чашкой хорошего *зеленого чая*, главное, чтобы она была ежедневной. Конечно, хорошо, если вы относитесь к поддержанию здоровья своей семьи комплексно и у вас есть традиционные «лечебные» блюда, которые безропотно поглощают все члены семьи, например «тюря» из двух столовых ложек (на каждого человека) тертой отварной свеклы и раздавленного и сдобренного сметаной чернослива. И уж никак не повредит выпиваемый ежедневно стакан морковного или томатного сока.

Но все же самое простое - пусть никогда не исчезают с вашего стола лук и чеснок, свекла и редька, зелень и яблоки, зеленый чай и оливковое масло.

Вам следует точно так же запомнить *список того, что вредно*. Именно «вредно», а не «неполезно».

◆ Вредно есть один раз в день! Даже если ваша единственная на день трапеза не только обильна, но и продуманна, то есть состоит из полезных и «выверенных» по числу калорий блюд!

◆ Категорически не следует покупать шоколад с орехами - на витрине присутствует огромное количество других, менее вредных для сердечно-сосудистой системы, шоколадок!

◆ Не нужно заказывать в кафе на десерт суфле и взбитые сливки.

◆ Не нужно батон, смазанный сливочным маслом, покрывать еще какой-нибудь вкусной «мазилкой», например икорно-селедочным или шоколадным маслом.

◆ Не нужно есть сдобу с вареньем.

◆ Не нужно пить молоко, если несколько часов назад вы пили колу или минералку.

◆ Научитесь не любить сладкое.

И еще. Когда-то, говоря о соли и сахаре, модно было употреблять штамп «белая смерть». Сегодня уместнее говорить о «маленькой желтой смерти» - бульонном кубике «Магги», «Галина Бланка» и т. д. Подумайте, как ваши родители десятилетиями обходились без них! Ведь именно эти крохотные комочки вредных веществ, как никакие иные новомодные продукты, провоцируют появление холестериновых язвочек, ведущих к закупорке сосудов.

Как видите, правил «антисклеротического» питания не так уж много и не так уж они тяжелы. Зато эффект от их соблюдения будет очень приятным.

## **К СВЕДЕНИЮ**

Несколько лет назад врачи из Великобритании сделали открытие, «потянувшее» на Нобелевскую премию. Оказывается, внутри 30 % жителей нашей планеты дремлет ген, позволяющий увеличить количество полезного холестерина в организме. А как его разбудить? Следует питаться каждые пять часов, причем всегда в одно и то же время, – за исключением, конечно, ночного.

Итак, вы немало узнали о том, как правильно питаться, чтобы сосуды не оказались забитыми. Из всего вышесказанного может сложиться впечатление, что диета решает все. Но это, увы, заблуждение.

Конечно, поняв, что вы заболели атеросклерозом, вы должны сесть на диету. *Но все, абсолютно все диеты имеют общий недостаток – холестерин из организма они выводят крайне медленно.* И, если человек уже заболел, такой способ ему не поможет – диета скорее является профилактической мерой. Медленная и плавная чистка организма к тому же имеет двойной эффект: рано или поздно в ответ на снижение в крови уровня холестерина привычный к нему организм начнет синтезировать это вещество в повышенном количестве. Иными словами, установится нежелательное равновесие: печень сама, в процессе синтеза, станет восполнять выведенный из организма холестерин.

Следовательно, прежде, чем приступить к плавному выведению холестерина из организма посредством диеты, нужно удалить, причем разово, его большое количество. Только тогда организм не успеет «опомниться» и мы, придерживаясь диеты, сможем установить новый холестериновый баланс в организме, такой, как если бы наш организм был намного моложе и здоровее.

## Глава 4 Лечебное голодание

Все, о чем мы говорили ранее, – рекомендации и пожелания для людей, которые уже поняли, что питаются неправильно и нездорово, но еще не стали беспомощными заложниками холестериновой блокады. Но как быть, если все возможности профилактической очистки кровеносной системы уже упущены? Что делать, если вопреки перестройке рациона питания вес продолжает расти, у вас постоянно болит сердце, кружится голова, вы страдаете от одышки, а жизнь окончательно перестала вас радовать?

Методика лечебного голодания – тот самый немедикаментозный и нехирургический «шок» для организма, который позволит вам убрать из себя огромное количество смертоносного холестерина и начать жизнь с чистого листа, точнее, с чистого стола. Но голодать нужно правильно, как говорится – пан или пропал. Ведь, не достигнув желаемых результатов по причине собственного небрежного отношения к ведению голодания, вы вряд ли когда-либо еще сподобитесь повторить эту процедуру.

Что входит в понятие *«правильно подготовиться к ведению голодания»*? Прежде всего – понять, что это достаточно серьезное мероприятие, и осознать, что идете вы на него не из баловства или желания поправить фигуру, а из действительно осознанной необходимости перестать быть больным человеком с разрушенными внутренними органами. Вы должны отчетливо понимать, что довольно длительное время вам придется ничего не есть, как можно меньше пить, ежедневно очищать кишечник и желудок, через день замерять свой вес, полностью отказаться от приема любых медикаментов и, кроме того, постараться

отчетливо слышать свою интуицию – лучше ее никто не подскажет вам, когда нужно прекратить голодать.

## Методика П. Брэгга

Американский диетолог Поль Брэгг создал оригинальную методику очищения организма. Ее предыстория такова.

Препарируя состав овощей, попадающих на наш стол, Брэгг смог доказать, что огромное их количество пропитано ядохимикатами, без использования которых, к сожалению, немыслимо современное сельское хозяйство. Можно, конечно, не думать об этом, уверяя себя, что абсолютно здоровой пищи в наши дни не существует в принципе. Можно перейти на натуральное хозяйство, разбить энное количество грядок и питаться исключительно «своим». Можно впасть в самую радикальную из крайностей и перестать питаться овощами, ограничившись богатым холестерином мясом. А можно поступить разумно: ни от чего не отказываться и не отшатываться в ужасе от продающихся на рынке ранних румяных помидоров, а, во-первых, правильно готовить их к употреблению и, во-вторых, практиковать еженедельную очистку своих внутренностей и крови с помощью голодания по методике Брэгга. Жизненные силы, предлагает американский врач, нужно хотя бы раз в неделю не расходовать на пищеварение, а направлять на обратный процесс – очистку организма от всего поступающего в него извне.

И вот, путем длительных исследований жизнедеятельности человеческого организма Брэгг вывел следующие **сроки лечебного голодания**. *Во-первых*, это сутки полного голодания в течение каждой недели, *во-вторых*, трижды в год нужно повторять голодание, образно именуемое «неделей без пищи» (впрочем, Брэгг допускает варьирование длительности очищающего голодания от 7 до 10 дней). Даже если

декада либо неделя без еды вам не по силам – выдержать один «голодный» день в неделю совсем нетрудно. Разумеется, польза от этого «голодного» дня будет лишь в том случае, если вы станете практиковать его каждую неделю. Возможно, что, вдохновившись результатом, вы испытаете в буквальном смысле слова «здоровый азарт», иными словами, азарт поголодать во имя собственного здоровья.

### **К СВЕДЕНИЮ**

По мнению Брэгга, 24-36 часов полного отказа от пищи достаточно, чтобы организм основательно очистился от всего бесполезного, малокачественного и попросту вредного. Желательно попрактиковаться примерно месяц в таких вот суточных либо полуторасуточных голодовках и уже затем начинать выполнять собственно основную часть методики Брэгга, то есть не принимать пищу в течение 7-10 дней.

### **Особенности ежедневного питания**

Регулярное проведение голодания по Брэггу, однако, не означает, что все остальное время можно вволю чревоугодничать. Завтрак (и в этом доктор солидарен со многими коллегами) не должен быть плотным лишь потому, что «в следующий раз мы поедем неизвестно когда». Организм ночью отдохнул, ему совершенно не нужна немедленная подпитка. В обед следует подумать о том, не переборщили ли вы с объемом порции и количеством блюд; ужин и вовсе следует минимизировать, а еще лучше – приучиться засыпать без него.

К сожалению, современная жизнь привела к тому, что очень многие люди по ночам засиживаются у компьютера, откладывая именно на ночь творческую

работу, требующую подъема умственных и эмоциональных сил. При этом они не отказывают себе в «хорошем» мясном ужине, иногда сдабривая его пивом, и искренне верят, что «подкормленный» организм без труда перенесет всеобщее бдение и позволит получить некий позитивный результат. Особенно грешат этим студенты во время сессии. Однако эффект получается обратным – поужинав, мы вынуждаем организм направить все силы на переваривание пищи. Что до всего остального, то немедленно наступает «сон разума». Самое лучшее, что может сделать человек, плотно поужинав, – это лечь спать и не утруждать свои внутренние системы, озабоченные необходимостью переварить пищу, делать что-то еще. Наоборот, для повышения коэффициента полезной умственной деятельности нужно улежась спать, а, проснувшись, позавтракать, причем исключительно овощами, не ранее чем через 2,5 часа после пробуждения.

Однако мало того, что вы правильно рассчитаете, как и сколько есть. Не менее важно – что есть. *А есть можно только натуральную пищу*, настаивает Поль Брэгг. Сведите к минимуму «приготовленную» еду, то есть колбасы, копчености и другие мясные изделия, произведенные с помощью промышленной химии. Рыбным консервам следует предпочитать самостоятельно приготовленную рыбу, а «закаткам» – свежие овощи.

Что же провоцирует загрязнение крови и кровеносных сосудов? Это *соль, кофе, табак, спиртные напитки*, а также *рафинированный белый сахар* (как и все сладкое). Конечно, большинство людей может возразить, что они любят все эти продукты, которые, в особенности кофе и алкоголь, помогают им чувствовать себя бодрее и эмоциональнее. Однако, если взглянуть на наши пристрастия под другим углом, мы увидим их «техногенность» – ведь курение, употребление кофе

либо алкоголя не были изначально заложены природой в алгоритм функционирования человеческого тела. Кстати, очень многие люди, день которых начинается с кофе, проходит в непрерывном курении и заканчивается рюмкой мартини, утверждают, что они полностью здоровы: чувствуют себя физически сильными, а свою нервную систему полагают работающей без сбоев. Однако в действительности кровеносная система этих людей загрязнена столь же сильно, как и людей, не стыдящихся признавать себя больными и постоянно жалующимися на недомогания и физическую апатию.

Представим, что такого вот «здорового» человека удалось на 4 дня засадить под замок, лишив его любой пищи и воды, за исключением дистиллированной. На пятый день «дистилляции» у человека начнут очень плохо пахнуть язык (появится прогорклый привкус, а сам он покроется белым налетом) и моча (к тому же она весьма потемнеет). Что это означает? Через язык и мочу из организма начали выходить накапливавшиеся годами гнилостные яды.

Кстати, в пользу лечебного голодания есть еще одно доказательство, которое знакомо каждому. Всякий раз, когда мы простыли, заболели, перенервничали, переутомились, нам, что говорится, «кусочек в горло не лезет». Очень немногие люди способны услышать в такой ситуации свой внутренний голос, совпадающий на этот раз с голосом природы, и действительно не есть, пока снова не появится здоровый аппетит. Одни вспоминают ложный посыл «ну нужно же все-таки поесть», вторые уступают напору домочадцев, начинающих суетиться вокруг заболевшего с «легкими» и «полезными» яствами.

## **К СВЕДЕНИЮ**

Некоторые теологи уверяют, что сообщение о пользе очищающего голодания, дающего «второе дыхание» не только телу, но и духу, зашифровано даже в священных книгах различных конфессий. Сорок дней голодает в пустыне Иисус, в течение аналогичного срока постится Мухаммед, упоминается и регулярный отказ от пищи Будды.

Очень немногие люди соблюдают правило - приступать к приготовлению и тем более приему пищи только тогда, когда действительно проголодались. Большинство семей, особенно тех, где мать не работает, а ведет хозяйство, питается «по режиму», суть которого на самом деле - загрузить новой пищей измученный пищеварением желудок задолго до того, как он управится с порцией, съеденной в прошлое сидение за столом.

Было бы ошибкой полагать, что люди, «напичканные» холестерином, - это полные люди. Среди тех, чьи организмы отравлены неправильной пищей, достаточно и стройных людей - об их нездоровье обычно свидетельствуют зубные протезы (иногда у совсем молодых людей), частые головные либо желудочные боли и даже элементарные прыщи, не проходящие и после того, как закончился переходный возраст.

Кстати, один из самых неоспоримых симптомов зашлакованности сосудов и загрязненности крови - *мучительные утренние пробуждения*. Если вам недостаточно 8-часового сна, чтобы проснуться бодрым и деятельным, если процесс пробуждения для вас мучителен и вы не можете активно включиться в реальность нового дня, пока не выпьете 1-2 чашки кофе либо крепкого чая, если у вас есть потребность в сигарете натошак - это означает, что ваш организм

очень грязен и вам нужно немедленно останавливаться на какой-либо из очищающих методик. Причем, скорее всего, вам показано именно лечебное голодание, так как натуротерапия в столь запущенном состоянии вам поможет вряд ли.

Здоровой чистой крови свойственна щелочная реакция. Тем не менее у большинства современных людей реакция в крови не щелочная, а кислотная. Следовательно, нужно «силой» переключить кровеносную систему на функционирование в щелочной среде, а для этого необходимо стабильное и массированное употребление продуктов, ее провоцирующих. Однако прежде, чем изменить свой рацион и выстроить новый, основанный именно на таких продуктах, нужно провести курс 4-дневного «дистиллированного» голодания и уже затем начинать правильное питание с «чистого стола». Я рекомендую прежде всего сырые овощи и фрукты и овощные салаты, составляющие две трети нашего рациона (сюда включаются и овощные блюда, прошедшие термическую обработку, например тушеные морковь либо баклажаны). Как высчитать эти две трети? Очень просто. Достаточно съесть несоленый салат из сырых овощей перед каждым приемом пищи. Для разнообразия от него иногда можно отказываться в пользу сырых же фруктов, употребленных перед едой в качестве «аперитива».

Есть и еще один нюанс. Если до этого дня вы не были особенным любителем овощей и фруктов, а скорее относились к числу мясоедов – «входить» в овощное питание нужно правильно. Мы ведь будем их есть прежде всего с целью начать чистить кровь и сосуды, а не только потому, что они вкусны. Поэтому начинать питаться ими нужно с незначительного количества. Вместе с овощами стоит употреблять орехи и зерна. В особенности – свежие земляные, миндальные и грецкие

орехи. В Интернете можно найти достаточно рецептов их вкусного приготовления. Например, земляные орехи очень вкусны, если их чуть обжарить.

Вам решать – отказаться ли вообще от мяса. К полному отказу от мяса доктор Брэгг отнюдь не призывает, однако он настаивает на том, чтобы *мясное питание было сведено к трем приемам в неделю*. Иногда, между прочим, бывает так, что человек, перешедший на овощное питание по Брэггу, но не отказавшийся от мяса, внезапно начинает чувствовать ноющую головную боль, сопровождающуюся «мушками» перед глазами и усталостью уже в середине дня. Некоторым людям кажется, что это происходит от недостатка мясного питания. Однако более правильным при появлении таких симптомов будет отказаться не от овощей, а именно от мяса.

Понятно, что, питаясь по Брэггу, придется полностью исключить из своего рациона не только соль, но и крахмал и сахар. Совсем без них ваш организм не окажется – этих веществ предостаточно в орехах и семенах, причем в натуральном, органическом виде.

## **Выводим соль из организма**

Повторю, одной из главных причин зашлакованности организма и отравленности крови и кровеносных сосудов Поль Брэгг считает *злоупотребление солью*. Понятно, что мы не едим соль ложками, однако рацион абсолютного большинства людей изобилует продуктами, в которых содержание соли весьма высоко, причем это самые что ни на есть «подручные» продукты – хлеб, сыр и всевозможные «готовые» продукты, приготовленные с помощью консервантов.

По мнению доктора, уверенность в том, что любое блюдо, за исключением десертов, должно быть подсоленным – не более чем результат многовекового заблуждения. Соль неестественна для приема человеком внутрь. В качестве одного из аргументов Брэгг приводит тот факт, что, поев соленого, люди пьют очень много жидкости, что в обычной ситуации чаще исключено. *Соль – это неорганическое вещество, изначально чуждое человеческой пищеварительной системе.* Ее необходимо заменить натрием, поступающим в организм из продуктов питания. Замечу, что определенное количество ионов натрия и хлора содержится во всех пищевых продуктах. Наибольшее количество – в моркови, свекле, репе и топинамбуре, чуть меньше – в любых других овощах.

Предложенный доктором Брэггом курс выведения соли из организма рассчитан на 4 дня. В течение этого времени допустимо принимать исключительно дистиллированную воду. Нет оснований опасаться (особенно присущ этот страх полным женщинам), что мышцы и кожа тела и лица станут безжизненными, дряблыми и «повиснут». Наоборот, мышцы придут в тонус, а все тело после 3-4-кратного повторения курса будет смотреться не только более стройным, но и более молодым. Ведь соль при осуществлении любой методики голодания уходит из организма первой, и это напрямую связано с тем, что ваша полнота наконец «тронется с места».

Однако по окончании 4-дневного курса очистки организма от соли не следует возвращаться к употреблению этого вещества. Вместо соли в приготовленные блюда следует класть приправы, причем не прошедшие «консервированную» обработку и купленные в магазине, а натуральные, в виде крупных фрагментов. Если вам удобнее использовать их измельченными, это можно сделать самим с помощью

кофемолки. Особенно, кстати, помогает привыкнуть к питанию без соли молотый сухой либо свежий измельченный чеснок.

Перейдя на такой образ питания, вскоре вы обретете еще один аргумент в пользу правоты доктора Брэгга - у вас во рту никогда не будет появляться неприятный привкус, даже после сна или после принятия пищи.

## **Методика А. Суворина**

Один из основоположников русской альтернативной медицины начала XX столетия Алексей Суворин разработал и опробовал на себе методику исцеляющего голодания. Именно ее хочу предложить вам в качестве самой универсальной и самой продуманной.

### **Подготовка к очищению организма**

Практика показывает, что любящие домочадцы редко бывают хорошими помощниками тому, кто решил начать лечебную голодовку. Обычно они сначала сокрушаются, потом рыдают и причитают, уверяя, что от голода вы умрете куда быстрее, чем от закупорки сосудов. Следовательно, позаботьтесь заранее о том, чтобы они поняли, что именно закупорка сосудов может привести к тому, что вы станете инвалидом и обремените их куда в большей степени, нежели заставляя поволноваться о том, что вы худеете у них на глазах.

Следующий момент – голодать лучше всего в отпуске. Конечно, работа работе рознь, но даже если вы – офисный работник, который целыми днями «перекладывает бумажки», все равно есть вероятность того, что какое-то время вы если и будете выполнять свои обязанности, то не очень хорошо. Если возможности отложить голодание до отпуска нет – постарайтесь получить право не выходить на работу хотя бы первые полторы недели голодания. Скорее всего, потом в состоянии голодания вы почувствуете себя намного уютнее и сможете приступить к своим рабочим обязанностям.

Вы должны точно выбрать срок, в течение которого собираетесь голодать. Для лечения каждого вида заболевания он свой. Если вы хотите основательно избавиться от закупорки сосудов холестериновыми бляшками – придется голодать *30 дней*. И очень хорошо, если вы изначально настроитесь на то, чтобы полностью выдержать этот срок, причем не выдержать, а именно прожить с удовольствием и пониманием важности поступка, который вы совершаете во благо своему организму.

Дальше нужно позаботиться о том, чтобы вас не тошнило первые дни голодания. Для этого необходимо:

- ◆ очистить желудочно-кишечный тракт от остатков пищи и продуктов ее разложения;

- ◆ освободить поверхность желудочно-кишечного тракта от специфической микрофлоры;

- ◆ вызвать кратковременное отделение желчи – чтобы прополоскать желчный пузырь и очистить поверхность печени.

В течение 3 дней перед началом голодания мы не принимаем никакой иной пищи, кроме растительной и молочной.

Накануне же голодания – предельно легкие завтрак и обед, а вечером выпиваем слабительное – раствор магнезии  $MgSO_4$  (примерно 30 г на стакан теплой воды) или другой препарат из аптеки. Именно прием слабительного подразумевает активную чистку печени и желчного пузыря, а также провоцирует желчеотделение.

## **Собственно голодание**

**В первый день голодания** нужно заранее быть уверенным в том, что вам не придется никуда ходить. На случай, если начнутся приступы слабости и головные

боли, у вас должна быть возможность провести день в постели. И, поверьте, муторно на душе и внутри будет только в этот день – собственно день вхождения в голод.

Утро мы начнем с *клизмы*. Для этого понадобится два литра кипяченой воды температурой до 40 °С. Клизма помогает организму восполнить потери воды после приема слабительного раствора.

Клизму делаем в ванной с теплой водой, прямо в нее выпуская воду из кишечника (это совершенно не чревато неприятными ощущениями). Затем предстоит чуть менее приятная процедура – *очистка желудка*, для чего понадобится принять примерно две трети литра воды.

**Второй день голодания** должен начаться с ваших обычных гигиенических процедур, к которым добавляется очистка желудка.

Хорошо, если приступы слабости не мешают вам заниматься привычными делами. Если вы все же чувствуете слабость – позвольте себе полежать. Желательно заранее продумать себе занятия для освободившегося времени: принести из библиотеки новые книги, запастись фильмами, журналами или, наконец, заняться арт-терапией (например, научиться расписывать акриловыми красками стеклянные бутылки). *Любые физические и умственные нагрузки чрезвычайно приветствуются*, будь то чтение либо несложный ремонт балкона. Старайтесь выполнять все нагрузки в среднем темпе, то есть пульс должен быть 80–90 ударов в минуту.

Хорошо, если вы сможете больше внимания уделить своим детям или хотя бы ненадолго пойти на работу. И особое внимание – прогулке! Какой бы ни была погода, ежедневно вы должны проходить 6 километров.

Прогулка обязательно должна включать в себя специальное ритмическое «дыхание по Суворину»:

каждые 3-4 шага - вдох, 3-4 шага - выдох. Важно при этом следить, чтобы дыхание не задерживалось, что в состоянии голодания тоже удастся только после некоторой тренировки.

Следующее обязательное условие «голодной» жизни - трижды ежедневно нужно делать энергичный **массаж**, то есть растирать себе руками конечности в быстром темпе - так, чтобы за одну секунду совершалось одно движение руками. Делать массаж нужно до тех пор, пока не ощутите, как по конечностям пошло тепло.

Первые 5 дней голодания обязательно делаем клизму, лучше всего перед сном. Понадобится следующий настой: 2 столовые ложки травы сенны на стакан воды либо, если травы не окажется в аптеке, 2 столовые ложки вазелинового масла на стакан воды. Если вы будете неважно себя чувствовать в первые дни голодания - проводите эту процедуру 2 раза в день. Когда вы поймете, что выход шлаков стал регулярным и безболезненным, можно ограничиться проведением такой клизмы лишь раз в неделю.

А вот принимать слабительное придется через день в течение всего периода голодания, иначе вам не удастся отделаться от неприятного привкуса во рту и запаха из него.

### **К СВЕДЕНИЮ**

Только представьте себе, что, по данным официальной медицины, до 20 % веса человека составляет содержимое кишечника, попросту - кал.

Как можно удостовериться в том, что процесс голодания протекает позитивно и с максимальной пользой для организма? *Главный индикатор - ваше общее самочувствие и реакция организма на сон.*

Задача сна – поддерживать и освежать. Утром, проснувшись, вы должны почувствовать себя отдохнувшими. А вот если три ночи вас мучила бессонница – возможно, пора выходить из состояния голодания. Что до самочувствия, то вы не должны себя чувствовать плохо постоянно – периоды плохого и хорошего самочувствия должны чередоваться.

Если же вы чувствуете себя настолько слабыми, что трое суток провели в постели не поднимаясь, это означает, что организм отторгает голодание и его следует немедленно прекратить. Иначе ситуация чревата дистрофией внутренних органов, неизбежной, если в процессе голодания нет физической активности.

## **Побочные эффекты голодания**

Увы, некоторые люди считают, что выдержать большой срок голодовки нереально. Возможно, многие боятся голодать из-за встречающегося в медицинской литературе термина **«голодный психоз»**. Такой побочный эффект может подстеречь вас в последнюю неделю голодания. Вот признаки того, что он у вас начинается: во-первых, сужается поле зрения (от периферии к центру), во-вторых, нарушается бинокулярность зрения (у вас двоится в глазах, и вы никак не можете свести «картинку» в одно). Обычно при этом начинает непрестанно тошнить.

Если такое начало происходит, немедленно предотвращаем «голодный психоз» специальными процедурами. Кстати, если вы не уверены в себе, то можете начать прямо со второй половины первой недели голодания.

