

Надежда Семенова

Чтобы жить не болея



У·Н·И·К·А·Л·Ь·Н·А·Я
СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ

Как избежать крайностей
в питании, достичь физической
и духовной гармонии

Надежда Семенова.

1. ВНУТРЕННЯЯ ГИГИЕНА ТЕЛА

Человек — сбалансированная саморегулирующаяся система

Внутренняя гигиена тела

2. ПИТАНИЕ МУДРЕЦОВ

Вместо вступления

Адекватно — раздельное питание

Макробиотика питания

2. ПИТАНИЕ МУДРЕЦОВ

Вместо вступления

Статическая гимнастика йогов

От бега трусцой до сверхмарафона

Культуризм

Утренний комплекс

Сауна и парная

Подведение итогов

4. ШАГИ ОЧИЩЕНИЯ

Отступление для заинтересованных лиц

Шаг первый: промывание кишечника

Шаг второй: рациональное совмещение продуктов

Шаг третий: бой с бактериозом

Шаг четвертый: очистка суставов

Шаг пятый: очистка печени

Шаг шестой: очистка почек

Шаг седьмой: очистка лимфы крови

Шаг восьмой: очистка сосудов

Послесловие для заинтересованных лиц

1. ВНУТРЕННЯЯ ГИГИЕНА ТЕЛА

Человек — сбалансированная саморегулирующаяся система

Тайны, о которых мы вам расскажем — дар наших предков. Многие пытливые умы стремились восстановить и сохранить мудрость народа. К их числу относится жительница города Шахты Надежда Алексеевна Семёнова, собравшая обширную информацию о народной медицине и отобравшая самые безвредные и эффективные методики естественного оздоровления. Больная неизлечимо (с точки зрения официальной медицины), она сама опробовала всё это на себе, вылечилась, а затем вылечила сотни и сотни безнадежно больных.

В первую очередь уяснила она, что человек — сбалансированная саморегулирующаяся биосистема, его организм сам избавляется от болезней, если создать ему условия, соответствующие законам природы, не противоречащие экологии человека. У здоровых родителей ребенок рождается здоровым. Многие болезни приходят к человеку... с едой. Попробуем разобраться — как и почему это происходит.

Процесс переваривания, то есть, расщепление пищи на простейшие составляющие, необходим для того, чтобы затем из этих составляющих организм построил новые клетки. Но мы и не задумываемся о том, что разные продукты перевариваются разное время. Массу энергии, предназначенной для жизнедеятельности и борьбы с болезнями, организм вынужден тратить на безуспешные попытки переварить как попало составленный обед.

Непереварившиеся продукты обязательно попадают в толстый кишечник. Тут они в процессе перистальтических движений отделяются от переваренной пищи, собираются в комок, именуемый каловым камнем, обезвоживаются и опускаются в правую восходящую часть, «про запас». Вот такая неприятность...

Толстая кишка для нас — как цветочный горшок для растения. А переваренная пища играет роль хорошо удобренной почвы. Человек — это дерево. Стенки толстой кишки покрыты корешками, которые подобно корням растения, всасывают в кровь полезные вещества. Каждая группа корешков питает определенный орган. Ненужные остатки выбрасываются. Это понятно. А что происходит с непереварившимся комочком?

Природа наша крайне экономна и не выбрасывает то, что содержит полезные вещества. Оставленный «про запас» каловый камень, первый в вашей жизни, так и остался в правой восходящей части толстой кишки. Потому что при следующей еде к нему прибавился еще один, затем еще...

Непереваренные продукты прилепляются к стенкам толстой кишки, скапливаются в складках-карманах десятилетиями, залепают корни. Чело-

век носит их с собой по несколько килограммов. А что происходит с этими продуктами, «хранящимися» многие годы при температуре свыше 36°C, трудно представить. Продолжающая работать под спудом грязи, всасывающая система толстой кишки гонит в тело яды, канцерогены, шлаки, продукты гниения. Разумеется, из этих веществ не построишь новых клеток, — они разносятся кровью по всему организму и постепенно оседают на стенках кровеносных сосудов, в суставах костной системы, в органах с нарушенной иммунной защитой или с признаками атрофии.

Из сказанного ясно — у человека не может болеть какой-то один орган. Болеет весь организм. Просто какой-то из органов отказывает первым. И лечить его бесполезно. Почему? Потому что, когда медицина лечит какую-то конкретную вашу болезнь, она лишь убирает следствие общего заболевания. Причина остается и готова тут же проявиться в любой другой области тела: ведь из загрязненной толстой кишки продолжают беспрерывно поступать в организм вредные вещества. Такой кишечник становится источником общей интоксикации. Постоянно пополняемый запас каловых камней превращается в завалы.

Огромный неподвижный мешок с отходами вытесняет с положенных мест внутренние органы, поджимает диафрагму — главную дыхательную мышцу, выключает ее из процесса дыхания, резко сократив объем легких. Вытесняется с места печень, подпираются почки, уменьшается подвижность тонкой кишки, у мужчин зажимается мочеполовая система. Особенно страдает нижняя часть прямой кишки: передавленные вены выпячиваются кровавыми шишками.

Неисчислимы симптомы и поражения органов, непредсказуема диагностика заболеваний, возникающих из-за постоянно грязной толстой кишки. Но вершина всего — непроходимость желудка в последней стадии рака, когда забивается остающийся узкий проход и человек оказывается обреченным на смерть от интоксикации организма, от проникновения метастаз в жизненно важные органы, от голода... Какая разница? Спасения ведь нет. Нет? Есть!

Чтобы избавиться от причины множества заболеваний, надо вывести из организма все, что как свалка, копилось в нем годами. В манускрипте «Евангелие Мира Иисуса Христа» от ученика Иоанна, врачеватель из секты есеев-терапевтов в I веке н. э. так обращается к больным людям:

«Сыны человеческие, Вы забыли, чьи Вы дети. Ваша мать — Земля. И все, кто живут на земле, должны жить по законам Природы. Здоровье — естественное состояние Человека. Болезнь — это ответ Природы на неразумное поведение человека. Чтобы стать на путь здоровья, попросите у Матери-Земли трех помощников — Ангела-Воды, Ангела-воздуха, Ангела-Света.

Первым придет на помощь Ангел Воды. Найдите большую тыкву с полым стеблем в рост человека, очистите ее изнутри, заполните ее водой, прогретой в реке Солнцем. Повесьте тыкву на дерево, а полый стебель вставьте себе в кишечник сзади. Станьте на колени и преклоните голову низко к земле. Молите Мать-Землю избавить Вас от грехов, что нажили Вы в обжорстве. Когда вода, омыв кишечник, выйдет из Вас, Вы своими глазами увидите, Вы своим носом ощутите, Вы своими пальцами можете попробовать, какие омерзительные камни носили Вы в себе.

Как быть Вашему телу здоровым, а разуму незатуманенным? И так продолжайте всю неделю, воздерживаясь от сытой пищи. Только тогда Вы узнаете, какое это счастье — жить в чистом теле. И сделайте один, единственно возможный для разумного человека вывод: человек, омывающий себя только снаружи, подобен гробнице, заполненной зловонными камнями и украшенной дорогими одеждами».

Мы здесь не склонны обвинять современного человека в обжорстве. Не потому, что он якобы мало ест, а лишь потому, что он не ведает что творит. Отсутствие какой-либо информации о культуре еды и гигиене желудочно-кишечного тракта, равно как и теперяшняя разноголосица о всевозможных диетах, не дают нашему соотечественнику правильно сориентироваться. А о воспитании нечего и говорить, поскольку и родителей в этом смысле никто не воспитывал.

Вместе с тем, чем безалабернее питается человек и чем больше препятствий создается в его организме для проникновения в кровь полезных и чистых веществ, тем больше ему хочется есть: не хватает нужных строительных материалов для замены отмирающих клеток новыми.

О рациональных, оздоровительных методах питания мы расскажем в следующих; лекциях. Здесь же доведем до конца разговор о том, как сделать первый шаг очищения современному человеку; к тому же лишенному возможности «найти большую тыкву с полым стеблем в рост человека». Как заставить уже разбалансированную, но еще способную, к саморегулированию свою биосистему прекратить рост болезней и начать путь к оздоровлению.

Внутренняя гигиена тела

Практика показывает, что далеко не каждый человек бездумно и с готовностью берется выполнять эти процедуры. Поэтому нужно глубоко осознать, что только таким путём вы сможете избавиться от грязи, накопившейся в толстой кишке. Многим почему-то процедура кажется «противной», хотя им совершенно не противно, носить в себе несколько килограммов гниющих каловых камней, зловоние которых несравнимо ни с каким содержимым кана-

лизационных стоков.

Иные наотрез отказываются от процедур, поскольку их действительно надо выполнять на коленях, а эту позу принимать неудобно, или трудно, или негде. Другие, боятся, что у них, якобы, могут разойтись швы от пережитых операций... Отговорки находятся любые. И только под угрозой ножа хирурга или того хуже, смерти, человек быстро соглашается привести себя в порядок. Впрочем, есть и такие, кто с готовностью и простотой согласен на промывание, именуемое клизмой.

Но практика также показывает, что каждый, взявшийся за внутреннюю гигиену, доводит ее до конца — настолько значительно улучшается его самочувствие. Поэтому, прежде чем мы перейдем, к сути вопроса, надо запомнить и взять себе за правила две рекомендации:

во-первых, добиться в себе осознанного желания беспощадно избавиться от отложений, которые являются первопричиной ваших болезней;

во-вторых, тщательно соблюдать все правила процедур, чтобы не навредить себе невзначай и добиться большей пользы.

