

Людмила Антонова

Очищение организма



ВВЕДЕНИЕ

Ни для кого не секрет, что самой главной ценностью в жизни человека является здоровье. В настоящее время все больше людей задумывается о том, как сохранить его и дожить до глубокой старости, при этом как можно реже обращаясь к врачам.

Интерес к различным методикам очищения организма начал появляться во второй половине XX в., когда человечество столкнулось с глобальной проблемой загрязнения окружающей среды и собственного организма. Иногда специальные приемы очищения воспринимаются как противоестественные и вредные, ведь в прежние времена люди не испытывали необходимости ни в чем подобном.

Однако следует заметить, что раньше и окружающая среда не была столь загрязнена, и продукты питания выращивались без применения химических удобрений и ядохимикатов, а одежда и предметы быта изготавливались из натуральных материалов. Кроме того, большинство людей соблюдало посты, которые и выполняли роль очищающих программ.

Историческая справка

Древнеиндийские и древнекитайские врачи считали, что в первую очередь необходимо очищать печень. Ведь именно в ней происходит кроветворение, этот орган участвует в обмене веществ и обезвреживает ядовитые для организма вещества.

Человеческий организм работает, как самовосстанавливающаяся система, однако он не всегда в состоянии справиться со всеми вредными веществами, поступающими из окружающей среды. Именно с целью помочь ему в этом специалистами и были разработаны различные методики очищения различных систем органов. По мнению ряда специалистов, развитие большинства болезней связано именно с тем, что организм пытается освободиться от накопившихся шлаков и токсинов.

Для очищения организма важно не только проводить специальные мероприятия, но и соответствующим образом изменить свой образ жизни. Необходимо правильно питаться, больше времени проводить на свежем воздухе, а также обратить внимание на свои эмоции. Гнев, зависть, постоянное недовольство, как и вредные вещества, медленно, но безостановочно разрушают организм человека, для которого типичны подобные чувства.

После курса очищения организма исчезают головные боли, апатия, раздражительность, боли в суставах и позвоночнике, улучшается состояние кожи, исчезают симптомы стенокардии, гипертонии и многих других болезней.

Знаете ли вы, что...

Ухудшение работы печени приводит к застою желчи в желчном пузыре, а в

дальнейшем происходит камнеобразование. Официальная медицина практикует хирургический метод удаления камней, однако причина их образования остается незатронутой, поэтому пациенты через некоторое время нуждаются в повторной операции.

В настоящее время существует большое количество проверенных методик очищения организма, многие из которых заимствованы из древних учений разных народов. Однако, перед тем как выбрать для себя какую-либо программу и приступить к ее выполнению, необходимо проконсультироваться с врачом. Кроме того, существуют специальные медицинские центры, в которых очищение организма проводится под наблюдением специалистов.

ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Многие врачи придерживаются мнения, что перед лечением большинства заболеваний необходимо провести очищение организма, в ходе которого происходит восстановление естественных функций органов и их систем, а в ряде случаев – даже устранение многих симптомов различных заболеваний.

Полное очищение организма включает в себя очищение следующих органов и систем:

- желудочно-кишечного тракта;
- печени и желчного пузыря;
- мочевыделительной системы;
- дыхательной системы;
- лимфы и крови;
- кровеносных сосудов.

Словарь

Очищение организма рассматривается двумя отраслями официальной медицины – диетологией и нутрициологией. Нутрициология – это наука о питании живых организмов, в том числе и человека. Одной из основных задач этой науки является обоснование принципов рационального питания.

Диетология является более узкоспециализированной наукой, задачей которой является разработка рационального питания для людей здоровых, а также страдающих различными заболеваниями.

Иногда очищение организма неправильно понимают как своеобразную панацею от всех болезней, однако следует сознавать, что очищение – это только начало выздоровления. Дальнейшее состояние организма будет зависеть от самого человека, от того, насколько он придерживается основных правил здорового образа жизни, внимательно ли относится к своему здоровью и душевному состоянию.

Многие заболевания связаны с накоплением большого количества токсинов, которое постоянно растет. В организме функцию очищения выполняет печень. При нарушении работы этого органа, а также процессов пищеварения в тканях, системах органов и жидких средах организма (крови и лимфе) накапливается много токсичных веществ, которые отрицательно влияют на работу всех органов, снижая иммунитет.

Для устранения симптомов развивающихся заболеваний, а также для их предотвращения прежде всего необходимо открыть выделительные пути: очистить кишечник, печень, почки, кожу, легкие и закрытые капилляры.

Стадии накопления токсинов в организме

Накопление токсинов в организме можно условно разделить на несколько стадий.

На стадии выделения все токсины и шлаки выводятся из организма в процессе обмена веществ.

На стадии реакции наблюдается патологическое повышение выделения токсинов и шлаков из организма. Внешне это может проявляться такими симптомами, как повышение температуры тела, насморк, кашель, пот, понос, истечение гноя, боли и воспалительные процессы.

Словарь

Рациональное питание – это правильно организованное, обоснованное индивидуальными потребностями снабжение организма качественной пищей, с которой поступают все необходимые питательные вещества. Правильное питание является основой сохранения здоровья, высокой работоспособности, максимальной продолжительности жизни, развития адаптации к стрессам и другим негативным воздействиям внешней среды.

Стадия накопления и перераспределения большого количества токсинов и шлаков может вызывать ожирение I степени или, наоборот, истощение I степени. Для этой стадии характерно образование липом, фибром, атером, полипов, геморроя и т. д.

Следует отметить, что все три стадии характеризуются тем, что организм еще в состоянии справляться с негативными последствиями накопления токсинов. Однако даже симптомов второй стадии достаточно, чтобы задуматься о необходимости очищения организма. Если оно не осуществляется, токсины начинают проникать в клетки и разрушать их. При дальнейшем накоплении токсинов и шлаков происходит разрушение важных внутриклеточных структур (таких, как ферменты и гены), что способствует проявлению наследственных заболеваний, к которым имеется предрасположенность.

Три вышеописанные стадии специалисты определяют как тканевую зашлакованность, а последующие – как клеточную.

Для стадии насыщения характерны такие явления, как вегетососудистая дистония, мигрень, ранний климакс, нарушение обмена веществ, остеохондроз позвоночника, синдром усталости и др. Нередко эту стадию называют «молчащей», или «немой».

Знаете ли вы, что...

Лечебное питание, которое осуществляется в рамках специально разработанных диет, является одним из методов лечения многих заболеваний.

На стадии дегенерации и разрушения тканей результаты лабораторных исследований показывают наличие серьезных отклонений в состоянии здоровья. На этой стадии наблюдаются вторичные нарушения – такие, как атрофический ринит, парез, атрофия зрительного нерва, цирроз и др.

На стадии озлокачествления возникают онкологические заболевания.

Методы полного очищения организма, применяемые в лечебных учреждениях

В ряде специализированных клиник осуществляется полное очищение всех систем органов от токсинов и шлаков. Программы включают специальные диеты, массаж, гирудотерапию, клизмы с растворами лекарственных препаратов, тюбаж печени и желчевыводящих путей, а также новейшие методики очищения крови.

Знаете ли вы, что...

Представители многих нетрадиционных направлений медицины, например, натуропатии, полагают, что отложение шлаков в органах и тканях является единственной причиной всех заболеваний. Так, основатель сокотерапии Норман Уокер выдвинул гипотезу, что причиной простудных заболеваний является не вирусная инфекция, а попытка организма очиститься от токсинов.

Применяемые диеты, как правило, направлены на расщепление жировой ткани, избыток которой наблюдается у большинства пациентов. Основу диет составляют блюда из овощей и фруктов, которые сами по себе являются великолепным очищающим средством, удовлетворяют все потребности организма в необходимых веществах, дают чувство насыщения, помогают поддерживать хорошее настроение и сочетаются с любыми лекарственными препаратами.

В настоящее время в некоторых клиниках используется метод висцеральной хиропрактики, основанный на древних приемах массажа внутренних органов через переднюю брюшную стенку. Этот метод был восстановлен, научно обоснован и запатентован профессором А. Т. Огуловым.

Знаете ли вы, что...

Метод висцеральной хиропрактики основан на принципах энергетического массажа, который издавна практикуется в Тибете, где причиной болезни считают нарушение циркуляции энергии в организме.

Воздействие на органы брюшной полости по этому методу позволяет устранить спазмы и боли, застой лимфы и венозной крови, а также восстановить нормальное положение органов. Применение метода висцеральной хиропрактики способствует улучшению моторики желудочно-кишечного тракта, его выделительной функции, восстановлению функций органов и всего организма в целом.

Согласно новейшим исследованиям, в области тонкого кишечника находится третий мозг, который содержит около 100 млн нейронов. В свете этих представлений становится понятно, почему при стрессовых ситуациях в области живота нередко возникают болевые ощущения. Регулярное негативное воздействие на третий мозг, таким образом, может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и всего организма в целом.

Одним из древнейших методов лечения многих заболеваний, а также очищения крови является гирудотерапия (лечение пиявками). Применение этого метода позволяет:

- восстановить нормальный обмен веществ благодаря поступлению в организм биологически активных веществ, выделяемых слюнными железами пиявки;
- улучшить микроциркуляцию крови путем ее разжижения, повысить насыщаемость тканей кислородом на 30 %, ускорить обмен тканевой жидкости в 10 раз;
- укрепить иммунитет;
- восстановить биоэнергетическое поле человека.