А делать надо вот что. Три раза в неделю принимайте по полчашки чая с медом и вином. Но всегда – по часам, в одно и то же время. Чаю с медом и

вином есть замена: на треть разбавленный апельсиновый или морковный сок, либо некрепкий капустный или морковный отвар, либо две-три крупные ягоды винограда. Но всегда, повторю, эта поддерживающая организм и предотвращающая «голодный психоз» (разумеется, в сочетании с клизмами) пища должна приниматься строго по часам, в одно и то же время.

Кроме данного неприятного эффекта, есть и другие, которые могут вас напугать и спровоцировать прекращение процедуры голодания.

**Нарывы на теле и лице.** Если они у вас появились, значит, виновата не методика сама по себе, а ваше небрежное отношение к ее основным принципам. Возможно (и скорее всего), вы «сэкономили» на некотором количестве клизм, а также на сеансах очистки желудка и кишечника с помощью слабительного. Кстати, многие люди почему-то испытывают необъяснимый ложный стыд перед этими процедурами. В итоге превратившиеся в шлаки холестериновые бляшки, распадаясь, покидают вас не через кишечник, а через кожу, в виде нарывов.

Что делать? Ни в коем случае не прекращайте голодание. Доведите количество клизм до двух в сутки, а в качестве слабительного ежедневно принимайте по 2 ложки вазелинового масла. Первые дни чистите желудок трижды в сутки. Если все соблюдено правильно, нарывы сойдут спустя полторы недели.

**Головная боль.** Ее причиной становится, как правило, нехватка воды в организме. Обезвоживаясь, организм всасывает воду, отравленную продуктами распада холестериновых бляшек – шлаками. Следовательно, отравляется и кровь. Так как печень больше не поставляет в кровь глюкозу, «голодная» кровь не приносит ее в мозг, потому и начинается

глюкозное голодание мозга. И снова призываем на помощь клизму и процедуру очистки желудка.

**Боли в кишечнике.** Увы, очистка любого органа сопровождается болью в нем. Главное – позаботиться о том, чтобы ноющая боль не переросла в острую и не усилилась. Это должна быть боль, предвещающая облегчение.

Ее придется потерпеть. Обычно она возникает в процессе клизм. Это происходит потому, что в вашем кишечнике давно образовались каловые камни. Жидкость клизмы, наталкиваясь на них, не может убрать их с дороги, к тому же на пробках туго стянулись кишки, ужавшиеся из-за голодания. Пробки и причиняют кишкам спазматическую боль.

Облегчить ее можно, проделывая сразу после обычной повседневной клизмы и приема слабительного еще и горячую клизму. Температура воды должна составлять примерно 37 °С. Такая горячая клизма поможет не просто снять приступ боли, но и избавиться от пробок в принципе.

**Очень слабый либо весьма учащенный пульс.** Такие «скачки» вовсе не означают, что состояние вашего организма ухудшилось. Поскольку подобные ощущения обычно сопровождаются общей слабостью, преодолеть ее поможет длительная теплая ванна, после которой следует полежать под теплым одеялом, а затем выпить полчашки горячего чая с красным вином.

**Неприятные ощущения в желудке.** Они возникают от переизбытка кислотного желудочного сока. Понятно, что в процессе очистки организма в желудке скапливается огромное количество желудочного сока, переполненного шлаками. Помогает увеличение количества процедур по промывке желудка, то есть дважды в день, пока не пройдут эти ощущения, нужно вызывать рвоту с помощью четырех стаканов

теплой воды. Если облегчение не приходит, можно выпить треть стакана натурального свежесжатого морковного сока.

**Икота.** Она отнюдь не сигнализирует о неких расстройствах, просто неприятно, когда она становится частой. Причина икоты – пробки в кишечнике. Нужно дополнительно произвести очищение кишок. Ее также купируют большие глотки холодной воды.

**«Зеленая» болезненная рвота.** Возникает она на третьей неделе голодания. Ее нужно перетерпеть, тем более что рвота сопровождается слабостью, упадком сил и затяжной сонливостью, дающей возможность подольше поспать.

**Обмороки.** Не забывайте, что вам не следует на каком-то этапе голодания продолжать выполнять тяжелую физическую работу или резко двигаться, иначе, например, при резком вставании со стула кровь будет отливать от головы и вы потеряете сознание.

**Приступы слабости.** Если они у вас частые и затяжные, то после особенно сильных приступов можно выпить полстакана крепкого чая с чайной ложкой меда или столовой ложкой красного сухого вина, а затем подольше полежать, укрывшись теплым одеялом, пока приступ слабости не пройдет.

**Судороги.** Иногда они наступают в конце прогулки, если мышцы ног испытали чрезмерную нагрузку. Такое может случиться, если вы пешком спустились по эскалатору метро либо поднялись пешком по лестнице. Помассируйте конечности, а если не помогло, выпейте треть стакана слабосоленой теплой воды.

**Сбой либидо.** Это временное явление, которое прекращается спустя несколько дней после завершения процесса голодания. Причем результаты его восстановления вас приятно удивят.

**Похудание.** Темпы его будут примерно такими: в первые дни голодания вы будете терять примерно по

1 кг в день, в последующие 5-6 дней - по полкилограмма, а затем примерно по 300 г в день.

### **ВАЖНО**

Через день вам придется взвешиваться. Если потеря веса составит более 700 г в сутки, голодание придется завершить.

**Ухудшение цвета лица.** Очистка организма совершается, в частности, через рот. Понятно, что движение шлаков «через лицо» портит его цвет. Но, как и в случае с либидо, все восстановится спустя 3-4 дня после выхода из голодания.

**Движение гноя изо рта.** Это естественно в процессе голодания. Именно отхаркивание гноя свидетельствует о том, что процесс очистки организма проходит вполне успешно. Такая же неизбежность - гнилостный запах изо рта с привкусом кала. Ведь пораженные холестерином ткани, окисляясь, выдавливают из себя шлаки именно в форме гноя. Чтобы избавиться от запаха, например, перед приходом гостей, прополощите рот (не выпивая) крепким чаем с вином.

### **Восстановительный период**

Выходить из состояния голодания нужно столь же осмотрительно и строго соблюдая методику, как и входя в него. Ведь речь идет далеко не о том, чтобы снова начать есть! Организм не сможет прекратить очистительные процессы одномоментно, поэтому важно не допустить того, чтобы вы начали есть, а интенсивное очищение еще продолжалось, наполняя организм «алхимией» выделений, то есть продуктами распада холестериновых бляшек - шлаками, гноем и газами.

Некоторые медики полагают, что выходить из голодания следует тогда, когда покраснел язык и появился аппетит. Но дело в том, что язык может не покраснеть в принципе, особенно если организм был очень уж сильно загрязнен. Лучше всего, если человек сам прислушивается к себе и понимает, когда следует голодание прекратить или, наоборот, продлить.

### **ВАЖНО**

Запомните правило – срок восстановления после голодания до дня равен самому сроку голодания!

В процессе голодания слюна становится горькой, густой и неприятно-липкой, что и неудивительно, ведь через рот постоянно движутся продукты распада холестерина. Чтобы они снова превратились в пищеварительные соки, нужно провести процедуру очистки рта. В противном случае ваш рот будет наполнять горькая и дурно пахнущая слюна, отравляющая не только вкус пищи, но и собственно желудок, проникая в него вместе с пищей.

День, когда мы выполняем описанные ниже очищающие процедуры, будет считаться **первым днем восстановления** после голодания. Для очищающей рот процедуры понадобится примерно 40 г черствого черного хлеба, немножко соли, а также крохотный ломтик яблока либо лука. Этот своеобразный «бутербродик» нужно отправить в рот и долго и тщательно пережевывать, как будто вы протираете жеваной кашицей язык, десны и внутреннюю полость рта. Когда вы «обошли» всю поверхность – выплевывайте. При этом обязательно постарайтесь, чтобы остатки кашицы не попали вам вовнутрь.

Буквально через минуту после процедуры у вас начнется обильное слюноотделение, благодаря

которому слизистая рта окажется очищенной от мельчайших частичек шлаков.

Повторить такую жевательную процедуру нужно 10 раз. Соблюдайте между сеансами жевания равный интервал времени – полчаса.

Если прошло несколько часов, и слюна у вас во рту не стала приятной, к тому же ее отход не уменьшился, нужно повторить эту процедуру еще 5–7 раз. И только когда вкус и запах слюны перестанет быть «грязным», можно выпить сок. Что касается *сока*, здесь тоже есть варианты.

◆ Если период вашего голодания *ограничивается 10 днями*, перед сном выпиваем яблочный сок.

◆ Если процесс голодания затянулся *более чем на 10 дней*, обязательно разбавляем сок водой вдвое.

◆ Если же вы выдержали самый эффективный срок голодания – *42 дня* – нужно ограничиться половиной стакана разбавленного сока.

### **ВАЖНО**

Магазинный сок категорически не подойдет, так как содержащиеся в нем консерванты и сахар спровоцируют процесс брожения.

Следующий шаг – снова обрести аппетит. Абсолютно всю пищу, которую вы будете принимать в рамках восстановительного процесса, лучше всего готовить самим, причем в небольшом количестве – ровно столько, сколько ее нужно съесть за один раз.

Какое-то время – пока вы не увидите, что у вас нормализовался стул, – следует продолжать делать *клизмы*. Непремененно предваряйте каждый прием пищи глотком *отвара полыни*.

Все эти меры рассчитаны на то, чтобы не допустить появление сухого кала и одновременно спровоцировать в толстом кишечнике перистальтические процессы,

важные для того, чтобы полноценно восстановилась деятельность всех участков кишечника, через которые осуществляется всасывание питательных веществ. Поскольку в процессе очищения голоданием ваш толстый кишечник очистился, питательные вещества стали всасываться в него очень интенсивно. А вот перистальтические процессы за всасыванием питательных веществ не успевают. Иными словами, вырабатываемый кал мгновенно обсыхает и его продвижение может травмировать толстую кишку, что вызывает очень неприятное заболевание – *парапроктит*. Именно прием отвара полыни способствует тому, что кишечник начинает чаще сокращаться, и в результате кал не застаивается настолько, чтобы успеть высохнуть.

По вечерам обязательно принимайте горячую ванну, после которой нужно натереть все тело теплым *оливковым маслом* (рис. 4.1).



**Рис. 4.1.** Из всех растительных масел оливковое наиболее полезно

Последующие процедуры проводим таким образом: продолжаем делать клизмы, а вот прием слабительных и очистка желудка нам больше не понадобятся. По-

прежнему принимаем перед сном горячие ванны, натираясь затем теплым оливковым маслом.

**Второй день восстановления.** В обязательном порядке принимаем отвар полыни и препараты на основе лакто-и бифидобактерий (по одному пузырьку). Три раза повторяем процедуру жевания хлеба с луком либо яблоком.

### **К СВЕДЕНИЮ**

Следует понимать, что за время процедуры голодания в вашем кишечнике полностью исчезла и полезная, и патогенная микрофлора. Теперь необходимо затормозить либо исключить вообще появление новой патогенной микрофлоры. Здесь-то и помогут специальные препараты, основанные на бифидо- и лактобактериях.

В этот день мы выпиваем четыре стакана яблочного сока. Интервал между ними должен составлять ровно 3 часа. Если период голодания был ограничен 10 днями, мы не разбавляем сок, а если более 10 дней – яблочный сок разбавляется водой вдвое.

Обязательны вечерние процедуры: клизма, горячая ванна и обтирание тела оливковым маслом.

Очищающие процедуры – прием отвара полыни и препаратов на основе лакто- и бифидобактерий, а также жевание хлеба с луком или яблоком (с утра 2–3 раза) – необходимы и в **третий день восстановления**. В этот день у вас два обязательных приема пищи: утренний *стакан жидкой каши*, приготовленной на воде (съесть ее вы должны очень медленно), и *стакан протертых вареных овощей*, который вы должны съесть спустя ровно 3 часа.

Затем – снова через 3 часа – вы можете опять приготовить и съесть стакан жидкой каши либо поесть

овощей и фруктов (в объеме не более стакана).

Выбирайте овощи и фрукты, обладающие слабительным воздействием. Это, например, свекла, слива и чернослив.

Все **последующие дни восстановительного периода** будут похожими. Обязательное требование: разбавляем протертые вареные овощи сырыми в пропорции примерно 1:1.

Все это время мы продолжаем жевать хлеб с яблоком или луком. Зачем? Дело в том, что очистительные процессы в организме не могут остановиться по мановению руки. Они продолжаются, пусть и в замедленном темпе, несмотря на то что мы начали «мучить» организм овощами, соками и кашами. А теперь представьте – пища в организм поступает, а очистительный процесс продолжается. Это чревато тем, что в самых разных уголках ваших внутренних органов может скопиться гной, который даст о себе знать появлением огромных нарывов, требующих хирургического вмешательства.

Когда можно прекратить делать клизмы и натираться оливковым маслом после принятия горячей ванны? После того, как у вас очевидно нормализовался стул (то есть появился кал в виде мягкой колбаски).

Только когда на вашем календаре истечет первая треть восстановительного периода, вы можете позволить себе есть столько, сколько ели раньше (разумеется, к этому постулату нужно отнестись с юмором в том случае, если к процедуре голодания вас подтолкнуло именно ожирение).

### **ВАЖНО**

Во время восстановительного периода из рациона полностью исключается поваренная соль. Крайне нежелательны мясные и колбасные изделия, грибы, яйца, алкогольные

напитки, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, конфеты, печенье, а также еда с консервантами – собственно консервы, майонез, мороженое и напитки. И, разумеется, ничего жареного!

Есть, однако, небольшие, но не самые вредные поблажки в еде.

Когда можно съесть немножко *продуктов, содержащих белки* (понятно, что речь идет о растительных и молочных продуктах, а не о яйцах)? Не ранее чем на 4-й день восстановительного периода.

Как бы вам ни хотелось *мяса*, вы можете позволить себе мизерное его количество – не более 15 г – лишь на 10-й день восстановительного процесса.

Лишь на 15-й день вам полагается немножко *специй и чеснока*.

Как бы вам ни хотелось *соленого, копченого и бобовых* – в первые 10 дней восстановительного периода эти продукты исключены для вас, ведь вы же не хотите корчиться над унитазом, а затем лежать на операционном столе с кишечной непроходимостью. С 11-го дня вы можете позволить себе какой-нибудь один из этих продуктов – *в количестве не более 10 г, тщательно измельчив его либо натерев на терке!*

К сожалению, восстановительный период, как и сам период голодания, часто сопровождаются различными **неприятными эффектами**.

Что делать, если у вас появляется **рвота** (как правило, во время жевания хлеба и приема пищи)? Увы, это явление весьма распространено. Терапия здесь одна – увеличиваем количество «сеансов» жевания хлеба с луком или яблоком.

Есть еще одна большая проблема – **необузданный аппетит** с первых дней восстановительного периода, по-другому говоря, «жор». Сразу отмечу, что с ним вам придется мужественно бороться, иначе последствия

непредсказуемы, но в любом случае удручающе: кишечник и желудок забиваются пищей, начинаются спазмы, перистальтические процессы становятся невозможными, пища не может покинуть желудок и кишечник и начинает в них гнить. Часто для ее изъятия требуется хирургическое вмешательство. Причем если помощь не оказана вовремя, велика вероятность летального исхода по причине разрыва и паралича внутренних органов – человека практически в буквальном смысле «распирает» изнутри, начинаются сильные боли, а клизма оказывается бессильной (иногда скованный болью человек не может ее себе сделать). Поэтому старайтесь сдержаться и не переест.

О том, что вы все-таки переели, свидетельствуют начинающийся **метеоризм, тяжесть внизу живота, мутная моча, боль в ногах** (иногда мгновенно появляются отеки над лодыжками). Если вы поняли, что это с вами случилось, – как можно скорее сделайте себе продолжительную клизму либо, если вам очень плохо и у вас нет на это сил, как можно скорее очистите желудок. Не получается – немедленно вызовите «скорую помощь» либо попросите близких сделать вам клизму с одновременным несильным массажем живота круговыми движениями по часовой стрелке. Пусть вам массируют живот (одновременно помогая сделать клизму) до тех пор, пока не станет понятно, что желудок и кишечник освобождены от пищи. Даже если у вас будет по-прежнему сильно болеть живот – не принимайте никаких лекарств! Лучше продолжайте массировать его.

После этого лягте в постель и примите солевое слабительное. Час спустя снова сделайте клизму. Следующий обязательный шаг – голодание в течение 2 дней.

Как сдержаться от переедания? Здесь может помочь исключительно сила воли. Если очень хочется

есть – пейте холодную кипяченую воду в большом количестве. Через некоторое время у вас возникнут потуги к очистке желудка, после чего вы почувствуете, что «жор» удалось купировать.

У многих людей восстановительный период после голодания сопровождается **постоянными острыми болями в животе на фоне его вздутия**. Это происходит потому, что у человека не хватает силы воли заставить себя медленно пережевывать пищу. Чтобы предотвратить болезненные ощущения, лучше изначально любую пищу, за исключением каши, тереть на терке либо пропускать через измельчители. Но даже тщательно измельченную пищу ешьте очень медленно и «крутите» ее во рту, как бы полоща этой кашей рот.

*Как быть с вашим прежним весом?* Для начала решите – действительно ли вам нужен вес, который был до голодания? Если вы весили нормально – тогда, разумеется, вес следует восстановить. Но если вы приступали к процедуре голодания не только потому, что перегруженность организма холестериновыми бляшками грозила вам закупоркой сосудов, но и с тайной мечтой похудеть – тогда нужно довести вес до показателя, соответствующего формуле «рост минус сто кг».

*Как следует питаться после восстановительного периода, если вы хотите иметь вес, меньший, чем у вас был до голодания?*

◆ Побольше разнообразных каш, вареных и полусырых овощей, кисломолочных продуктов.

◆ Объем поглощенной вами за день пищи должен ограничиваться 1 литром. При этом важно, чтобы каждому приему пищи соответствовал стакан еды.

◆ Начинать есть нужно во второй половине дня.

Кстати, самыми передовыми сегодня являются американские диетологи, предлагающие формулу «две еды в день». Они имеют в виду обед и ужин, предлагая

ограничить завтрак стаканом холодной воды, небольшим глотком сухого белого вина и в крайнем случае чашечкой кофе. Аналогичные установки имеются в йоге: считается, что организм готов к приему пищи не ранее чем через 3–4 часа после пробуждения.

О том, как в целом питаться по окончании восстановительного периода, я рассказала в предыдущей главе, говоря о взаимосвязи множащихся внутри нас холестериновых колоний и сытной тяжелой пищи.

## **Глава 5 Очищение с помощью живых организмов**

Встречали ли вы в книгах такое слово – «кровопускание»? Причем не в современных боевиках-«стрелялках», где речь идет о бандитских разборках, а в серьезной литературе, где описывается быт минувших эпох?

Именно кровопусканием древние лекари, начиная с Никандра, Гиппократы, Авиценны и Галена, врачевали людей, страдающих практически всеми заболеваниями, или как минимум начинали с него лечение. Эта процедура дает крови возможность обновиться естественным образом.

С участием же пиявок или пчел кровопускание обладает двойным эффектом: живые организмы не только избавляют нас от «дурной» крови, но и «впрыскивают» жизненно важные для организма ферменты и биологически активные вещества.

## Гирудотерапия

Гирудотерапия – лечение пиявками – одно из древнейших открытий медиков, история которого стара, как сама история цивилизации (рис. 5.1). Читая художественную литературу, особенно русскую классику, вы наверняка встречали описание того, как перестаравшемуся за столом барину ставят пиявки – чтобы облегчить пищеварение и избавить от последствий чревоугоднических излишеств.



**Рис. 5.1.** Один из видов медицинских пиявок

Помните сказку про Буратино? А Дуремара, продавца пиявок? Так вот, его бизнес был более чем прибыльным, потому что в домедикаментозные времена пиявками лечились все люди.

## Общие сведения о пиявках

Прежде чем перейти к описанию алгоритма очистки крови и кровеносных сосудов с помощью пиявок, давайте поговорим о том, что, собственно, представляют собой пиявки и какие условия необходимо соблюсти человеку, собравшемуся лечиться с их помощью.

### К СВЕДЕНИЮ

Принадлежащие к семейству кольчатых червей, эти упитанные «закорючки» способны вымахать в длину до 12 см. Голова пиявки украшена пятью парами глаз и тремя треугольными ртами.

*Какой должна быть пиявка, пригодная для лечения?*

Во-первых - подвижной и активной (вялые пиявки присасываются к человеку крайне неохотно), во-вторых - проголодавшейся. Следовательно, до того, как применить пиявку для лечебной процедуры, ее выдерживают без пищи примерно 3 месяца. Присосавшись к пациенту, в течение нескольких минут лечебного сеанса она потребляет именно то количество крови, которого ей хватило бы как раз на 3 месяца последующего «голодания». Иное дело, что после целевого употребления использованных пиявок уничтожают с помощью нашатырного спирта либо раствора формалина.

Лечебная пиявка - существо крайне чистоплотное. Для ее нормального обитания необходим чистый искусственный водоем либо проточная вода, поэтому для выращивания медицинских пиявок существуют даже фермы-аптеки, где полноценных здоровеньких пиявок сортируют и отправляют в холодильники на хранение в специальной упаковке, гарантирующей их стерильность.

*А каким должен быть человек, собравшийся лечиться с помощью этих живых существ?* Во-первых - идеально чистым, то есть лишенным какого бы ни было специфического запаха, будь то запах парфюмерии, табака, пота либо недавно съеденной острой пищи. Во-вторых - совершенно не боящимся пиявок: эти тактичные существа не смогут присосаться к тому, кто их боится, и процедура не состоится.

Кроме того, наиболее спешно «работает» пиявка на самых теплых участках нашей кожи – они наиболее насыщены кровью, причем именно там расположены самые биологически активные точки организма.

### **К СВЕДЕНИЮ**

Лечение пиявками используется далеко не только в кровоочистительных целях. С помощью этих малышей-знахарей лечат гинекологические, урологические и неврологические заболевания. Косметологи «нанимают» пиявок, чтобы те разгладили их клиентам морщины, подтянули грудь и устранили целлюлит.

## **Целебные свойства пиявок**

Само название медицинского направления «гирудотерапия» произошло от слова **«гирудин»** – так называется выделяемое пиявками лечебное вещество. Кстати, именно гирудин является причиной того, что ранки от пиявочных укусов долго кровоточат. Кровь свертывается медленно, не допуская образования тромбов. Вот почему лечение с помощью пиявок крайне рекомендовано людям, страдающим атеросклерозом и сердечными заболеваниями. Кроме того, гирудин помогает справиться с воспалительными процессами.

Итак, среди самых важных целебных свойств гирудина – его способность оказывать на ткани внутренних органов противотромботическое воздействие. Это происходит за счет подавления гирудином активного фермента – тромбина, из-за которого, как правило, и образуются кровяные сгустки.

Второе крайне полезное вещество, впрыскиваемое нам пиявками, – **дестабилаза**. Подобно гирудину, оно замедляет процесс свертывания крови, но происходит

это потому, что под воздействием дестабилазы разрываются изопептидные связи фибрина – вещества, которому мы обязаны свойством крови сворачиваться.

Также пиявки дают нам **гиалуронидаз**. Это фермент, увеличивающий проницаемость тканей наших органов, прежде всего – стенок капиллярных сосудов. То есть все полезные вещества, получаемые организмом извне, благодаря увеличению гиалуронидаза, могут беспрепятственно проникать в клетки капилляров, способствуя их оздоровлению.

Наконец, **оргелаз** – фермент, способствующий образованию новых кровеносных коллатералей – сосудов, которые по каким-либо причинам прежде были закрыты. Именно благодаря их регенерации происходит рассасывание отеков и тромбов в стенках сосудов.

Повторю: исцеляющий эффект лечения пиявками объясняется тем, что они стимулируют циркуляцию крови. Помимо веществ, которые впрыскивает в человеческое тело пиявка для рассасывания заблокировавших вены тромбов, она выделяет и **антикоагулянт** – более мощный, нежели полученный лабораторным путем.

## **Особенности сеанса трудотерапии**

Куда и сколько пиявок ставить именно вам, решит врач. А посетив несколько сеансов, вы сможете действовать самостоятельно. В любом случае придется смириться с тем, что «убеждать» пиявку присосаться в указанном вами месте вы научитесь не сразу. Тем не менее, даже когда к вам уже придет сноровка, помните, что нельзя ставить пиявки на лицо, на места, где особенно толстая кожа, и места, где вены и артерии проходят слишком близко от кожного покрова – к ним относятся все видимые вены, а также сонная артерия.

Кстати, сразу перечислю **основные заблуждения**, которые иногда заводят в тупик начинающих гирудопрактикантов.

◆ Во-первых, полнейшим заблуждением является тот факт, что нужное для сеанса количество пиявок можно рассчитать, исходя из веса больного.