Договорились? Тогда за дело. Процедура наша носит название **«клизма Уокера»**. Для выполнения ее вам понадобится кружка Эсмарха, лимоны либо яблочный уксус и растительное масло. Кружку Эсмарха можно за копейки приобрести в аптеке. Наконечник и кран лучше снять, а шланг пережать обыкновенным медицинским зажимом. Конец резиновой трубки обработать мелкой шкуркой, аккуратно закруглив края не только снаружи, но и внутри.

В кружку Эсмарха наливается два литра воды, кипяченой, остуженной до температуры тела. Многих поначалу такой объем воды приводит в ужас. Поэтому, сразу же сообщаем: в толстую кишку вмещается примерно три с половиной литра (имеется в виду чистая и здоровая, не растянутая каловыми камнями кишка). Так что вы в запасе имеете еще достаточно места. Что же касается неприятных ощущений — они поначалу будут, и тут никуда не деться, а потом совершенно исчезнут. К тому же в нашей власти в любой момент прекратить поток воды. Надо, видимо, сказать и о том, что в дальнейшем, когда кишечник отмыт, для профилактики хватает и одного литра воды. Так что, как говорится, лиха беда начало.

Кипятится вода, само собой, для перестраховки. Но, кроме того, в нее обязательно нужно залить столовую ложку яблочного уксуса или сока лимона. Там, где не достать ни того, ни другого, люди используют соки клюквы, морошки... — лишь бы было кисло. Дело в том, что процессы брожения и гниения протекают в щелочной среде, легкое подкисление прекращает их, уничтожает болезнетворные микробы, стимулирует жизнедеятельность по-

лезной и необходимой нам микрофлоры. К тому, же кислота антитоксична, убивает плесень, которая смывается водой и выходит в виде темных лохмотьев.

Залив воду и подкислив ее, вы вешаете кружку Эсмарха с пережатой трубкой повыше и смазываете конец трубки растительным маслом. Именно растительным, поскольку оно — естественный продукт, не засоряющий поры! Вазелин или мыло тут непригодны.

Затем надо принять «позу тигра», то есть опуститься на локти и колени, чуть, раздвинуть ноги, постараться полностью расслабить живот. Кончик трубки вводится неглубоко, на 5-6 сантиметров. Зажим отстегивается, и вода легко, самотеком устремляется вниз. Температура ее, как и низкая степень кислотности, не вызовет у вас неприятных ощущений. Если вам удастся полностью расслабить живот, то не возникнут и спазмы. Дышите глубоко, широко открыв рот. Это тоже поможет расслабиться и включит в работу вашу диафрагму. Через минуту сосуд над вами опустеет, и можно будет подняться.

Но это, увы, не конец процедуры. Воду в толстой кишке надо хотя бы немного взболтать. Каким образом? А как вам по душе. Можете лихо исполнить «танец живота». Или попрыгать. Либо, если ни то ни другое вам недоступно, потрясите нижнюю часть живота, руками, — короче, постарайтесь похозяйски, чтобы ваш этот «сосуд» хоть немного прополоскался.

На первых порах очень полезно, на самом деле, полюбоваться на то, что у вас смывается с водой. Зрелище, прямо скажем, пренеприятное. Тем не менее, именно этот эффект больше всего действует как «пропагандистский трюк», и можно быть спокойным: теперь уж вы не уйметесь, пока не удостоверитесь, что толстая кишка у вас чистая.

А достичь этого можно, если регулярно повторять процедуру промывания первую неделю каждый день, вторую — через день, третью — через два дня, четвертую — через три дня. Большинство людей в конце четвертой недели по виду и запаху выделений легко поймут, что с задачей справились. Теперь, чтобы поддержать наведенную чистоту, достаточно промывать толстую кишку раз в неделю, но регулярно.

Давайте разберемся, что произошло. Вы отмыли свои корни. Убрали завалы каловых камней, гниль, плесень, продукты брожения. Теперь ваши очищенные корни стали забирать из переваренной пищи чистые вещества для строительства новых клеток. Прекратился процесс проникновения в организм шлаков, канцерогенов, ядов и прочей гадости. Стала очищаться кровь. Следовательно — прекратился рост ваших болезней. Вы его остановили.

Теперь резко улучшается питание всех ваших органов, а чистая кровь начинает размывать завалы вредных веществ, отложенные ею в теле раньше. Высвобождается энергия, которую теперь можно тратить не на борьбу с интоксикацией, а на борьбу с болезнями. Постепенно становятся на свои места сдвинутые органы, нормализуется их работа, нормализуется давление, день ото дня многие ваши болезни перестают напоминать о себе. Но...

Но еще недавно растянутый, безвольный, атрофированный мешок толстой кишки теперь повис тряпичей и мало способен выполнять свои жизненно важные функции. Надо его вновь научить работать, перемещать пищевые массы. Надо заставить его принять естественную форму.

Для этого в период промывания (да и вообще) очень полезно есть много каш. Каши должны быть отрубистых сортов. Варить их надо обязательно на воде. Однородная масса одновременно переварившейся у вас в желудке каши равномерно займет объем толстой кишки, придаст ей нужную форму и заставит работать.

Повторяем — ни в коем случае не варите каши на молоке, И ни в коем случае не готовьте себе манную кашу. (О правилах питания мы расскажем в следующих лекциях). Мы рассказали о клизме Уокера, как о самом простом и эффективном способе избавления толстой кишки от завалов каловых камней. Но тем, кому этот способ кажется неприемлемым, можем объяснить, как еще люди в мире выходят из положения.

Умудренный опытом предков йог вводит в задний проход трубку и, войдя по пояс в священные воды Ганга, становится, слегка согнув колени и упершись в них ладонями. Затем он выдыхает, как можно выше поднимая диафрагму и одновременно мышцами в области заднего прохода втягивая в себя воду. Вода действительно втягивается, вливается в толстую кишку, после чего йогу остается выполнить животом ряд ритуальных движений и выбросить нечистоты наружу.

Процедура повторяется несколько раз, в результате чего организм избавляется от многих болезней, улучшается самочувствие, повышаются умственные способности, нормализуется пищеварение. При желании можете потренироваться, но поскольку от нас до Ганга далеко, позаботьтесь, чтобы вода в ванной была с серебром.

Правда, йог, если ему до Ганга тоже не рукой подать, старательно выполняет другую процедуру: на выдохе втягивает живот, чтобы пупок прилип к позвоночнику, а затем выпячивает его арбузом. Сотня таких, движений в день — и вам гарантированы здоровье и долголетие. Прямо скажем, в комплексе со всеми иными особенностями жизни йогов, упражнение это очень эффективно. Но попробуйте выполнить его до конца хоть один раз.

Решив обойтись без особых трудов, великий натуропат Поль Брегг для очищения толстой кишки и всего кишечника рекомендовал раз в неделю голодать по 24-36 часов. За это время каловые камни, залепившие корешки, слегка раскисают, и, если после голодовки съесть салат из сырой капусты и морковки, то он, как веник, сдерет эту грязь. В отличие от Поля Брегга, мы не можем рекомендовать этот прием, поскольку голод не естественен для человека, и более того — он мощно стимулирует всасывающие функции желудка, непромытого кишечника, отчего вместо чистых и полезных веществ в кровь поступают все те же отходы.

Многие больные, панически пытаясь избавиться от необходимости промываний, готовы принимать слабительные лекарства. Мы категорически не рекомендуем делать и этого. Слабительное обезвоживает организм, собирая в кишечнике влагу, которая предназначена совершенно для других целей. К тому же, эта влага, пройдя через желудочно-кишечный тракт, в итоге, вовсе не ополаскивает толстую кишку, а лишь выбрасывается из нее обычным путем, минуя завалы камней.

Не рекомендуем мы принимать слабительное и при запорах, кстати, по тем же причинам: от запоров слабительное не спасет, и от грязи не избавит. Вместе с тем, обычное промывание клизмой восстанавливает, и нормализует деятельность толстой кишки, и тот, кто прошел стадию промывки, запорами не страдает.

Вообще, если вы взялись за методы естественного оздоровления организма, вам придется отбросить любые лекарства. Они вам не понадобятся. Но не это главное. Беда в том, что практически все лекарства содержат чужеродные организму вещества, вызывающие побочные явления, а на уже очищенный организм могут подействовать как солидная доза яда. Атака чужеродного, далекого от природы лекарства на чистый организм вызывает биологический шок и может привести к тяжелым последствиям. Случаи такие известны.

И, пожалуй, последнее, что надо сказать. Внутренняя гигиена организма предусматривает еще немало процедур, но уж, коль мы ведем разговор о желудочно-кишечном тракте, то помните — он отлично вычищается грубой пищей, содержащей клетчатку. Ешьте побольше зелени, сырых овощей, побольше каш, ржаного хлеба. Эта пища поможет оттереть стенки желудка и кишок от многолетних наслоений грязи, очистит выходы из желез внутренней секреции, усилит впитываемость, всасываемость пищеварительного тракта. Йоги тут рекомендуют глотать бинт и вновь вытягивать его наружу. Не думаем, что вам этот прием больше придется по душе, чем здоровое питание.

Все тайны здоровья, все шаги очищения, которые вам предстоит по-

стичь, выполняются в определенной последовательности. Иначе можно не достичь желаемого результата. Так что, тем для разговора у нас впереди еще много. Но первый шаг к здоровью — именно тот, с которым вы познакомились. Если вы его не пройдете — дальше пути нет. Мало того, отказавшись от него, и взявшись сразу делать последующие процедуры, вы не достигнете желаемых результатов.