Рекомендации специалиста

Благодаря наличию в слюне пиявки особых биологически активных веществ применение гирудотерапии дает положительный лечебный эффект при лечении нервных и психических заболеваний различного характера.

Применение метода гирудотерапии способствует запуску естественных для организма механизмов самоочищения и саморегуляции внутренних систем.

Распространенным методом очищения организма являются специальные очищающие клизмы, для которых в клиниках применяется энергизированная вода с добавлением препаратов, восстанавливающих естественную микрофлору кишечника.

Клизма с обычной водой может способствовать повышению давления, а иногда провоцирует рвотный рефлекс. Применение энергизированной воды не создает подобных сложностей, вода легко проникает в кишечник пациента, не

вызывая спазмов и других неприятных ощущений.

Знаете ли вы, что...

Для получения энергизированной («живой» и «мертвой») воды применяются специальные приборы. Многие физико-химические показатели энергизированной воды совпадают с аналогичными показателями поверхности слизистой оболочки кишечника, поэтому использование такой воды помогает избежать раздражения, которое может наступить в ходе проведения клизм.

В очищающие клизмы добавляют специальные препараты, предназначенные для лечения и профилактики дисбактериоза, среди которых можно назвать «Витафлор». Этот препарат относится к новому поколению подобных продуктов. Его применение способствует восстановлению микрофлоры кишечника и других полостей человеческого тела. Быстро восстанавливая бифидо- и лактофлору, препарат подавляет развитие патогенной флоры, способствует улучшению перистальтики кишечника, иммунных и пищеварительных процессов и уменьшению аллергических реакций.

Для очищения печени и желчевыводящих путей разработан метод очищения, который получил название «тюбаж».

Внимание!

Полное очищение организма имеет противопоказания:

- камни диаметром более 2 см в желчном пузыре;
- острые инфекционные заболевания;
- острые заболевания желудочно-кишечного тракта, а также обострения хронических заболеваний;
- беременность и менструации;
- гемофилия и анемия.

Некоторые новейшие методы выведения токсинов и шлаков

Развитие цивилизации привело к тому, что человечество стремительно загрязняет окружающую среду. Применение бытовой химии, различных химических удобрений и средств защиты растений, выбросы промышленных предприятий, лекарственные препараты, используемые для лечения различных болезней, – вот далеко не полный список источников поступления в организм человека токсических веществ. Воздух, вода, продукты питания, многие предметы, используемые в быту, ежедневно воздействуют на человека присутствующими в них вредными веществами. В результате организм перестает справляться с повышенным поступлением токсинов, что приводит к нарушению функций различных систем органов, ухудшению нормального обмена веществ, снижению иммунитета и развитию различных заболеваний. В

первую очередь страдают те органы, одной из функций которых является выведение из организма токсинов и конечных продуктов обмена веществ – почки, печень, кожа и желудочно-кишечный тракт. Поэтому для полного выздоровления необходимо провести очищение организма.

Словарь

Костно-энергетический массаж – это метод лечения, способствующий выведению из организма солей, токсинов и шлаков. Метод основан на представлениях о влиянии энергии рук на солевые отложения в области позвоночника и других костей. Регулярное воздействие этой энергии способствует изменению состояния солей, которые начинают притягивать к себе воду, становятся рыхлыми и пористыми, а затем всасываются в кровеносные сосуды и в дальнейшем выводятся из организма.

Как уже говорилось, в настоящее время существуют эффективные методы очищения всех систем органов. Однако следует иметь в виду, что для этих процедур имеются и противопоказания, поэтому необходимо заранее пройти полное обследование организма и проконсультироваться с врачом.

Очищение организма может быть осуществлено различными способами, которые можно объединить в две большие группы. К первой относятся косметические способы очищения, то есть воздействие на организм извне. При этом причины заболеваний нередко остаются незатронутыми. Другая группа объединяет способы, применение которых обеспечивает комплексное воздействие на весь организм, в том числе и на причины развития болезней. Самыми простыми из подобных способов являются клизмы и рвотные средства, которые применялись с давних пор. Эффективность этих способов обычно не очень высока, тем не менее они могут нанести организму существенный вред.

//-- Гидроколонтотерапия --//

Гидроколонтотерапия – это метод глубокого очищения кишечника, который способствует выведению токсинов и шлаков, что положительно влияет на перистальтику.

Знаете ли вы, что...

В настоящее время существуют высокоэффективные методы очистки крови – гемодиализ, гемосорбция, плазмофорез. Однако эти методы предполагают использование специального оборудования, что не может не сказываться на стоимости этих процедур. Кроме того, у этих методов имеется один общий недостаток. Дело в том, что новые порции токсинов продолжают поступать из кишечника. Это снижает эффективность процедур, направленных на очищение крови. По этой причине очищение организма необходимо начинать с кишечника. Однако это довольно сложная задача. Рвотные и слабительные препараты в данном случае малоэффективны, а клизмы и гидроколонтотерапия

очищают только толстую кишку, не затрагивая тонкий кишечник.

Для применения метода гидроколонотерапии существуют как показания, так и противопоказания. Показаниями являются:

- запор;
- диарея;
- дискинезия толстой кишки;
- наличие паразитов;
- геморрой слабой и умеренной степени выраженности;
- простатит и аденома предстательной железы;
- вагинит и эрозия шейки матки;
- СПИД;
- дерматит;
- аутоинтоксикация (ее проявлениями могут быть головная боль, немотивированная слабость, снижение работоспособности, неприятный запах от тела);
- нарушение функций иммунной системы (частые респираторные заболевания, дерматит неясной этиологии);
- подготовка к диагностическому обследованию толстой кишки (эндоскопическая колоноскопия, рентгеноконтрастные исследования);
- удаление из толстой кишки рентгеноконтрастных веществ;
- подготовка к оперативному вмешательству;
- детоксикация после алкогольной и наркотической интоксикации, отравления химическими веществами, заражение радионуклидами;
- применение наркоза в послеоперационный период.

Противопоказаниями к применению гидроколонотерапии являются:

- аневризма аорты и крупных кровеносных сосудов;
- анемия тяжелой степени;
- беременность (более 4 мес);
- выраженный геморрой;
- гипертоническая болезнь;
- кишечное кровотечение,
- перфорация кишечника;
- послеоперационный период после хирургического вмешательства на органах брюшной полости;
- рак толстой или прямой кишки;
- трещины или свищи прямой кишки;
- сердечная недостаточность;
- цирроз печени.

Знаете ли вы, что...

В процессе очищения кишечника методом гидроколонотерапии применяются

энтеросорбенты и бифидобактерии, которые способствуют восстановлению естественной микрофлоры кишечника и улучшению обменных процессов в организме.

//-- Плазмофорез --//

Плазмофорез – это удаление части плазмы (жидкой части крови), вместе с которой из организма выводится значительное количество токсинов, способствующих развитию заболеваний и их осложнений. Вместо удаляемой плазмы вводится соответствующий объем специальных плазмозамещающих растворов. После удаления плазмы клетки крови возвращаются в организм пациента. Таким образом, после этой процедуры происходит существенное снижение концентрации токсинов. Однако для достижения полного очищения крови обычно требуется не менее 3–4 сеансов плазмофореза.

Словарь

Липолиполиз – метод очищения организма, основанный на расщеплении подкожной жировой клетчатки. Применение этого метода помогает легко и безболезненно устранить внешние проявления целлюлита, а также способствует улучшению лимфотока и обменных процессов, выведению из организма токсинов. Этот метод основан на применении щадящего электрического импульса с регулируемой программой. После нескольких сеансов неровности, являющиеся следствием развития целлюлита, значительно сглаживаются.

Кровь на 50–55 % состоит из воды, в которой растворены вещества, проникающие в нее из кишечника и клеток организма. В этом растворе движутся клетки крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты. Одной из главных функций крови является транспортировка различных веществ из одного органа в другой. В плазме в растворенном виде содержатся жиры, белки, углеводы, гормоны и витамины, необходимые для жизнедеятельности всех органов, а также и многие вредные (патологические) вещества, среди которых можно назвать нерасщепленные продукты распада белков, аминокислот, циркулирующие иммунные комплексы, органические кислоты, фрагменты разрушающихся клеточных стенок. Именно на удаление ненужных организму шлаков и направлен плазмофорез.

Научно доказано, что...

Присутствие большого количества продуктов распада отрицательно сказывается на здоровье организма, так как вредные вещества прикрепляются к эритроцитам, тем самым способствуя повышению вязкости крови. После проведения плазмофореза вязкость крови снижается, что благотворно влияет на состояние всех систем организма, кровоснабжение которых улучшается.

Как же осуществляется очищение крови при плазмофорезе? Для этого используются специальные фильтры. Жидкая часть крови – плазма – пропускается через поры специальной трековой мембраны. В результате отделяются клетки крови, которые возвращаются в организм. Новая плазма вырабатывается в организме человека в течение 1 сут. Это также влияет на организм благотворно, потому что в процессе выработки плазмы активизируется иммунная система.

//-- Гемосорбция --//

Метод гемосорбции основан на способности активированного угля выводить из крови многие вредные вещества, поступившие из внешней среды или образовавшиеся в результате обменных процессов. Современный активированный уголь является искусственно полученным синтетическим химически чистым веществом, которое, благодаря особой структуре, хорошо совместимо с кровью.

Знаете ли вы, что...

Трековая мембрана, используемая для проведения процедуры плазмофореза, разработана учеными Объединенного института ядерных исследований (г. Дубна) и Института кристалло-графии (г. Москва) под руководством академика Г. Н. Флёрва.