◆ Во-вторых, ни в коем случае не нужно ставить пиявки на те места, где болит. Для каждого заболевания есть конкретные места и точки! Заметьте – все, даже спорящие между собой, школы гирудотерапии советуют ставить пиявки в определенной последовательности, причем исключительно по вертикали. И, если вы хотите вывести из больного как можно больше больной крови, ставьте пиявки на крестец и копчик.

◆ В-третьих, самый большой абсурд – полагать, что пиявка сама «чуёт» больное место и сама к нему присосется. Увы! Незачем приписывать пиявке знахарское чутье – «сама собой» она присосется туда, где кожа нежнее, то есть подальше от венозного застоя и тромба.

Итак, вы решились на сеанс гирудотерапии. Самое удобное и благоприятное время для постановки пиявок (за исключением случаев, когда необходима скорая медицинская помощь) – *вечернее время перед отходом ко сну*. В течение 2 часов до сеанса нельзя принимать пищу.

Поскольку вам придется обнажиться (речь идет о сеансе в домашних условиях), *убедитесь, что в комнате тепло*. Проверьте, все ли под рукой из нужного вам арсенала – стерильные салфетки, лоток для отнятых от тела насытившихся пиявок, сетчатый бинт, лейкопластырь, банка для отсосанного материала, клеенка.

Прежде чем будут приставлены пиявки, *больной должен совершенно расслабиться*, иначе ток крови не

будет свободным. Как правило, пациент сидит или лежит в удобной позе. Ставятся пиявки лишь в специальные места, называемые на языке медиков **точками акупунктуры**, которые используются, к примеру, и при иглоукалывании (рис. 5.2).

Для каждой болезни предусмотрены биологически активные места, на которые ставятся пиявки. *В случае атеросклероза либо тромбофлебита это края вены, в которой образовался тромб.*

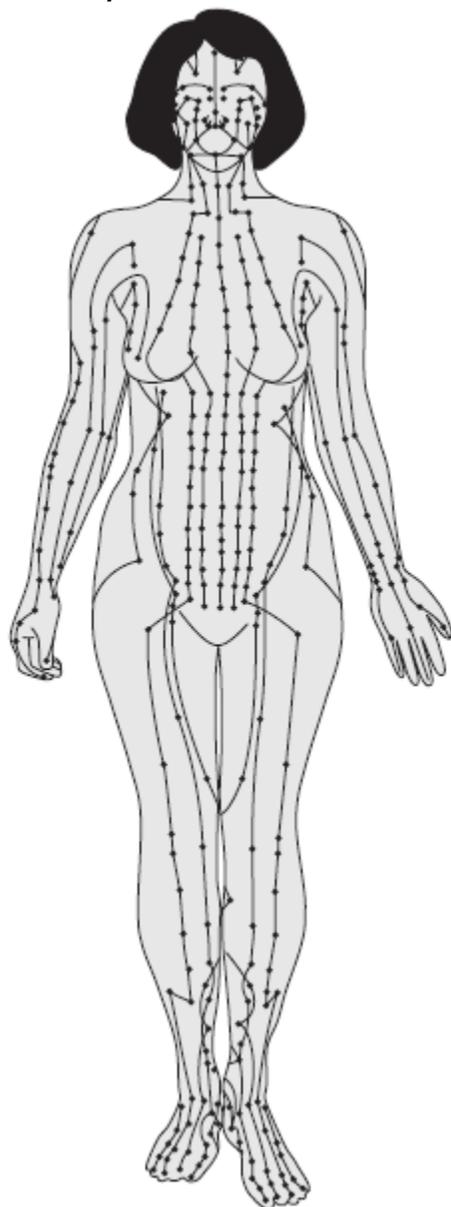


Рис. 5.2. Расположение точек акупунктуры

## **ВАЖНО**

Пиявку ни в коем случае нельзя ставить на вену!

Чтобы **улучшить кровоснабжение позвоночника**, следует поставить пиявки на уголки нижней челюсти.

Чтобы **остановить кровотечение из носа**, пиявки ставят вокруг заднего прохода.

А чтобы **облегчить страдания больного-сердечника** - в области сердца, между третьим и пятым ребрами.

Прежде чем к вашему телу будут приставлены пиявки, нужные участки кожи должны быть тщательно выбриты, обеззаражены (обработаны спиртом либо перекисью водорода), а после - промыты горячей водой. Врачи рекомендуют больным закрыть глаза и не «тарашиться» на пиявочек.

*Обычно во время одного сеанса используются 4-6 пиявок, каждая из которых высасывает примерно 20-30 мл крови.* Насыщаясь, пиявка на глазах увеличивается - ведь высосать крови она может в пять раз больше, чем весит сама.

Процедура гирудотерапии неболезненная. Точнее, почти неболезненная. Первое ощущение - как будто вы ожгли крапивой. Но длится оно максимум 10 секунд, затем пиявки начинают выделять слюну, которая является уникальным обезболивающим средством. Слюна пиявки является завершенным сбалансированным комплексом биологически активных веществ, дающих возможность качественной и естественной разгрузки кровяного русла. Причем все полезное из слюны пиявки очень быстро, проникая в ткани, распространяется по организму. Если спустя 20 минут после окончания сеанса мы с вами тщательно исследуем ранки-луночки - там не останется ничего: все уже стремительно разнеслось по организму.

В среднем сеанс гирудотерапии (проводимый именно в очищающих целях) длится 30 минут. Обычно к концу сеанса пиявки, насосавшись крови, отпадают от тела человека сами. Чтобы убрать оставшихся, врач либо человек, проводящий процедуру, подносит к их «мордочкам» ватку, смоченную соленой водой либо йодом. Образовавшиеся ранки накрываются стерильной марлевой салфеткой.

По окончании процедуры вам следует полчаса полежать - дабы не закружилась голова. Однако головокружение возникает обычно лишь после первого-второго сеанса, а далее всякий раз ощущается скорее эйфория, нежели слабость.

Итак, вы убедились в том, сколь высок и качественен лечебный эффект гирудотерапевтических процедур. Но обязательно ли всякий раз за проведением процедуры обращаться к врачу? Напомню, что в первый раз - безусловно, да. Никто, кроме опытного гирудотерапевта, не определит именно «ваше» количество пиявок и не укажет биологически активные места на вашем теле, в которых рефлекторное воздействие пиявок будет особенно эффективным.

В дальнейшем, если в качестве наиболее подходящей процедуры вы выбрали именно гирудотерапию, содержать и разводить пиявок можно в домашних условиях. Правила их содержания отнюдь не сложны.

## **Содержание пиявок в домашних условиях**

Главное правило: условия жизни, созданные для ваших домашних пиявок, должны максимально напоминать естественные.

Вам необходимо создать **«искусственный водоем»**, который не займет много места, – речь идет о литровой либо трехлитровой банке. Самое важное – поддерживать в этих банках чистоту на грани стерильности. Ее нетрудно добиться, если пиявки не будут находиться в стесненных условиях. В трехлитровой банке может одновременно находиться не более 30 пиявок, в литровой – 10.

Особое внимание должно уделяться **состоянию воды**, в которой живут пиявочки. Ни в коем случае нельзя использовать колодезную, ключевую и тем более «городскую», пусть даже и кипяченую, воду. Вся эта вода «богата» микроскопическими известковыми частицами. Для пиявок они могут оказаться смертельными, так как приводят их в возбужденное состояние, чреватое тем, что пиявки становятся агрессивными и начинают, нападая друг на друга, уничтожать собратьев. *В вашем распоряжении всегда должна быть озерная, речная или дождевая вода, непременно хорошо отстоявшаяся.* Подготовленной водой «аквариум» для пиявок заполняется наполовину.

Чтобы предотвратить загнивание воды и гибель по этой причине пиявок, следует насыпать на дно банки немного речного песка (предварительно хорошо промытого). Также имеет смысл добавить некоторое количество прокаленного древесного угля. С помощью песка и угля пиявки смогут сами следить за собственной гигиеной и вовремя удалять с себя слизь.

Ваш импровизированный «аквариум» должен быть накрыт, однако воздух к пиявкам должен проникать в достаточном объеме. Самый простой вариант – обычная полиэтиленовая пленка с проколотыми отверстиями. А вот марля исключена – пиявки прогрызут ее и расползутся.

*Пиявкам крайне неприятен яркий свет.* В самое солнечное время дня нужно укутывать банки тонкой

темной тканью, а к вечеру ее снимать. Некоторые поступают проще: окрашивают нижнюю часть банок темной краской.

*Температура в комнате, где стоят банки с пиявками, должна колебаться на отметке 10-12 °С, а в холодное время года не опускаться ниже 5 °С. Хорошо также в жару выносить банки на свежий воздух.*

Нельзя ни в коем случае сбиваться с **периодичности смены воды**. Алгоритм таков: в холодный сезон (зима, поздняя осень, ранняя весна) – раз в неделю, летом – два раза в неделю. Однако ориентироваться нужно не по календарю, а по реальным погодным условиям. Лето ведь может быть и холодным, а может быть и настолько жарким, что менять пиявкам воду потребуется каждый день. Тем более это придется делать, если вода от жары «зацвела».

### **ВАЖНО**

Новая вода не должна отличаться от прежней по температуре!

Процедура смены воды в обиталище пиявок несложная. Понадобится сито либо дуршлаг. Туда из банки выливаем всех пиявок, подобно тому как мы поступаем... с макаронами.

Тех пиявок, которые «уцепились» за края банки, трогать не стоит. Лучше займемся другими, которые вывалились в дуршлаг. Заранее отстоянной водой ополаскиваем пиявок – это крайне важно, чтобы омыть их от естественной слизи, способной погубить их в случае, если она забьет дыхательные отверстия наших «лекарей».

В чистую банку со свежей водой пиявок будем перекладывать с помощью деревянной ложки с закругленными краями.

## **ВАЖНО**

В процессе мойки банок никоим образом нельзя использовать средства для мытья посуды – а только одну горячую воду.

Если одна или несколько пиявок погибли, нужно удалить их из банки и сменить воду.

Напоследок скажу, что самая грубая и непростительная ошибка, которую вы можете допустить, – это поместить использованных, насытившихся пиявок вместе с «девственными», то есть голодными.

## Апитерапия

Лечение с помощью пчел – еще одно направление натуропатии, имеющее тысячелетнюю историю (рис. 5.3). Пчелы способны лечить заболевания сердечно-сосудистой системы. В качестве средств исцеления апитерапевты используют не только пчел, но и продукты их жизнедеятельности.



Рис. 5.3. Пчела – основа апитерапии

В основе апитерапии в ее высшем проявлении – лечении с помощью живых пчел – лежит целительный укол. Он совершается из «одноразового шприца» – живой пчелы. По своей методике апитерапия схожа с акупунктурой и гирудотерапией: в процессе лечебного сеанса пчелы помещаются на те же биологически активные точки, что и пиявки либо иглы.

Понятно, что для лечения каждого заболевания существуют собственные, изученные апитерапевтами зоны укусов. Сеансы пчелоужаливания обычно растягиваются на срок от двух недель до месяца, и доза яда для каждого больного подбирается индивидуально.

### **К СВЕДЕНИЮ**

Лечение с помощью пчелиного яда – отнюдь не модный «писк» нашего времени. Царь Иван Грозный всем лекарствам предпочитал пчелиные укусы, а древние греки, желая друг другу здоровья в процессе приветствия, говорили: «Да ужалит тебя пчела».

Считается, что в первую очередь пчелиные укусы и продукты жизнедеятельности пчел необходимы при лечении радикулита и остеохондроза – ведь противовоспалительное действие пчелиного яда невероятно велико, благодаря чему и купируется болевой синдром в пораженных костях и суставах. Однако у пчелиного яда есть и другое, менее известное рядовому человеку, но не менее эффективное достоинство – прогревающее свойство **апитоксина** (вещества, доминирующего в составе пчелиного яда) весьма существенно ускоряет микроциркуляцию крови. В результате усиливается обмен веществ, что вынуждает тромбы и холестериновые колонии рассасываться.

Сразу развею заблуждение о том, что пчелиный яд якобы опасен. Разумеется, поступление в кровь апитоксина может оказаться для человека смертельным – однако для этого требуется, чтобы его укусили от 150 до 500 пчел. *Во время же одного сеанса используется максимально 20 пчел, то есть количество ужалений никоим образом не превысит 20.*

Кроме того, первые сеансы, как в случае лечения пиявками, следует провести в клинических условиях под наблюдением врача, который, прежде чем дать добро на такое лечение, непременно сделает биологическую пробу, позволяющую выявить переносимость пчелиного яда организмом пациента. Как правило, для этого проводится пробное единичное ужаление в области поясницы либо нижней части

предплечья, после чего спустя 10 секунд пчелиное жало из тела пациента извлекается. В течение получаса врач ожидает – не последует ли аллергическая реакция, а на следующий день человек обязательно сдает анализы крови и мочи. Если результаты анализов не имеют грубых изменений, то проводится повторное пробное ужаление с той разницей, что теперь жало извлекается спустя 1 минуту. И снова анализы, по результатам которых врач-апитерапевт назначает либо не назначает лечение пчелами.

*Чем может быть полезен пчелиный яд людям с заболеваниями сердечно-сосудистой и кровеносной систем?* Во-первых, как я уже упомянула, апитоксин стимулирует работу сердца и оказывает на него антиаритмическое воздействие. Кроме того, он расширяет сосуды, благодаря чему снижается артериальное давление. За счет того, что под воздействием его инъекций существенно увеличивается объем перекачиваемой через сердце крови, происходит комплексное очищение всех внутренних органов, так как кровь перестает застаиваться. Под воздействием апитоксина в составе крови возрастает количество гемоглобина и эритроцитов. Апитоксин оказывает также антикоагулянтное действие – разжижает кровь. Но самое главное – он снижает агрегацию тромбоцитов, то есть «ослабляет» тромбы, «ухватившиеся» за стенки наших сосудов.

Среди заболеваний крови, победить которые можно с помощью апитерапии, едва ли не на первом месте находится *анемия* – иными словами, дефицит в крови железа. И, поскольку в продуктах пчеловодства железо содержится в огромном количестве, назначенный специалистом курс пчелоужаливания в большинстве случаев дает положительный сдвиг по показателям белой и красной частей крови: возрастает количество

лейкоцитов и эритроцитов, а также повышается содержание гемоглобина в крови.

Как вариант лечения анемии - использование **маточного молочка**. Его можно приобрести в аптеках в виде таблеток и свечек.

Также помогает и **прополис**, причем курс его приема вы определяете для себя сами, исходя из собственного веса. В день вам придется поглощать его в количестве одной трети грамма на каждый килограмм веса.

Принимается прополис вовнутрь в виде спиртового либо водного 30 % - ного раствора - по 30 капель. Одновременно нужно поддержать воздействие раствора прополиса за счет втирания 1 % - ной прополисной мази в область всех кровеносных органов, в том числе печени и селезенки.

Принимать прополис следует в течение 15 дней. Далее делаем перерыв примерно на неделю и снова повторяем курс - на этот раз к прополису добавляется **пыльца** из расчета чайная ложка трижды в день (перед едой). Благодаря приему прополиса во время первой части курса организм становится устойчивым к аллергии на пыльцу.

И самое главное - **пчелоужаливания**. Как правило, курса из 15 ужалений оказывается достаточно для нормализации состава красных и белых частей кровяных ферментов. Хотя, конечно, для полноценной очистки крови я рекомендую вам проводить дважды в год курсы по 150 пчелоужаливаний, причем пауза между ними не должна превышать одного месяца. Когда выздоровление наступило и вы хорошенько почистили свои сосуды и нормализовали кровоток, спустя год можно провести следующий курс (в качестве поддержки и профилактики).

Существует ряд школ апитерапии. Я расскажу вам о методиках, предлагаемых наиболее авторитетными из

них.

## **Метод «прямого ужаления» в болевые точки и зоны**

О нем упомяну лишь вскользь. Такой метод применяется главным образом при лечении остеохондроза, радикулита, артрита, невралгии, а также в случае острой закупорки сосудов колониями холестерина тромбов.

Методика «прямого ужаления» проста: находится болевая либо биологически активная точка, на которую присаживается пчела. На первом сеансе используется, как правило, 5–6 пчел, на заключительных – 18–20. Количество ужалений определяется степенью тяжести заболевания, а также индивидуальным болевым порогом пациента. Обычно курс лечения включает в себя от 9 до 21 сеанса, продолжительность каждого из которых, как правило, не превышает 10–15 минут. Средний интервал между сеансами – два дня.

## **Апитерапия по Н. Йоришу**

Эта методика наиболее простая, и ее можно применять самостоятельно, если, конечно, вы или кто-то из ваших близких имеет навыки обхождения с пчелами.

Суть этой методики в том, что пчелы присаживаются на наружные поверхности плеч и бедер. Количество пчел поступательно возрастает: в первый день «работает» 1 пчела, во второй – 2, в третий – 3, в четвертый – 4. В последний, десятый день курса, происходит 10 ужалений.

После недельного перерыва курс возобновляется в обратной количественной последовательности, иными

словами, количество пчел уменьшается с 10 до 1 на протяжении 10 дней.

### **Апитерапия по К. Кузьминой**

Первоначальная часть этого курса совпадает с методикой доктора Йориша: в течение 10 дней добавляется по одному ужалению - от 1 до 10. Следующий этап курса начинается спустя 4 дня, однако количество пчел иное: в первый день «работают» 3 пчелы, во второй - 6, в третий - 9, в четвертый - 12, в пятый - 15, в шестой - 18, в седьмой - 21, в восьмой - 24, в девятый - 27, а в последний день курса - 30 пчел.

### **Апитерапия по Н. Хисматуллиной**

Эта методика известна также как апитоксирефлексотерапия. Она представляет собой сочетание пчелоужаливаний в биологически активные точки с обезболиванием путем бесконтактного «массажа Джуны». Это своего рода синтез апитерапии и рефлексотерапии. Задача бесконтактного массажа - обезболить место ужаления.

Массаж выполняется так: интенсивно трем ладони одну о другую, затем левую ладонь устанавливаем перпендикулярно к телу пациента таким образом, чтобы до тела оставалось 5 см, а до места укуса - 10 см. Складываем пальцы правой руки так, как будто берем щепотку соли. Трижды проводим рукой над местом укуса по часовой стрелке и отбрасываем руку в сторону, представляя, что мы отбрасываем боль. Повторяется такое движение 5-6 раз.

Понятно, что «апробацию» на вас всех этих методик следует доверить опытному апитерапевту, который, скорее всего, будет использовать не одну из них, а

комбинировать их между собой, заде́йствуя при этом также препараты и кремы на основе пчелиного яда и других продуктов жизнедеятельности этих полезных насекомых.

## **Глава 6 Натуральные методы очистки**

Понятно, что, прочтя подробное описание методики исцеляющего кровь и сосуды голодания, а также познакомившись с возможностями гирудотерапии и апитерапии, очень многие люди, страдающие переизбытком в крови холестерина, разочаруются: кому-то сложно преодолеть неприятие лечения пиявками, а кто-то понимает, что не сможет отказаться от приема пищи. Что ж, придется ограничиться более плавными, но не столь эффективными методиками.

Предлагаю вам фитотерапию, сокотерапию и очистку крови посредством регулярного посещения парного отделения бани.

Регулярное практикование такого лечения не потребует от вас больших финансовых затрат. На приготовление соков, настоев и отваров тоже уйдет немного времени, особенно если вы до автоматизма доведете практику ежевечернего приготовления порции снадобья на следующий день. Главное же отличие этих методик от описанных в предыдущих главах заключается в том, что практиковать их можно на протяжении всей жизни.

Остановлюсь подробно на каждой из данных методик.

## Фитотерапия

Есть специальная область медицины – *гомеопатия*. Некоторые пытаются противопоставить эту область знаний традиционной медицине, однако это в корне неправильный подход. Основное отличие (и преимущество) гомеопатии в том, что она не нуждается в услугах химической фармакологии, то есть обходится без синтетических медицинских препаратов. Это очень важно при засоренности организма холестериновыми бляшками. Ведь было бы наивным рассчитывать вывести из внутренних органов, сосудов и крови издержки синтетического питания с помощью синтетических же лекарств. Гомеопатические лекарственные средства изготавливаются исключительно на основе натурального природного материала. В первую очередь – трав (рис. 6.1).



Рис. 6.1. Чай из лекарственных трав

В самой обычной аптеке можно приобрести практически все лекарственные травы, о которых я буду говорить ниже. Можно, конечно, если вам позволяет время или вы любите возиться на грядках, выращивать их самостоятельно. К тому же у вас будет не только сушеная трава, но и свежая зелень, а она

куда больше подходит для приготовления отваров и настоев.

### **ВАЖНО**

Насколько пища, приготовленная собственными руками, полезнее и питательнее приобретенной в готовом виде либо заказанной в ресторане, настолько и лекарственные снадобья, приготовленные собственноручно, для пользы своего же организма, принесут неизмеримо больше пользы.

## **Группы лекарственных растений**

Сразу очерчу круг лекарственных растений, имеющих отношение к тематике нашего разговора.

Травы, которые хорошо использовать для *очистки сердца, стимуляции работы сердечной мышцы и вывода избыточного холестерина*, – мята перечная, донник, сушеница топяная, душица обыкновенная, пустырник, Melissa, горец птичий, буковица, хвощ полевой, березовый лист, подорожник, кипрей узколистный, мать-и-мачеха, черная смородина, цветки и плоды боярышника обыкновенного и кроваво-красного, цветки ноготков, бузина черная, корень одуванчика, пырей ползучий.

Для устранения *повышенного уровня холестерина*, а также *рассасывания и удаления холестериновых бляшек*, образующихся и скапливающихся на внутренних оболочках вен и артерий, понадобятся трава донника, корень одуванчика, мята перечная и подорожник. Эти растения не просто предупреждают повреждение внутренней оболочки сосудов, но и снимают спазмы и судорожные сокращения артериальных сосудов, помогают организму расщеплять излишки жиров и нормализуют обмен

липидов в принципе. Особенно советую обратить внимание на *донник*, который, будучи щадящим антикоагулянтом, предотвращает образование тромбов, развивающихся в месте атероматозных бляшек, а также помогает начать плавное их рассасывание.

Упомяну здесь же о травах, способствующих *снижению артериального давления*. Это мелисса, донник, горец птичий, хвощ полевой, репешок обыкновенный, Черноголовка обыкновенная, лесная земляника, корень одуванчика, шлемник байкальский, березовый лист, подорожник, малина, цветки боярышника, бузина черная, цветки ноготков, калина, бессмертник, плоды можжевельника, кровохлебка лекарственная, пырей ползучий.

Если врач сказал вам, что *уровень холестерина в крови у вас сильно повышен и поражения сосудов обширны*, нужно запастись самыми сильнодействующими из растений и трав: травой и корнем одуванчика, травой донника, зверобоем продырявленным, зизифорой персиковидной, листом подорожника, березовым листом, цветками лугового клевера.

*Предупредить образование тромбов* в ситуации, когда вы понимаете, что уровень содержания холестерина в вашем организме весьма высок, помогут трава донника, ясменника душистого, цвет и лист каштана конского, цветки клевера, кора ивы козьей.

Если перенасыщенность кровеносной системы холестерином привела к осложнениям атеросклероза коронарных артерий – *сердечной недостаточности, тахикардии и одышке*, понадобятся растения, богатые калием, к тому же имеющие побочный мочегонный эффект: корень родиолы розовой, пырей ползучего, лопуха и аира болотного, трава зверобоя продырявленного, фиалки полевой и трехцветной, тимьяна ползучего, лапчатки гусиной, грыжника

душистого и золотой розги, листья татарника колючего, брусники обыкновенной, толокнянки обыкновенной и мать-и-мачехи, цветки пижмы, боярышника кроваво-красного и календулы, свежие березовые почки.

Если же у вас *поражены капилляры*, на помощь придут лопух большой, малина, череда трехраздельная, календула лекарственная, береза белая, хвощ полевой, сушеница топяная, крапива двудомная, пижма, клевер, брусника, пустырник сердечный, горец птичий, кипрей узколистный, бессмертник песчаный, ромашка, мята перечная, лапчатка гусиная, горец почечуйный, мать-и-мачеха, одуванчик, полынь, донник, шиповник, зверобой продырявленный, боярышник колючий, тысячелистник, подорожник.

## Проведение процедур

Напомню, что фитометодики не такие радикальные, как гирудотерапия или лечебное голодание, поэтому повторять курс лечения вам придется регулярно, причем на протяжении многих лет, периодически заменяя одно растительное сырье другим.

Теперь перейдем к собственно рецептуре и конкретным курсам лечения.

Щадящей методикой избавления крови и поверхностей сосудов от холестериновых бляшек является своеобразный **«кофе» из корня одуванчика**. Кстати, это же средство незаменимо в лечении остеохондроза, особенно при выраженном болевом синдроме.

Готовится сырье так: хорошо вымытый и измельченный корень одуванчика следует хорошо высушить, заварить крутым кипятком (из расчета столовая ложка на стакан жидкости) и оставить настаиваться в течение часа.