А чтобы это было понятнее, приоткроем занавес над следующей тайной здоровья: лучший эффект достигается при одновременном соблюдении правил внутренней гигиены и грамотного питания. Тогда вы уж полностью защищены от возникновения каких-либо болезней. Но одна лишь внутренняя гигиена не спасет вас от мощных затрат энергии на переваривание неправильно съеденной пищи. А одно грамотное питание не спасет вас от проникновения в организм, в кровь страшного коктейля вредных веществ.

Хуже того, выбор только грамотного питания стимулирует всасывание вредных веществ непромытого кишечника, а только очищение кишечника будет стимулировать затраты энергии на переваривание неправильно съеденной пищи. Значит, выход один — соглашаться на весь комплекс предлагаемых методик.

Методики эти пишутся для всех: и для здоровых, чтобы не болели, и для больных — чтобы выздоровели. В том числе, и для тех больных, которым, казалось бы, уже нет спасения. Не верьте пессимистическим прогнозам, по рукой вашему оптимизму — сотни и сотни спасенных из критических положений, буквально выданных из жестоких рук судьбы. Главное — делать все планомерно и старательно, и даже вера ваша тут не обязательна. Саморегуляция биосистемы человека не зависит от психического состояния, напротив — в нашем случае здоровое тело возрождает здоровый дух.

2. ПИТАНИЕ МУДРЕЦОВ

Вместо вступления

В предыдущей лекции мы рассказывали, как проводить процедуры внутренней гигиены, и упомянули о том, что системе промывания толстой кишки должно сопутствовать соблюдение, правил культурного питания. Промыв толстую кишку, мы предотвратили проникновение в организм ненужных вредных веществ и, тем самым, остановили развитие болезней. Соблюдая культуру питания, мы преследуем уже иную цель — даем организму максимум веществ, необходимых для построения клетки, и сохраняем его энергию, направляя ее на борьбу с болезнями.

Задача стоит перед нами не столько сложная, сколько важная. Во-

первых, нужно сохранить обычный ежедневный для вас набор продуктов, чтобы вы не чувствовали недостатка или избытка каких-либо веществ. И, во-вторых, продукты нужно употреблять в таких сочетаниях, чтобы они переваривались почти одновременно. Это исключит проникновение в кишечник непереваренных продуктов и все печальные последствия неграмотного питания.

Адекватно — раздельное питание

Простейшая методика здорового культурного питания, позволяющая достичь замечательных результатов на пути естественного оздоровления организма, была разработана самой Надеждой Алексеевной Семеновой, профессиональным инженером-пищевиком, после тщательного изучения литературы на эту тему и всестороннего анализа деятельности общепита и кулинарии вообще. Применив эту методику на себе, Надежда Алексеевна легко избавилась от многих болезней, считавшихся неизлечимыми, а затем вылечила и продолжает лечить многих людей. Эффект методики всегда положителен. Да иначе и не может быть.

Адекватное, то есть, тождественное, вполне соответствующее предыдущему, питание включает в меню все те продукты, за малым исключением, которыми больной питался и раньше. То есть, ежедневно в его организм поступают те вещества, к которым он привык, и в любых, необходимых ему количествах. Раздельным же это питание называется потому, что методика не позволяет одновременно потреблять белки и углеводы. Дело в том, что белки перевариваются в желудке полтора-два часа, а углеводы — от силы двадцать минут. Но, поскольку за столом мы потребляем углеводов значительно больше, чем белков, в общей массе переварившихся углеводов в двенадцатиперстную кишку проникают и кусочки не успевших перевариться белков. Этого то как раз допускать нельзя.

Мало того, углеводы перевариваются щелочным ферментом, а белки — кислым. В желудке кислота и щелочь нейтрализуют друг друга, и организму приходится выделять дополнительные дозы кислотного фермента, чтобы переварить белки. Простейший пример — обычная наша трапеза, при которой организму приходится выдавать в 20 — 25 раз больше кислотного фермента только для того, чтобы переварить 100 граммов мяса, и при этом, вся масса съеденного хлеба и гарниров оказывается непереваренной.

К белковой пище относятся мясо, рыба, икра, яйца, бульоны, баклажаны, грибы, фасоль и бобовые, орехи, семечки. К углеводам относятся следующие продукты: хлеб, крупы, картофель, сахар, мед. Одновременное употребление белков и углеводов опасно для жизни, поскольку создает ситуацию перенапряжения в процессе переваривания и ведет к перерасходу вхолостую желудочно-кишечной биохимической энергии.

Зато и белки, и углеводы можно в любых пропорциях мешать с жирами и так называемыми живыми продуктами, в обширный список которых входят фрукты и овощи (кроме картофеля), зелень, сухофрукты, ягоды, соки... Для наглядности приведем очень простую и удобную таблицу.

Белки Н+	Жиры и Живые продук-	Углеводы ОН-
Мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, грибы орехи, семечки бобовые	Зелень, фрукты, сухофрукты овощи (кроме картофеля), соки, ягоды, арбузы, сухое вино	Хлеб, картофель, крупы, мёд, сахар

совместимые

совместимые

опасно для жизни

Если вы прикроете левую часть таблицы, то у вас останется список продуктов, которые можно смешивать в любых пропорциях при углеводном столе. Если же прикроете правую часть таблицы, то получите список продуктов для белкового стола. Интервал между тем и другим питанием должен быть не менее двух часов.

Разумеется, поначалу такое разделение кажется непривычным и даже нежелательным. Многих возмущает то, что они должны отказываться от гарниров, если им захотелось мяса, или от хлеба, если, скажем, на столе есть икра, колбаса... Возмущает и то, что приходится отказываться от любимых пельменей, чебуреков и других блюд, содержащих и белки, и углеводы. Но здоровье, говорят, дороже. Так что больные идут на эту диету с великой готовностью, и вылечиваются, а здоровые уже практически не подвластны болезням.

Привычка питаться указанным способом усваивается довольно быстро и

легко. Уже через несколько дней, человек, подходя к обеденному столу, ясно чувствует, что ему сейчас хочется, белков или углеводов, и, в зависимости от этого, окинув все обильное разнообразие снеди, тут же определяет, от чего он сейчас должен отказаться и чем, если уж очень хочется, может полакомиться через два часа.

Поражает состояние легкости в желудке после такого обеда, даже если он черезчур обилён. Можно наесться буквально «до потери пульса», а тяжесть в желудке так и не появляется. Потому на первых порах даже испуг берет — а доживу ли два часа, пока можно будет поесть еще? Но это минутное волнение. Проходит и два, и четыре, и восемь часов, а есть не хочется, как после нормального обеда.

Как видите, в таблице не упоминается молоко и молочные продукты. Это сделано специально: пить молоко мы категорически не рекомендуем.

Предвидим возмущение читателей, выросших на молоке, не представляющих себе жизни без него. Но условие это обязательно почти для всех людей, за редким исключением. Дело в том, что коровье, козье, — овечье молоко относится к казеиновым сортам, белковая группа такого молока содержит 75% казеина. Организм человека, когда-то вскормленный матерью, в молочном возрасте выделял сычужный фермент, расщеплявший и помогавший переварить казеин, который входил в состав материнского молока.

Но, во-первых, казеина там в 30 раз меньше, чем в коровьем молоке, и сычуга, естественно, выделялось организмом столько же. А, во-вторых, с укреплением костной системы потребность организма в казеине отпала, и сычуг постепенно исчез. Так что, в зрелом возрасте человек теряет способность переваривать казеин, и тот, практически весь проникая в кровь, разносится по органам, откладывается в суставах, меж слоями мышц, образует белковые отложения и опухоли, склеивает шлаки в камни и готовит нам еще множество бед.

По содержанию неперевариваемых белков в крови, то есть по содержанию казеина, врачи легко распознают, насколько шатко здоровье человека, деля их на три группы: два креста — хронический больной, три креста — неизлечимый инвалид. Ну, уж если один крест — то человек практически здоров. Вовсе без неперевариваемых белков людей у нас лишь единицы. Вот какую беду несет в себе молоко. Отказ от него не просто оздоровит общество, но и значительно повлияет на все аспекты его жизни.

По этой же причине не варятся каши на молоке, и по этой же причине, увы, предстоит отказ от всех кулинарных изделий, содержащих молоко или молочные продукты.

Особо надо поговорить о дыне. Этот продукт — санитар, дыня удивительно благотворно влияет на здоровье, способствуя очистке желудочно-кишечного тракта. Чтобы максимально использовать ее способности, дыню едят отдельно, ни с чем не смешивая. Мало того, дыню надо есть через два часа после приема пищи и за два часа до следующего приема. У детей после дыни бывает рвота или понос. Понос — это выброс залежавшихся в кишечнике каловых масс. Рвота бывает чаще у тех, кто страдает запорами.

Осталось объяснить, почему не рекомендуется есть манную кашу (об этом упоминалось в предыдущей лекции, если вы помните). Причина здесь однозначна: манная крупа готовится из сердцевинки зерна и совершенно лишена ферментов, которые могли бы вам помочь переварить ее. Так что на переваривание манной каши вы затратите гораздо больше энергии, чем получите от нее. По этой же причине совершенно недопустимо кормить манной кашей детей — от ее потребления они лишь слабеют, что провоцирует возникновение и развитие очень многих детских болезней. По той же причине нельзя кормить манной кашей, больных.

И еще несколько слов о бульонах. Запомните — энергетические затраты на переваривание бульона в 30 раз превышают затраты на переваривание мяса. «Подпитывание» бульонами больных и детей катастрофически сказывается на их энергетическом балансе.