Метод гемосорбции основан на наличии заряда молекул вредных веществ или свободных радикалов в их структуре, которые при контакте с сорбентом (активированным углем) адсорбируются к нему. Это происходит при пропускании крови через колонки с сорбентом.

Для естественных метаболитов, вырабатывающихся в организме в ходе обменных процессов, взаимодействие с активными сорбентами не представляет угрозы, так как эти вещества имеют замкнутую молекулярную структуру, являясь энергетически и биологически инертными. Поэтому они минуют сорбент и остаются в составе крови.

//-- Энтеросорбция --//

Методы плазмофореза и гемосорбции требуют извлечения определенного объема крови из организма. Однако существуют методы очищения крови, для которых в этом нет необходимости.

Метод энтеросорбции основан на процессах фильтрации и реабсорбции жидкости из сосудистого русла в просвет кишечника его ворсинками. Вещества, растворенные в крови, вступают в контакт с энтеросорбентом, заранее принятым внутрь, осаждаются на нем и вместе с ним выводятся из организма.

Словарь

Метаболиты – это промежуточные продукты обмена веществ в живых клетках, принимающие участие в биохимических и физиологических

процессах в организме.

Одним из преимуществ метода энтеросорбции является то, что процедуру можно осуществлять даже в домашних условиях, однако его эффективность значительно ниже, чем при гемосорбции.

Следует отметить, что не все вещества, подлежащие выведению из организма, можно удалить с помощью сорбционных методов очищения. Некоторые токсичные вещества выводятся только в процессе плазмофореза.

Научно доказано, что...

Кишечные ворсинки способны пропускать все вещества, молекулярная масса которых ниже массы альбумина. Большинство токсинов имеет соответствующую массу молекул, благодаря чему метод энтеросорбции очень эффективен для устранения эндотоксикоза.

//-- Очищение крови с помощью гирудотерапии --//

Гирудотерапия – лечение с помощью пиявок – издавна применяется в медицине. Этот метод практиковался в Древнем Риме и Древней Греции.

В России гирудотерапия была очень популярна в XVIII–XIX вв., когда почти каждый врач носил с собой емкость с пиявками. Кроме врачей, кровопусканием нередко занимались и парикмахеры. Следует отметить, что гирудотерапия долгое время считалась очень эффективным способом лечения многих болезней, поэтому применялась достаточно часто.

□

Словарь

Пиявки относятся к классу кольчатых червей, длина тела которых составляет от 0,5 до 20 см. Впереди и сзади у них имеются присоски. Известно около 400 видов пиявок, обитающих в пресной и морской воде. Большинство из них является кровососами. Их слюнные железы вырабатывают фермент гирудин, замедляющий свертывание крови.

Лечебное действие пиявок основано на том, что оно активизирует иммунную систему организма, благодаря чему ускоряется процесс образования новых клеток крови. Благодаря обновлению крови происходит излечение от многих болезней. Кровопотеря при укусе пиявки способствует понижению артериального давления.

Как правило, за один сеанс используют не более 4–6 пиявок. Интересно отметить, что специалисты восточной медицины ставят пиявок на те же биологически активные точки, на которые оказывается воздействие при иглоукалывании. Установить пиявку довольно просто, эту процедуру вполне можно проводить и самостоятельно, однако сначала необходимо

проконсультироваться с врачом.

Применять в лечебных целях можно только специальных пиявок, которые выращивают на пиявочных фабриках. Обычные пиявки, которые обитают во многих водоемах, для лечебных целей не только не подходят, но и способны нанести вред организму. Приобрести медицинских пиявок можно в аптеке. Их помещают в стеклянную банку с чистой водой, где они живут без пищи около полугода. В воду для пиявок рекомендуется добавить небольшое количество сахарного сиропа.

Научно доказано, что...

Во время укуса слюнные железы пиявки выделяют вещество, препятствующее свертыванию крови – гирудин. Одна пиявка может высосать не более 20–30 мл крови.

Процедура лечения очень проста. Следует тщательно протереть участок кожи, на который планируется посадить пиявку. Для этого используют кипяченую воду. Нельзя использовать одеколон или другие составы с резким запахом. Протирать кожу следует достаточно интенсивно – она должна слегка покраснеть. Пиявку заранее отсаживают в небольшой пузырек или пробирку. Посуда для нее должна быть чистой и без запаха. Когда все подготовлено, пиявку берут пинцетом и сажают на нужное место. Однако нельзя самостоятельно устанавливать пиявок на слизистые оболочки и половые органы – правильно сделать это может только специалист. При отсутствии необходимых навыков это может оказаться опасной процедурой.

Знаете ли вы, что...

Здоровая пиявка ведет себя достаточно активно. Если ее ничто не тревожит, она плавает, но если пиявку пытаются поймать, она ускользает. Интересно, что в ясную погоду пиявки обычно выползают на стенки емкости, в которой живут, а в плохую всегда остаются под водой.

После отпадения пиявки рану необходимо накрыть стерильной марлевой салфеткой и наложить повязку. Если в течение 1 сут продолжается небольшое кровотечение, не стоит беспокоиться. В норме за это время из раны может вытечь до 10–15 мл крови.

Внимание!

Следует помнить, что во избежание заражения болезнями, передающимися с кровью, нельзя использовать одну и ту же пиявку для лечения разных пациентов.

//-- Противопоказания и показания к гирудотерапии --//

Гирудотерапия имеет ряд противопоказаний, основными из которых являются заболевания крови. Особенно опасно применение пиявок при пониженной свертываемости крови, так как это грозит значительным кровотечением.

Противопоказания к гирудотерапии:

- гемофилия;
- геморрагические диатезы;
- тяжелая степень анемии.

Показания к гирудотерапии:

- аденома простаты;
- аденомиоз;
- альгодисменорея;
- аменорея;
- артроз;
- атеросклероз;
- бесплодие;
- бессонница;
- болезнь Вегенера;
- варикозное расширение вен;
- вегетативные расстройства;
- внутричерепная гипертензия;
- воспалительные процессы органов малого таза (эндо и перипараметрит, сальпингоофорит);
- гайморит;
- геморрой;
- гепатоз;
- гипертоническая болезнь;
- грыжа межпозвоночного диска;
- диатез;
- дискинезия желчевыводящих путей;
- дисфункция яичников;
- дисциркуляторная и венозная токсическая энцефалопатия;
- желчнокаменная болезнь;
- заболевания периферических артерий;
- запор;
- ишемическая болезнь сердца;
- кардиосклероз;
- киста щитовидной железы;
- киста яичников;
- климакс;
- колит;
- мигрень;

- миома матки (кроме субмукозной локализации узла);
- мочекаменная болезнь;
- невралгия;
- неврит;
- невроз;
- нейродермит;
- нейроциркуляторная дистония;
- ожирение;
- остеохондроз;
- панкреатит;
- периартериит;
- подагра;
- полинейропатия;
- посттравматические поражения костей и суставов;
- простатит;
- псориаз;
- радикулит;
- ревматизм;
- ревматоидный артрит;
- сахарный диабет;
- склеродермия;
- спаечные процессы;
- тромбофлебит;
- угревая сыпь;
- фронтит;
- фурункулез;
- холецистит;
- экзема;
- эндометриоз;
- эпилепсия;
- этмоидит.

Способы очищения кишечника

Один из известных способов очищения кишечника – промывание раствором поваренной соли. Он перенят у индийских йогов. В настоящее время на его основе разработаны и достаточно широко распространены аналогичные методы, при которых для промывания применяются специальные лекарственные растворы. Однако необходимо отметить, что из-за существенных различий в химическом составе используемых растворов и внутренней среды кишечника при проведении очищающих процедур нередко возникают нарушения состава плазмы крови. Происходит вымывание из крови минеральных веществ, отсутствующих в составе применяемых для очищения растворов. В результате

может резко снизиться содержание в крови таких макроэлементов, как калий и кальций, что наносит вред здоровью, а в отдельных случаях даже представляет опасность для жизни. Одновременно очищающие растворы разрушающе воздействуют на микрофлору кишечника.

Словарь

Кишечный лаваж (от фр. du lavage) – метод очищения организма от токсинов с помощью промывания желудочно-кишечного тракта.

Специалистами НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского разработан раствор, предназначенный для очищения кишечника. Составляющими этого препарата являются соли калия, натрия, кальция, магния, углерода, фосфора, серы и хлора, а также некоторые микроэлементы и витамины. Всего в состав этого раствора в оптимальных пропорциях входит 34 вещества, наиболее соответствующих параметрам внутренней среды тонкого кишечника. Благодаря уникальному составу препарата состав плазмы крови при промывании кишечника не только поддерживается на изначальном уровне, но даже может корректироваться до нормального в случае имеющихся нарушений.

Промывание кишечника при отсутствии противопоказаний к данной процедуре является одним из эффективных методов восстановления здоровья.

Рекомендации специалиста

Процедура кишечного лаважа амбулаторно осуществляется в специализированных клиниках.

В настоящее время популярность медикаментозной терапии резко снизилась. Все более широкое распространение получают методики лечения, основанные на естественных природных механизмах. Благодаря работе ученых появились специальные приборы, предназначенные для очищения кишечника, обеспечивающие безопасность и высокую эффективность лечебных процедур. Таковы, например, приборы для проведения процедуры гидроколонотерапии, позволяющие промыть толстую кишку. При этом собственная микрофлора кишечника не страдает и не вымывается.