Стакан приготовленного отвара рассчитан на один день. Делим его на три части и выпиваем каждую порцию за 15 минут до еды. Так же следует поступать в течение недели. Затем нужно сделать недельный перерыв и снова повторить курс. Последующие перерывы, если вы будете продолжать чистить организм, должны составлять примерно 2,5-3 недели, иными словами, начиная с третьего сеанса вы можете проводить такую процедуру раз в месяц.

**Отвар полыни горькой.** Понадобится хорошо высушенная и тщательно измельченная трава полыни. Взяв щепотку травы, заливаем ее стаканом кипятка и даем возможность настояться в течение 10 секунд (если больше - исчезнут целебные свойства). Процеживаем получившийся отвар. Принимать лекарство будем перед каждым приемом пищи.

### **ВАЖНО**

Подразумевается, что вы уже изучили все рекомендации, касающиеся правильного питания, и приступаете к еде определенное количество раз в день в определенное время.

Доза одного приема - 1 столовая ложка. Этот курс также рассчитан на неделю с последующим повторением (через неделю) и в дальнейшем по желанию ежемесячным продолжением тоже раз в месяц.

**Отвар трав тысячелистника и календулы.** Нужные травы должны быть взяты в одинаковом количестве. Возьмем примерно 2 столовые ложки приготовленной смеси, зальем их половиной литра кипятка. Настаиваться отвар будет примерно 36 минут. Это снадобье пьют в большем количестве, нежели вышеописанные отвары. В день вы должны выпивать 2 стакана лекарства, причем *в промежутках между*

*приемами пищи, следя за тем, чтобы время, прошедшее со времени, когда вы поели, приблизительно соответствовало времени, остающемуся до следующего приема пищи.*

**Средство для рассасывания холестериновых бляшек, приготовленное на основе лимона и чеснока.** Все знают, что чесночный сок смертоносен для атероматозных бляшек, то есть отлично борется с повышенным уровнем холестерина в крови и способствует выведению его из организма. Однако это лекарство для людей, чьи печень, почки и желудочно-кишечный тракт не поражены хроническими заболеваниями.

Итак, возьмем 400 г очищенных зубчиков чеснока и измельчим их в специальной чеснокодавилке. Затем пропустим через соковыжималку 800 г лимонной мякоти (понадобится 4-5 крупных лимонов). Смешаем чесночную кашицу со свежавыжатым соком. Готовую смесь нужно поставить в прохладное место и дать ей настояться день-два.

Принимать снадобье нужно каждый день раз в сутки, пока оно у вас не закончится, не забывая взбалтывать его перед употреблением. Принимается лекарство в количестве 1 чайной ложки, размешанной в стакане воды.

**Спиртовая настойка чеснока.** Это тибетское медицинское средство, используемое для борьбы с холестериновыми колониями в особо трудных случаях. Понадобится не только чеснок, но и 96 % - ный спирт (ингредиенты берутся в соотношении 2,5 части спирта на 2 части чеснока). Настаиваться снадобье должно в течение 10 дней в темном прохладном месте.

В каждый из дней курса прием лекарства должен осуществляться трижды. Приниматься эта настойка будет вкупе с 50 мл кипяченого молока, причем по определенному алгоритму.

◆ *Первый день.* Утром (перед завтраком) добавляем в 50 мл кипяченого молока 1 каплю настойки. Перед обедом – 2 капли настойки на то же количество молока, перед ужином – 3 капли на то же количество молока.

◆ *Второй день.* Утром – 2, перед обедом – 3, перед ужином – 4 капли в то же количество молока.

◆ *Третий день.* 3, 4 и 5 капель соответственно.

◆ *Четвертый день.* 4, 5 и 6 капель.

◆ *Пятый день.* 5, 6 и 7 капель.

◆ *Шестой день.* 6, 7 и 8 капель.

Думаю, алгоритм вы поняли. Каждый последующий день все три дневные дозы приема лекарства увеличиваются на одну каплю. Таким образом, мы приходим к 11-му дню. Если вы посчитали все правильно, то у нас получается следующая **дозировка 11-го дня:** утром (перед завтраком) добавляем в 50 мл кипяченого молока 11 капель настойки. Перед обедом – 12 капель настойки на то же количество молока, перед ужином – 13 капель на то же количество молока.

Итак, это максимальная дневная дозировка нашего лечебного курса. На этой отметке мы останавливаемся и далее «допиваем» средство именно по такой схеме: 11 капель «на завтрак», 12 «на обед», 13 «на ужин».

Курс лечения чесночной настойкой продолжаем до тех пор, пока она не закончится. Повторять такой курс желательно каждые 3 года.

**Травяной отвар для очистки крови.** Нам понадобятся 2 чайные ложки измельченных корней лопуха и корней эхинацеи. Тщательно перемешиваем обе травы и засыпаем их в свежий кипяток в объеме 6 стаканов. Продолжаем кипячение на предельно слабом огне в течение 10 минут.

Снимаем отвар с огня. Добавляем по 2 чайные ложки мяты, клевера и цветков бузины. Снова все хорошо перемешиваем, но уже не кипятим, а, плотно накрыв тяжелой крышкой, оставляем смесь

настаиваться на 5 минут. По истечении этого времени отвар следует сразу же процедить и поставить на хранение в прохладное темное место.

Курс лечения этим снадобьем рассчитан на 3 недели и подразумевает выверенный алгоритм.

**Первая неделя.** Трижды в день следует выпивать по полстакана отвара за 35 минут до приема пищи.

**Вторая неделя.** Отвар принимается дважды в день.

**Третья неделя.** Отвар пьем **1** раз в день - перед ужином.

У процедуры, о которой я вам сейчас рассказала, есть и *положительные побочные эффекты*: отвар успокаивает нервную систему, стабилизирует работу желудка и является иммуностимулятором.

## **Банные процедуры**

В самом начале книги я говорила о том, что процесс «старения» применительно к сердцу и легким – понятие весьма условное. Однако образное выражение поэта «Уже скудеет в жилах кровь...» отнюдь не лишено смысла. Работа сердца, еще раз отмечу, напрямую связана с циркуляцией крови. По мнению большинства гематологов (специалистов, занимающихся изучением состава и качества человеческой крови), сегодня многие люди уже в 25–28 лет могут «похвастаться» тем, что у них вдвое снижено кровоснабжение мышц. Причина – в малоподвижном образе жизни представителей «хороших» профессий, когда большая часть рабочего дня представляет собой сосредоточенное сидение за компьютером. Кровообмен замедляется – следовательно, минимум раз в неделю его нужно «пришпоривать» (рис. 6.2).



Рис. 6.2. Банные процедуры – отличное средство профилактики самых разных болезней

## **Польза бани**

Далеко не для всех людей посещение спортзала, загородная прогулка и регулярные дыхательные

практики под руководством инструктора сопряжены с удовольствием. А ведь в свободное время хочется прежде всего наслаждаться. Есть замечательный выход, которым и является посещение бани. Особенно сегодня, когда ходить с компанией друзей в «свою» баню стало так же престижно, как и посещать «свой» клуб либо косметический салон.

Никто не станет спорить с тем, что банные процедуры и очистка легких напрямую связаны. А вот что касается сердца... Многие люди убеждены – человеку со слабым сердцем либо просто неподготовленному к физическим нагрузкам делать в бане нечего. А вот и нет. *Баня – это прежде всего ускоренный кровообмен* (банное «потение» – лишь видимая его часть). В процессе повышения температуры кровотоки ускоряются, следовательно, сердечная мышца приходит в великолепный тонус: объем крови, «перекачиваемой» через сердце в течение минуты, увеличивается примерно в полтора раза. Многие врачи считают, что регулярное посещение бани и правильное использование жара парилки – прекрасная спортивная тренировка для отъявленных лентяев-антифизкультурников.

Перефразируя известное выражение, скажу, что жар сосудов не ломит; это же относится и ко всей работе сердечно-сосудистой системы. Хотя, конечно, в процессе парной процедуры человеческое сердце работает в совершенно особом режиме. И самое важное во время парения, особенно для людей с не очень здоровым сердцем, – правильно остудить «пламенный мотор».

Банная «тренировка» сокращающейся сердечной мышцы и пульсирующих капилляров – сродни спортивной. Однако сердце следует поберечь от стресса, которым может стать внезапный перепад температур. Баня – не подиум, где можно

демонстрировать ненужное лихачество вроде валяния в распаренном виде на снегу. Такой «кураж» хорош лишь для абсолютно здоровых людей и не имеет ничего общего с планомерной очисткой сердечной мышцы и кровеносных сосудов.

## Особенности посещения парной

Легко и с удовольствием переносить жар парной и холод снежного сугроба, повторю, разрешается только людям, которые закаляются подобным образом постоянно и считают себя полностью здоровыми. Для новичков же банная очистка организма подразумевает прежде всего *теплые* водные процедуры (то есть обливания после выхода из парилки). Начав практиковать банные походы регулярно, постепенно «охлаждать» массирующий послепарилочный душ можно где-то с пятнадцатого посещения.

Обливаться водой из душа, если вы хотите дать оптимальную нагрузку сердечной мышце, качающей кровь в ином режиме, тоже нужно правильно. Сначала сделайте струю воды максимально сильной и не раздражающей вас излишней прохладностью. В течение 1-1,5 минуты поливаем струей воды шею, затем плечи, потом переходим (насколько получается) к спине, далее массируем водой ноги и в особенности пятки. И уже только потом переходим к области грудной клетки.

Вращать душевой шланг при этом следует по часовой стрелке, а температуру воды варьировать не произвольно, а в строгой последовательности: *горячая, прохладная, теплая, прохладная, горячая, прохладная, теплая, прохладная, горячая* и т. д. Перепады температуры, напомню, на первых порах должны быть весьма и весьма незначительными; выставлять

ощутимую разницу можно где-то на третьем месяце регулярного посещения бани.

Если вы пришли в баню не только с профилактическими целями, а у вас действительно холестериновый «перегруз» – следовательно, безусловно здоровым ваше сердце не является. Поэтому «охлаждать» организм лучше с помощью не прохладной воды, а прохладного воздуха (иными словами, речь идет не о сугробе у крыльца, а о шезлонге у входа в баню). Ни в коем случае не увлекайтесь воздушной ванной – если вы почувствовали, что вам прохладно, значит, процедура из целебной становится вредной.

### **ВАЖНО**

Человеку даже с очень крепким здоровьем не пойдет на пользу лихой бросок в холодный бассейн уже после первого захода в парилку. И вообще, прежде чем пойти охладиться, следует ощупать свои колени: они должны стать горячими.

Рекомендуемое количество посещений парилки для людей со слабым сердцем – два раза. Выйдя в первый раз, нужно поплавать (в нехолодной воде бассейна) 4–5 минут либо 6–7 минут постоять под душем. Затем на 2–3 минуты снова идем в парилку. Но далее отправляемся отдыхать в предбанник и проводим там некоторое время, укутавшись в льняную или махровую простыню. Конечно, вы можете повторить парную «пару», но не ранее чем через 20 минут.

Чтобы восполнить потерянную воду и утолить жажду во время банной процедуры, нужно выпить немного жидкости (чая, кваса, свежевыжатого сока, минеральной, родниковой или талой воды).

И последнее, самое главное. Поход в баню для того чтобы «погудеть», не имеет ничего общего с регулярными процедурами очистки крови, сердца и сосудов банным паром. В бане и вообще-то алкоголь пить не рекомендуется, иначе, по сути, весь целебный эффект – насмарку. А уж если вы решили походить с полгода в баню, чтобы очистить организм, не прибегая к радикальным методикам вроде голодания или гирудотерапии, то единственными напитками, которые вы должны пить по окончании банных процедур, должны быть *крепкий травяной чай со свежим вареньем или гречишным медом и чай с мятой, зверобоем и листьями смородины и земляники*. Покачай заваривается, выйдя из парилки, сразу можете выпить охлажденный настой шиповника.

## **Банная ароматерапия**

Банная очистка сердца и стимуляция его кровотока – не только контрастная «температурная» гимнастика, но и своего рода ароматерапия. Мы можем позволить сосудам «подышать» ароматами специальных *банных отваров*, стимулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Такие отвары не применяют внутрь, а поливают ими раскаленные камни, чтобы получить пар, способствующий различным целительным эффектам.

**Алгоритм приготовления** практически всех отваров одинаков. Для хорошего отвара обычно нужно не одно, а несколько растений. Подобранные по рецептуре смесь засыпается в большую кастрюлю (столовая ложка на стакан воды) и заливается кипятком. Доводим все до кипения, затем убавляем огонь и оставляем плотно закрытую кастрюлю на медленном огне еще примерно на час.

Когда отвар остынет, следует его отжать и процедить через марлю. Хранить приготовленный отвар нужно в плотно закупоренных бутылках. Если вы приготовили его в большом количестве – добавьте в каждую из бутылок несколько капель спирта. Помните, что, как и любое домашнее лекарственное средство, бутылки с отваром нужно хранить в темном прохладном месте.

Когда в процессе парения печь-каменка уже хорошо разогрелась, можно лить отвар на камни. Для этого понадобится таз горячей воды, в который выливаем примерно 80-100 г заготовленного отвара. Но сначала плесните на камни чистую горячую воду. Спустя мгновение (достаточное, чтобы камни остыли) льем треть таза отвара. Следом без промедления – две порции горячей воды. Затем – снова треть таза отвара. Потом – вода. В последнюю очередь снова плеснем порцию отвара. В такой последовательности отвар лучше «работает», то есть печь-каменка полнее «раскроет» целебный букет смешанных вами лекарственных растений.

Специалисты-медики рекомендуют **три банных отвара**, крайне полезных для очистки как крови, так и сосудов с сердцем.

◆ В равных частях берем зверобой, хмель, чабрец и собранную летом липу. Схема приготовления описана выше.

◆ Смешиваем одинаковое количество высушенных полыни, тмина, ягод рябины и можжевельника.

◆ В равных частях смешиваем сухой багульник, боярышник и пустырник.

Легкого вам пара и здоровой сердечно-сосудистой системы!

## **Глава 7 Дыхательные гимнастики**

Предлагаю вам методики, также способные очистить сердечно-сосудистую систему. Единственное – вам может понадобиться предварительная нормализация давления, прежде чем вы приступите к дыхательным гимнастикам (это же относится и очищающей йоге, которую мы рассмотрим в следующей главе).

## **Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой**

В ее основе лежит прежде всего усиленный вдох, для осуществления которого активизируется диафрагма - дыхательная мышца. Резкий, короткий и шумный вдох через нос должен чередоваться с пассивным выдохом через нос либо рот. Какого-то особенного выдоха в этой методике не предусматривается вообще. За 2 секунды должно совершиться 3 вдоха.

Суть же непосредственно гимнастики, то есть разработанного Александрой Стрельниковой комплекса упражнений, состоит в том, чтобы грудная клетка интенсивно сжималась. В процессе «стрельниковского» дыхания организм отторгает ненужные ему шлаки и прочий мусор, одновременно уберегая все необходимое. За счет этого и совершается очистка, в том числе сердечно-сосудистой системы.

### **Как правильно выполнять упражнения**

Правильное выполнение упражнений, о которых я расскажу ниже, означает, что резкий шумный вдох должен совпасть с движением, направленным на сжатие грудной клетки. Только в этом случае нам удастся ускорить дыхание носом, активизировав работу диафрагмы. Цель такого дыхания - увеличить активную емкость легких примерно на треть литра. Полноценное питание мозга кислородом способствует улучшению работы всех нервных окончаний, отвечающих за саморегуляцию обменных процессов.

Иными словами, на сжатии грудной клетки (для чего нам и придется сводить перед грудью руки,

наклоняться вперед и т. д.) мы совершаем вдох, а на расширении грудной клетки (для чего будем разводить руки в стороны, выпрямляться после наклонов и т. д.) – выдох.

**Вдох** должен быть непременно шумным, интенсивным и коротким. Представьте, что вы принюхиваетесь к запаху гари либо шмыгаете носом – столь же эмоционально вы должны выполнить «стрельниковский» вдох.

Когда вы вдыхаете, губы должны быть сомкнуты, однако не напряжены. Категорически не участвуют во вдохе ни мышцы лица (помогать себе ими, как при обычном дыхании, нельзя), ни мышцы живота (нельзя «дышать животом»). Придется следить и за тем, чтобы плечи не поднимались, а грудная клетка не расширялась. Совершая вдох, не заглатывайте слишком много воздуха – ведь смысл всех упражнений гимнастического комплекса как раз в том, чтобы не позволить себе сделать глоток воздуха объемным, иначе для чего за счет специальных движений мы стараемся сжать грудную клетку?

**Выдох** также должен быть правильным – желательно через рот, без малейших усилий с нашей стороны. Мы не выдыхаем, не выталкиваем воздух – он сам бесшумно покидает легкие через чуть-чуть разжатые губы.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой не имеет ничего общего с обычным комплексом упражнений, который делается регулярно. Цикл очищающей гимнастики рассчитан на 12 занятий (в течение 6 дней по утрам и вечерам), каждое из которых измеряется примерно 3–4 тысячами вдохов в час.

Кровоочистение – не единственный оздоровительный эффект «стрельниковской» гимнастики. Есть и побочные эффекты, безусловно, положительного свойства: нормализация работы легких

и развитие мышц грудной клетки. Кроме того, во время интенсивного вдоха через нос происходит активизация рефлексогенной зоны, которая находится на внутренней слизистой оболочке носа. В результате намного качественнее осуществляется ее рефлекторная связь с центрами обоняния, что ощутимо сказывается на общем самочувствии. Резко вдыхая носом, мы также провоцируем диафрагмальный массаж всех наших внутренних органов, находящихся в брюшной полости. Это тоже напрямую связано с улучшением кровообращения, ведь его интенсивность зависит от присасывающего воздействия грудной клетки.

Мышечных болей в ходе выполнения дыхательной гимнастики не возникнет, ведь организм переживает адекватную нагрузку, а молочная кислота, как раз и являющаяся причиной этих болей, из тканей выводится своевременно. Таким образом, рекомендую вам нагрузку в пределах 3 тысяч движений в течение 45 минут.

Крайне важно соблюдать последовательность упражнений «стрельниковской» гимнастики. Количественную пропорцию выполняемых упражнений вы определите сами, прислушиваясь к своему организму.

Итак, суммируем «трех китов» разработанной А. Стрельниковой гимнастики:

- ◆ во-первых, работаем лишь над вдохом;
- ◆ во-вторых, не заботимся особо о выдохе;
- ◆ в-третьих, сосредоточенно пересчитываем именно вдохи.

## **Упражнения**

**«Ладшки».** Исходное положение – прямая стойка. Показываем воображаемому зрителю свои ладони,

следя за тем, чтобы локти были опущены, а руки находились как можно ближе к телу. Образно говоря, ваша поза должна напоминать позу экстрасенса (рис. 7.1, 7.2).

Резко, шумно и быстро втягиваем носом воздух. Синхронно демонстрируем хватательное движение – сжимаем ладони в кулачки. Важно при этом «работать» только ладонями, следя за тем, чтобы руки оставались неподвижными.

Упражнение осуществляется так, что следующий за резким вдохом выдох сам собой легко и свободно улетучивается через нос (либо через рот, если вам так комфортнее). Разжимать кулаки необходимо строго на выдохе.

Следующий вдох – снова шумный (опять шмыгаем носом как можно громче). Опять синхронно сжимаем ладони в кулачки. Далее, разжав пальцы рук на выдохе, на какое-то мгновение расслабляем кисти рук.



Рис. 7.1. Упражнение «Ладони»: исходное положение



Рис. 7.2. Упражнение «Ладони»: сделайте вдох, одновременно сжимая кулаки

Важно также стараться, чтобы пальцы на выдохе не растопыривались, – они должны расслабляться предельно свободно, как бы сами собой, подобно тому, как без труда уходит на выдохе воздух.

Чтобы выдох получался действительно свободным, важно не задерживать воздух в грудной клетке и не помогать ему ее покинуть, то есть «не выталкивать» его.

Цикличность выполнения упражнения такая: 4 коротких, резких вдоха носом – затем пауза протяженностью 5 секунд. Таких сессий должно быть 24, то есть всего мы шумно вдыхаем 96 раз.

Такая цикличность рекомендуется в первые 3-4 дня занятий. Начиная с 5-го дня, можно сгруппировать

вдохи - выполнять подряд не 4, а 8 либо 16 интенсивных вдохов. В последние дни занятий гимнастикой выполнение этого упражнения разбивается на 3 цикла - по 32 интенсивных вдоха. Выполняя упражнения в таком количестве, рекомендуется отдыхать между циклами примерно 10 секунд.

### **К СВЕДЕНИЮ**

Самое сложное в выполнении этого упражнения - научиться мысленно считать. Тем, кому это дается с трудом, на помощь могут прийти спички: сделав 8 вдохов, кладем перед собой одну спичку.

**«Погончики».** Исходное положение - прямая стойка, кисти рук крепко сжаты в кулаки и подведены к поясу (рис. 7.3). Как только начинаете шумно и коротко вдыхать - с силой направляете кулаки к полу. Образно говоря, мы как будто отжимаемся от него либо что-то отбрасываем кистями рук. Важно следить за тем, чтобы ваши кулаки разжимались непосредственно в процессе «отжимания» (рис. 7.4).

Надо следить также за положением всего тела. В момент вдоха плечи должны быть напряжены, а руки вытянуты, подобно струнам, в направлении пола. Пальцы рук непременно должны быть растопырены как можно шире.

Выдох, повторяю, совершается абсолютно свободно. В процессе выдоха руки возвращаются в исходное положение: кисти укладываются на пояс, а пальцы опять сжимаются в кулаки.

Как и в предыдущем упражнении, в начале занятий их цикличность составляет 8 вдохов - с последующим 5-секундным отдыхом. Затем снова 8 вдохов и т. д.

Позанимавшись несколько дней, «укрупняем» цикличность упражнений: сначала выполняем 12 блоков по 8 вдохов, затем 6 блоков по 16 вдохов, наконец – 3 блока по 32 вдоха.

**«Насос».** Исходное положение – прямая стойка с ровно опущенными вниз руками (рис. 7.5). Первоначальное движение – немного наклоняемся вниз, следя за тем, чтобы спина не осталась прямой, а скруглилась. Опустите голову: лицо направлено к полу, шея свободна, не тянется, не напрягается, а руки свободно висят (рис. 7.6). В этот момент и совершаем резкий шумный вдох – в самом низу «поклона» полу (как бы нюхаем его).



Рис. 7.3. Упражнение «Погончики»: исходное положение



Рис. 7.4. Упражнение «Погончики»: делаете вдох, опуская кулаки вниз и расправляя пальцы рук

Свободный выдох произойдет, когда мы начнем приподниматься – не выпрямляясь полностью! Напоминаю, о выдохе думать не нужно, он сам по себе абсолютно расслабленно выйдет через нос либо рот в процессе вашего выпрямления.



Рис. 7.5. Упражнение «Насос»: исходное положение



Рис. 7.6. Упражнение «Насос»: потянитесь руками к полу

Первый цикл упражнений – 8 вдохов с последующим 5-секундным отдыхом, затем, с таким же отдыхом, –

еще 11 циклов по 8 вдохов. Далее, в ходе занятий, снова группируем вдохи сначала в блоки по 16 вдохов-поклонов, затем - в блоки по 32 вдоха-поклона.

Как вы понимаете из названия упражнения, правильно выполненное, оно должно напоминать накачивание шины с помощью насоса. Выполнять упражнение правильно - значит не допускать напряжения поясницы, а кисти рук в момент «поклона» опускать не ниже чем до коленей.

**«Кошка».** Исходное положение - прямая стойка, ноги расставлены чуть уже ширины плеч. Делаем приседание как в народном танце («кошачий полуповорот»), синхронно поворачивая туловище вправо. Именно в этот момент совершается шумный резкий вдох. Следующее приседание - с поворотом влево. Снова - синхронный с движением короткий шумный вдох. Третье приседание - вправо, четвертое - влево, пятое - вправо, шестое - влево, седьмое - вправо, восьмое - влево. Напоминаю вам, что выдохи осуществляются произвольно, без усилий (рис. 7.7).



Рис. 7.7. Упражнение «Кошка»: поверните туловище вправо и сделайте короткий вдох

**Выполнять** упражнение правильно означает, что ваши колени должны в процессе приседания слегка сгибаться, затем легко выпрямляться, иными словами, приседание должно получаться неглубоким, легким, пружинистым. Следите во время выполнения упражнения за руками – хватательные движения вправо и влево должны осуществляться на уровне пояса. Спина на протяжении выполнения всего блока должна оставаться полностью прямой – поворачиваемся мы только в талии. И еще – ступни ног ни в коем случае не должны отрываться от пола.

Блоки упражнений, точно так же, как и в предыдущих упражнениях, доводим с 8 до 32 вдохов с 5-секундным перерывом на отдых.