Вот, кажется, и все самое важное. Мы сознательно не усложняем текст расчетами и пространными пояснениями, пытаюсь сделать его доходчивее. И, тем не менее, давайте еще раз разберемся, к чему мы пришли. Мы избавили организм от вредных веществ, проникающих в кровь из кишечника (предыдущая тема – лекция 1).

Из своего привычного ассортимента продуктов мы убрали молоко и содержащие его кулинарные изделия, убрали манку, выделили дыню. Остальные продукты поделили на три группы и не употребляем теперь одновременно белки и углеводы. Всё. О тонкостях поговорим потом, они не имеют особого значения.

Что же в итоге? Ну, во-первых, организм перестал тратить массу энергии впустую, пытаюсь переварить то, что переварить невозможно. Во-вторых, в толстую кишку перестали попадать непереваренные продукты, и таким образом, процесс загрязнения крови прекращен уже и изначально.

Теперь очистившаяся кровь начнет постепенно вымывать из организма то, что отложила в него за годы прожитой жизни. А огромное количество энергии природа направит на борьбу с болезнями. То есть, наступил процесс постепенного исцеления. Обычно эффект такого образа жизни начинает проявляться с первых же дней. Проходят мучавшие человека боли, один за дру-

гим исчезают внешние, признаки болезней.

Вы уже по этой причине чувствуете себя счастливым, но каждый день приносит вам все больше и больше облегчения. А ведь ничего не случилось. Вы лишь перешли на грамотный образ жизни, соблюдаете гигиену тела и культуру питания. Да и с вашим организмом пока ничего особенного, не случилось: болезни не прогрессируют, но и уходят чрезвычайно медленно; не дают знать о себе, но присутствуют в теле, в суставах и меж позвонков, в тканях органов, в постепенно таящем подкожном жировом слое, в межклеточном пространстве и даже в самих клетках. Что же делать дальше?

Наша задача — поскорее выгнать из организма все лишнее, очистить его полностью, чтобы под слоем кожи осталась лишь принадлежащая вам ткань. Как этого добиться — мы расскажем в следующий раз. А пока вновь перейдем к теме питания и посвятим разговор, откровениям, которые могут очень вам пригодиться.

Макробиотика питания

Сразу признаемся — речь пойдет о древнейшей восточной философии питания, методика которой позволяет и вылечивать «от всех болезней», и убивать (в зависимости от пожеланий). Но мы не будем вдаваться в философские дебри и постараемся обойти вопросы убийства пищей. И, естественно, максимально упростим текст, отобрав лишь самое главное.

Вы знаете, что бывает щелочная среда, кислотная и — нейтральная. Человеческий организм нейтрален. Здоровый организм, конечно. Кислота и щелочь присутствуют по необходимости лишь в некоторых его органах, главным образом в желудочно-кишечном тракте. И то, если в самом желудке при помощи соляной кислоты переваривается пища, то в двенадцатиперстной кишке эта, кислота, полностью нейтрализуется, и мало того — у неряшливых людей в толстой кишке среда бывает чуть щелочной.

Но совсем иное — продукты, которые он ест. Имеются в виду чистые продукты. Одни из них содержат щелочь, другие — кислоту. Давайте запомним это. Теперь разберемся: чем питается наш соотечественник, чем он руководствуется при выборе продуктов.

Вы скажете, что он выбирает продукты по желанию. Но это неправда. Само желание его содержит ложь. Почему? Да потому, что природные инстинкты, природный «вкус» давно уничтожены в нем неправильным воспитанием, когда, его в детстве заставляли есть то, что ему не хотелось.

Потому что он дома ест из-за голода, и даже чувствует удовольствие от запаха и вкуса блюд, приготовленных хозяйкой, а хозяйка гордится своим

искусством в кулинарии, подкладывая ему поджаренные, пропитанные маслом и ароматизированные специями продукты.

Потому, что в столовых и ресторанах общепита происходит практически то же самое, и человек никогда не свободен в выборе еды. И никто не знает, съел бы он именно сейчас именно тот продукт, если бы тот не был соответствующе обработан. Люди не ведают, что творят. И не спрашивают совета у природы.

А может быть, у его сегодняшней, завтрашней, постоянной пищи кислотные характеристики. Или щелочные. И он перенапрягает силы организма, заставляя его постоянно бороться с кислотой или щелочью. А организм борется, затем устает, затем сдаётся. И закисляется или защелачивается. И то, и другое ведет к болезням. К определенным болезням. И то и другое, в конечном итоге, ведет к смерти, мучительной смерти.

Впрочем, мы с вами не боремся со смертью. Мы боремся за здоровую жизнь, против болезней, болей и мучений. А для этого, по заверениям древних восточных философов, надо организм вновь нейтрализовать.

Человек употребляет в пищу огромный ассортимент продуктов, в мире их тысячи и тысячи наименований. Естественно, перечислять их здесь не имеет смысла. Нет смысла, перечислять и те несколько десятков продуктов, которые попадают на наш с вами стол. Тем более, что потребности в них у каждого человека строго индивидуальны, да и те меняются со временем.

Давайте-ка лучше обратимся вновь к Матери-Природе и при помощи этого универсального способа каждый для себя определим, чем нам надо бы питаться сегодня, а что отложить до лучших времен.

Тут я вас вновь призыву к мудрости йогов. Есть у них такая тайна — определять, полезна ли эта еда или таит опасность. Проведем эксперимент, аккуратно записывая его данные в тетрадь. Путем проб и ошибок определите, в каких продуктах нуждается ваш организм, а от каких отказывается.

В упрощенном виде это происходит так: вы берете какой-либо наиболее часто употребляемый вами продукт и тщательно разжевываете его. Конечно, лучше, если этот продукт будет сырым, и ни в коем случае его не надо жевать вместе с другим продуктом. Скажем — кусок хлеба. Или мяса. Или рисовую крупу...

Вы разжевываете его настолько тщательно, чтобы во рту получилась совершенно однообразная каша. Бывает, что в процессе жевания продукт сам рассосется, как бы растает во рту. В таком случае, можете себя поздравить: вы добились двойного эффекта, познали процесс приема пищи у йогов и безошибочно определили, что этот продукт вам крайне необходим. Запиши-

те его название в тетрадку и поставьте рядом крестик.

Но бывает, что после тщательного разжевывания вам необходимо сделать и глотательное движение. И тут вы спросите у себя, у своего организма, хочется ли вам проглотить эту жижу, или куда приятнее ее выплюнуть. Если вам хочется проглотить — глотайте, этот продукт тоже ваш, и можете ставить крестик рядом с его названием. Но, если глотать не хочется, а тем более, если вам неприятна, противна сама мысль о том, что эту гадость надо проглотить — выплевывайте не задумываясь, и рядом с таким продуктом поставьте знак минуса.

Так, постепенно опробовав все продукты, входящие в ваше обычное меню, вы получите список тех, которые вам необходимы. Вот ими и питайтесь. А остальные отбросьте на время. И не жалеете об этом, ведь вам неприятно их глотать, а за обедом вас обманывают, подавая ненужные и даже вредные вам продукты и приглушая ваше сопротивление различными соусами, подливами, специями, пряностями, сахаром, — всем тем, что разительно меняет их вкус.

Если вы, составив список «ваших» продуктов, какое-то время будете питаться только ими, то и болезни ваши быстрее пойдут на убыль. Если делать это грамотно и целеустремленно, то можно добиться разительных результатов. Но при этом не упускайте свою главную цель — нейтрализацию организма. Постоянно проверяйте, не переменялся ли ваш вкус, не захотелось ли вам съесть чего-либо иного из списка, который вы поместили знаком минуса.

Если такое произошло, то это значит, что среда в вашем организме нейтрализовалась и вот-вот перевалит в другую крайность. Нормализуйте ее едой из другого списка и отныне старайтесь вот таким разнообразным и чистым питанием постоянно поддерживать уровень нейтральности.

Судя по древним восточным трактатам, да и по опыту наших современников, отныне вам не грозят никакие болезни. Правда, и при этом эксперименте, и вообще, больше никогда не забывайте о раздельном потреблении белков и углеводов. Тут вопросов и сомнений не должно быть.

Ни одно живое существо не ест одновременно мясо и кашу. Большинство, из них вообще питается либо тем, либо другим, но и в редких исключениях — пока птичка, проглотив червяка, найдет зернышко, от этого червяка у нее в желудке ничего не останется. Понаблюдайте за малыми детьми, чья воля еще не сломлена «сердобольными» бабками; наблюдайте за домашними животными, если вы голодом не приучили их безропотно глотать что попало. И вы познаете истину.

Под конец темы: о питании позвольте дать вам несколько советов, которые очень помогут и вашему здоровью, и вашей психике. Если вы боитесь взяться за адекватно-раздельное питание и премудрости микробиотики, потому что вам кажется это ущербным и вас страшит возможное истощение организма, то вспомните о лошадях. Они сильные, они умные, они неприхотливы, и лучшая еда для них — овес.

Возьмите неочищенный овес, размелите в кофемолке, а вечером насыпьте его в термос и залейте кипятком, из расчета — одна столовая ложка размолотого овса на стакан кипятка. Утром процедите сквозь марлю стакан жидкости из термоса и выпейте. Всё. Теперь вы обеспечены на целый день полным набором необходимых вам полезных и питательных веществ и можете вообще ничего не есть. Правда, пустой желудок может потревожить вас паническими сигналами, но это уже издержки его дурного воспитания. Так что, если вам не удастся пообедать или еда будет очень уж сомнительной — не огорчайтесь, вашей жизни ничего не угрожает.