Своевременное очищение от шлаков необходимо, так как скапливающиеся в организме вредные вещества нередко становятся причиной различных заболеваний. Вялость, быстрая утомляемость, резкое снижение работоспособности, сонливость днем и бессонница ночью, частые головные боли – все эти симптомы, как и многие другие, являются первым сигналом, что организм страдает от зашлакованности. Большое количество токсинов становится причиной ухудшения работы всех органов.

Научно доказано, что...

Применение таких препаратов, как «Бифидум-бактерин» или «Лакто-бактерин», способствующих поддержанию нормальной микрофлоры организма, повышает эффективность очищающих процедур. Одновременно эти препараты помогают вылечиться от дисбактериоза.

Следует отметить, что диеты, направленные на снижение веса, должны в идеале проводиться по-сле предварительного очищения организма от шлаков и токсинов. В этом случае эффективность любых диет увеличивается на 70–80 %. Наиболее доступными способами очищения организма являются очистительные клизмы и лечебное голодание, однако при наличии возможности можно пройти курс очищающих процедур в специализированных лечебных учреждениях.

//-- Методика очищения кишечника с помощью специального раствора --//

Способ очищения кишечника, предполагающий использование лекарственного раствора, очень прост. Пациенту необходимо несколько раз принять по 150–200 мл раствора с интервалами 5-10 мин.

Знаете ли вы, что...

В ходе проведения кишечного лаважа происходит полное очищение кишечника, при котором из организма выводятся токсины различного происхождения, аллергены, застойная желчь и условно-патогенные микроорганизмы.

Наполнение кишечника раствором происходит через 0,5–1,5 ч, после чего кишечник опорожняется естественным путем. При этом, как правило, не наблюдается каких-либо неприятных ощущений. Процедура очищения проводится до тех пор, пока не будет выходить чистая вода. Подобная очищающая процедура обычно длится около 24 ч.

Чтобы очистить организм, достаточно провести 2 процедуры с интервалом в 2–3 дня. По назначению врача процедура очищения повторяется большее количество раз. Курс очищающих процедур проводится при наличии ряда заболеваний и прекращается при появлении существенных улучшений в состоянии здоровья пациента или при полном выздоровлении.

Внимание!

Очищение кишечника и крови способствует уменьшению функциональной нагрузки на иммунную систему, печень, почки, легкие и кожу.

Курс кишечного лаважа, в зависимости от состояния пациента, может состоять из 4-20 процедур. В этом случае интервал между ними составляет от 2 до 8 дней.

Время от времени рекомендуется проводить повторные курсы промывания кишечника, которые способствуют регенерации клеток слизистой, устранению

ее повышенной проницаемости для бактерий, токсинов и аллергенов. С профилактической целью достаточно осуществлять по 2 процедуры 3–4 раза в год.

Следует иметь в виду, что кишечный лаваж, несмотря на простоту методики, необходимо проводить под наблюдением врача. В зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей специалист дает пациенту рекомендации относительно правильного питания и образа жизни.

После курса кишечного лаважа пациенты нередко чувствуют себя бодрее и энергичнее. У тех, кто страдал регулярными запорами, восстанавливается нормальный стул. При дискинезии желчевыводящих путей наблюдается улучшение процесса желчеотделения. У многих женщин происходит восстановление нарушенного менструального цикла, а также существенно смягчаются неприятные проявления предменструального синдрома.

Иногда положительный результат от проведения процедуры кишечного лаважа проявляется очень быстро. Внешними признаками происходящих в организме благотворных изменений могут служить улучшение цвета лица и тургора кожи, появление здорового румянца, блеск в глазах, восстановление овала лица.

Научно доказано, что...

Кишечник является органом, вырабатывающим ряд гормонов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Процедуры очищения кишечника способствуют восстановлению всех его функций, благодаря чему происходит улучшение гормонального фона.

//-- Противопоказания для промывания кишечника --//

Существует ряд противопоказаний для проведения кишечного лаважа, поэтому необходима предварительная консультация с врачом.

Кишечные промывания нельзя осуществлять при:

- острых заболеваний, сопровождающихся повышением температуры тела и лихорадочным состоянием;
- острой недостаточности кровообращения;
- острым инфаркте миокарда;
- проведении курса базовой лекарственной терапии (антибиотики, гормоны, химиотерапия);
- острой диарее;
- язвенных колитах;
- геморрое в фазе обострения;
- инфильтратах в брюшной полости;
- опухолях прямой кишки в стадии распада;
- абсолютной недостаточности сфинктера;
- выпадении прямой кишки;

– психических заболеваниях.

□

Также кишечный лаваж противопоказан после операции на прямой кишке, приведшей к ее деформации, и во время менструаций (особенно первые 2 дня).

Очистительные клизмы

Клизма – это очищающая процедура, при которой в толстый кишечник с помощью специальных приспособлений вводятся различные жидкости. Как лечебный метод клизмы применяются очень давно.

Наиболее широко клизмы применялись в XVI–XVIII вв. Пациентам нередко ставили до 10 клизм подряд.

Различные направления нетрадиционной медицины нередко пропагандируют очистительные клизмы, однако накопленный опыт свидетельствует о том, что эта процедура, являясь вмешательством во внутреннюю среду толстого кишечника, отнюдь не безобидна.

Чрезмерное увлечение клизмами может нанести организму существенный вред и даже стать причиной серьезных заболеваний.

Поэтому перед тем, как применить на практике какую-либо методику очищения, следует обязательно проконсультироваться со специалистом. Далеко не все существующие методики очищения детально проработаны, кроме того, каждый организм индивидуален, и то, что подходит одному человеку, для другого может оказаться бесполезным или даже вредным.

Историческая справка

Промывательные клизмы подробно описываются в древнеиндийских медицинских трактатах, а также упоминаются в древнеегипетских манускриптах. Гиппократ, один из самых выдающихся врачей древности, тоже не обошел своим вниманием этот метод лечения. Древнегреческий врач разработал метод очищения организма от вредных веществ клизмами.

Необходимо знать, что основными функциями толстого кишечника являются усвоение питательных веществ и формирование каловых масс с последующим их выведением. Пищеварительные процессы в толстой кишке осуществляются посредством всасывания питательных веществ при непосредственном участии микрофлоры кишечника, которая способствует успешному усвоению углеводов и белков. Благодаря деятельности кишечной микрофлоры обеспечивается до 10 % суточной потребности организма в энергии.

Функционирование толстой кишки – очень сложный процесс. Грубо вмешиваясь в механизмы его регуляции в молодом возрасте, вероятнее всего, вы столкнетесь с серьезными проблемами в последствии. Угнетение микрофлоры при использовании очистительных клизм и антибиотиков

широкого спектра действия приводит к нарушению работы толстой кишки и дефициту необходимых веществ.

Знаете ли вы, что...

В слепую кишку из тонкого кишечника ежедневно поступает 1000–1500 мл жидкости, 90 % которой всасывается ворсинками кишечника. С калом в сутки выделяется не более 100–150 мл воды.

//-- Виды клизм --//

В зависимости от цели, которая преследуется при использовании клизм, они могут быть диагностическими или лечебными.

Диагностические клизмы позволяют определить некоторые заболевания. Например, они используются для распознавания кишечной непроходимости. Также с диагностической целью применяют контрастную клизму, при которой в толстый кишечник вводится раствор рентгеноконтрастного препарата. Это делается перед рентгенологическим исследованием толстого кишечника – ирригоскопией.

В лечебных целях используют очистительные, сифонные и лекарственные клизмы.

□

Очистительные клизмы применяют при длительных запорах, отравлениях, чтобы ускорить процесс выведения из организма токсичных веществ, перед операциями и родами, рентгенологическим исследованием пищеварительного тракта и эндоскопическим исследованием толстой кишки, а также перед лекарственными клизмами. Эти клизмы оказывают разжижающее действие на каловые массы и способствуют их скорейшему выведению из толстого кишечника.

Разработана техника введения очистительных клизм. Первым и вторым пальцами левой руки необходимо раздвинуть ягодицы пациента, а правой рукой осторожно ввести в прямую кишку предварительно смазанный вазелином наконечник. Его вводят вращательными движениями на глубину 10–12 см. Первые 3–4 см наконечник следует вводить по направлению к пупку пациента, а затем необходимо повернуть его соответственно просвету прямой кишки и вводить параллельно копчику. При возникновении болей в толстом кишечнике напор воды нужно уменьшить. После введения жидкости необходимо, чтобы пациент воздержался от дефекации 5–10 мин.

При особенно упорных запорах применяют масляные клизмы, которые способствуют расслаблению стенки кишечника и усилению перистальтики. Для этих клизм можно использовать любое растительное масло, которое подогревают до температуры 37–38 °С, а затем вводят в прямую кишку с помощью резинового грушевидного баллончика или шприца Жане. Для

процедуры достаточно 100–200 мл масла. Масляные клизмы рекомендуется ставить вечером. Необходимо, чтобы после процедуры пациент спокойно полежал около 0,5 ч. Опорожнение кишечника обычно происходит через 10–12 ч после очищения масляной клизмой.

При атонических запорах иногда применяют солевые, или гипертонические, клизмы. В этом случае в прямую кишку вводят 50–100 мл 10 %-ного раствора хлорида натрия или 20–30 %-ного раствора сульфата магния. После этого пациент должен воздерживаться от дефекации в течение 20–30 мин.

Научно доказано, что...

Гипертонические клизмы способствуют выведению в просвет прямой кишки избыточной жидкости из тканей организма, поэтому их иногда используют при отеках (например, мозговых оболочек).