**«Обними плечи».** Исходное положение – прямая стойка, согнутые в локтях руки поднимаем до уровня плеч (рис. 7.8). Суть упражнения – резкий бросок рук как бы навстречу друг другу, до упора в плечи (отсюда и название упражнения, смысл которого в том, чтобы резкий вдох-«шмыг» пришелся на момент интенсивного сжатия грудной клетки). Важно следить за тем, чтобы в момент перекрестного объятия руки двигались строго параллельно друг другу, а ни в коем случае не крест-накрест. Также нельзя руки менять, напрягать и разводить широко в стороны. Неважно при этом, левая или правая рука оказывается у вас сверху. Если вам так легче, можно в момент, когда руки скрещиваются, несколько закидывать голову назад (упражнение получится более эффективным). А. Стрельникова называет такой резкий вдох «вдохом с потолка» (рис. 7.9).



Рис. 7.8. Упражнение «Обними плечи»: исходное положение



Рис. 7.9. Упражнение «Обними плечи»: обнимите себя за плечи

Блоки упражнений, как и в предыдущих упражнениях, доводим с 8 до 32 вдохов с 5-секундным перерывом на отдых.

**«Большой маятник».** Исходное положение – прямая стойка, ноги расставлены чуть уже чем на ширину плеч. Вы должны совершить наклон в направлении пола, вытягивая к нему руки (рис. 7.10). Именно в момент наклона совершаем резкий шумный вдох. После этого без всяких усилий с вашей стороны совершается самопроизвольный выдох.

Следующий вдох – на таком упражнении: без остановки после «поклона полу» прогибаемся в пояснице назад, обхватывая руками плечи, и – новый вдох (рис. 7.11). То есть последовательность такая: «поклон полу» – «вдох от пола», откидывание назад –

«вдох от потолка». Иными словами, в упражнении совмещаются движения упражнений «Насос» и «Обними плечи». Напоминаю, что выдох никоим образом нельзя ни задерживать, ни «выталкивать».



Рис. 7.10. Упражнение «Большой маятник»: потянитесь руками к коленям, делая вдох



Рис. 7.11. Упражнение «Большой маятник»: теперь обнимите себя за плечи, делая вдох

Блоки упражнений, как и в предыдущих упражнениях, доводим с 8 до 32 вдохов с 5-секундным перерывом на отдых.

**«Малый маятник».** Исходное положение – прямая стойка, ноги расставлены чуть уже чем на ширину плеч. На первый резкий вдох опускаем вниз голову, в упор глядя на пол (рис. 7.12). О последующем выдохе не думаем. Следующий вдох приходится на стремительное поднятие головы вверх, взгляд – в упор на потолок (рис. 7.13). Таким образом, происходит чередование: «вдох от пола» – «вдох от потолка», при этом выдох должен сам собой успеть пройти между этими двумя вдохами. Выдохи, в зависимости от того, как вам удобнее, выходят через нос либо рот, но в любом случае без шума и заметного движения.



Рис. 7.12. Упражнение «Малый маятник»: опустите голову делая вдох



Рис. 7.13. Упражнение «Малый маятник»: теперь поднимите голову снова делая вдох

Блоки упражнений, как и в предыдущих упражнениях, доводим с 8 до 32 вдохов с 5-секундным перерывом на отдых.

**«Поворот головы».** Исходное положение – прямая стойка, ноги расставлены чуть уже чем на ширину плеч. Первый резкий шумный вдох совершаем, стремительно поворачивая голову вправо, при этом вдох идет носом с правой стороны (рис. 7.14). Следующий вдох – «левый», он идет носом с левой стороны в момент стремительного поворота головы влево. Следите за тем, чтобы голова не «замирала» посередине (ее не останавливать), а также за тем, чтобы шея не напрягалась, а вдох не был протяжным.

И, как всегда, не забываем, точнее, не вспоминаем о выдохе – он совершается произвольно, сам по себе, через рот после каждого вдоха.

Блоки упражнений точно так же, как и в предыдущих упражнениях, доводим с 8 до 32 вдохов с 5-секундным перерывом на отдых.

**«Ушки».** Исходное положение – прямая стойка, ноги расставлены чуть уже чем на ширину плеч (рис. 7.15). На первый резкий шумный вдох выполняем такое движение – голова чуть наклоняется вправо, при этом правое ухо движется по направлению к правому плечу, практически соприкасаясь с ним (рис. 7.16). Следующий шумный резкий вдох – голова наклоняется влево, а левое ухо направляется к левому плечу. При этом слегка покачивайте головой, уподобляясь китайскому болванчику.



Рис. 7.14. Упражнение «Повороты головы»: поверните голову, делая вдох



Рис. 7.15. Упражнение «Ушки»: исходное положение



Рис. 7.16. Упражнение «Ушки»: наклоните голову, делая вдох

Главное – следить за тем, чтобы вдохи точно совпадали с движениями, а выдохи совершались без усилий, сами по себе, через нешироко открытый рот.

Блоки упражнений, как и в предыдущих упражнениях, доводим с 8 до 32 вдохов с 5-секундным перерывом на отдых.

**«Перекаты».** Исходное положение – левая нога выставлена вперед, правая – отставлена назад (рис. 7.17). Группируем тяжесть тела на левой ноге, проследив, чтобы она была прямой. Весь корпус также стараемся держать прямо.

Чтобы не утратить равновесие, сгибаем правую ногу в колене, одновременно отставляя ее назад на носок (рис. 7.18). При этом *на ногу не опираемся*. Теперь работаем с левой ногой: выполняем на ней неглубокое танцевальное приседание. Именно на него и приходится резкий, короткий вдох носом, сразу после которого мгновенно выпрямляем левую ногу. Следующий шаг – перемещаем тяжесть тела на отставленную назад правую ногу. Следя, чтобы весь корпус оставался прямым, приседаем на ней. На это движение также делаем резкий вдох (напоминаю – левая нога в этот момент выдвинута вперед, поставлена на носок для поддержания равновесия и согнута в колене, благодаря чему мы удерживаем равновесие). Выдох, как вы понимаете, совершается сам собой в промежутке, когда мы меняем ноги.



Рис. 7.17. Упражнение «Перекаты»: исходное положение



Рис. 7.18. Упражнение «Перекаты»: выпрямите левое колено, перенесите вес на правую ногу

Таким образом, происходит чередование: правое приседание и вдох – перемещение и выдох – левое приседание и вдох – перемещение и выдох. Не забывайте мгновенно выпрямлять ногу после каждого приседания.

Блоки упражнений доводим с 8 до 32 вдохов, с 5-секундным перерывом на отдых.

### **«Шаги»**

*«Передний шаг», или «Рок-н-ролл».* Исходное положение – прямая стойка, ноги расставлены чуть уже чем на ширину плеч (рис. 7.19). Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх до уровня живота (рис. 7.20). При этом следим, чтобы от колена она

оставалась прямой, а носок тянем вниз, как это делают танцовщицы. Правая нога в этот момент работает автономно – на ней мы делаем неглубокое танцевальное приседание, собственно, на которое и приходится короткий, резкий вдох носом.



Рис. 7.19. Упражнение «Передний шаг»: исходное положение



Рис. 7.20. Упражнение «Передний шаг»: согните левую (правую) ногу в коленном суставе, сделав вдох

В следующее мгновение после приседания обе ноги возвращаются в исходное положение. Следующий ход – согнув в колене правую ногу, поднимаем ее вверх, а неглубокое танцевальное приседание выполняем на левой ноге – разумеется, совершая одновременно вдох.

Начав выполнять упражнение, вы убедитесь, что благодаря приседанию, совсем нетрудно приподнять согнутую в колене вторую ногу до уровня живота. Не забывайте при этом следить за тем, чтобы корпус оставался прямым.

До некоторой степени упражнение можно усложнить, сделав его более эффективным. Для этого одновременно с приседанием и поднятием согнутого

колена направляйте кисти рук навстречу друг другу на уровне пояса.

«Задний шаг». Исходное положение такое же, как и при «переднем шаге» (рис. 7.21). Согнув в колене левую ногу, отводим ее назад – так, как будто хотим дотянуться ею до ягодицы. В этот момент совершается неглубокое танцевальное приседание на правой ноге с одновременным шумным вдохом (рис. 7.22). Выдох происходит сам собой в момент, когда по окончании приседания обе ноги возвращаются в исходное положение.

Далее, на следующем выдохе, назад отводится согнутая в колене правая нога, а танцевальное приседание в этот момент выполняется на левой.

Блоки упражнений, точно так же, как и в предыдущих упражнениях, доводим с 8 до 32 вдохов с 5-секундным перерывом на отдых.

Как удостовериться, что вы правильно выполняете упражнения? Если вы соблюдаете все рекомендации, ваш пульс будет оставаться ровным, не более сотни ударов в минуту. Если вдруг появилось головокружение, значит, допущена одна из двух возможных ошибок: либо вы слишком глубоко и затянато осуществляете вдох, либо произвольно задерживаете выдох. Также не допускайте, чтобы в ходе выполнения упражнений голова и плечи произвольно приподнимались.



Рис. 7.21. Упражнение «Задний шаг»: исходное положение



Рис. 7.22. Упражнение «Задний шаг»: согните левую ногу в колене и присядьте на правой ноге, сделав вдох

Если в процессе занятий гимнастикой у вас возникла эйфория – пугаться этого не стоит; если же вы чувствуете, что вам становится плохо, – немедленно прерывайте занятия.

# Очищающее дыхание по К. Бутейко

## Особенности дыхательной методики

Многие люди находятся в плену стереотипа о том, что здоровое дыхание – это глубокое дыхание. Однако, дыша глубоко, мы способствуем удалению из нашего организма неразумного количества углекислого газа, дефицит которого провоцирует «защелочение» организма. Результатом этого становится нарушение обмена веществ, провоцирование аллергических реакций и создание благоприятной среды для роста и размножения колоний холестеринных бляшек.

Сам Константин Бутейко называет свою дыхательную методику волевой ликвидацией глубокого дыхания. Иными словами, суть ее – в постепенном уменьшении глубины дыхания за счет поступательного расслабления по нарастающей дыхательных мышц.

Когда мы дышим правильно, то этого не слышим. А вот если есть «шум» – значит наш дыхательный аппарат перегружен и работает с напряжением. Дабы не путать причину со следствием, сразу оговорю, что необратимые болезненные изменения в организме наступают в определенной последовательности: *сначала появляются патологии дыхательной системы, затем – сердечно-сосудистой системы, а в третью очередь – желудочно-кишечного тракта.*

Какой внутренний орган позволяет нам «задержать» дыхание, сделать его неглубоким? Диафрагма. Следовательно, чтобы подавить глубокое дыхание волевым усилием, следует научиться расслаблять диафрагму, держа этот процесс под контролем.

Вдох по Бутейко - незаметный. Он такой неглубокий, что его невозможно «заметить» по движению груди либо живота. По причине того что дыхание осуществляется весьма поверхностно, воздух опускается не ниже чем до ключиц, а далее уже воздух с высоким содержанием углекислоты скапливается и задерживается на большой срок. Примерная протяженность вдоха при этом - 3 секунды, выдоха - 4. Примерно столько же - 3-4 секунды - займет пауза.

Выполнению дыхательной гимнастики по методике К. Бутейко предшествует предварительное расслабление. Для этого, сев на удобный стул, направляем взгляд чуть выше линии глаз. Теперь нужно расслабить диафрагму. Начинаем дышать очень мелко - так, чтобы в груди появилось ощущение спертости, то есть недостатка воздуха. В таком состоянии мы как бы погружаемся в медитацию на 10-15 минут. Если к концу этой процедуры вас начала беспокоить нехватка воздуха - глубину дыхания можно несколько увеличить, однако дышать при этом следует как бы верхними «кончиками» легких.

Удостовериться, что вы правильно проводите расслабление, можно с помощью своих ощущений. Если все верно, то сначала вам станет тепло, затем жарко, а еще через

6-8 минут может появиться испарина и сильное желание вздохнуть поглубже. Однако не следует ему поддаваться - продолжайте расслаблять диафрагму.

Точно такую же «дыхательную медитацию» нужно будет выполнить после окончания занятий гимнастикой, однако длиться она должна на минуту-полторы больше.

### **ВАЖНО**

Ко всему комплексу упражнений относятся два важных замечания: во-первых, дышать

нужно только через нос и стараться делать это без шума, во-вторых, выполнять упражнения можно только на пустой желудок.

## Упражнения

Теперь перейдем собственно к комплексу упражнений. Напомню, он рассчитан на то, чтобы спровоцировать очистительные процессы в организме за счет сознательной экономии углекислого газа.

**Упражнение 1.** Оно рассчитано на активизацию верхних секторов наших легких. Продолжительность упражнения – 2,5 минуты, в течение которых вы сможете повторить упражнение примерно 10 раз.

Итак, вдох – 5 секунд, выдох – 5 секунд. Стараемся предельно расслабить мышцы грудной клетки. Далее – 5-секундная пауза, во время которой мы стараемся не дышать, пребывая в состоянии максимальной расслабленности.

**Упражнение 2.** Длится оно примерно **3,5** минуты, и за это время вы сможете повторить его примерно 10 раз. Суть упражнения в том, что дыхание должно стать полным, то есть грудное и диафрагмальное дыхание будут осуществляться одновременно.

Вдох – 7,5 секунды (дыхание начинается как диафрагмальное и продолжается как грудное). Выдох – 7,5 секунды: он начинается в верхних отделах легких, а заканчивается в нижних, которые и являются диафрагмой. Далее – 5-секундная пауза.

**Упражнение 3.** Оно представляет собой точечный массаж носовых точек.

**Упражнение 4.** По **10** раз выполняем полное дыхание сначала через правую ноздрю, а затем через левую.

**Упражнение 5.** Упражнение длится 3,5 минуты, и за это время мы успеваем повторить его примерно 10 раз. Втягиваем живот. Полный вдох – на протяжении 7,5 секунды, затем – максимально полный выдох в течение такого же времени, далее – 5-секундная пауза, во время которой дыхание удерживается втянутыми мышцами живота.

**Упражнение 6.** Его задача – произвести максимально полную вентиляцию легких. Она представляет собой

12 последовательных и очень быстрых предельно глубоких вдохов и выдохов. Вдох – 2,5 секунды, выдох – 2,5 секунды. За выдохом в течение минуты следует пауза, во время которой удерживается дыхание на слабом выдохе. Замечу, что это разовое упражнение.

**Упражнение 7.** Полностью это упражнение длится 3 минуты и выполняется на четырех уровнях. Его задача – добиться полноценного так называемого редкого дыхания.

*Первый уровень* длится на протяжении 1 минуты. Последовательность такая: вдох – от 1 до 5 секунд (сколько выдержите), затем выдох – 5 секунд, затем – пауза в течение 5 секунд. Таким образом, у вас за минуту должно получиться 4 быстрых дыхания.

На следующий уровень переходим, не прекращая дыхания.

Продолжительность *второго уровня* – 2 минуты. Вдох – от 2 до 5 секунд, далее (сразу после вдоха) – 5-секундная задержка дыхания, затем – выдох, который длится 5 секунд, и далее – 5-секундная пауза. Таким образом, всего у вас должно получиться 3 быстрых дыхания в одну минуту, соответственно – 6 дыханий на протяжении 2 минут.

*Третий уровень* длится 3 минуты. Вдох – от 3 до 7,5 секунды, задержка дыхания (сразу после вдоха) – на 7,5 секунды, затем выдох, который длится также 7,5

секунды. Завершающий этап – 5-секундная пауза. Итого в минуту получается 2 быстрых дыхания, а на протяжении всего упражнения – 6 быстрых дыханий.

*Четвертый уровень* рассчитан на 4 минуты. Вдох – от 4 до 10 секунд, сколько выдержите. Задержка дыхания после вдоха должна продолжаться 10 секунд, затем столько же – выдох и далее – 10-секундная пауза. Итого – 1,5 дыхания в минуту, всего – 6 быстрых дыханий.

**Упражнение 8.** Цель этого упражнения – провести двойную задержку дыхания. Сначала производим протяженный медленный выдох, затем максимально задерживаем дыхание, в идеале – на минуту. Это разовое упражнение.

**Упражнение 9.** От **3** до **10** раз повторяем первое упражнение, сидя на стуле. Затем проделываем то же самое в процессе ходьбы на месте (также **3-10** раз), затем – в процессе бега на месте, затем – приседая.

**Упражнение 10.** Усядьтесь поудобнее. Вам нужно выполнить расслабляющее максимально поверхностное дыхание. Для этого нужно совершать вдохи и выдохи, постепенно уменьшая их объем. В конце концов дыхание должно стать практически незаметным – на уровне носоглотки. Поначалу в этот момент вам будет казаться, что вам не хватает воздуха, затем его нехватка станет еще более ощутимой. Не пугайтесь, это означает, что вы все делаете правильно. Выполнять поверхностное дыхание следует от 3 до 10 минут.

## **Этапы очищения организма**

Теперь поговорим собственно об очищении организма. Процесс его начинается на заключительном этапе занятий по методике доктора Бутейко. Иногда процесс интенсивной очистки сердечно-сосудистой системы «запускается» после первого же занятия,

иногда – спустя несколько месяцев. Как узнать, что очистка началась? Самый первый симптом – начинает болеть там, где раньше не болело. Этому следует радоваться: «сэкономленный» в процессе занятий дыхательной гимнастикой углекислый газ начинает активно работать над перестройкой на здоровый лад кишечника, печени, легких, сердечно-сосудистой, нервной и костномышечной систем. Поэтому на время занятий по методике Бутейко желательно отказаться от лекарств, которые вы обычно регулярно принимали.

Процесс очистки организма осуществляется в пять этапов.

**Первый этап** «включается» на первых секундах занятий. Из организма удаляется поверхностная грязь в виде выделений из носа, слюнотечения, поноса, учащенного мочеиспускания, потливости и неприятного налета на языке. Возможны также жажда, озноб, температура, слабость или ломота в теле. У некоторых людей снижается либо вовсе исчезает аппетит.

**Второй этап** «включается» на 20-й секунде занятий. Его последствия – неприятные ощущения в носу, легких, кишечнике, суставах, а также кожный зуд. Особенно сильно начинают болеть рубцы и спайки ранее имевших место травм, переломов и хирургических вмешательств. У кого-то появляются головные боли, у кого-то – экзема. У людей, страдающих регулярными гайморитами и фронтитами, из носа в большом количестве могут пойти гной либо кровь, иногда в виде пробок. Чем выше в организме содержание шлаков – тем выше вероятность затяжных рвоты и поноса. Иногда начинает скакать температура, которая может подняться даже до 41 °С, однако сбивать ее нельзя (можно лишь применять уксусные обертывания). Чтобы помочь в этой ситуации сердцу, его нужно регулярно массировать, бегая трусцой либо прыгая со скакалкой. А чтобы избавиться от экземы,

нужно начать ходить в баню, используя при этом вместо мыла касторовое масло.

**Третий этап** «запускается» на 30-й секунде. Прежде всего наступает нервная реакция – человек становится раздражительным и истеричным, наступает непродолжительная депрессия либо отвращение к продолжению занятий гимнастикой.

**Четвертый этап** начинает работать на 40-й секунде. Именно последствием этого этапа становится кардинальная перестройка кровеносных сосудов и обмена веществ. Если вам удалось достичь включения последствий четвертого этапа, можете быть уверены в том, что исчезнут все ваши сердечно-сосудистые патологии и даже астма. У некоторых может обостриться мастопатия, однако это временное явление и «очистительных» болей бояться не следует. Люди, страдающие от избыточного веса, начинают интенсивно его терять. Конечно, стройные люди тоже начинают худеть, однако после завершения процесса очистки организма им несложно будет набрать свой прежний вес.

Если в моче появился песок – значит, из желчного и мочевого пузыря отходят камни. Чтобы купировать боли, старайтесь двигаться как можно больше: с увеличением во время танцев или велосипедной езды уровня в организме углекислого газа расширятся все каналы и камни отойдут менее болезненно.

**Пятый этап** включается на 60-й секунде. Впоследствии произойдет «уборка» всех остаточных шлаков. Этот процесс значительно ускорится, если вы заболите каким-либо простудным заболеванием либо серьезно измените режим питания. На этом этапе часто начинает болеть сердце, моча становится кирпично-красной и неприятно пахнущей, также очень неприятной становится слюна, которую лучше сплевывать. Хорошо, если язык у вас на этом этапе

розовый и чистый. Если же он неприятно желтый – значит, особенно зашлакованной у вас была печень, если белый – то желудочно-кишечный тракт. Иногда язык покрывается сыпью, и одновременно с этим у человека исчезает аппетит. Не нужно есть через силу – достаточно пить максимальное количество воды, чтобы ускорить вывод из организма уже отторгнутых им шлаков.

Есть и **специальные хитрости**, разработанные К. Бутейко. В период очищающих процедур они помогают организму преодолевать дискомфорт и болезненные ощущения.

- ◆ Не прекращайте занятия, если дискомфорт, боли и неприятные выделения – единственное, что вас к этому склоняет.

- ◆ Чаще принимайте горячие душ либо ванну. Если есть возможность, наведайтесь в сауну.

- ◆ Если мучают неприятные ощущения внутри – выпейте умеренное количество горячей подсоленной воды. Сократите до минимума прием пищи: ешьте ровно столько, сколько вы можете принять. Не пичкайте организм, мешая ему сосредоточиться на очистительных процессах.

- ◆ Также имеет смысл ежедневно добавлять в пищу 2–3 капли раствора йодистого калия. Когда начинает мучить кашель, подавляйте его неглубоким дыханием – это нужно для того, чтобы мокроты отходили легче и обильнее. Если же кашель не уступает, боритесь с ним регулярным прогреванием рук и ног в максимально горячей воде, а также попросите кого-либо из домочадцев массировать вам воротниковую зону (заднюю область шеи и плеч).

- ◆ В дни занятий дыхательной гимнастикой по методике К. Бутейко откажитесь от сладкого, мучного, а также винограда и помидоров. А вот сухофруктов старайтесь употреблять побольше.

◆ Если же вас особенно удручает состояние языка – очищайте его от налета с помощью ложки, а также регулярно полощите рот травяными настоями.

## Глава 8 Очищающая йога

Даже малосведущие в восточном целительстве люди знают, что во главу угла медики-индусы ставят дыхание. *Именно дыхание – основа методик, направленных на очищение всего организма, в том числе сердечно-сосудистой системы.* Правильностью и сбалансированностью дыхания индусы определяют проявление в человеческом теле жизненной силы, иначе говоря – праны. Таким образом, **пранаяма** – дыхательное искусство, являющееся важнейшей составляющей лечебной йоги. Пранаяму мы можем понимать как умение правильно взаимодействовать с данной нам жизненной силой.

### К СВЕДЕНИЮ

В состав самого слова «пранаяма» вошли санскритские слова «прана» (протяженность) и «аяма» (удержание). Иными словами, понимать термин «пранаяма» мы можем как удержание благодаря пране человеческой субстанции в должном состоянии.

Начав заниматься йогической очищающей гимнастикой, нужно помнить, что залогом ее успешного освоения являются последовательность и поступательность. Любой вид дыхания за счет упорных повторений должен быть доведен до автоматизма и стать вашим естественным дыханием. Освоив дыхание праны, можно переходить собственно к занятиям оздоровительной йогой, направленной на очистку всего организма и загрязненных уставших сосудов, начинать которую индусские целители рекомендуют именно с

ускорения тока крови, ведущего к ее обновлению и регенерированию.

Следует вас предупредить – занятия йогой требуют прежде всего осмысленного отношения к этой древнейшей культуре. Не нужно заниматься ей только потому, что о йоге с восторгом рассказывает ваша подруга, или потому, что вы прочли в журнале, что это модно, или потому, что вам в руки случайно попал диск с видеоуроками. Йога требует глубоко индивидуального осмысления, ведь это не аэробика и не фитнес.

К решению заняться йогой человека, как правило, подталкивают события определенного периода его жизни – обычно состояние здоровья, достаточно неблагоприятное, к тому же умноженное на разочарование в иных направлениях традиционной медицины и натуропатии.

Йога бывает очень разной. Одни учения (школы йоги) направлены на духовное самосовершенствование, другие – на высвобождение и развитие сексуальной энергии, третьи – на тренировку остроты зрения либо чувствительности кистей и пальцев, четвертые – на гармонизацию физического и психического развития детей, пятые – на стабилизацию нервной системы и приведение повышенной эмоциональности в разумное русло.

Йогой могут начать заниматься любые люди, в том числе очень немолодые мужчины и женщины, осознавшие, что загрязненность организма изнутри обрекает их на убогое существование и ограничение в житейских радостях. В любом случае решение заняться йогой должно быть самостоятельным, а не «подсказанным» – лишь тогда можно будет говорить о том, что, занявшись йогой, вы изменили не только свои пристрастия, но и весь образ жизни. В противном случае занятия йогой – это малоэффективное «убивание времени» и попытка самообмана. И потом, приступая к

занятиям, мы должны понимать, что йога – это удовольствие, но не развлечение. Она потребует от вас значительных физических и духовных усилий.