Ешьте побольше чесноку. В нем германий, в других продуктах его нет. А германий восстанавливает клапанную систему организма, в котором этих клапанов — великое множество. Практически уже в самом начале расшатывания здоровья грязью желудочно-кишечного тракта и неправильным питанием, система клапанов начинает давать сбои то в одном месте, то в другом. Приведите ее в порядок чесноком, и ваш путь к здоровью значительно ускорится.

И постарайтесь каждое утро есть хотя бы столовую ложку меда. Кроме всякой прочей пользы, эта ложка обеспечит вам суточную оптимальную концентрацию в крови ионов кальция, крайне необходимого для нормального обмена веществ.

Итак, чего мы добились? Внутренней гигиеной тела предотвратили попадание в кровь вредных и ненужных организму веществ. Грамотным питанием обеспечили организм всем необходимым, избавили его от ненужных продуктов и сохранили силы для борьбы с болезнями. На очереди — разговор о стимулировании процессов избавления от болезней.

3. ОТ САУНЫ ДО АСАНЫ

Вместо вступления

Давайте спокойно и логично все обсудим. Наш «нормальный» человек, не обученный элементарным правилам, внутренней гигиены организма и безалаберно питающийся, беспечно носит в себе причины собственных болезней и даже не ведает, как от них избавиться. Все обращения к медицине кон-

чаются в лучшем случае избавлением от самого обостренного следствия его болезни, но не избавлением от причины.

А в промежутках ему рекомендуют движения, спорт, парилку и прочие профилактические меры, вплоть до статической гимнастики йогов. Что же происходит в его организме при подобной профилактике?

Любая из этих мер — стимуляция кровообращения. Но кровь его гонит по организму всевозможные вредные вещества, всасываемые из грязной толстой кишки. А на борьбу, с таким смертельно опасным «коктейлем» просто нет сил: все они уходят на попытки переварить неперевариваемую пищу.

Значит — каждая стимуляция кровообращения только усугубляет, его болезнь. То есть, человеку, ведущему такой неразумный образ жизни, попросту нельзя ни двигаться, ни волноваться, ни загорать... Врачи это хорошо знают и всячески ограничивают деятельность больного постельным режимом. Да и самому больному всегда хочется полежать. Так он быстрее приходит в себя.

А теперь вообразите, что человек отмыл от грязи толстую кишку, и очистившаяся кровь уже не загоняет в него вредные вещества, а наоборот, выгоняет из организма то, что накопилось раньше. И к тому же, от грамотного питания у него появилась масса свободной энергии, которую можно направить на оздоровление. Значит, теперь ему все можно? И бегать, и прыгать, и загорать, и париться?

Можно. И даже, нужно. Теперь ему ничего не грозит. Наоборот, любая стимуляция кровообращения только ускоряет процесс выздоровления. Но не забудьте два правила. Во-первых, не приступайте ни к каким активным профилактическим мерам, пока кишечник не отмыт до конца. И, во-вторых, наращивайте нагрузки постепенно, не давайте непосильных заданий еще неочистившемуся и неокрепшему организму. Особенно это касается больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Стимулировать кровообращение можно различными методами, и каждый из них по-своему хорош. Начнем же с самого щадящего — со статической гимнастики йогов.

Статическая гимнастика йогов

Сами йоги сейчас смотрят на повальное увлечение асанами как на неизбежность рекламы. Они-то знают, что хатха-йога без соблюдения всех прочих законов природы человека ничего ему не даст.

При помощи рекомендованных асан он разрабатывает мышцы, окружающие больной орган, кровообращение в больной области стимулируется,

температура повышается, холестерин плавится, вредные вещества выводятся из органа, проходит боль, приходит облегчение, и через какое-то время новоиспеченный «йог» чувствует себя здоровым. И даже не подозревает, что несущие ему болезни вещества остались в теле, лишь переместились в другие области, которые вот-вот заявят о себе болью.

Но теперь и вы это знаете. И, к тому же, очисткой подготовили себя к хатха-йоге: чистая кровь не забросит вредные вещества из больного органа в соседние, а выведет их через почки. Так что, можете постепенно приступать к упражнениям.

Сейчас основные асаны йогов широко известны и перечислять их здесь не имеет смысла. Подберите несколько поз, рекомендованных при ваших заболеваниях, и изучите их. Но, при всем при этом, помните: асаны нужно делать с удовольствием, иначе вы не получите нужного эффекта; не ломайте себе руки и ноги; любая поза достигается непривычным растяжением или сжатием определенной группы мышц и усваивать ее нужно постепенно; время нахождения в позе точно определяется вашим желанием — как только оно иссякло, меняйте асану или переходите в шавасану — позу абсолютного покоя.

Надежда Алексеевна Семенова досконально изучила статическую гимнастику и, в свое время, при помощи асан избавилась от порока митрального клапана и болезни Бехтерева. Исходя из ее опыта, мы вам рекомендуем, независимо от заболевания несколько очень эффективных упражнений и поз.

В первую очередь освоите позу ваджрасана и приучите себя постоянно пользоваться ею во время отдыха или сидячей работы. Чтобы принять эту позу, надо просто сесть на колени, но между пяток, раздвинув их. Постарайтесь, чтобы колени, ваши были, соединены, а пальцы ног плотно соприкасались. Чтобы не было больно, под ступни можно подложить, подушку.

Сидя в позе ваджрасана, на первых порах удобно осваивать такие позы, как гомукхасана (закладывание рук за спину, попеременно, одну через плечо — другую от пояса, и сцепление их пальцами между лопаток) и супгаваджрасана (для того, чтобы принять эту позу, надо не торопясь, помогая себе руками, откинуться назад, пока голова не коснется пола; руки можно положить под голову или просто закинуть назад).

Почаще принимайте позы шавасана (абсолютного покоя), ястикасана (тростника), макрасана (крокодила). Это очень просто. Постепенно освоите позы полулотоса и лотоса, полуберезки и березки, кузнечика и плуга.

Но помните — выполняются позы с удовольствием и пока чувствуется удовольствие. И потом — это лишь ничтожная часть йоги и лишь первона-

чальная, щадящая методика стимулирования кровообращения, крайне необходимая для тех, кто избавляется от самых тяжелых болезней.

От бега трусцой до сверхмарафона

После того, как «бег от инфаркта» из-за невоспитанности бегунов был превращен в «бег к инфаркту», в парках и скверах значительно поубавилось количество страдающих выздороветь. Но мы сейчас постараемся ввести в технику бега трусцой немного логики — и все станет на свои места.

Бег трусцой, кросс и вообще бег — явление настолько естественное для живого существа Земли, что Природа просто не способна подсказать более полезной и щадящей методики физических упражнений. Бег идеально разогревает тело, причем все тело, отчего интенсивно плавится холестерин и через потовые железы выводится наружу. Вместе с ним частично выводятся шлаки, которые были в нем замурованы. Оставшаяся часть шлаков, уже не связанная этой воскообразной массой, вымывается через почки. И еще бег прекрасен тем, что нагрузки тут могут регулироваться самим бегущим в огромном диапазоне — от максимального спринтерского напряжения до полной остановки.

Ваша задача — бег трусцой, оздоровительный, щадящий, долгий, приятный. Надо знать несколько правил, и каждое из них — главное. Во-первых, первое время надо заставлять себя бегать, пока это не войдет в привычку. Каждый день в определенное время просто приказывать себе и бежать. Иного выхода нет.

Во-вторых, надо заставлять себя бегать как можно медленнее и расслабленнее. Буквально сдерживая силы до предела, предельно укорачивая шаг. Помните — вам важен эффект бега, то есть не переступание с ноги на ногу, а вот этот самый прыжок, прыжок, миниатюрный, как у полугодовалого ребенка, миг усилия всех мышц тела и встряхивания, пусть они будут даже едва заметными. Не беспокойтесь, со временем ноги сами понесут вас и быстрее и дальше. Но и тогда вам лучше сдерживать их прыть, чтобы бежать дольше, а не быстрее. Ведь ваша задача — прогреться.

Отсюда и третье правило: бегать трусцой надо в одежде, по крайней мере, первое время. Чем теплее вы будете одеты, тем быстрее и обильнее вспотеете. И количество пота будет определять интенсивность вашего выздоровления.

И четвертое правило, имеющее огромное значение: после бега надо лежать половину времени, потраченного на бег, положив ноги выше уровня сердца. Как раз это не допустит вас до инфаркта.

Тут, по-видимому, требуются разъяснения. Дело в том, что 70% крови человека находится ниже уровня сердца, и сердцу и так нелегко ее перекачивать наверх, а уж при беге, когда кровообращение предельно интенсивное, а кровеносные сосуды расширены, сердце испытывает огромные нагрузки. Нужно дать ему хорошенько отдохнуть лежанием с приподнятыми, ногами. Тогда сердце восстановит свои силы, и вы избежите неприятностей.

Заставляя себя бегать ежедневно, вы скоро с удивлением увидите, как растёт, удлиняется ваш маршрут. Не сдерживайте себя, сосредотачиваясь лишь на незначительности усилий. И тогда не сотни метров, не километры, а десятки километров вам станут нипочем и марафон вам не покажется несбыточной мечтой. Но каких бы вы успехов ни добились, как бы ни были с полным основанием уверены, что вам по плечу и стокилометровый сверхмарафон (а таких примеров сколько угодно), — никогда, ни под каким видом не боритесь за скорость бега.

Ваша задача — бег оздоровительный, расслабленный, бег, приносящий счастье, когда не грех и часть пути просто пройтись пешком, и полежать, и принять позу березки и даже просто сойти с дистанции — если вы чувствуете, что вам так будет лучше. И ни в коем случае во время дальних пробежек не питайтесь белками и углеводами. Ваше меню — только фрукты, овощи и соки.