//-- Противопоказания для очистительной клизмы: --//

острое воспалительное и эрозивно-язвенное поражение слизистой оболочки толстой кишки;

некоторые острые хирургические заболевания органов брюшной полости (острый аппендицит, острый перитонит);

желудочно-кишечное кровотечение;

распадающиеся опухоли толстой кишки;

первые дни после хирургической операции на органах брюшной полости;

тяжелая сердечная недостаточность.

Очищение печени

Процедура очищения печени называется «тюбаж». Ее проводят утром. Сначала необходимо выпить натощак 0,5–1 стакан теплой воды или отвара желчегонных трав, а через 30 мин принять одно из приведенных ниже средств.

Можно растворить 1 столовую ложку меда в 0,5 стакана очень теплой воды и выпить маленькими глотками. Другим очищающим средством может стать 1 стакан подогретого виноградного или сладкого яблочного сока. Для очищения печени можно также смешать 3 столовые ложки сока черной редьки с 1 чайной ложкой подсолнечного или оливкового масла. Нередко для этого используют и любое другое растительное масло в количестве 2–5 столовых ложек. Однако не следует применять эти средства для очищения организма детей без предварительной консультации с врачом, в особенности растительное масло.

Любое из описанных средств необходимо запить 1 стаканом теплого сладкого чая или отвара желчегонных трав. Затем нужно лечь на левый бок, а на правый на область печени положить теплую грелку и укрыться одеялом. Лежать нужно 1,5–2 ч, затем встать и сделать несколько глубоких вдохов и приседаний. После этого можно позавтракать.

Курс очищения печени составляет 10–15 процедур. Тюбаж рекомендуется

проводить 1–2 раза в неделю. Нормально, если после процедуры стул станет умеренно жидким или в правом подреберье возникнет несильная боль в результате интенсивных сокращений желчного пузыря. Однако при возникновении боли все же лучше проконсультироваться с врачом. В некоторых случаях специалисты рекомендуют перед процедурой тюбажа принимать спазмолитики.

Рекомендации специалиста

Перед очищением печени необходимо провести процедуры по очищению толстого кишечника.

Внимание!

При подозрении на желчнокаменную болезнь, а тем более при ее наличии необходимо проконсультироваться с врачом, прежде чем проводить мероприятия по очищению печени. Дело в том, что происходящее при этом усиление оттока желчи может стать причиной смещения камней, а это, в свою очередь, вызовет сильнейшие боли.

АЮРВЕДА И ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Представление о болезнях как о следствии загрязнения организма вредными веществами сформировалось очень давно. Древние врачи разработали немало способов очищения. Одним из наиболее ценных источников подобных знаний является Аюрведа – древнеиндийский медико-философский трактат, название которого приблизительно можно перевести как «чистое знание о жизни». Согласно аюрведическим представлениям, гармония и счастье, о которых мечтают люди, являются не абстрактными категориями, а вполне реальными целями, достичь которые может практически любой человек. В текстах Аюрведы содержатся не только общие философские рассуждения, но и конкретные рекомендации, касающиеся достижения этих целей. В Аюрведе собрано значительное количество советов по оздоровлению и очищению организма.

Знаете ли вы, что...

Согласно Аюрведе, в мире есть все необходимое для человеческого счастья. Страдание – лишь иллюзия, которая возникает из-за неправильного восприятия реальности. Когда человек забывает о своей целостности и взаимосвязи с мирозданием, сознание сосредотачивается не на самом счастье, а на способах его достижения. Так появляется страдание.

Философия Аюрведы

Медицинские принципы Аюрведы основываются на утверждении индийских мыслителей, согласно которому человек должен жить в гармонии с природой. Принято считать, что аюрведическая философия сформировалась примерно в VII–VI вв. до н. э.

Ученые пришли к выводу, что в древности Аюрведа насчитывала несколько тысяч трактатов. Однако до наших дней дошло гораздо меньше письменных источников. Основными из них в настоящее время считаются Самхитас – собрание сочинений врачей-аюрведистов Караки и Сушруты – и трактат Вагбхаты «Сердце восьмичленной медитации».

Историческая справка

Существует легенда о том, что основы аюрведических знаний заложил сам бог Брахма, который передал их просветленным – риши.

Аюрведа включает в себя трактаты по патологии, фармакологии, анатомии, физиологии, педиатрии, акушерству, терапии, биохимии, эндокринологии и многим другим разделам медицины.

В текстах Аюрведы можно найти множество своеобразных эзотерических методов, весьма эффективных в тех случаях, когда официальная медицина бессильна помочь.

Согласно аюрведическим представлениям, здоровье человека полностью зависит от него самого, от его усилий и желания быть здоровым. Положительные изменения в жизни человека тесно связаны с изменением сознания, которое необходимо взять под контроль, что позволит избежать болезней и преждевременного одряхления. По Аюрведе, состояние тела человека сильно зависит от состояния его сознания. Освобождение от болезни происходит в том случае, если человеку удастся достичь гармонии в своем сознании.

Среди оздоровительных и очищающих методов, разработанных в Аюрведе, можно назвать такие, как урино-, клизмо-, арома-, металло- и цветотерапия. Кроме того, существуют методики очищения и оздоровления с помощью различных минералов.

Отличие аюрведических методов очищения и лечения от принятых в официальной медицине состоит в том, что их воздействие направлено на весь человеческий организм, а не только на симптомы конкретного заболевания. Аюрведа стремится восстановить внутреннюю гармонию в организме, очистить его и дать ему возможность почувствовать себя в единстве со Вселенной. Ведь жизнедеятельность человеческого организма следует тем же законам, что и все мироздание, являясь его уменьшенной моделью.

Знаете ли вы, что...

В начале 1980-х гг. Аюрведа пережила второе рождение благодаря деятельности Махариши Махеш Йоги, поэтому современная система, разработанная на основе древнеиндийских представлений, носит название Махариши Аюрведа.

Все мироздание, а следовательно, и человеческий организм, пронизывает энергия, которая имеет три составляющие, называемые гунами. Высшей считается гуна Саттва, свойствами которой являются равновесие, чистота и благость. Влияние Саттвы в человеческом организме распространяется на ум и способность органов чувств реагировать на внешние воздействия, а также некоторые виды деятельности человека – такие, как речь, движение, размножение и очищение организма от отходов жизнедеятельности. Саттва – это субъективный мир, способный воспринимать материю и управлять ею.

Словарь

Триада Саттва—Раджас—Тамас является основой мироздания. Саттва проявляется в создании органического вещества, Раджас – в появлении 5 основных элементов, а Тамас – в формировании неорганического вещества. Нарушение естественного баланса этих гун служит толчком к эволюции Вселенной.

Гуна Раджас соотносится с движением и страстью. В мироздании ей соответствуют первоэлементы Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля, из которых образуется вся материя физического мира.

Гуна Тамас связана с инерцией, невежеством.

В мироздании выражением этой гуны выступает объективный мир, состоящий из 5 первоэлементов и звука, прикосновения, зрения, вкуса и запаха, воспринимаемых с помощью органов чувств.

Именно Саттва способствует духовному просветлению человека, его очищению и исцелению от болезней, обретению гармонии и счастья. Человек, находящийся под преобладающим влиянием гуны Раджас, оказывается во власти желаний и вожделений, в результате чего сильно привязан к действиям и их результату. Следствием сильного влияния гуны Тамас являются безумие, лень и сон. Каждому человеку, как и Вселенной, присущи все три гуны, однако обычно преобладает одна из них, которая и определяет психические качества личности. Гармоничный баланс гун определяет психическое здоровье человека, а его нарушение приводит к умственным и психическим расстройствам и заболеваниям.

Знаете ли вы, что...

Аюрведа учит, что жизнь является результатом взаимодействия Атмы (высшей души), Манаса (ума), Индрий (чувств) и Шариры (тела). Составляющие их 5 элементов определяют индивидуальную конституцию человека, которую называют Пракрити. Она также зависит от баланса жизненных сил: 3 физических энергий – Ваты, Питты и Капхи – и 3 умственных энергий – Саттвы, Раджаса и Тамаса.

//-- Пять первоэлементов --//

Представление о первоэлементах, согласно которому вся Вселенная состоит из 5 махабхут (Эфира – Акаши, воздуха – Вайю, Огня – Агни, Воды – Джалы и Земли – Притхиви), является основой всех диагностических и лечебных методик Аюрведы.

Первоэлементы возникают из энергии космического сознания и присутствуют во Вселенной, в том числе и в человеке. Смешение первоэлементов является причиной существования самых разнообразных форм материи. Каждый первоэлемент обладает собственными признаками.

В человеческом организме Эфир соответствует пространству внутри тела (рту, ноздрям, животу и т. д.). Воздух проявляется в движении мышц, биении сердца, дыхании, функционировании стенок желудка и кишечного тракта, а также в деятельности нервных клеток, мыслительных процессах и других формах движения.

Проявление Огня – обменные процессы, протекающие в организме, система пищеварения, серое вещество клеток мозга и сетчатка глаза. Огонь влияет также на иммунную систему и деятельность различных ферментов.

Проявление Воды – секреция желудочного сока и деятельность слюнных желез, а также слизистые оболочки, плазма и протоплазма. Земля соотносится с костями, мышцами, сухожилиями, кожей и волосами.

Так как в человеке присутствуют все 5 первоэлементов, на него влияют изменения, происходящие в окружающей среде. Одновременно и человек посредством не только действий, но также слов, мыслей и эмоций тем или иным образом влияет на окружающую среду.