## Виды дыхания

Индусы уверяют, что изменить состояние человеческого сознания нетрудно, оказав воздействие на питание и дыхание. Изменив за счет этого химический состав нашей крови, мы меняем и химический состав мозга, следовательно – состояние сознания, в котором мы находимся.

Практикуя пранаяму, можно, оказывается, не только стать спокойным и уравновешенным, увеличить свою работоспособность и избавиться от хронической усталости, научиться сосредотачиваться и меньше есть и спать, но и убрать из организма все грязи и шлаки.

Уча дышать правильно, тренеры йоги выделяют четыре вида дыхания: верхнее, среднее, нижнее (брюшное) и полное (собственно йогическое). По мнению врачей-индусов, полноценным является лишь полное дыхание, однако практиковать его безостановочно никоим образом не рекомендуется. В классической пранаяме верхнее, среднее и брюшное дыхания рассматриваются как фазы полного йоговского дыхания, выделенные отдельно с целью его освоения. Разберемся с каждым видом дыхания по отдельности.

**Верхнее дыхание** осуществляется за счет ключиц, то есть ребра, расширяясь, приподнимают плечи и ключицы.

**Среднее дыхание** является реберным. Оно осуществляется за счет расширения грудной клетки: ребра двигаются вперед, вверх и в стороны, а диафрагма задействована меньше. Среднее дыхание возникает в «адреналиновой» ситуации – например, когда мы простужены, переутомлены, готовы бежать либо драться.

**Нижнее дыхание** – это брюшное дыхание, которое осуществляется за счет движения диафрагмы; грудная клетка при этом неподвижна. Оно хорошо вентилирует нижние и средние отделы легких.

**Полное дыхание** своеобразно объединяет составляющие верхнего, среднего и нижнего дыхания. Начинается полное дыхание с брюшного этапа, затем последовательно одним волнообразным движением подключается среднее и верхнее дыхание. Полностью задействуется весь аппарат легких, что не позволяет крови застаиваться и ускоряет очищающий кровооборот.

*Отличие полного дыхания от других видов дыхания состоит в том, что в процессе его абсолютно все дыхательные мышцы оказываются полностью задействованы.*

Однако не нужно думать, что при полном дыхании в процессе каждого вдоха легкие максимально наполняются воздухом. Йоги умеют, вдохнув нужное количество воздуха, правильно распределять его по всему объему легких.

Очищающее дыхание важно также и потому, что им йоги рекомендуют завершать комплекс упражнений, направленный на очистку организма, о котором мы поговорим ниже. Есть также **бодрящее дыхание**, крайне важное для людей, понимающих, какой непоправимый урон они наносят себе несколькими утренними чашками кофе, без которых они не могут элементарно проснуться и приступить к утренним сборам.

Итак, учимся совершать **очищающее дыхание**.

Исходное положение – прямая стойка, руки опущены вниз, плечи расслаблены. Делаем вдох согласно алгоритму полного дыхания, задерживая при этом дыхание примерно на 4 секунды.

В йоге под очистительным дыханием подразумевается **дыхание капалабхати** - резкий выдох за счет диафрагмы при расширенной и неподвижной грудной клетке; вдох пассивный, длиннее выдоха.

## **Комплекс дыхательных упражнений**

Пранаяма для очистки сердечно-сосудистой системы состоит из десяти упражнений, каждое из которых направлено не просто на развитие дыхательных мышц, а на активизацию этих мышц до такой степени, чтобы под их воздействием ощутимо ускорилась микроциркуляция крови.

**«Задержка дыхания».** Исходное положение – прямая стойка. Выполняем полное дыхание и дальше на вдохе задерживаем воздух на максимально возможный промежуток времени. Когда наступает наш собственный предел, с силой выдыхаем (выталкиваем) воздух через широко открытый рот. Завершается это упражнение выполнением очищающего дыхания.

Понятно, что в первые дни и недели задерживать дыхание вы сможете на весьма непродолжительное время. Однако работать над этой способностью вовсе незачем – в процессе даже непродолжительной практики ваш «бездыханный» промежуток начнет увеличиваться более чем ощутимо.

**«Пробуждение альвеол».** Исходное положение – прямая стойка, руки свободно опущены вдоль тела. Глубоко, плавно и медленно вдыхаем. Вдох должен получиться затяжным – в этот промежуток времени постукиваем по различным местам груди кончиками пальцев и стараемся прислушаться к своим ощущениям.

Дождемся, когда легкие заполнятся воздухом полностью. Теперь стараемся на более долгий срок задержать дыхание, пошлепывая себя по груди ладонями (старайтесь, чтобы шлепки были легкими, почти невесомыми). Когда наконец мы готовы начать выдыхать – не прерываем шлепков. Завершается это упражнение выполнением очищающего дыхания.

Относительно этого упражнения есть нюансы. Дело в том, что человек, только-только начавший занятия йогой, в первые дни во время его выполнения может почувствовать себя плохо (начнется головокружение и тошнота). Если это произошло – перестаньте выполнять упражнение и просто походите по комнате, стараясь дышать легко и ритмично. Такая реакция организма на упражнение означает, что в первую неделю занятий вам следует его исключить из всего комплекса.

**«Растягивание ребер».** Исходное положение – прямая стойка, руки повернуты так, чтобы кисти, прижимаясь к бокам на уровне груди, как бы стремились к подмышкам. Ладони должны лежать на боках, большие пальцы рук – обращены к спине, остальные 8 пальцев – уложены на груди спереди (рис. 8.1). Внешне это выглядит так, как будто вы руками сжали грудную клетку с обеих сторон. Старайтесь при этом не сильно сдавливать ладонями кожу.

Первый этап упражнения – выполнение полного дыхания. Затем на вдохе задерживаем воздух секунды на две. В это время следует медленно сжимать руками ребра – следя за тем, чтобы воздух не вырвался из груди слишком быстро. Завершается упражнение выполнением очищающего дыхания.

**«Расширение грудной клетки».** Исходное положение – прямая стойка. Начинаем с выполнения полного дыхания, после чего на вдохе задерживаем воздух. Вытягиваем вперед обе руки, сжав ладони в кулаки; в итоге руки со сжатыми кулаками должны оказаться на уровне плеч. Далее резким движением отводим их назад (рис. 8.2).



Рис. 8.1. Упражнение «Растягивание ребер»



Рис. 8.2. Упражнение «Расширение грудной клетки»: отведите руки назад

Следующее движение – возврат рук в исходное положение. Далее тем же способом, как описано выше, отводим их назад. Все упражнение повторяется трижды, при этом следим за тем, чтобы мышцы рук оставались напряженными, а кулаки – сжатыми. Следующий за этим выдох осуществляем с силой через открытый рот. Завершаем упражнение выполнением очищающего дыхания.

**«На ходу».** Высоко подняв голову и вздернув подбородок, ходим туда-сюда. Плечи при этом должны быть отведены назад, а шаги по возможности – одинаковой длины.

Выполняем полное дыхание – так, чтобы, мысленно считая до восьми, вы сделали за это время ровно 8 одинаковых шагов. Смысл такой ходьбы в том, что у вас должен получиться вдох, растянутый на 8 приемов, но выполненный без перерыва.

Далее выдыхаем – через нос, медленно, продолжая считать до восьми, опять же следя за совпадением шагов. В это время задерживаем дыхание.

В общей сложности повторить упражнение желательно 9-10 раз.

**«Пробуждение».** Исходное положение – прямая стойка, голова высоко поднята, грудь расправлена, живот втянут, плечи отведены назад, руки опущены вдоль тела, кулаки сжаты.

Медленно и плавно выполняем полное дыхание, одновременно приподнимаясь на пальцы ног. Замираем в верхнем положении и задерживаем дыхание на несколько секунд. В исходное положение возвращаемся неспешно, стараясь, чтобы воздух из ноздрей выходил как можно медленнее.

**«Стимуляция кровообращения».** Исходное положение – прямая стойка. Выполняем полное дыхание, затем на вдохе задерживаем воздух. Берем за

два конца палку и с нею чуть наклоняемся вперед (рис. 8.3). Важно, чтобы мышцы рук напрягались постепенно, а усилие со временем дошло до максимума. После того как мы опустили палку, медленно выпрямляемся, выпуская из себя воздух. Всего повторить упражнение рекомендуется 6–8 раз. Завершается оно выполнением очищающего дыхания.

**«Устремление рук».** Исходное положение – прямая стойка, руки опущены вдоль тела по сторонам. Выполняем полное дыхание, после чего начинаем медленно поднимать руки, не позволяя им расслабиться, пока кисти рук не окажутся у нас над головой (рис. 8.4). Как только руки достигли верхней точки, начинаем задерживать дыхание – желательно на максимально длительный промежуток. Далее начинается медленный выдох, во время которого руки неспешно опускаются. Завершается упражнение очищающим дыханием.



Рис. 8.3. Упражнение «Стимуляция кровообращения»

**«Круги руками».** Исходное положение – прямая стойка, руки вытянуты прямо перед собой. Выполняем полное дыхание, после чего начинаем задерживать его, одновременно стремительно отводя руки назад и следя за тем, чтобы кулаки находились на уровне плеч. Чем дальше мы отведем руки назад – тем лучше (рис. 8.5).

Возвращаем руки в прежнее положение. Повторить упражнение следует 3–4 раза, не расслабляя мышцы и задерживая дыхание. Когда приходит время выдоха – он медленно осуществляется через рот. Завершаем упражнение очищающим дыханием.

**«Прямая грудь».** Исходное положение – прямая стойка лицом к стене. Прикладываем к ней ладони (рис. 8.6). Выполняем полное дыхание, после чего начинаем его задерживать. Сохраняя грудь ровной, приближаемся к стене, удерживая вес своего тела исключительно на руках (рис. 8.7). Приблизившись, начинаем отодвигаться в обратном направлении – снова силой мышц, напрягая тело. Затем через рот начинаем выдыхать. Завершаем упражнение очищающим дыханием.



Рис. 8.4. Упражнение «Устремление рук»



Рис. 8.5. Упражнение «Круги руками»

## Что такое асаны

В йоге существуют специальные позы (положения тела, упражнения), которые называются **асанами**. Они приносят не просто оздоровительный эффект, но и помогают человеку достигнуть гармонии тела, разума и духа. И здесь крайне важна незыблемая регулярность выполнения асан - лишь занимаясь серьезно, мы сможем научиться копить и экономно расходовать жизненную энергию (прану), самостоятельно излечивать себя и хранить бодрость тела и духа до поздней старости.



Рис. 8.6. Упражнение «Прямая грудь»: приложите руки к сети



Рис. 8.7. Упражнение «Прямая грудь»: приблизьтесь к стене

Истиной пользы от йоги, то есть релаксации, облегчающей душевный и физический дискомфорт, не будет, если, «подступившись» к этой древнейшей культуре, вы начнете спешить, «дергаться», ждать немедленных результатов, а вдобавок еще и злиться на себя за то, что они не наступают, а принимаемые вами позы далеки от совершенства.

Давайте суммируем и перечислим все, что может дать нам йога при условии серьезного и осмысленного отношения к занятиям.

- ◆ Асаны – это наиболее мощный стимулятор усиленного кровообращения, от интенсивности которого напрямую зависит наше долголетие.

- ◆ Благодаря выполнению асан ткани абсолютно всех органов снабжаются нужным количеством крови, позволяющим им стать совершенно здоровыми.

◆ Асаны помогают восстановить качественное функционирование всего организма в целом, одновременно очищая все его «закоулки».

◆ Происходит поразительное влияние на внешний и внутренний облик человека: спустя некоторое время после начала занятий вы увидите, что ваше тело на глазах становится более стройным и подтянутым, а недобрые, некрасивые и завистливые мысли посещают вас все реже.

◆ Вы почувствуете, что стали сосредоточеннее, соображаете и реагируете намного быстрее, память у вас улучшилась, а цепкость мысли возросла.

## Условия занятий

Однако, прежде чем перейти непосредственно к изучению асан, поговорим о неперемных условиях правильных занятий. Пренебрегать этими правилами не нужно, да и незачем, ибо следовать им предельно просто.

Прежде всего – **выберите лично ваше время для занятий**. Только вы, и никто другой, можете определить свой час йоги. Желательно иметь стопроцентную уверенность в том, что никакие дела, спонтанные встречи, плохие либо хорошие новости не оторвут вас от занятий, вклинившись в график дня. К примеру, если вы ведете по вечерам светскую жизнь – возможно, лучше заниматься в утренние часы либо в середине дня. Кроме того, руководствоваться следует не только тем, потревожат ли вас в это время близкие и коллеги, но и тем, в какое время суток вы чувствуете себя наиболее принадлежащим своему внутреннему миру, а не внешним раздражителям. Ведь своего времени для занятий вам придется строго придерживаться. Нежелательно, чтобы это было время, когда вам сложно сосредоточиться на себе.

И еще – ваше желание либо нежелание заниматься, настроение, житейские обстоятельства не должны влиять на то, будете вы заниматься сегодня или нет. Поверьте – через несколько недель после начала регулярных занятий вы не будете всерьез воспринимать понятие «неотложные дела», ибо научитесь относиться к ним более спокойно, глубоко и рассудительно.

Людам, которые наиболее «интимно», в согласии с собой и отделении от внешнего мира, чувствуют себя именно в утренние часы, важно осознать:

категорически не следует выполнять асаны, если после сна прошло не очень много времени.

Ценителям вечернего покоя также нужно помнить о том, что между выполнением асан и ночным сном должно пройти время, равное примерно времени просмотра художественного фильма, ведь асаны возбуждающе действуют на нервную систему и вам не удастся погрузиться в по-настоящему освежающий сон.

***Нельзя заниматься йогой на полный желудок.***

Должен пройти 4-часовой интервал после сытного завтрака или обеда. Если ваш предыдущий прием пищи – традиционно легкий, можно ограничиться временным интервалом 1,5–2 часа.

Если у вас есть возможность заниматься йогой на природе, например на даче, или вы знаете уединенное местечко на пляже или в лесу – это замечательно. Однако вы должны быть уверены, что вам не мешает любопытная соседка, заблудившийся ребенок или любитель порисовать с натуры. Если вы занимаетесь в помещении – начните его хорошо проветривать примерно за час до занятий.

Особое внимание уделите одежде для занятий. Вам решать, в чем вам особенно удобно. Возможно, это старая легкая домашняя юбка, возможно – просторный спортивный костюм. Только ради «антуража» незачем облачаться в ажурное гимнастическое трико либо увешанный монетами костюм для танца живота.

Никогда не планируете «позаниматься йогой с трех до четырех» – время ваших занятий не должно быть ограничено, вам не должны «дышать в затылок» все те же «неотложные дела» – в противном случае в процессе выполнения асан вам попросту не удастся прорабатывать их плавно, неспешно; вам не удастся ни избавиться свои мысли от суеты, ни по-настоящему сосредоточиться на вибрациях своего тела.

Сами решите – хотите ли вы заниматься под музыку. Возможно, вам легче сосредоточиться без нее. Есть специальная «музыка йоги», но она обычно в принципе не нравится людям, не любящим никакой музыки, похожей на этническую. Многим нравится заниматься под диски со звуками природы. Некоторые, наоборот, предпочитают медитативную монотонную этнику народов, далеких от индусской культуры, например африканскую либо грузинскую. А некоторых успокаивают малоэмоциональные симфонии либо орган.

Теперь перейдем собственно к комплексу асан. Хорошо, если вы прочтете эти страницы не просто с интересом, а еще и подвигаетесь у зеркала.

## Комплекс асан

Очищающая йога состоит из семи асан, которые можно также назвать асанами первой ступени. Привыкнув и пристрастившись к их выполнению, вы сами решите – остановиться на них либо же заняться йогой всерьез, не только для очистки сердечно-сосудистой системы, но и для дальнейшего телесного, духовного и нравственного самосовершенствования.

Перейдем собственно к асанам.

**«Гора» (тадасана).** Обратите на эту асану особое внимание. Возможно, со временем вы решите пойти дальше в освоении йоги, например займетесь йогой для пробуждения кундалини (сексуальной энергии) либо восстановления зрения. Так вот, эта асана – первая, «открывающая» чакры в любом комплексе йогических упражнений (рис. 8.8).



Рис. 8.8. «Гора»

Исходное положение – прямая стойка, ноги сведены вместе так, чтобы ступни полностью соприкасались в длину, а колени были выпрямлены.

Напряжены только мышцы бедер. Спина должна быть идеально прямой, но не напряженной. Слегка приподнимите голову (напомню, речь идет не о движении в процессе асаны, а об изначальном положении вашего тела), отведите назад плечи, руки свободно опустите вдоль тела так, чтобы ладонями они были повернуты к нему.

Особое внимание – выражению лица: лицо должно быть полностью расслабленным. Далее – взгляд: вы должны смотреть ровно перед собой.

Самое главное в этой асане – сосредоточение. Сконцентрируйтесь на центре тела. Время выполнения асаны – 2 минуты.

**«Дерево» (врикшасана).** Помимо того что она способствует усилению микроциркуляции крови, она также успокаивающе воздействует на нервную систему, укрепляет вестибулярный аппарат и стимулирует подвижность и упругость суставов.

Исходное положение – асана «Гора». Сгибаем правую ногу, отведя колено в сторону. Стараясь оказаться в самой близкой к промежности точке, берем руками стопу и укладываем ее на левое бедро, следя при этом, чтобы правое колено находилось ровно в одной плоскости с телом.

Плавно вдыхаем. В процессе вдоха мы поднимаем над головой руки, тщательно выпрямляя при этом локти, и соединяем ладони друг с другом (рис. 8.9). Локти сгибаться не должны!



Рис. 8.9. «Дерево»

Время выполнения асаны - 2 минуты. Затем повторяем ее, сменив ногу.

**«Треугольник» (уттхита триконасана).** Ее будет сложновато выполнить полным и очень полным людям. Но им же она принесет наибольшую пользу: очень скоро их «жировые пласты» даже зрительно пойдут на убыль. Кроме того, она полезна девушкам, жалующимся на маленькую грудь: практически у всех индийских актрис именно благодаря этой асане большая грудь.

Кроме того, эта асана помогает флегматичным и апатичным людям стать более жизнерадостными и эмоциональными, так как во время ее выполнения спинной мозг и тянущиеся по бокам нашего тела нервы получают очень сильный и полезный стресс. В качестве положительного побочного эффекта эта асана помогает преодолеть лень, неизменно нападающую на людей, подолгу работающих за компьютером и выполняющих нудную работу, наводящую сонливость.

Исходное положение - прямая стойка, ноги расставлены на ширине 1 метра. Левая стопа развернута в плоскости тела, правая - под углом 90° по отношению к левой стопе. Руки должны быть широко разведены в стороны на высоте плеч - следите, чтобы они удерживались параллельно полу. Ладони должны быть направлены вниз.

Выдыхаем. В процессе плавного выдоха мы должны, не «выпадая из плоскости» вперед, наклониться точно влево.левой рукой касаемся пола возле левой ступни, следя за тем, чтобы правая рука при этом была поднята ровно кверху. Особое внимание уделите положению головы - лицо должно быть повернуто так, чтобы взгляд был устремлен в центр правой ладони. Если вначале не хватает растяжки, не переживайте - руку можно расположить на лодыжке либо голени (рис. 8.10).

В исходное положение вы должны вернуться на вдохе.

Следите, чтобы ваши руки и ноги продолжали оставаться идеально ровными.

Если выполнение асаны совершается правильно, вы почувствуете, как по всей правой стороне тела у вас напряглись мышцы. Особое внимание обращайте на дыхание – оно должно оставаться ровным, ритмичным, без пауз.



Рис. 8.10. «Треугольник»

Выполнение асаны должно длиться 2 минуты. Не расстраивайтесь, если в первые недели вам с трудом удастся выдержать пол минуты.

Вторая часть асаны выполняется точно так же, с той лишь разницей, что теперь наклон будет выполняться вправо.

**«Змея» (бхуджангасана).** Главная «мишень» ее очищающего воздействия – ткани спинного мозга.

Родилась эта асана из подражания движению змеи, которая кажется людям животным, не имеющим ни скелета, ни позвоночника. Между тем это заблуждение рождено из невероятной гибкости и упругости этих земноводных.

Исходное положение – ложимся на живот, максимально ровно вытянув ноги и сведя их вместе – так, чтобы пятки и большие пальцы смыкались. Допускается и выполнение упражнения с чуть разведенными в сторону ногами.

Плавно сгибаем руки в локтях, расположив ладони на полу в области подмышек. Выполняем выдох, в процессе которого неспешно поднимаем голову, выпрямляем руки и изгибаемся назад как можно сильнее. При этом следите за тем, чтобы ваш подбородок был поднят, голова глубоко запрокинута, а плечи отведены назад. При входе в асану нужно следить за тем, чтобы не происходило «перелома» в пояснице: весь позвоночник равномерно вытягивается, а прогиб равномерно распределяется по всей длине позвоночника. Грудная клетка раскрыта, лопатки сведены (рис. 8.11). Дыхание в этой асане неглубокое, но ровное и ритмичное.



Рис. 8.11. «Змея»

Асана выполняется правильно, если от пупка ваше тело приподнято и прогнуто назад, при этом рот непременно закрыт, а ноги по-прежнему смыкаются. Вы должны сохранять эту асану на протяжении 10 секунд (в дальнейшем время удержания можно увеличить).

В исходное положение мы опускаемся, одновременно выполняя вдох.

«Плуг» (халасана). Помимо стимулирования микроциркуляции крови, эта асана крайне благотворно влияет на возвращение позвоночнику, даже немолодого человека, юношеской упругости и гибкости, а также успокаивает нервную систему и способствует регенерации тканей щитовидной железы.

Исходное положение – ложимся на пол на спину, вытянув руки вдоль тела – так, чтобы ладони были опущены вниз, а ноги оставались максимально прямыми.

Выполняем вдох. В процессе вдоха поднимаем ноги, следя за тем, чтобы колени не сгибались. Когда нам удастся привести ноги в вертикальное положение, плавно начинаем выдыхать, заводя при этом ноги за голову, стремясь достать ими пола (рис. 8.12). Для уменьшения нагрузки на шейный отдел позвоночника рекомендуется фиксировать спину руками в области поясницы. Выход из асаны медленный: мы постепенно, позвонок за позвонком, «раскатываем» позвоночник по полу.



## Рис. 8.12. «Плуг»

**«Свеча» (сарвангасана).** Особенно действенно она усиливает кровообращение в верхней части тела, в то же время стимулируя сердечную деятельность.

Исходное положение – ложимся на пол на спину, выпрямив руки вдоль тела. Одновременно начинаем задерживать дыхание и поднимать ноги. Как только нам удалось достигнуть половины прямого угла – ставим руки на спину, следя за тем, чтобы ноги оставались прямыми, но не напрягались, а руки при этом располагались на спине как можно ниже. Иными словами, ваши ноги и туловище должны находиться на одной вертикальной линии (рис. 8.13). Подбородок прижат к груди, но при этом не должно быть дискомфорта в шейном отделе позвоночника, голова движется вправо и влево и нет препятствий для дыхания (оно ровное и спокойное).

Особое внимание обратите на возвращение в исходное положение: спина должна опускаться на пол крайне медленно, в буквальном смысле позвонок за позвонком.



Рис. 8.13. «Свеча»

### **ВАЖНО**

Асаны «Плуг» и «Свеча» относятся к перевернутым позам. А в выполнении перевернутых поз существует два важных нюанса. Во-первых, абсолютным противопоказанием для их выполнения являются менструация и беременность. Во-вторых, после выхода из асаны необходима релаксация в позе «Труп» в течение такого же времени.

**«Труп» (шавасана).** Это также одна из знаковых асан в йоге – ею заканчиваются все комплексы йогических упражнений. Ее суть состоит в полном расслаблении, способном заменить человеческому организму 3 часа сна. Эта асана особенно эффективно стимулирует микроциркуляцию крови, нормализует

давление и дает нервной системе возможность релаксации. Срок пребывания в ней – 15 минут.

Исходное положение – ложимся на пол на спину так, чтобы руки расположились недалеко от туловища, и закрываем глаза (подушка не используется!).

Ваша задача – начать расслабление, следя за своим дыханием, свободным и легким, то есть фиксируя вход и выход воздуха из легких.

Мысленно представляем по отдельности все части тела в такой последовательности – ступни, ноги, руки, живот, грудь, шея, голова. Наконец, тщательно расслабляем мышцы лица.

Поочередно внушаем каждой части тела сначала приятное тепло, затем – тяжесть.

Если вы выполняете асану правильно, то у вас не будет сил поднять либо приподнять руку или ногу, а веки будут словно налиты свинцом. Иными словами, вы – в ясном сознании, но ваше тело спит глубоким сном (рис. 8.14).



Рис. 8.14. «Труп»

Крайне важно выйти из этой асаны столь же плавно и постепенно, как вы в нее вошли.