Культуризм

Это — еще один прекрасный способ стимуляции кровообращения и прогревания тела. Он тоже разогревает все тело, правда, постепенно, от мышцы к мышце. Но и тут есть свои правила.

Оздоровительный культуризм отличается тем, что его упражнения надо выполнять без каких-либо тяжестей и тоже с минимальным напряжением мышц. Сосредотачиваться нужно не на напряжении, а на длительности выполнения упражнений.

Комплекс упражнений предельно прост. Начиная с пальцев рук и кончая пальцами ног, вы отработываете движения всех суставов и позвоночника. Если это вызовет у вас интерес – исследуйте с помощью анатомического атласа свои мышцы, разберитесь, при каких движениях работает каждая и приступайте.

Обязательное правило таких упражнений — движение должно делаться от самого начала до самого конца. Со временем, конечно, руки ваши сами потянутся к гантелям и эспандерам, но то будет уже не стадия выздоровления, а стадия настоящей физической работы здорового организма.

Утренний комплекс

Очень многие больные жалуются на отсутствие времени: им, видите ли, некогда заниматься своим здоровьем, когда домашних дел хватает. Это, конечно, отговорки, — вечером полчаса потратить на гигиену толстой кишки да в термосе залить кипятком ложку овса, и все дела. Но если уж кому-то действительно, некогда, пойдём им навстречу.

Правда, комплекс, с которым мы вас познакомим, больше подходит женщинам, поскольку делает идеальными их фигуру и осанку. Но, возможно, и мужчинам он придется, по вкусу. Потому что на все упражнения комплекса необходимо затратить всего пять минут. И потому что его надо делать лежа в постели, сразу после пробуждения и, естественно, потягивания. Но нужно предупредить — комплекс этот очень труден и за пять минут выматывает так, что простыню хоть отжимай.

Итак, вы проснулись и потянулись вволю. После этого, лежа на спине, со всей силой надавите затылком на подушку и давите на неё 5 секунд. 5 секунд можете отдохнуть и снова на 5 секунд надавите на подушку. Так шесть раз надавите — и у вас уйдет минута.

Положите подушку на грудь и на 5 секунд крепко обнимите её. 5 секунд отдохните и снова 5 секунд прижимайте подушку к груди. Выполненное шесть раз, это упражнение займет у вас вторую минуту.

Положите подушку между ног и сильно на 5 секунд сдавите её коленями. Отдохните – и на шесть таких повторов у вас уйдёт третья минута.

Четвертую минуту проведите на пять секунд поднимая ноги под углом 45° и, в промежутках между подъемами ног, по 5 секунд отдыхая!

И пятая минута уйдет у вас на постановку икр. Пальцами одной ноги 5 секунд тяните к себе пальцы другой ноги. Потом на 5 секунд смените, ноги. И так — 6 раз.

Итак, прошло 5 минут, комплекс окончен, можете вставать. Мощный прогрев тела вам гарантирован. И безупречная осанка — тоже. И, кстати, силы сердца сохранены: ведь вы работали лежа.

Само собой, после прогрева тела, каким бы способом оно ни проводилось, вам надо помыться под душем или хорошенько растереть тело мокрым полотенцем. Давайте вновь обратимся к хатха-йоге. Йоги считают, что вода для обмывания тела должна быть не горячей или холодной, а приятной. Кстати, не заблуждайтесь на тот счет, будто йоги в стремлении очистить тело постоянно испытывают какие-то стрессовые ощущения. Неправда. Пожалуй, самая главная заповедь истинного йога — быть счастливым, а если что-то

доставляет ему неприятные ощущения, то оно уже не укладывается в кодекс хатха-йоги.

Итак, вода должна быть приятной. Чувствуете, насколько тут тонкий подход к природе личности? Нравится холодный душ — включай холодную воду. Нравится горячий — да хоть кипяток. Но лучше, конечно, просто воду комнатной температуры, чтобы не отнимать у организма лишнюю энергию на теплоизоляцию внутренних органов. Вода смывает с вас пот, открывает поры. А полотенце отмассирует кожу, улучшив ее кровообращение.

Но тут есть тонкость. Если вы решили принять душ, массаж кожи делайте руками, интенсивно растирая ее в струях воды. И вытираться полотенцем после душа не надо, лучше обсохнуть. Это исключительно оздоровит вашу нервную систему и поднимет тонус.

То же самое и после обтирания мокрым полотенцем: влажное тело сухим полотенцем не надо обтирать. Обсохните, уже одевшись. Если на улице мороз, и вы боитесь простудиться, то первый же опыт удивит вас — настолько после этой процедуры вам будет жарко. И потом, вы должны твердо знать — коль у вас чистый кишечник и питаетесь вы грамотно, никакие простуды, никакие ОРЗ или гриппы вам уже не страшны. Можете положиться на опыт тех, кто прошел стадию естественного оздоровления организма и давно позабыл о врачах и бюллетенях.

Впрочем, надо упомянуть, что если вы относитесь к нашим методикам беспечно и считаете их необязательными, то за ваше здоровье никто не поручится.

Сауна и парная

Мы категорически предостерегаем посещать парилку или сауну тех, кто не прошел полной стадии очистки толстой кишки и не разделил свое меню на углеводный и белковый стол. Собственно, все наши рекомендации, начинающиеся с методов стимуляции кровообращения, их не касаются и могут им принести только вред. Так что, пожалуйста, если вы не смогли переломить свою спесь и жадность на пути очищения организма — не читайте наших лекций. Стране нужны здоровые люди, а не упрямы, калечащие себя из-за неразумной прихоти.

Но если корни ваши чисты и втягивают в кровь чистые продукты, а желудок не мучается от неправильно съеденной пищи — ни парилка, ни сауна, как и ничто из недоступных вам ранее удовольствий, не могут принести вам ни на йоту вреда, и даже наоборот — польза от них исключительная.

И парилка, и сауна отличаются от прочих методов стимулирования кро-

вообращения тем, что разогревают тело не изнутри, а снаружи, от кожного покрова. Вот и разогревайте его интенсивнее. Веник, растирание, массаж помогут вам в этом. Пейте в сауне соки. Они очищают кровь. В дальнейшем мы вам откроем и эти тайны. И не бойтесь никаких перегревов: вам ничего не грозит.

Единственное — после разогревания не торопитесь на улицу, охолоните немного. Помните, по расширившимся сосудам кровь схлынивает к ногам, и сердцу бывает очень трудно подкачать ее на высоту головы. Справьтесь у врачей: нередко случаются и трагедии, когда хорошенько отогревшийся в лежачем положении человек встает — и через считанные секунды падает за мертво. Он совершенно здоров, но сердце не смогло подкачать кровь, схлынувшую в расширившиеся сосуды ног, от недостатка кислорода мозг отключился, и отключил — сердце. Вот и все.

Внимательно следите за своим состоянием. Его легко определить по пульсации крови в висках. Если вы чувствуете эту пульсацию и чувствуете, какая она напряженная — немедленно ложитесь и не вставайте, пока не остынете.

Подведение итогов

Оно здесь необходимо, потому что на этом кончается курс элементарной методики естественного оздоровления организма. Дальнейшие лекции рассчитаны на тех, кто задался целью стать идеально здоровыми или кто болен так тяжело, что лечение перечисленными методами займет годы. Итак, давайте подытожим, к чему мы и как пришли.

Организм ваш был болен, поскольку был забит совершенно ненужными ему веществами: продуктами брожения и гниения, канцерогенами, шлаками, неперевариваемыми белками, мочевиной, казеином и прочая и прочая. В нем под кожей, под слоем жира, под мышцами скрывались отложения солей, шлаков, холестерина, камни, опухоли и другие неприятности, пугавшие вас и врачей. Все это проникало в ваш организм из толстой кишки, где скопились за прожитые десятилетия остатки непереваренной пищи.

И, к тому же, у вас не хватало сил бороться с болезнями и с эпидемиями, потому что все ваши силы отнимали попытки переварить неправильно съеденные обеды, завтраки и ужины.

Но вы промыли толстый кишечник — и в вас перестали проникать вредные вещества. Простая кружка Эсмарха с двумя литрами кипяченой воды температуры тела, чуть подкисленной столовой ложкой яблочного уксуса или сока лимона; промывание толстой кишки первую неделю — каждый день, вторую — через день; третью — через два дня; четвертую — через три дня; а

потом в неделю раз регулярно — сделали свое дело, и вы избавились от главной причины своих болезней.

Даже раковых клеток теперь у вас не возникает, потому что вымыта из толстого кишечника гнилостная среда, в которой витамин группы Б превращается в канцероген.

Вы стали питаться грамотно, отделив белки (мясо, рыбу, бульоны, яйца, семечки, орехи, баклажаны, грибы, фасоль и бобовые) от углеводов (хлеба, круп, картофеля, сахара и меда), и ваш желудок перестал тратить огромные силы на переваривание неправильно съеденной пищи, и в толстый кишечник не попадают больше непереваренные отчатки. А энергия пошла на борьбу с болезнями.

И вы правильно и разумно стимулируете кровообращение, чтобы поскорее изгнать из вашего тела то, что накопилось в нем годами. Теперь вы постепенно будете избавляться от болезней, от самой возможности заболеть.

Что вас ждет

Самое странное и неприятное — это возможность на миг почувствовать признаки болезни, о которой вы не предполагали. Приступ остеохондроза на пару часов, внезапная боль в почках, в печени, какая-то короткая неуютность в сердце... Не пугайтесь, мы сообщаем вам об этом для того, чтобы в случае чего, вы знали, что с вами происходит: просто эта болезнь таилась в вас и еще никак не проявила себя, а теперь, под воздействием вашего правильного образа жизни, она должна отступить, иссякнуть, рассосаться. И бывает, что перед уходом она на минутку дает о себе знать. Так, напоминает, что она, мол, была. И всё. Больше вы ее не почувствуете никогда.