Знаете ли вы, что...

Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля соотносятся со слухом, осязанием, зрением, вкусом и обонянием. По аюрведическим представлениям, язык тесно связан с функциями гениталий, которые воспринимаются как язык низшего порядка. Тот, кто научился контролировать высший язык, умеет управлять и своим сексуальным поведением.

//-- Сочетание первоэлементов – Доши --//

Взаимодействие первоэлементов в человеческом организме проявляется как три Доши, принципа, или формы энергии. Дело в том, что сущность Дош

относительна и связана с определенным набором качеств, тогда как абсолютное, совершенное бытие не имеет проявлений и признаков.

Сочетание Эфира и Воздуха образует «телесный воздух» (ветер), который составляет основу энергии Вата. Огонь и Вода образуют «телесный огонь» (желчь), который реализуется как энергия Питта, а Земля и Вода образуют «телесную воду» (слизь), с которой связана энергия Капха.

Изначально заданное соотношение Дош влияет на телосложение, умственные задатки, черты характера, вкусы и продолжительность жизни человека, однако он сам также может влиять на их соотношение, занимаясь этим целенаправленно. При прекращении этой работы комбинация Дош возвращается к исходной, то есть сформированной в момент зачатия.

Знаете ли вы, что...

Соотношение Дош у каждого человека связано с их комбинациями, проявленными в телах его родителей, а также со знаком зодиака и положением планет в момент зачатия.

Вата связана с движением. В организме человека она влияет на эмоции, мысли, движение тела и его частей, жидкостей, пищи, воздуха, а также на их взаимодействие. Аюрведа связывает Вату с нижней частью тела (от пупка до ступней). Если все Доши находятся в равновесии, Вата положительно влияет на эмоциональное состояние человека, способствует правильному дыханию и функционированию тканей, а также выведению из организма токсинов и отходов жизнедеятельности.

При нарушении естественного баланса Дош может произойти увеличение присутствия Ваты в организме человека, что отрицательно сказывается на состоянии его здоровья. Признаками увеличения Ваты являются:

- прозрачная и сильно пенящаяся моча;
- сухость во рту;
- кашель с мокротой;
- запор;
- боли в суставах и пояснице;
- колющие боли в затылке и груди;
- сухость кожи;
- похудение;
- прерывистое дыхание;
- головокружение;
- шум в ушах;
- бессонница.

Питта связана с преобразованиями. В организме человека она проявляется через пищеварение и обменные процессы. Областью влияния этой Доши

является средняя часть туловища (от диафрагмы до пупка). В норме Питта положительно влияет на зрение и улучшает процесс пищеварения. Гармоничное телосложение, ровное настроение и хорошая кожа также являются выражением этой Доши.

Признаками увеличения Питты являются:

- красно-желтая моча;
- кислый привкус во рту;
- желтовато-белый налет на языке;
- кашель с желтой мокротой;
- постоянная жажда;
- осеннее обострение желчных расстройств;
- головная боль;
- повышение температуры тела;
- ухудшение зрения;
- повышенная потливость;
- бессонница.

Знаете ли вы, что...

Помимо того что Доши имеют в человеческом теле определенные области расположения (дома), каждая из них контролирует некоторые органы и ткани. Вата находится в костной ткани, прямой кишке, толстом кишечнике, ушах, ногах, почках и мочевом пузыре. Питта преобладает в красных кровяных тельцах, в лимфатической жидкости, в тонком кишечнике, желудке и двенадцатиперстной кишке, а Капха – в груди, голове, шее, суставах, желудке.

Капха связана с построением материальных структур тела от молекул и клеток до органов и всего тела в целом. Областью этой Доши является верхняя часть тела (от макушки до диафрагмы). Нормальная Капха дает человеку гармоничное тело-сложение, способствует поддержанию нормального веса и здоровой потенции, а также развитию мышц и хорошей выдержке.

Признаками увеличения Капхи являются:

- белая моча;
- пресный привкус во рту;
- белый налет на языке и деснах;
- кашель с белой мокротой;
- насморк;
- угнетенное душевное состояние;
- отечность век;
- нарушение аппетита и пищеварения;
- гнойничковые высыпания на коже;
- боли в пояснице;
- заболевания суставов;

- воспаление почек;
- ухудшение памяти;
- сонливость и слабость.

Каждая Доша движется по организму в определенном направлении. Вата движется вверх, Питта распределяется в разные стороны, а Капха – вниз. Иногда с возрастом происходит их накопление в каких-либо тканях и органах, что может стать причиной заболеваний. Следует помнить, что различные виды выделений также соотносятся с той или иной Дошей: Вата – с фекалиями, Питта – с потом, а Капха – с мочой.

Знаете ли вы, что...

У детей преобладает Капха, так как их организму присуще интенсивное физическое развитие.

У взрослых преобладает Питта, так как в зрелом возрасте все процессы в организме обычно стабилизируются. В старости, когда организм начинает разрушаться, начинает преобладать Вата.

//-- Конституциональные особенности, связанные с преобладанием Ваты, Питты и Капхи --//

Словарь

На санскрите конституция человека называется Пракрити, что переводится как «природа», «первоначально сотворенное».

Конституция человека зависит от того, какая из Дош преобладает в его организме. Она генетически обусловлена и остается неизменной в течение жизни, однако длительное воздействие факторов внешней среды и внутренние процессы, протекающие в организме, вносят в нее ряд изменений.



Характерными особенностями людей с конституцией Вата являются незначительное физическое развитие, плоская грудь, смуглая кожа и хорошо просматриваемый рисунок вен и сухожилий, а также нередко темные родинки на теле.

Люди с конституцией Вата либо очень высокого роста, либо, напротив, низкорослые. У них изящное и хрупкое телосложение, мускулатура развита слабо. Волосы нередко вьющиеся, глаза маленькие, иногда впалые, ресницы тонкие, ногти ломкие. Обычно физиологические процессы в их организме протекают быстро, однако нередко возникают расстройства пищеварения и аппетита, запоры и бессонница. Из пищи люди с этой конституцией отдают предпочтение сладкому, кислому и соленому, а также горячим напиткам.

Среди людей Вата довольно много творческих личностей. Они активны,

беспокойны, подвижны, быстро вникают в суть дела, однако быстро забывают то, что усвоили, и легко утомляются. Они неуравновешенны, часто сомневаются в себе и своих силах и подвержены различным страхам. Люди с конституцией Вата могут быстро заработать значительную сумму денег и так же быстро израсходовать ее.

У людей с конституцией Питта обычно изящное телосложение, но грудная клетка у них шире, чем у людей Вата. Мускулатура у людей Питта также более развита. Обычно они среднего роста, на теле у них нередко бывает много родинок синеватого или коричнево-красного цвета, а также веснушек.

У людей Питта нежная шелковистая кожа, которая может иметь желтоватый, красноватый или медный оттенок. Волосы у них тонкие, чаще всего рыжие или каштановые. Нередко люди Питта рано седеют или лысеют. Глаза могут быть серыми, зелеными или желтовато-карими. Для людей Питта характерен тонкий, чуть заостренный нос.

Знаете ли вы, что...

В Аюрведе приводится 7 типов конституции людей (3 типа с преобладанием одной из Дош, 3 типа с преобладанием двух Дош и 1 тип с равновесием трех Дош), а также множество промежуточных вариантов.

Как правило, у людей с этой конституцией пищеварительные и обменные процессы протекают нормально. Они редко жалуются на отсутствие аппетита и не страдают бессонницей. Даже у здоровых людей с конституцией Питта температура тела нередко слегка повышена. Они плохо реагируют на яркий солнечный свет, жару и не переносят тяжелой физической работы.

Люди с конституцией Питта часто обладают значительным интеллектом и ораторскими способностями, честолюбивы и любят находиться в центре всеобщего внимания, однако неуравновешенны и нередко склонны к зависти. Им свойственно чрезвычайно высоко ставить богатство и демонстрировать свое материальное благополучие.

Конституция Капха выражается в крепком телосложении, которому нередко сопутствует склонность к ожирению. У людей Капха хорошо развиты мышцы, а грудная клетка обычно широкая.

Кожа у людей с этой конституцией чаще всего относится к жирному типу, волосы густые и волнистые, чаще всего темные. Глаза могут быть голубыми, карими или черными.

Из пищи люди Капха предпочитают продукты с острым или горьковатым вкусом. Физиологические процессы в их организме проходят медленно. Люди Капха обладают умеренным аппетитом. Они крайне редко страдают бессонницей. Обычно у людей Капха довольно крепкий сон, кроме того, им требуется для полноценного сна довольно продолжительное время.

Люди Капха обычно обладают ровным и спокойным характером, который

позволяет им философски воспринимать негативные события. В сфере материального достатка эти люди нередко достигают значительного успеха, в чем не последнюю роль играет их умение правильно распорядиться своим имуществом.

Однако иногда стремление к материальному благополучию у них трансформируется в алчность и жадность.

У людей Питта нередко наблюдаются заболевания желчного пузыря и печени, язва желудка, гастрит, особенно с повышенной кислотностью, различные воспалительные процессы и кожные болезни.

Для людей Вата характерны такие болезни, как артрит, ишиас, различные невралгии и заболевания толстого кишечника.

Научно доказано, что...

Индивидуальная конституция человека определяет его предрасположенность к некоторым заболеваниям. Так, люди Капха склонны к хроническому тонзиллиту, воспалению носовых пазух, бронхиту и закупорке легких.