## **Глава 9 Авторские методики комплексной очистки организма**

Именно комплексный подход к общей очистке организма объединяет практически всех известных российских целителей-натуропатов. Я остановлюсь на авторских методиках очистки и исцеления человеческого организма, в которых главное место отводится очистке крови от шлаков, грязей и колоний холестериновых бляшек, а также выведению солей, камней и прочего смертоносного «мусора».

## Методика Н. Семеновой

Сибирская целительница Надежда Семенова предлагает собственную методику поступательного и, главное, последовательного общего очищения организма. В течение десятилетий изучая природу шлаков и грязей, отнимающих здоровье и укорачивающих наш век, она вычленила и разработала наиболее эффективные методики естественной очистки крови и внутренних органов с использованием только естественных, не враждебных человеку средств и продуктов.

Главное, на чем настаивает Надежда Семенова, – **последовательность курса должна непременно соблюдаться.** Ведь очень многие больные впадают в искушение «пропустить» часть этапов, уверяя, что загрязненность организма холестерином и избыточный вес – единственная причина их недугов, а вот печень и почки их никогда не беспокоили, следовательно, в особенном внимании те не нуждаются. Согласитесь, рассуждать так – полный абсурд. Ведь кровь, проходя через больные сосуды, подхватывает продукты разложения холестерина и несет дальше болезнь вовсе «закоулки» организма. Следовательно, «выхватив» из «семеновской» методики лишь те советы, которые касаются непосредственно очистки сердечно-сосудистой системы, вы потеряете время, напрасно переведете продукты и снадобья и вовсе разочаруетесь как в этой методике, так и в натуропатии в целом. Следовательно, соблюдение поэтапности очистки организма – одно из главных условий эффективности очищающего курса.

Итак, прежде, чем приступить непосредственно к очистке крови и кровеносных сосудов, вы должны:

- ◆ во-первых, пройти курс очищения толстого кишечника;
  - ◆ во-вторых, гарантированно избавиться от дисбактериоза;
  - ◆ в-третьих, привести в порядок печень;
  - ◆ в-четвертых, очистить почки.
- Только потом можно заняться кровью и сосудами.

## **Очищаем толстый кишечник**

Итак, начнем с толстого кишечника. Я уже многократно повторяла – огромное количество наших заболеваний имеет в своей основе заведомо неправильное питание, длящееся иногда десятилетиями. Ведь что означает «питаться правильно»? Это значит – поглощать только те продукты, переварить которые, причем переварить полностью, нашему организму под силу.

А происходит это лишь в том случае, если каждый из потребленных нами продуктов переваривается в свое время и с помощью соответствующих пищеварительных соков. А они, эти соки, – разные. Вот почему важно не наедаться досыта раз в день, а питаться 4-5 раз, хорошо продумав свой рацион и разграничив еду на «легкую» и «тяжелую», «основательную» и «перекусывание».

Парадоксально – наибольшее количество энергии наш организм тратит не на двигательную или сексуальную активность, а на... переваривание пищи, усвоить которую ему обычно все равно не под силу. Ведь что происходит у нас внутри с обедом, состоявшим из несовместимых блюд? Как бы наш организм ни старался, переварить всю пищу без остатка он не может. Все эти «непереваренности» он вынужден отправлять в качестве «осадка» в толстый кишечник.

Там эта малоприятная масса присасывается к стенкам толстой кишки, забивает ее, расширяет складки и «консервируется» на... десятилетия. Некоторое время спустя эти отходы преобразуются в прочные и стабильные камни кала.

### **К СВЕДЕНИЮ**

Одно из величайших человеческих заблуждений состоит в том, что после похода в уборную в нас на какое-то время больше нет кала. Есть. «Покидает» организм далеко не все. Внутри подтянутого, стройного человека содержится примерно 2-3 кг каловых камней, а внутри страдающего чревоугодием их вес может достигать до 15-18 кг!

Добавлю, что человек, умирающий от рака, как правило, носит в себе 25-30 килограммов отбросов, а хорошо чувствующий себя «практически здоровый» человек – 8-10 кг.

Некоторые русские хирурги доставали из трупа толстый кишечник, заспиртовывали его и показывали в назидание студентам: мол, вот что человек носит внутри себя.

Сегодня большинство людей питается так, что именно любимые блюда, пристрастие «есть под работу» (то есть жевать, сидя у компьютера, хот-дог либо хрустеть чипсами), привычка начинать день только с кофе, потому что «до полудня ничего в рот не лезет», а также больше жарить, чем варить (так «быстрее», что немаловажно после рабочего дня), – и есть причина огромного количества болезней, «вдруг» наваливающихся на 40-летних людей, а также сокращающейся из года в год продолжительности жизни европейского городского жителя. А еще добавьте к этому рост благосостояния людей. Сегодня

даже студент может позволить себе съесть в недорогом японском ресторанчике суши или иную «экзотику», запив ее пивом и не слишком вспоминая о том, чем он питался накануне и питался ли в принципе.

«Перекусывания» в барах (после дня голодания в офисе), «бизнес-ланчи»... Как правило, во время таких мероприятий мы ориентируемся на общение и на соблазнительные, «престижные» названия в меню, а никак не на то, стыкуются ли эти блюда с приемлемым дневным рационом. В результате так называемые «пищевые смеси» в нашем организме дают такое количество токсинов и шлаков, что толстая кишка оказывается засорена ими «под завязку». Понятно, что кровь тоже не «бездействует», а активно всасывает их из кишечника, забитого камнями кала, и несет по всем органам. По пути же все это оседает на стенках кровеносных сосудов. В итоге отравленным оказывается весь организм. А если какой-то орган заболел первым – дело не в нем, а лишь в том, что он самый ослабленный из всех, поэтому первым сигнализирует нам о сбое в функционировании организма.

Возможно, именно этот орган вы начнете интенсивно пичкать лекарствами. И напрасно – причина заболевания от этого никоим образом не рассосется, причем в буквальном смысле. Из забитой гязями толстой кишки в орган, которому вы пытаетесь помочь, будут поступать те же самые гязи!

Иными словами, загрязненный кишечник можно сравнить с ядерным реактором, который непрерывно поражает все вокруг себя вредными эманациями. Итог – постоянно разрастающийся букет заболеваний.

Второй момент – переполненный каловыми камнями кишечник становится причиной деформации внутренних органов. Представьте, как гигантский неподвижный мешок (прежде он был толстой кишкой нормальных размеров) глыбой повис посередине

организма. Понятно, что он раздвинул в стороны другие органы. И, естественно, вынудил их «уплотниться» – поджал диафрагму, «сплюснул» легкие. О нормальном дыхании, соответственно, не может идти и речи. Печень тоже сместилась влево, почки приподнялись, на мочеполовую систему стал давить не предусмотренный природой «потолок». Результатом такой «разрухи» становится снижение общего иммунитета. Кроме того, сдавливаются стенки толстого кишечника, причем камни кала начинают давить на кишечную стенку. Весь этот участок пищеварительного круга оказывается в кислородной блокаде, а циркулирование крови замедляется. Это становится причиной **колита**. А поскольку пережимаются вены и кровь застаивается непосредственно в стенке толстой кишки, возникают предпосылки для геморроя и варикозного расширения вен.

Окончательный вариант деформации толстой кишки – она забивается камнями кала настолько, что для прохождения того количества кала, которое из наших внутренностей выводится, отводится лишь крохотное отверстие.

Спасение – в **очищающей клизме**. Вот как рекомендует проводить ее Н. Семенова. Приобретите в аптеке кружку Эсмарха. Снимите с нее наконечник и зачистите края трубки наждачной бумагой – так вводить ее в прямую кишку будет менее дискомфортно. Смазываем конец трубки растительным маслом.

Теперь собственно состав клизмы. *На 2 литра кипяченой воды (не горячее температуры тела!) берем столовую ложку лимонного сока либо чайную ложку жидкого свежего меда.*

Автор методики настоятельно советует выполнять клизму, стоя на четвереньках – на локтях и коленях. Постарайтесь максимально расслабить мышцы живота. Обязательно следите за тем, как вы дышите. Дышать

следует достаточно глубоко, так, чтобы на выдохе живот выпячивался, а рот широко раскрывался.

Как только вы ввели воду, хорошенько поболтайте ее в животе руками (просто руками потрясите его). Не поддавайтесь искушению сразу опорожнить кишечник, даже если очень хочется. Постарайтесь терпеть, сколько сможете, в идеале - удержите в себе содержимое клизмы в течение 10 минут, тогда эффективность процедуры будет неизмеримо выше.

Лучше всего, если для проведения клизмы вы пораньше проснетесь (не позднее 7 утра, а еще лучше - в 5-6 часов). До этого нужно сходить в уборную и вывести каловые массы. Если по каким-то причинам такое время для вас не подходит (а курс очистки организма по Семеновой состоит из повторяемых клизм), подберите другое время. Важно лишь, чтобы клизма совершалась всегда в одно и то же время. Но это время должно у вас быть однозначно свободным, и вы не должны торопиться и смотреть на часы.

Теперь об алгоритме выполнения клизмы. «Емкая» часть курса Семеновой рассчитана на 5 недель, однако по окончании курса целительница советует делать такую клизму каждую неделю. В особенности это актуально для людей, страдающих ожирением либо сильным «передозом» холестерина, а также не могущих в силу своего образа жизни (бизнес-встречи, светские приемы) регулярно правильно питаться.

Итак, в течение **первой недели** клизма выполняется ежедневно, в течение **второй** - через день, в течение **третьей** - с интервалом 2 дня, в течение **четвертой** - с интервалом 3 дня. На **пятой неделе** курса клизма проводится раз в неделю.

### **ВАЖНО**

Данный курс очищающих клизм следует проводить 4 раза в год.

Теперь такой момент. Понятно, что, пока мы не начали чистить кишечник, из-за переполненности грязями и шлаками он частично стал анемичен, то есть утратил свою природную способность к частой и полной дефекации. Что делать, чтобы он снова не забился камнями кала?

Самое простое – ощутимо увеличить присутствие в рационе хлеба, зерновых и самых разных каш, за исключением каш из бобовых. Благодаря зерновым к мышцам кишечника вернутся прежние сила и гибкость, а слизистая кишечника через некоторое время восстановит свои прежние ферментативно-всасывающие свойства.

### **ВАЖНО**

Откажитесь от «спасительного» воздействия слабительных. Именно они, разрушая слизистую, провоцируют в ней трещины, ведущие к возникновению геморроя.

## **Избавляемся от дисбактериоза**

Итак, мы с вами почистили кишечник, и теперь через очищенную толстую кишку в организм перестали «качаться» шлаки и грязи. Следовательно, сделан первый шаг к тому, чтобы кровь стала чище. Теперь можно переходить ко второму этапу. Он достаточно прост – вам придется **есть чеснок**, причем строго по режиму. Напоминаю – эта процедура никак не совмещается с курсом очищающих кишечника клизм.

Есть чеснок придется натошак (до утреннего кофе либо стакана воды) в количестве одного зубчика. Приступать к приему любой пищи, в том числе кофе или чая, можно только час спустя.

Второй зубчик чеснока мы будем есть вечером, перед сном, после того как от последнего в этот день

приема пищи пройдет 2 часа.

## Очищаем печень

Третий этап - процедура очистки печени. *Приступить к нему вы сможете лишь после того, как посредством УЗИ диагностировали состояние органов брюшной полости и убедились в отсутствии камней в желчном пузыре.* В противном случае предложенный Н. Семеновой алгоритм очистки может принести вам вред. Опять же напоминаю, что к ее началу должна быть проделана очистка толстого кишечника. Только в этом случае грязи и шлаки, которые будут выделяться в процессе очистки печени, не направятся в кровь и не забьют толстый кишечник, а свободно «проскочат» через него.

Очистка печени начинается с недельного отказа от мяса и жареной рыбы. Всю неделю - только растительная пища, ничего мучного, рыба - только отварная, в небольшом количестве.

Далее следует собственно курс очистки. Он рассчитан на 3 дня.

В первый день (желательно рано утром) после естественной дефекации делаем клизму. То же самое будет повторяться во второй и третий дни курса.

Все эти 3 дня мы обходимся без пищи, кофе, чая, молока и т. д. Все, что мы употребляем в эти дни (лучше, чтобы они пришлись на выходные), - **яблочный сок**, причем в том количестве, в котором нам хочется.

В 7 вечера мы ложимся на диван и кладем на область печени негорячую грелку. Ставим возле себя нужное количество **лимонного сока, размешанного в равной пропорции с оливковым маслом**. Принимать это снадобье мы будем по 6 столовых ложек с интервалом 15 минут. Все это время мы не снимаем

грелку. В общей сложности процедура должны длиться примерно 2 часа.

Утром вы увидите, какое количество камней и шлаков вышло из вас наружу. Камни будут выглядеть как зеленоватые куски пластика – это билирубин, от которого удалось освободиться вашей печени. Это конечная субстанция холестерина, который и забил протоки печени. Вам также предстоит увидеть хлопья омертвевшей слизистой, плавающие в черной, дурно пахнущей желчи.

Обычно потребность отправиться в уборную и вывести это из себя возникает 4-5 раз. Но что делать, если потребности идти в уборную нет вообще? Неужто ваша печень была идеально чистой? Конечно же, нет. Скорее всего, вы в это утро чувствуете себя не лучшим образом. Причина – слабая перистальтика кишечника, в котором все грязи и скопились. Значит, нужно срочно делать клизму. Кстати, может понадобится не одна клизма. Вы сами это определите, добиваясь того, чтобы грязи и шлаки вышли полностью. Когда вы убедитесь, что очистка завершена, можно легко позавтракать.

### **ВАЖНО**

Вся последующая неделя по окончании курса очистки печени должна быть сугубо вегетарианской.

Можно ли за один сеанс привести печень в порядок? Разумеется, нет, если к этой процедуре вы приступили впервые. Хорошо, если вы повторите описанный выше курс четырежды, с интервалом 2 недели. Тогда печень гарантированно станет чистой – всерьез и надолго (при условии, разумеется, правильного питания). А уж затем проводить очистку организма по Семеновой достаточно раз в течение года.

## Очищаем почки

Следующий этап - очистка почек. Наименее хлопотно проводить ее в августе - начале сентября, то есть в самый что ни на есть **сезон арбузов**. Это **первый вариант** очистки почек.

### ВАЖНО

Самое главное - купить «правильные» арбузы. Вы должны точно знать, что вырастивший их земледелец не использовал химикаты.

Вам предстоит голодная неделя. Все 7 дней вы будете есть исключительно черный хлеб и арбузы. Но в неограниченном количестве.

Камни пойдут, как показывает практика, где-то день на третий. Выходить они станут не только из почек, но и из мочевого пузыря, причем покидать ваш организм они будут с болями разной силы, в зависимости от величины камней.

Обычно отход камней происходит между 2 и 3 часами ночи. Вам придется встать и приготовить себе теплую ванну. Давление теплой воды расширит мочевыводящие каналы и облегчит боли. Кроме того, погрузившись в ванну, возьмите тарелку с арбузом и ешьте его. Посидите в ванной около часа. Скоро спазмы пройдут, а усиленное поедание арбуза ускорит и увеличит мочеиспускание. Меняйте воду и постарайтесь расслабить мышцы живота.

Но что делать, если вас душит «холестериновая блокада», самочувствие резко ухудшилось, а на дворе зима и арбузов нет? Выход есть. Итак, **второй вариант** очистки почек. Начинается он, как в случае очистки печени, с недели полного вегетарианства. В эти 7 дней старайтесь постоянно пить травяной чай.

Как приготовить такой чай? Купите в аптеке или заготовьте сами пять трав: **душицу, шалфей, зверобой, спорыш** и **мелиссу**. Измельчите их как можно сильнее.

Утром заключительного дня вегетарианства готовим травяной настой. Смешиваем для этого все приобретенные нами травы – по 50 г каждой.

В течение этого дня за полчаса до приема пищи будем пить настой в количестве 100 мл, всякий раз добавляя в него пять капель пихтового масла. Вы должны выпивать настой трижды в день. Курс приема этого лекарства – **5 дней**.

### **ВАЖНО**

Пить снадобье нужно через трубочку для коктейля, тогда оно не окажет негативного воздействия на зубную эмаль.

По окончании курса вы увидите, сколь сильно помутнела ваша моча. Если мочевого пузыря и почки очень загрязнены – будут и камешки. Не пугайтесь, если увидите бурые и темно-красные хлопья – это выходит из почек песок.

Вот, собственно, и закончился «подготовительный» этап предстоящей очистки крови и кровеносных сосудов. Далее мы переходим непосредственно к кровоочистительным процедурам.

## **Кровоочистительные процедуры**

Первое утро курса очистки крови по Семеновой начинается с клизмы. Затем выпиваем стакан кипяченой теплой воды, в котором растворена 1 столовая ложка глауберовой соли. Затем в течение получаса следует полежать в максимально горячей ванне. По выходе из нее вас сильно бросит в пот.

Прежде чем приступить к процедуре, нужно приготовить следующее снадобье. Смешиваем по 900 г свежавыжатых апельсинового и грейпфрутового соков, а также 200 г лимонного сока. Вливаем получившуюся смесь соков в 2 литра талой воды. Находим стограммовый стакан, из которого и будем пить снадобье по выходе из ванной. Делать это нужно с интервалом времени в полчаса – пока не будет выпита вся смесь (всего ее у вас получилось 4 литра).

То же самое делаем еще в течение 2 дней. Все эти 3 дня мы **не принимаем никакой пищи**! Поверьте, голодных обмороков не будет. Однако лучше все же, если этой процедурой вы займетесь на выходных.

Если вы проводите такую очистку впервые – вам следует осуществить ее четырежды за год. Далее достаточно повторять ее 1 раз в год.

## **Очистка сосудов**

Заключительный этап – собственно очистка сосудов. Прежде чем приступить к этой процедуре, приготовим настой, для которого понадобится смесь из стакана укропного семени, 2 столовых ложек мелко смолотого корня валерианы и 2 стаканов меда. Засыпаем это все в термос объемом 2 литра и заливаем кипятком. В течение суток смесь будет настаиваться.

*Курс очистки сосудов рассчитан на 1 месяц.* В течение этого времени постоянно за полчаса до еды следует принимать столовую ложку снадобья.

### **ВАЖНО**

Весь этот месяц вам категорически нельзя употреблять в пищу мясное и мучное!

Итак, очистка завершена. Но как не загрязнить организм снова? Самое важное, как я уже сказала, – не

принуждать организм тратить силы, причем безуспешно, на попытки переварить несовместимые продукты. Здесь на помощь придут школы и методики раздельного питания, среди которых вы сможете выбрать то, что вам ближе и симпатичнее. И те же советы, которые были даны в этой книге. Например, меньше мяса, больше рыбы. Меньше жареного, больше вареного. Меньше дивана, больше велосипеда.

Теперь же поговорим еще об одной авторской методике очистки человеческого организма.

## Методика Б. Болотова

Данная методика основана на процессе непрерывного деления клеток, знакомом нам по школьным учебникам. Как вы помните, при рождении новых клеток старые тоже не сразу исчезают в никуда. Чтобы продукты жизнедеятельности отмерших клеток удалялись из организма более интенсивно, Борис Болотов предлагает стимулировать выделение желудочного сока, состоящего из пепсинов и соляной кислоты. И одним из самых эффективных средств «пепсиновой» стимуляции является обычная поваренная соль.

## Соляные чистки

Есть **два способа** чистить организм с помощью соли.

Самый простой - спустя 10-20 минут после каждого приема пищи *кладем на кончик языка крохотную щепотку соли* и держим ее во рту до полного рассасывания, а затем стремительно проглатываем соленую слюну. Даже если вы питаетесь правильно (например, едите понемногу пять раз в день), повторять эту процедуру абсолютно не вредно после каждого приема пищи. Хорошо, если при этом в вашем рационе будут преобладать овощи и фрукты.

### К СВЕДЕНИЮ

«Соляная» теория Болотова не так уж нова: древние греки тоже, поев, непременно клали в рот и рассасывали крупинку соли.

Но только ли «послеобеденная соль» может вызвать появление в организме целительного для него желудочного сока? Нет. Доктор Болотов предлагает список продуктов, которые обязаны присутствовать в ежедневном рационе именно в качестве стимуляторов выделения желудочных соков. В первую очередь, это *отвар из листьев подорожника*, который рекомендуется пить подсоленным. Среди привычных нам растительных продуктов это *капуста, морская капуста, толокнянка, укроп, фенхель, грибы*, из животных – *рыба, яйца* и *молочные продукты*. Однако употреблять их тоже следует правильно – подсаливая.

Итак, **второй способ** очищения организма состоит в «обязательной» еде, которой следует завершать свои трапезы, причем это вовсе не десерт, от которого имеет смысл отказаться вообще, а столовая ложка морской капусты или ломтик соленой селедки.

Кроме того, только подсоленными доктор Болотов рекомендует есть дыни, арбузы, яблоки, груши, помидоры, огурцы, редиску, репу, топинамбур, лук и чеснок, а также хлеб. А вот продукт, от которого следует отказаться (хотя бы на время проведения данной методики), – это любое растительное масло.

В каком виде овощи, по мнению Болотова, наиболее полезны? Как ни странно – в *квашеном*. Именно из квашеной капусты полезнее всего готовить борщ, причем использовать для него можно не только капусту, но и квашеные свеклу, морковь и лук.

Доктор также советует *не бояться острых блюд* (не злоупотреблять ими, но и не отказываться от них, боясь «захолестеринить» организм). Это, например, домашние закатки, приготовленные с большим количеством горчицы, перца, хрена, редьки, кориандра, тмина, мяты и корицы, которые являются стимуляторами интенсивного выделения желудочного сока.

## Необходимые организму кислоты

Все вышесказанное может показаться парадоксом: а как же намеренное выведение солей из организма, за которое ратуют как медики-традиционалисты, так и знахари-натуропаты? Безусловно, в течение жизни соли крайне интенсивно накапливаются в наших почках, мочевом пузыре, желчных протоках, костях, сосудах и соединительных тканях.

В качестве оружия против шлаков доктор Болотов предлагает безопасные для человеческого организма кислоты. Под их воздействием грязи и шлаки в организме превращаются в соли. А соли растворяются в кислотах намного эффективнее и покидают организм намного легче.

Какие же кислоты нам необходимы? Это прежде всего *аскорбиновая, лимонная, молочная, угольная и виноградная кислоты*. Среди продуктов, являющихся чемпионами по содержанию перечисленных кислот, – снова «закатки», но не все подряд, а именно квашеные. Прежде всего – *квашеные огурцы, помидоры, капуста, свекла, морковь, лук, чеснок, яблоки*. Высоко оценивает Болотов и лечебные свойства квашеных напитков – *квашеных соков, пива* и таких вин, как *портвейны, кагоры, каберне, мускаты*. Кроме этого, по полезности к квашеным «закаткам» он приравнивает блюда с высоким содержанием дрожжей и некоторые кисломолочные продукты – *сыр, творог, брынзу, кефир*, в том числе *бифидокефир, ряженку и кумыс*.

В этот период мы ни в коем случае не «урезаем» ассортимент употребляемых продуктов. На вашем столе могут быть и мясо, и рыба, и яйца, и грибы, и молочные продукты.

**ВАЖНО**

Начинайте обед со вторых блюд, особенно если это блюда из хороших, качественных мяса или рыбы. В таком случае желудочные ферменты сработают более действенно.

Проводя очистку крови и сосудов по Болотову, позаботьтесь о том, чтобы первое блюдо входило в ваше меню как можно чаще. В качестве первого блюда лучше всего подойдет... окрошка.

## **Подсолнуховый чай**

**Болотов** также настаивает на регулярном курсе очистки крови и кровеносных сосудов с помощью *чая из корней и околоплодника подсолнуха*. Курс приема этого снадобья рассчитан примерно на 2 месяца. За такой интервал времени в организме растворятся и выйдут наружу абсолютно все вредные соли.

Как приготовить чай? Осенью запасаемся корнями подсолнуха. Нам понадобится лишь наиболее толстая их часть. Тщательно срезаем «волоски». Сырье нужно вымыть, просушить, а затем измельчить так, чтобы получились «гранулы» размером с фасолину.

Теперь нужно все прокипятить. Берем стакан измельченного корня на 3 литра воды. Кипятим в течение 2 минут.

Как пить такой чай? Выпить его нужно в течение 3 дней порциями по 1 стакану. Пьем его непосредственно перед едой.

Далее берем те же самые корни и кипятим их заново в 3 литрах воды, но уже в течение 5 минут. Получившееся снадобье мы также должны употребить за 3 дня.

Снова кипятим те же самые корни – на этот раз в течение 15 минут. И снова – в 3 литрах воды. Время приема снадобья – 3 дня.

Все, больше эти корни не «работают». Готовим отвар из следующей порции измельченного материала. Весь курс рассчитан, напомним, на 2 месяца.