В остальном все проходит до странности замечательно. Привычные боли исчезают через несколько дней, самочувствие, а с ним и настроение, улучшается просто неправдоподобно, уходят камни, белковые опухоли, отложение солей, иссякает жировой слой... Вот, кстати, насчет комплекции. Поскольку из вас изгоняются вредные вещества, а их достаточно много, то вы, естественно, худеете. Одновременно с улучшением самочувствия внешность становится все «страшнее», вы выглядите под конец лечения просто изможденным... Не верьте изумлению окружающих, верьте своему самочувствию, оно безошибочно подскажет, на правильном ли вы пути.

Зато, когда все вредные вещества из вашего организма выйдут, и останутся в нем лишь здоровые клетки, вы в считанные дни наберете вес, соответствующий вашему генокоду, комплекция ваша вдруг станет соответствовать мировым стандартам красоты, органы будут работать так, будто их и нет у вас, ничто в организме не будет напоминать о себе болями и другими не-

приятными ощущениями. И вы познаете красоту жизни. И в вас проснется добро к окружающему миру. Живите. Живите разумно. И будьте счастливы.

А тех, кому недостаточно открытых тайн, мы приглашаем к дальнейшему разговору — об удивительных методах очищения тела и изумительных лекарствах самой Природы.

4. ШАГИ ОЧИЩЕНИЯ

Отступление для заинтересованных лиц

В предстоящем, максимально насыщенном разговоре мы намерены ознакомить вас с методикой стимулированного очищения органов и систем человеческого организма от камней, шлаков, солевых и прочих отложений, замедляющих, а то и вовсе останавливающих жизненные процессы.

Все эти методики, или «шаги очищения», отобраны как самые простые, эффективные и безопасные, не дающие побочных явлений. Они прошли обычную проверку Надежды Алексеевны Семёновой — на себе, а затем помогли выкарабкаться из тисков болезней многим ее «пациентам». А до того они прошли испытания веков.

Однако, надо обратить внимание и на психологическое состояние человека, решившего воспользоваться какой-либо методикой: если он проводит процедуры под наблюдением врача — ему они даются просто: так уж нас воспитали — на доверии к людям в белых халатах. Однако, в данном конкретном случае, вы вряд ли найдете работника официальной медицины, который согласился бы вести вас по пути очищения: мундир не позволяет. Поэтому, было бы неплохо найти человека, уже опробовавшего на себе предлагаемые методы очищения и, при необходимости, брать у него заряд уверенности.

Очень часто люди, принимающиеся за очистку организма, образуют как бы коллективы, компании, неважно, из скольких членов. Главное, что в такой ситуации человек теряет ощущение одиночества, то есть, действует решительнее, спокойнее, увереннее.

И четвертый вариант — работа над собой в одиночку. Она требует, нешуточной воли, поскольку приходится «рисковать». Согласны, чувство опасности и самосохранения может доставить вам немало хлопот и потому, кроме заверений в том, что ничего плохого с вами не случится, мы постараемся подробно перечислить все правила методик и предостеречь вас от «перегибов». Так что, сразу же просим читателей тщательно вчитываться в текст и усваивать все нюансы и предупреждения.

Шаг первый: промывание кишечника

О нём мы уже подробно рассказывали в первой лекции, но для тех, кто с ней незнаком, повторим процедуру. В два литра кипяченой охлажденной воды заливается столовая ложка яблочного уксуса или сока лимона. Процедура проводится при помощи кружки Эсмарха. Положение — на локтях и коленях. Вдыхать ртом, живот расслаблен. После того, как вода вошьется в толстую кишку — взболтать низ живота. В первую неделю делать — ежедневно, во вторую — через день, в третью — через два дня, в четвертую — через три дня; всю дальнейшую жизнь — раз в неделю.

Эта процедура, в первую очередь, избавляет от проникновения в кровь и в организм вредных веществ, фактически останавливает развитие всех болезней; с нее начинается процесс оздоровления организма.

Шаг второй: рациональное совмещение продуктов

О нем также уже говорилось во второй лекции. Речь шла о раздельном употреблении белков и углеводов и отказе от молочных продуктов.

К белкам относятся мясо, рыба, яйца, бульоны, семечки, орехи, фасоль, бобовые, грибы, баклажаны.

К углеводам относятся хлеб и мучные изделия, картофель, крупы, сахар, мед.

Белковые и углеводные продукты не должны совмещаться и время между употреблением тех и других — не менее двух часов. Зато, и белковые, и углеводные продукты можно смешивать в любых пропорциях с жирами, маслами и, так называемыми, живыми продуктами, то есть, зеленью, фруктами, овощами (картофель, как вы уже знаете, относится к углеводам), сухофруктами, ягодами, соками, арбузами.

Молоко и молочные продукты из рациона изымаются вообще!

Дыня потребляется отдельно от всех продуктов, после двухчасового перерыва в еде и за два часа до следующей еды.

Манная крупа не используется!

Что это дает? Отказ от молочных продуктов позволяет избавиться от проникновения в кровь казеина, который не переваривает организм взрослого человека. Методика рационального питания предотвращает проникновение в кишечник неперевавшихся продуктов, значительно экономит силы и энергию, которые при обычном питании уходят на попытки переварить несовместимые продукты.

Шаг третий: бой с бактериозом

Сразу же запомните, что вся система очищения действует, если производить ее в определенном порядке. То есть, не очистив толстый кишечник, вы безуспешно будете бороться с камнями в печени, не промыв печень, не сможете эффективно очистить кровь и так далее. Мало того, порядок шагов очищения нужно будет соблюдать неукоснительно, чтобы не было нежелательных последствий.

Микрофлора желудочно-кишечного тракта нашего современника создана его неправильным питанием и содержит не только полезные, но и вредные бактерии. Из-за потребления лекарств, дрожжевого теста, молока, там в значительных количествах поселяются конидии, дрожжи, стафилококки, другие паразиты. Они внедряются в слизистую пищеварительных путей, питаются нашей кровью и выделяют ядовитые продукты жизнедеятельности.

Чтобы избавиться от дисбактериоза, нужно за час до завтрака и через час после ужина съесть зубок чеснока. Одного чеснока, без хлеба, не запивая его водой. Не удивляйтесь и не пугайтесь, если почувствуете в желудке жжение. Знайте — убив паразитов, чеснок попадает в обнажившиеся ранки (кстати, и дезинфицирует их). Отсюда и неприятные ощущения.

Через какое-то время, максимум недели через две, вы заметите, что жжение прекратилось, и желудок после приема пищи перестало пучить. Это признаки исцеления. Методику лечения от дисбактериоза можно повторять по мере необходимости или как профилактику раз в квартал, раз в год. Она абсолютно безвредна.

При лечении чесноком может участиться сердцебиение. Это — тоже положительный эффект, так что не волнуйтесь и даже наоборот, отметьте его как удачу. Дело в том, что чеснок — единственный продукт, содержащий в растворенном виде германий. А германий восстанавливает и укрепляет клапаны в нашем организме. Особенно он необходим при язвенных болезнях желудка, причина которых — в нарушении работы привратника — клапана, ведущего в двенадцатиперстную кишку. Через нарушенный привратник в желудок забрасывается желчь, поражая слизистую. Естественно, при этой болезни лечение чесноком вызывает уже не просто жжение, а настоящие боли. Но причина их теперь вам ясна. Впрочем, это — тема другого разговора.

Шаг четвертый: очистка суставов

При регулярной внутренней гигиене, правильном питании, спорте и соблюдении прочих, правил здорового — образа жизни, как мы уже говорили, прекращается рост болезней и протекает постепенное самоочищение организма. Но тянется оно годами. В частности, на очистку суставов от отложений

солей требуется столько времени и усилий, что без специально направленной методики тут трудно обойтись.

Возьмите 5 граммов лаврового листа, опустите в 300 миллилитров воды и прокипятите в течение 5 минут. Затем все это слейте в термос и пусть оно там настаивается 3-4 часа. Затем раствор слейте. Он готов к употреблению.

Пить настой нужно маленькими глотками, так, чтобы растянуть процедуру на 12 часов (чтобы быть поточнее — получается по чайной ложке каждые 12 минут).

Ни в коем случае не пейте настой большими дозами или весь сразу — можно спровоцировать кровотечение!

Процедуру нужно выполнять 3 дня подряд. Затем, через неделю, этот же трехдневный курс можно повторить. В первый год очистку суставов повторяйте раз в квартал. В последующем, для профилактики — раз в год.

Обязательное условие для очистки суставов — тщательно промытый кишечник и вегетарианское питание все дни процедуры. Имейте в виду — если вы не прошли курс внутренней гигиены, то при употреблении настоя лаврового листа начнут интенсивно растворяться залежи каловых камней, и заключенные в них вредные вещества, проникнув в кровь, вызовут явления почесухи, крапивницы и других форм аллергии.

Описанная методика очистки суставов помогает избавиться от отложенных солей, от погодных болей, суставной усталости, остеохондрозов, инфекционного неспецифического полиартрита... Будьте готовы к тому, что лечащий врач, увидев такой эффект, произнесет магические слова: «Ошиблись в диагнозе».