//-- Основные комбинации Дош --//

Нередко в конституции человека преобладает не одна Доша, а две или даже три. Различных сочетаний Дош существует множество, однако основными являются сочетания Вата-Питта, Вата-Капха, Питта-Капха и Вата-Питта-Капха.

Люди с конституцией Вата-Питта обычно имеют нормальное телосложение. Рост у них чаще всего средний. Эти люди быстро воспринимают идеи, однако нередко почти так же скоро утрачивают к ним интерес, предпочитая жить заботами сегодняшнего дня, а не отдаленными перспективами.

Основными целями людей с конституцией Вата-Капха являются власть и приобретение материальных благ. Они обладают сильной волей, быстро приспособляются к изменениям, не отказываясь от своих целей, и умеют держать под контролем многих людей, вовлеченных в сферу их интересов. Большинство руководителей относится именно к типу Вата-Капха.

В людях с конституцией Питта-Капха можно найти практически все положительные и отрицательные качества двух описанных выше типов. Чаще всего это люди высокого роста, с гармоничным телосложением и высокой работоспособностью.

Конституция Вата-Питта-Капха характеризуется гармоничным балансом всех трех Дош, что положительно сказывается на психическом и физическом здоровье личности. Обычно люди этого типа имеют крепкое здоровье и уравновешенный темперамент.

Знаете ли вы, что...

Согласно философии Аюрведы, человеческой природе свойственны 4 устремления – религиозное, к финансовому преуспеванию, воспроизведению

рода и свободе.

Аюрведа о возникновении болезней

Аюрведа делит все болезни на 2 группы. Одни заболевания возникают вследствие негативного мышления и неправильного поведения в прошлом, а другие развиваются из-за невежества, присущего человеку в данное время.

Организму человека изначально присуще стремление находиться в гармонии с внешней средой, однако происходящие в ней и в самом организме изменения могут стать причиной нарушения естественного равновесия, что может привести к развитию заболеваний. Таким образом, выздоровление – это возвращение к естественной гармонии с окружающей средой.

Аюрведа утверждает, что болезнь возникает тогда, когда человек утрачивает ощущение единства со своим я. Человек проводит незримую, но четкую границу между собой и другими людьми, собой и окружающей средой, а также между своим телом, ощущениями и мыслями. Однако различия, служащие критерием для подобного разграничения, согласно Аюрведе, на самом деле не имеют реальной основы, так как все сущее в мире находится в единстве.

Знаете ли вы, что...

Древнеиндийские мудрецы называли человеческое тело Амрит Калаш, то есть «сосуд бессмертия», так как были уверены, что в нем заложено все, что необходимо для здоровья, долголетия и счастья человека. Человеческое тело – сложная система, способная самоочищаться и частично обновляться.

Следует отметить, что для сохранения гармонии и здоровья человек должен не придавать слишком большое значение внешним событиям, а прислушиваться к своему внутреннему голосу.

Причиной болезней и старения являются мысли и чувства, которые тесно связаны с протекающими в организме физико-химическими процессами. Память о негативных образах сохраняется на клеточном уровне, а в дальнейшем происходит воспроизводство клеток, несущих отрицательную информацию. Именно поэтому Аюрведа придает огромное значение контролю над своими мыслями и ощущениями.

Непременным условием лечения от любых заболеваний является очищение от токсинов, которые приводят к развитию болезни и накапливаются в организме в результате нарушения естественного баланса Дош. Если приступить к лечению, не проведя предварительного очищения организма, можно получить временный положительный результат, однако причины болезни никуда не исчезнут, а токсины могут проникнуть в ткани и органы еще глубже и в дальнейшем лишь ухудшить состояние здоровья человека.

Согласно Аюрведе, здоровье человека представляет собой равновесие

жизненной силы (Агни), баланс трех Дош, нормальный уровень образования отходов жизнедеятельности (Малас) и их выведение из организма, а также гармонию тела, ума и сознания. Нарушение этого равновесия является толчком к развитию заболеваний. Если же все упомянутые составляющие находятся в устойчивом равновесии, иммунная система успешно противостоит даже инфекционным болезням.

Внимание!

Сильный страх и депрессия связаны с нарушением Ваты, гнев, ненависть и ревность являются признаками нарушения Питты, а зависть и гордыня указывают на нарушение Капхи.

Нередко нарушение равновесия Дош, приводящее к развитию болезни, связано с сильными негативными переживаниями – такими, как страх, гнев или зависть.

□

В результате понижается иммунитет и человек становится уязвимым для заболеваний.

Нарушение естественного баланса Дош может возникнуть и непосредственно на физическом уровне, что затем проявляется на уровне психическом.

Внимание!

Аюрведа предлагает 2 способа очищения от токсинов – их устранение и нейтрализацию, причем очищение осуществляется как на физическом, так и на эмоциональном уровне.

//-- Токсины --//

Дисбаланс Дош отрицательно влияет на Агни (жизненную силу), что приводит к нарушению обменных процессов. Пища, поступающая в организм, не усваивается соответствующим образом. Непереваренные компоненты (в Аюрведе – Ама) скапливаются в толстом кишечнике. В дальнейшем токсины разносятся по всему организму, засоряя капилляры и кровеносные сосуды, а также наиболее ослабленные органы.

Развитие заболеваний может быть связано с нарушением функции выведения отходов жизнедеятельности. Например, длительное расстройство работы кишечника может стать причиной болезней.

В норме кишечник должен регулярно опорожняться утром после сна, чему способствуют трех фактора: присутствие в пище балластных веществ, маслянистость еды и теплые напитки.

Не менее важно для организма и выведение избыточной жидкости. С мочой из организма удаляются соли и азотистые отходы. Цвет мочи напрямую зависит от

состояния здоровья человека.

Задержка мочеиспускания приводит к тому, что в тканях накапливается избыточная жидкость, отрицательно влияющая на состояние здоровья.

Нарушение функции потоотделения может спровоцировать развитие различных кожных заболеваний. Механизм потоотделения и работа мочевыделительной системы взаимосвязаны: в жаркую погоду потоотделение усиливается, а выделение мочи сокращается, а при низкой температуре окружающей среды все происходит наоборот.

Нарушение естественного соотношения выделения пота и мочи может стать причиной таких заболеваний, как диабет, псориаз, дерматит и водянка.

Внимание!

Причиной образования токсинов могут стать негативные эмоции. Например, подавленный гнев отрицательно воздействует на микрофлору желчного пузыря и тонкого кишечника, провоцируя воспалительные процессы в желудке и кишечнике, а подавленная тревога приводит к нарушению микрофлоры толстого кишечника, что становится причиной метеоризма. Учитывая влияние эмоций на организм, необходимо иметь в виду, что следует не подавлять их, а давать им возможность рассеяться таким образом, чтобы они не наносили вреда.

Внимание!

При высокой температуре тела моча приобретает темно-желтый оттенок, а при гепатите – коричневый.

Очищение организма согласно принципам Аюрведы

Научно доказано, что...

Очищению организма способствуют занятия по системе хатха-йоги, массаж, воздействие на биологически активные точки, освобождение от негативных эмоций, арома- и цветотерапия и многие другие аюрведические практики.

Целью очищающих методик является восстановление естественного баланса Дош и освобождение организма от накопившихся токсинов. В Аюрведе разработано множество приемов, способствующих ее достижению. Одной из наиболее эффективных методик очищения признана система панча-карма. Очищающие процедуры, входящие в эту систему, проводятся в течение 1–3 нед. Далее проводятся мероприятия, направленные на очищение кишечника, в процессе которых из организма удаляется избыток Дош и восстанавливается их нормальное соотношение.

//-- Эмоциональное очищение --//

Большинство людей привыкло подавлять негативные эмоции – такие, как

гнев, страх и беспокойство. Однако именно это нередко становится причиной нарушения равновесия Дош, образования токсинов и развития болезней. Следует не подавлять эмоции, а целенаправленно освобождаться от них.

Аюрведа предлагает взаимодействовать со своими эмоциями методами наблюдения и освобождения. Оказавшись под влиянием какой-либо сильной эмоции, сначала необходимо осознать ее, понаблюдать за ней как бы со стороны, а затем освободиться от нее.

Внимание!

Подавление страха, связанного с Ватой, может стать причиной нарушения работы мочевыделительной системы, подавление гнева приводит к накоплению токсинов в тканях печени, а подавление зависти, жадности и гордости может привести к нарушению работы сердечно-сосудистой системы и селезенки.

//-- Духовное очищение --//

Способом духовного очищения, а также проникновения в глубины собственного сознания с целью самосовершенствования является трансцендентальная медитация, которая помогает снять напряжение и достичь гармонии. Медитация способствует не только духовному очищению, но и обновлению организма, так как тело и душа тесно взаимосвязаны.

В широком смысле медитация представляет собой умственное действие, направленное на достижение состояния особого сосредоточения и отстраненности от окружающих объектов. Это состояние сопровождается расслаблением тела и ощущением покоя и внутреннего умиротворения.

Знаете ли вы, что...

Трансцендентальная медитация очень популярна во всем мире: в настоящее время ее основам обучаются более 3 млн человек в 140 государствах.

Трансцендентальная медитация позволяет существенно улучшить состояние здоровья. Ее высокая эффективность показала себя в лечении:

- гипертонии;
- головных болей;
- депрессии и повышенной тревожности;
- иммунных нарушений;
- различных нарушений, связанных с избыточным или недостаточным весом.

Научно доказано, что...