В первые 2 недели ничего происходить не будет – отторжение солей организмом начнется лишь на третьей неделе.

Как узнать, что вы очистили организм от солей и курс лечения можно прекратить? Следите за *консистенцией своей мочи* – она должна стать прозрачной как вода и не содержать никаких осадков.

### **ВАЖНО**

Во время курса лечения необходимо исключить из своего рациона острые приправы, соленые и маринованные «закатки», сельдь, а также блюда, заправленные уксусом. Разумеется, солить пищу можно и нужно, но она должна быть преимущественно растительной. Избегайте также кислых блюд.

У Болотова и Семеновой много почитателей, которые неукоснительно следуют всем заповедям своих учителей. Другие люди, в том числе и я, относятся к предлагаемым методикам с определенной долей скепсиса. В любом случае тонко чувствуйте реакцию собственного организма на то или иное воздействие или процедуру, ведь главное – не навредить. А еще лучше – проконсультироваться со своим доктором и согласовать лечение.

## **Методика К. Ниши**

Кацудзо Ниши – известный японский натуропат. Вот уже около сотни лет его система здоровья считается одной из лучших. По мнению Ниши, в организме все взаимосвязано, и стать здоровым можно, лишь комплексно воздействуя на весь организм. С этими тезисами я полностью согласна.

Ниши разработал определенные правила, начав соблюдать которые вы уже в первые несколько дней почувствуете улучшение настроения и тонуса. Часть из них касается непосредственно работы сердца, сосудов и капилляров, часть – в большей мере здоровья позвоночника. Доктор считает, что без здорового позвоночника сердце и сосуды не смогут справиться со своими функциями «на отлично».

Итак, золотые правила здоровья.

1. Хейсё – твердая постель.
2. Косин – твердая подушка.
3. Кингё ундо – упражнение «Золотая рыбка».
4. Мокан ундо – гимнастика для капилляров.
5. Гассе гассеки ундо – упражнение «Смыкание стоп и ладоней».
6. Хифику ундо – гимнастика для живота и спины.

### **К СВЕДЕНИЮ**

Это основные правила здоровья. О других правилах вы можете узнать из моей книги «Как я стала здоровой по системе Ниши», вышедшей в 2010 году в ИД «Питер».

## **Важность капилляротерапии**

Когда мы говорим о здоровье, то имеем в виду в первую очередь нормальное функционирование всех органов, отсутствие в них шлаков и снабжение их всеми необходимыми веществами. Мы считаем, что достаточно правильно есть, а в случае болезни – просто принимать правильные лекарства, и все будет хорошо. Нам кажется, что, когда мы отправляем в рот еду или, не дай бог, таблетку, все полезные вещества из нее сами собой, как по волшебству, попадают в нужные места организма. И если что-то не ладится, мы грешим на то, что питаемся неправильно.

При этом мы не вникаем в сам процесс попадания полезных веществ «по адресу». А ведь никакого волшебства в нашем теле не происходит – просто работает гениальный механизм, изобретенный природой. И основа его – *кровь*. С кровью по всем уголкам тела разносятся добытый из воздуха кислород, вещества, полученные с пищей, и множество специальных ферментов, выработанных нашими собственными внутренними органами. Кровь связывает все системы тела воедино. И поэтому очень важно, чтобы кровь была здоровой, а сосуды, по которым она течет, – чистыми.

Представьте себе заправочный шланг, с помощью которого наполняют бензином бак автомобиля. Предположим, из резервуара подается абсолютно чистое топливо. Автомобиль на таком топливе будет ездить идеально, не изнашиваясь и не тарахтя. Но если на внутренних стенках шланга есть посторонние примеси – они обязательно попадут в бак. И владелец транспортного средства будет гадать: как же так, почему моя машина глохнет, чадит и ломается? Я же заливаю в него только самое чистое и дорогое топливо! А все дело в примесях, которые попали в бензин.

То же самое происходит и с кровеносной системой. Если что-то не в порядке с сосудами, если они где-то

загрязнены, закупорены, плохо работают, все наши усилия по оздоровлению организма пойдут прахом. Поэтому Кацудзо Ниши придавал такое большое значение капилляротерапии – стабилизации работы мелких кровеносных сосудов тела.

Большие кровеносные «магистралы» – артерии – связаны с клетками не напрямую. Основные обменные процессы идут в самых тонких сосудах – капиллярах. Их стенки очень тонкие, и молекулы полезных веществ свободно покидают кровь и переходят в ткани тела. В каждый конкретный момент в капиллярах содержится только 5 % всей крови вашего тела, но именно там идут все процессы питания организма. Кровь, проходя по капиллярам, отдает тканям кислород, витамины, жиры, углеводы и минеральные соли; она же уносит всевозможный «мусор».

### **К СВЕДЕНИЮ**

Чтобы вы могли себе представить объем работы, выполняемой капиллярами, скажу следующее. Общая площадь поперечных сечений капилляров – 50 м<sup>2</sup>, что в 25 раз больше поверхности тела. И на каждом миллиметре этой площади непрерывно идут обменные процессы! Каждый сосудик-капилляр сам по себе очень мал: в 50 раз тоньше волоска. Зато количество этих «связующих каналов» огромно – в теле их насчитывается примерно 150 млрд. А суммарная длина сосудиков, передающих вещества из крови тканям, – 100 000 км. То есть, если все капилляры вашего тела вытянуть в одну линию, этим «шнуром» можно было бы два раза обмотать планету Земля вдоль экватора.

Капилляры обеспечивают кровью весь организм, и чем чище сосуды и здоровее кровь, тем лучше у капилляров получается «снабжать» организм. *По мнению Ниши, болезни или дисфункции капилляров лежат в основе практически любого недомогания.* Таким образом, если воздействовать на капиллярную систему, можно в результате добиться значительного улучшения работы всех внутренних органов. Кацудзо Ниши разработал уникальную в своем роде систему капилляротерапии, основанную на специальных упражнениях и контрастных воздушных и водных ваннах. С их помощью дорога для крови расчищается, а стенки сосудов приобретают свойства, способствующие наилучшему обмену веществ.

Многие люди считают, что за все движение крови в организме отвечает только сердце, которое работает как насос. Это неверно. Сами подумайте: как насос размером с кулак может обеспечить все движение жидкостей в вашем теле? Давление, которое создает сердце, достаточно только для того, чтобы заставлять двигаться кровь в крупнейших сосудах. На великое множество капилляров сердечной мышцы просто не хватит.

Вы спросите: так за счет чего работают капилляры? За счет сокращений, которые происходят, когда мы двигаемся. Почему, как вы думаете, говорят «движение – жизнь»? Да, именно поэтому! Если сделать человека абсолютно неподвижным, не давать ему пошевелиться даже на миллиметр, очень скоро все его тело будет страдать от недостатка питательных веществ, начнутся дегенеративные процессы в тканях, атрофия мышц и другие напасти. Все потому, что капилляры перестанут работать.

Соответственно, чем больше и разнообразнее вы двигаетесь, тем лучше работает ваша кровеносная система. А если вы целыми днями сидите сиднем и вся

работа мышц ограничивается только тем, что вы моргаете, глядя в монитор, то капилляры застывают, перестают толкать кровь и ткани тела лишаются питания. Постепенно «брошенные» капилляры загрязняются, уплотняются и начинают отмирать. А клетки, которым они раньше передавали кислород, голодают и не могут нормально работать. В то же время из организма не выводятся токсины – они накапливаются там, где кровообращение в тканях плохое. Это похоже на то, как загнивает стоячая вода, в то время как проточная, всегда находящаяся в движении, остается чистой.

К тому же все большая нагрузка ложится на сердце, ведь мышцы и капилляры не помогают ему двигать кровь, и оно преждевременно изнашивается. Больному сердцу мы пытаемся помочь лекарствами, но это не решает проблем, а только откладывает их.

Кацудзо Ниши писал об этом так: «Больной инфарктом миокарда не в состоянии пошевелить даже пальцем, его мышцы не работают, не помогают сердцу, а его еще и стимулируют многочисленными препаратами. Примерно так ведет себя хозяин, бьющий кнутом слабую, уставшую лошадь, которая пытается втащить на гору тяжело нагруженный воз. Вместо этого хозяин должен помочь лошади, подтолкнув воз плечом. Так же нужно помогать и своему сердцу».

При любых движениях капилляры сокращаются и ускоряют продвижение крови через ткани. *О движении нельзя забывать никогда.* Если бы мы никогда не переставали бегать, прыгать и всячески давать нагрузку мышцам тела, мы бы и не думали о специальных упражнениях для сокращения и «пробуждения» капилляров. Однако у большинства людей момент уже, что называется, упущен, и нужно давать организму дополнительные нагрузки, подобранные специальным образом. Только так можно

вернуть в норму кровотоков и восстановить утраченное здоровье.

Организм, констатирует Ниши, устроен весьма хитроумно: все мышцы в нем постоянно вибрируют – это очень мелкие, практически незаметные вибрации, похожие на рябь на воде или звуковые волны. Посредством этих вибраций капилляры постоянно вытягиваются и сокращаются, перегоняя кровь от артерий к венам и по пути «подкармливая» клетки.

Пришло время рассказать об основном способе стимуляции капилляров, который является четвертым правилом здоровья по Кацудзо Ниши.

## **Гимнастика для капилляров**

Для поддержания в порядке капиллярного кровообращения каждый день утром и вечером нужно выполнять специальную гимнастику. Ее суть в том, чтобы, стимулируя сокращение этих сосудов, заставить их активнее проталкивать кровь, очищая ее таким образом от загрязнений (которые будут уноситься вместе с кровью и выводиться из организма).

Для гимнастики мы воспользуемся одним очень интересным свойством тела. Помните, что такое закон сообщающихся сосудов? Вы изучали его на уроках физики в школе. Если несколько сосудов с водой или другой жидкостью соединить трубкой, то уровень жидкости в сосудах выровняется. Но для нас важно непосредственно то, что воздействие на жидкость в одном из сосудов отзовется в жидкостях, находящихся в других емкостях. С кровеносной системой происходит примерно то же самое: заставляя кровь активнее двигаться в одной части организма, мы одновременно стимулируем ее движение во всем теле.

Гимнастика для капилляров заключается в упражнении «Радость младенца». Представьте, как ведет себя лежащий в кроватке и еще не умеющий ходить маленький ребенок, когда радуется – маме, солнышку, яркой разноцветной игрушке? Он сучит в воздухе ручками и ножками, выражая так свое возбуждение и веселье. Делая упражнение, постарайтесь вызвать в себе такое же ощущение чистой, ничем не омрачаемой радости, которое бывает у младенцев.

Лягте на спину, подложив под шею твердую подушку, чтобы позвоночник оставался прямым во время выполнения упражнения. Поднимите руки и ноги вверх, стараясь удержать их под прямым углом к туловищу. Подошвы ног выпрямите, чтобы они были параллельны полу. Сами ноги держать прямыми не обязательно – лучше уж пусть они будут согнуты, чем вы будете перенапрягать живот, стараясь удержать их вытянутыми (рис. 9.1).



Рис. 9.1. Упражнение «Радость младенца»

**К СВЕДЕНИЮ**

Если пока вам трудно полностью выполнить упражнение, потому что вы не можете поднять и удержать ноги, то разведите их под углом примерно  $100^\circ$  относительно центральной линии тела, когда лежите. Из этого положения поднимайте ноги, держа их согнутыми в коленях, на такую высоту, на какую можете. С каждым днем нужно стараться поднимать ноги хотя бы на сантиметр выше, чем в прошлый раз, и скоро вы увидите, что поднять ноги вертикально и удерживать их так в ходе упражнения не составляет для вас труда.

Теперь, не меняя положения, как можно быстрее трясите руками и ногами. Амплитуда может быть небольшой, но частота движений – как можно большей. Продолжайте трясти, пока не устанете, а постепенно постарайтесь довести время выполнения упражнения до 2–3 минут. Во время вибраций поворачивайте стопы внутрь и наружу.

Эффект от упражнения практически аналогичен результату хорошей пробежки (о том, как правильно бегать, я расскажу позже). Вибрации, создаваемые нами во время упражнения, позволяют отрегулировать венозные клапаны, с помощью которых идет обратный ток крови. «Радость младенца» помогает восстановить циркуляцию лимфы, избавиться от болезней, связанных с плохим кровообращением, и усилить иммунную защиту организма.

Данное упражнение для капилляров полезно и здоровым, и больным людям. *Здоровый человек, ежедневно выполняя гимнастику, будет долго жить, не зная болезней, а больной с ее помощью сделает первый шаг к выздоровлению.*

**Другой вариант капиллярной гимнастики,** немного отличающийся от обычного упражнения,

рекомендуется тем людям, у которых по какой-либо причине неодинаково развиты левая и правая части тела – мышцы, нервы и прочие системы организма. Выполнять упражнение им нужно так: лечь на бок, поднять оказавшиеся вверху руку и ногу под углом примерно  $30^\circ$  по отношению к телу и производить ими легкие колебательные движения в течение 2–3 минут. Потом надо лечь на другой бок и повторить упражнение (рис. 9.2).



Рис. 9.2. Другой способ капиллярной гимнастики

Определенные трудности могут возникнуть у женщин в так называемые «критические» дни. Недомогание – не повод отказываться от оздоравливающего упражнения, но не стоит и насиловать организм. Я предлагаю воспользоваться моим опытом и делать упражнение чуть по-другому.

Заодно удастся «прицельно» укрепить сосудистую систему таза, что положительно скажется на сексуальной функции и работе всего организма во время беременности.

Итак, в определенные дни месяца, милые читательницы, поступайте так: не поднимайте ноги вверх, а разведите их в стороны под комфортным вам углом и поднимите таким образом, чтобы бедра составили приблизительно угол  $45^\circ$  с полом. Делая вибрационную гимнастику в такой позе, вы уменьшите и менструальные боли.

Теперь уделим особое внимание тем **капиллярам, которые находятся в конечностях**. Они расположены дальше всего от сердца, поэтому на них ложится наибольшая работа. А значит, и забиваются, и повреждаются они раньше других. *Важным признаком нарушения работы капилляров являются постоянно холодные руки и ноги.* Порой даже упражнения «Радость младенца» недостаточно, чтобы вернуть капиллярам в руках и ногах нормальное состояние, так что следует делать специальные упражнения.

**Упражнение для ног «Тростник на ветру».** Исходное положение: лечь на живот на твердую поверхность, согнуть ноги в коленях и расслабить их, представив себе, что ноги от колена до ступней превратились в тростник, свободно отдающийся воле ветра.

Полностью предоставив ногам свободу движения, старайтесь ударять ими по ягодицам, сгибая и разгибая ноги. Достать до ягодиц удастся далеко не сразу и далеко не всем. Но представьте, что ветер нападает на ваши ноги-тростник все с большей и большей силой и они то вместе, то поочередно сгибаются все ниже и ниже, приближаются к ягодицам. В любом случае надо стараться делать такие движения, как будто вы хотите ударить себя по ягодицам, даже если достать до них не удастся (рис. 9.3).

Для стимуляции работы капилляров рук и ног и снятия спазмов сосудистой системы полезно делать *массаж ладоней и подошв* с помощью грецких орехов или других шарообразных предметов с фактурной поверхностью. Такой массаж стимулирует кровоснабжение конечностей, снимает нервное напряжение и улучшает общее самочувствие.



Рис. 9.3. Упражнение для ног «Тростник на ветру»

Массируйте руки следующим образом: возьмите два грецких ореха, сожмите их крепко-крепко между ладонями и начните делать вращательные движения, похожие, например, на раскатывание теста. По тому же принципу массируются ноги: положите под каждую ступню по ореху и, плотно прижимая их к полу ногами, катайте так, чтобы орех поочередно надавливал на все части подошвы.

Но на одной гимнастике для капилляров не стоит останавливаться. В борьбе за здоровье своей кровеносной системы нужно идти дальше.

## Оздоровительный бег

Предки человека проводили в тех или иных перемещениях большую часть жизни. А ведь именно при таких постоянных «встрясках» и благотворных вибрациях происходит регулярный массаж внутренних органов мышцами и, как следствие, поддерживается их стабильная работа. Мы, современные люди, ведем сидячий образ жизни, а наши физические нагрузки нерегулярны. Так что для предотвращения вялости кишечника, печени, почек, селезенки нам нужны дополнительные правильные нагрузки.

Нет движения, которое бы задействовало больше мышц человеческого тела, чем **бег**. Некоторые

натуропаты полагают, что бег сам по себе целителен. При этом речь не идет о том, чтобы пробегать марафонские дистанции, выбиваться из сил, падать от усталости и «убивать» нагрузками мышцы, легкие и сердце. Правильный для здоровья бег – это легкий бег на месте. В процессе такого бега тело получает естественные нагрузки, важные для укрепления позвоночника и сжигания избытков сахара и алкоголя в крови. Бег продлевает жизнь и ускоряет процесс регенерации клеток.

*Правильный оздоровительный бег – это сочетание ходьбы и прыжков.* По сути, это та же самая вибрационная гимнастика, только более сложная и требующая больших усилий для выполнения. Одновременно организм разогревается, в результате чего усиливаются кровообращение и процесс вывода продуктов распада через поры кожи.

Итак, правильный бег по системе Ниши. Крепко сожмите пальцы в кулаки так, чтобы большой палец находился под четырьмя другими. Затем согните руки в локтях, а предплечья расположите горизонтально. Высоко поднимая колени, начните попеременно подпрыгивать то на левой, то на правой ноге, оставаясь на одном месте. Держите равновесие и не стремитесь подпрыгнуть до потолка. Прыжки вообще должны быть легкими – опорная нога пусть отрывается от земли всего на несколько сантиметров. Ваша задача – дать организму целительную вибрацию, а не грубую встряску.

Синхронизация движений рук с движениями ног должна быть противоположна той, к которой вы привыкли при обычном беге. Нужно заставить себя переучиться: когда правая нога поднимается в прыжке, вперед выбрасывается правый кулак, а когда поднимается левая – выбрасывается левый кулак. Приземляться следует мягко, но ступая на всю подошву.

Нужно, чтобы после каждого прыжка пятка вслед за носком твердо становилась на землю, принимая на себя полагающуюся часть веса тела.

Держите тело полностью расслабленным, не давайте мышцам зажиматься; руки пускай болтаются свободно, ноги не выпрямляются до конца, а остаются чуть согнутыми в коленях, чтобы избежать лишних усилий. Состояние при беге должно быть приятным, не напряженным, не утомительным.

Бег на месте лучше всего выполнять дважды в день, утром и вечером. Начните с длительности бега 2,5 минуты. Очень постепенно (далеко не каждый день) увеличивайте длительность бега. Ко времени нужно добавлять по 2,5 минуты, но только тогда, когда от уже практикуемого времени упражнения вы не чувствуете усталости. Не стоит увеличивать время бега после того, как вы достигли продолжительности 25 минут. Узнать, что вы бегаєте больше, чем следует, очень легко – по наличию сильной боли в ногах после завершения бега.

Бегать лучше всего на поверхности, которая упруго принимает вес тела. Ни в коем случае не выполняйте бег на месте на асфальте или бетоне. Деревянный пол или гудроновое покрытие – гораздо лучше, резиновый мат на полу – совсем хорошо.

Одеваться для бега на месте следует легко, чтобы избежать судорог в результате перепада температур. Скорее всего, во время бега вы будете потеть – в этом случае после бега необходимо принять холодную ванну или душ (как готовить себя к водным процедурам с холодной водой, читайте далее). Так вы очистите тело от вышедших через поры кожи продуктов распада и шлаков.

В течение двух часов после душа важно восстановить в организме водно-солевой баланс и баланс витамина С. Для этого нужно пить чистую некипяченую воду, есть подсолненные овощи и по

возможности принимать витамин С. Его можно купить в аптеке, но куда естественнее пить специальный отвар, о способе приготовления которого будет рассказано далее. В табл. 9.1 представлено соотношение времени бега и количества воды, которая должна быть выпита после бега, а также соли и отвара из листьев малины, смородины или хурмы для восстановления баланса витамина С.

Таблица 9.1. Соотношение физической нагрузки и количества жидкости и соли, восстанавливающих водно-солевой баланс

Продолжительность бега, мин	Количество воды, мл	Количество соли, г	Количество отвара, мл
2,5	—	—	—
5,0	100	0,5	30
7,5	200	1,0	40
10,0	300	1,5	50
12,5	400	2,0	60
15,0	500	2,5	70
17,5	600	3,0	80
20,0	700	3,5	90
22,5	800	4,0	100
25,0	900	4,5	110

## Улучшаем состав крови

Но важно не только состояние капилляров – важен и состав крови, которая по ним циркулирует. Ведь наша кровь должна отвечать как минимум нескольким требованиям:

- ◆ должна быть достаточно жидкой, чтобы без задержек проходить по мелким сосудам;
- ◆ должна иметь правильный состав, чтобы быть способной доносить до капилляров питательные вещества и удалять из них ядовитые продукты распада;

◆ не должна содержать излишних жиров, чтобы не создавать в сосудах жировых пробок.

Каким образом всего этого достичь? Нужно завести несколько полезных привычек в питании, которые скажутся на составе крови.

Избавиться от вязкости крови помогает *потребление достаточного количества жидкости в течение суток*. В день вы должны выпивать примерно 3 литра воды. Людям, которые и так «водохлебы», будет легко к этому привыкнуть, другим же – сложнее. Находчивость в приучении себя к большому количеству воды проявил мой муж: он расставил для всей семьи по дому огромное количество стаканов с водой. Разумеется, накрытых салфетками, чтобы в чистую воду не попадала пыль. Трудно, знаете ли, забыть о том, что нужно часто пить, если стаканы со сверкающей в солнечном свете водой попадают к тебе в каждой комнате.

Чтобы сосуды не закупоривались жировыми отложениями, нужно *ускорять циркуляцию крови*, тогда она не только будет «прогонять» из себя лишний жир, но и смывает со стенок «труб», по которым течет, тот холестерин, что уже там отложился. Как «разогнать» кровь? Разумеется, физическими упражнениями. Если вы не будете забывать о шести правилах здоровья и упражнениях, приведенных в книге, можете выбросить из головы слово «атеросклероз» – он вам не грозит.

Для очищения крови от всяческих токсинов и улучшения ее состава Ниши предлагает пить *овощные соки*. Тогда все, что должно покинуть кровь, будет выведено через поры кожи, а сосуды придут в норму. За счет этого, как вы понимаете, и с сердца будет снята лишняя нагрузка.

Самый простой и надежный способ – пить смесь морковного и свекольного соков. Мы в семье практикуем соковую диету. Раз в полгода в течение

одного дня мы не едим ничего, а пьем смесь соков и чистую воду. Нужно выпить 1,5 литра сока, причем эта норма распределяется на пять раз – своеобразные пять приемов пищи. Между каждыми двумя приемами сока нужно выпить хотя бы один стакан воды. Для детей морковный сок можно заменить каким-нибудь другим красным соком – например, вишневым, чтобы пить было вкуснее. Свекольного же сока в чистом виде лучше избегать.

Есть и более сложные смеси овощных соков. Готовить их надо так: заварите чайную ложку сухого зеленого чая стаканом горячей воды. Температура воды не должна превышать 80 °С. Оставьте чай настаиваться на 20 минут. Возьмите свежие овощи (какие именно – я скажу чуть позже), вымойте их под проточной водой. Мыть нужно очень тщательно. Всю зелень надо хорошо перебрать. Подготовленные овощи измельчите, например, с помощью кухонного комбайна. Полученную смесь залейте процеженным чаем, накройте крышкой и дайте остыть при комнатной температуре. Полностью остывшую смесь можно хранить в холодильнике, но не более 3 дней. Пить ее следует по 0,3 стакана два раза в день за 40 минут до еды.

Перечислю варианты смесей, которые предлагает Ниши.

**Напиток № 1.** 200 г белокочанной капусты, 1 средняя морковь с ботвой, 200 г свежего шпината, 3 редиски с ботвой, 3 веточки зелени сельдерея.

**Напиток № 2.** 200 г краснокочанной капусты, 2 небольшие моркови с ботвой, 200 г свежего шпината, 1 маленький кабачок, 1 средний пучок петрушки.

**Напиток № 3.** 200 г свежей цветной капусты, 2 небольшие моркови с ботвой, 1 средний пучок молодой крапивы, 1 средняя репа (можно с ботвой), 1 средний пучок укропа.

**Напиток № 4.** 200 г свежей капусты брокколи, 2 небольшие моркови с ботвой, 200 г свежего шпината, 1 средняя брюква (можно с ботвой), 1 средний пучок кинзы.

**Напиток № 5.** 200 г белокочанной капусты, 2 небольшие моркови с ботвой, 200 г свежего щавеля, 2 средних сладких зеленых перца, 1 средний пучок зелени сельдерея.

**Напиток № 6.** 200 г цветной капусты, 2 средние моркови с ботвой, 2 средние груши, 2 стебля черешкового сельдерея, 1 средний пучок петрушки.