Шаг пятый: очистка печени

Об этой методике, пожалуй, надо поговорить подробнее, потому что она вызывает изумительный, положительный эффект и, вместе с тем, — наибольшую, настороженность. В основном, при очистке печени, людям приходится искать для поддержки духа «гуру», или «компаньонов». Впрочем, вся процедура совершенно безвредна. Сначала разберемся в деятельности печени.

Век жизни красных кровяных телец — 120 дней. При их разрушении из гемоглобина образуется билирубин, подкрашивающий желчь. В здоровом организме печень отфильтровывает билирубин, очищая кровь. С желчью он выходит в двенадцатиперстную кишку и затем выбрасывается из организма.

Но, вследствие употребления молочных продуктов, бульонов, спиртного, из-за патологического состояния паренхиматозной ткани печени и желчных протоков, печень теряет способность идеально выполнять эту свою функ-

цию: часть билирубина остается в крови, часть оседает на стенках желчных протоков. В протоках, в желчном пузыре выкристаллизовываются зеленые билирубиновые камни, величина которых достигает порой двух и более сантиметров. В забитых, билирубином протоках скапливается холестерин, образуя, коричневатожелтые воскообразные пробки.

Подобное нарушение в работе печени — не только итог общей засоренности и болезни организма, но и причина множества, заболеваний, поскольку не отфильтрованный из крови билирубин разносится по всему телу, вместе с прочими ненужными продуктами, замазывает в кровеносных сосудах выходы из желез внутренней секреции. В общем, о важности промывки печени можно уже не говорить, тем более, что одновременно при предлагаемой методике очищается и желчный пузырь, и желчные протоки.

Для процедуры необходимы 200 граммов лимонного сока, 200 граммов оливкового масла и солидная доза решительности, поскольку длится процедура трое суток.

Набравшись решительности, вы утром первых суток промываете кишечник при помощи кружки Эсмарха и целый день питаетесь только свежим яблочным соком. То же самое предстоит вам выполнить и на вторые сутки, и на третьи тоже. Процесс промывки печени начинается в 19-00 часов третьих суток.

Заранее приготовьте рюмку для неразмешанного коктейля из сока лимона и оливкового масла: налейте в нее три столовые ложки воды, пометьте уровень стеклографом или помадой, затем налейте еще три столовые ложки воды и вновь пометьте ее уровень. Теперь воду можно вылить: посуда готова к употреблению.

Подготовьте грелку с кипятком, обмотайте ее полотенцем так, чтобы не обжигала. Подготовьте себе интересную книгу, включите телевизор, короче настройтесь на то, что вечер вам придется полежать.

Как уже было сказано, в 19-00 часов приступайте к процедуре: лягте так, чтобы грелка у вас была под печенью, то есть, у подреберья с правого бока. Устройтесь поудобнее. Затем налейте в рюмку три столовые ложки лимонного сока — до нижней отметки, и осторожно долейте три столовые ложки оливкового масла — до верхней отметки (само собой, столовая ложка вам при этом не понадобится). Выпейте этот коктейль и, не меняя положения и не убирая грелки, займитесь книгой или телевизором. Через 15 минут выпейте следующую рюмку коктейля. Через 15 минут — еще одну, и так далее, пока сок и масло не кончатся.

Все это время следите, чтобы грелка вас грела, и если температура ее

покажется вам недостаточной — смотайте с нее часть полотенца.

Вы должны осознать, что ни сок лимона, ни оливковое масло, ни коктейль из этих продуктов никакого вреда вам не принесут и принести не могут. Но если, паче чаяния, вы убеждены в том, что ваш организм не терпит сока либо масла, и, если вдруг, у вас возникнут позывы на рвоту — постарайтесь прекратить питье коктейля, когда почувствуете, что еще глоток — и все выбросится наружу. Само собой, меньшее количество коктейля произведет меньший эффект при промывке печени, но лучше уж хоть как-то промыть, чем вовсе не добиться ничего.

Итак, вы выпили коктейль. Теперь можете, не меняя положения и не вынимая грелки, продолжать читать, смотреть телевизор, либо вообще заснуть. Ваша задача выполнена.

На следующее утро (у каждого это бывает по-разному), сходя в туалет, вы обнаружите размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины и холестериновые пробки, похожие на порезанные цилиндрические тела червей. Не пугайтесь, ибо вы уже от этого избавились. Промойте кишечник обычным методом и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Процедура закончена.

Рекомендуем через 12 часов вновь промыть желудок. Выбросы шлаков будут повторяться. Неделю соблюдайте вегетарианское питание.

По количеству выпавших камней вы легко определите состояние своей печени и поймете, нужно ли повторить процедуру через некоторое время. А вообще промывку, очистку печени проводят первый год — каждый квартал, а затем для профилактики — раз в году.

Результат очистки вы увидите сразу по своему самочувствию, потому что у вас исчезнет утомляемость и произойдет резкая стимуляция деятельности всех органов.

Шаг шестой: очистка почек

Болезни почек — истинная трагедия для человека, потому что они вызывают сильнейшие физические боли. Так или иначе, почти все болезни почек начинаются с появления песка, а затем и образования камней в почках и мочевом пузыре — прямого результата использования в пищу молочных продуктов. Впрочем, не будем, снова вдаваться в тему питания, а прямо перейдем к простой методике очистки почек, многим знакомой и настолько безобидной, что о каких-либо последствиях тут не может быть и речи.

Процедуру, которую мы вам предлагаем, лучше всего проводить в арбузный сезон. Запаситесь хорошими арбузами — они и черный хлеб станут

вашим единственным питанием на неделю.

Не забудьте, что наилучших результатов и в этом случае вы добьетесь на фоне внутренней гигиены и рационального питания — здорового образа жизни каждого культурного человека.

Итак, в конце недельной диеты, то есть питания арбузами и черным хлебом, ночью вам предстоит принять теплую ванну и совместить это приятное времяпрепровождение с другим — едой арбуза. Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря песка и камней — 2-3 часа ночи, час биоритма почек. Надеемся, что мочеиспускание прямо в ванне с теплой водой вас не очень шокирует. Через две-три недели эту методику можно повторять, пока не добьетесь существенного результата.

Есть еще один способ очистки почек. Для него необходимо пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 граммов зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай.

На неделю, посадите себя на вегетарианское питание и пейте чай из этих трав с медом. А, начиная с седьмого дня, вам предстоит еще в течение пяти дней пить настой этого сбора с пихтовым маслом.

Настой пьется три раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в 100-150 граммов приготовленного настоя добавляется пять капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивается. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения.

Результат вы обнаружите через несколько дней: целый месяц и более, у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом — от песка в них.

Шаг седьмой: очистка лимфы крови

Эта процедура тройне приятна, поскольку проводят ее в парной или сауне, при этом, попивают, вкуснейшую смесь соков, а результат ее — совершенно изменившийся, нормализованный состав крови. Смесь готовится из 900 граммов апельсинового сока, 900 граммов сока грейпфрута, 200 граммов лимонного сока и двух литров талой воды. Для получения талой воды лучше всего использовать ледяную «шубу» из морозилки (только не со дна ее, где лежат продукты).

Еще раз напоминаем вам об обязательности внутренней гигиены и рационального питания, потому что если толстая кишка у вас не промыта и в желудочно-кишечный тракт попадает неперевавшаяся пища, то после очистки лимфы, кровь обретет исключительную проницаемость и будет интен-

сивнее разгонять по организму вредные вещества. Да и вся процедура пройдет даром.

Итак, приготовьтесь провести день без пищи. Придя в парную, в сауну, или просто расположившись дома под теплым душем в ванной, выпейте стакан воды с растворенной в ней столовой ложкой глауберовой соли. После этого у вас начнется сильное потоотделение. Вот и восполняйте потерю влаги в теле, попивая смесь соков, по 100 граммов каждые полчаса. И так — три дня подряд.

В результате этой методики кровь очищается от многих шлаков. Потеря веса быстро восстанавливается. Процедуру рекомендуется проводить первый год — каждый квартал, а в последующем — раз в году.

Шаг восьмой: очистка сосудов

Медицина насчитала в организме 40 желез внутренней секреции. Йоги — 400. Народная медицина — значительно больше. Функции желез — выделение в кровь гормонов, регулирующих, деятельность того или иного органа и антител, призванных бороться с нашими болезнями.

Но когда даже у «практически здорового» человека стенки кровеносных сосудов, а вместе с ними и протоки из желез, замазаны всевозможными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител уменьшается.

Чтобы очистить сосуды, нужно сделать специальный, настой. Смешайте стакан укропного семени с двумя столовыми ложками молотого валерианового корня, с двумя стаканами натурального меда. Затем эту смесь засыпьте в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 литрам. Настаивать его надо сутки, а затем принимать по столовой ложке за полчаса до еды.

Послесловие для заинтересованных лиц

Человеческая клетка живет около 9 месяцев. Начав и планомерно проводя очистку организма от всего лишнего, ненужного и вредного, что в нем накопилось за десятилетия неправильно прожитой жизни, вы, в первую очередь, гарантировали то, что каждая последующая создаваемая в вас клетка — здоровая. Следовательно, примерно через 9 месяцев после начала работы над собой у вас не останется ни одной клетки от больного человека.

Теперь можете смело браться за спорт или закаливания. Тренировки вашего очищенного тела из метода вытряхивания шлаков превратятся в способ укрепления всех систем организма. Не бойтесь никаких осложнений, вам теперь ничто не грозит.

Мы же признаемся с сожалением, что нам с вами еще очень далеко до окончания разговора о методах естественного оздоровления. В частности, вы получили информацию только о восьми шагах очищения. Они достаточны для поддержания здоровья на самом высоком уровне. Но порой недостаточны, чтобы излечить особо тяжело больного.