Регулярная медитация замедляет старение организма, так как способствует регенерации новых клеток.

Для проведения медитации необходимо принять удобную позу, обычно сидя,

и постараться сосредоточиться на медленном произнесении мантры – специального сочетания звуков, помогающего отстраниться от окружающего мира и освободиться от потока мыслей и образов, постоянно занимающих сознание человека. Благодаря сосредоточению на мантре сознание человека поднимается на более высокий уровень, становится свободным и ясным, способным постигать истинную сущность вещей, а не только их внешние проявления.

Слово «трансцендентальная» означает «выходящая за пределы», то есть во время медитации сознание человека выходит за привычные границы и оказывается в атмосфере покоя, гармонии и умиротворения.

Словарь

Мантры – это изначальные слова или слоги на санскрите, главным из которых является звук «ом». По легенде, именно он дал начало мирозданию. Правильное произнесение звука «ом» в течение 20 мин способствует полному расслаблению тела.

Мантра читается после произнесения звука «ом». Нередко при чтении мантр используют мала – специальные четки из сандалового дерева, состоящие из 109 бусинок. Медитирующий держит их в правой руке и после очередного прочтения мантры отсчитывает большим и средним пальцами по одной бусине, начиная с большой, которая называется «меру». Дойдя до большой бусины, необходимо развернуть четки и отсчитывать бусины в обратном направлении. Однако чтение мантр с четками обычно практикуется начинающими для упрощения процесса сосредоточения. Для тех, кто длительное время занимается медитацией, четки перестают быть необходимостью.

Внимание!

Лучшим временем для проведения медитации являются утренние и вечерние часы. Продолжительность медитации не очень велика – 15–20 мин.

//-- Очищение тела --//

Как уже упоминалось, одной из важнейших аюрведических методик очищения организма от токсинов является система панча-карма, которая за достаточно короткий период времени позволяет существенно улучшить состояние здоровья, что происходит благодаря восстановлению баланса Дош и гармонии с окружающим миром.

Очищение по системе панча-карма позволяет избавиться от ряда хронических заболеваний суставов, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей и придаточных пазух носа, восстановить нормальный обмен веществ, избавиться от бессонницы, головных болей, навязчивых состояний, преодолеть последствия

стрессов и перенапряжения.

Одной из основных очищающих процедур является промасливание с применением различных масел растительного и животного происхождения.

Для промасливания можно использовать:

- топленое масло;
- молоко с высоким содержанием жира;
- сметану;
- кунжутное масло;
- подсолнечное масло;
- оливковое масло.

Внимание!

Основным очищающим мероприятием должен предшествовать подготовительный этап, направленный на предупреждение возникновения осложнений и побочных эффектов.

//-- Внутреннее промасливание --//

Внутреннее промасливание подразумевает либо прием необходимого количества чистого масла (чистое промасливание), либо соблюдение специальной диеты, так как не все люди в состоянии принимать одно масло.

Кроме того, при слабой пищеварительной активности делать это нецелесообразно. Поэтому прием масла может сопровождаться или даже быть полностью заменен употреблением молочных каш, сметаны, жирного творога и молока, а также других продуктов со значительным содержанием жира.

Рекомендации специалиста

Процедуру промасливания следует начинать топленным маслом, а заканчивать кунжутным.

Вполне допустимо употреблять в течение суток для внутреннего промасливания немного йогурта, молока или жидкой молочной каши с маслом. Продолжительность внутреннего промасливания определяется индивидуально и зависит от конституции и работы кишечника.

При склонности к расстройству кишечника рекомендуется проводить промасливание в течение 1–3 дней, при запорах – около 7 дней, а при нормальной работе кишечника – 3–5 дней.

Максимальная доза масла для внутреннего промасливания равна количеству масла, которое желудок переваривает за 24 ч, средняя доза – за 12 ч, а минимальная – за 6 ч.

Показания к промасливанию:

- алкоголизм;
- анемия;

- депрессия;
- дисбаланс Ваты;
- конституция Вата;
- наркомания;
- нервные заболевания;
- подготовка к проведению очищения по системе панча-карма;
- половая слабость.

Рекомендации специалиста

Людам с конституцией Вата можно применять максимальное промасливание, при конституции Питта рекомендуется проводить среднее промасливание, а для людей Капха рекомендуется осуществлять минимальное промасливание.

Рассчитывая необходимое для процедуры количество масла, следует учитывать время года. Весной и летом требуется меньшее количество масла, чем в осенне-зимний период.

Предварительно следует провести тестирование, для чего нужно принять 20–25 мл масла и определить время, необходимое для его переваривания. На основе полученных данных определяется количество масла, которое потребуется для осуществления промасливания.

Однако далеко не всегда можно проводить процедуру промасливания. Противопоказаниями к внутреннему промасливанию являются:

- беременность;
- водянка;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- ожирение;
- острые отравления.

Рекомендации специалиста

Следует иметь в виду, что в зависимости от конституции организма и имеющихся заболеваний, а также от способа применения в разных случаях используют разные виды масла. При нарушении баланса Питты оптимальным является применение чистого топленого масла, при дисбалансе Ваты рекомендуется использовать топленое масло, смешанное с солью, а при дисбалансе Капхи – топленое масло, смешанное с трикату или ячменным пеплом.

Промасливание чистым топленым маслом применяется для восстановления нормальной работы системы пищеварения и для укрепления памяти, а топленое масло, смешанное с солью, эффективно при гайморите, запоре и нарушении баланса Капхи.

Знаете ли вы, что...

Аюрведа утверждает, что регулярное промасливание способствует укреплению здоровья и повышению иммунитета, разглаживанию морщин, укреплению памяти, благотворно влияет на процесс пищеварения, а также омолаживает организм и способствует долголетию.

Рекомендации специалиста

В течение 3–4 дней перед началом промасливания следует принимать хорошо перевариваемую легкую маслянистую пищу, не вызывающую запоров и расстройства работы кишечника.

При болезнях, связанных с нарушением равновесия Ваты или Питты, масло рекомендуется принимать вечером, а при заболеваниях, спровоцированных нарушением баланса Капхи, – утром или днем. Если целью процедуры является восстановление нормального баланса Дош или подготовка к очищению по системе панча-карма, масло необходимо принимать на голодный желудок вместо обычной пищи. Если промасливание осуществляется для нормализации работы кишечника, масло нужно пить через несколько часов после еды.

Дозу масла, выпиваемую в один прием, следует ежедневно увеличивать. Таким образом, к завершению курса доза масла, выпиваемого в один прием, может возрасти в 6 раз.

Внимание!

Аюрведа не рекомендует проводить промасливание в дни солнечных и лунных затмений, в ненастную погоду, а также во время больших религиозных праздников.

В период промасливания организма рекомендуется принимать только жидкую маслянистую горячую пищу. Холодные и острые блюда следует исключить. Кроме того, продукты, не совместимые с маслом, часто вызывают отравление организма. Пить рекомендуется только горячую кипяченую воду, отказавшись от других напитков.

Правильно проведенная процедура промасливания способствует устранению метеоризма, улучшению работы пищеварительной системы и нормализации стула. После ее окончания должно появиться отвращение к жирной пище и ощущение легкости во всем теле.

Необходимо иметь в виду, что при неправильном проведении промасливания могут наблюдаться различные побочные эффекты и болезненные симптомы. Прием большой дозы масла может вызвать пожелтение кожных покровов и

склер, тяжесть в теле, головокружение, головную боль, боли или тяжесть в правом подреберье, тошноту, рвоту, сильную жажду, одышку, увеличение печени и селезенки, а также потерю сознания.

Если доза масла, напротив, была необоснованно уменьшена, возможны метеоризм, запор и быстрая утомляемость.

Через 3 дня после окончания промасливания рекомендуется принять слабительное, а через 2 дня после этого сделать очистительную клизму.

Рекомендации специалиста

Для получения дополнительного эффекта (слабительного или мочегонного) промасливание организма можно осуществлять с добавлением касторового, тыквенного, огуречного или дынного масла, а также масла кротона слабительного.

Рекомендации специалиста

Если на фоне приема масла наблюдается расстройство работы кишечника, каждую дозу масла нужно смешивать с небольшим количеством лимонного сока.

Для закрепления достигнутого результата некоторое время нужно следовать ряду правил:

- вставать на рассвете и ложиться спать не позже 21.00;
- ежедневно принимать теплый душ утром и вечером;
- следить за регулярным опорожнением кишечника и мочевого пузыря;
- ежедневно гулять на свежем воздухе не менее 2 ч;
- по возможности устранить физические и эмоциональные нагрузки;
- избегать переохлаждения, перегрева и сквозняков;
- стараться не посещать шумных и многолюдных мероприятий;
- отказаться от курения и приема алкогольных напитков;
- избегать сексуальных контактов;
- сохранять такой же режим питания, как и в период курса промасливания;
- ежедневно перед сном выпивать стакан горячего обезжиренного молока с добавлением шафрана, куркумы, корицы или имбиря.

Внимание!

Если средства, применяемые для процедуры промасливания, были подобраны неправильно, возможно развитие спазмов кишечника, геморроя и изжоги. Кроме того, могут наблюдаться такие симптомы, как тошнота, рвота, кожный зуд и крапивница.

//-- Наружное промасливание --//

Наружное промасливание должно проводиться специалистами по аюрведическому массажу

и осуществляется в течение одного или нескольких сеансов. Для этой процедуры применяют топленое и чистое кунжутное масло, а также смеси масел.

Существуют различные виды аюрведического массажа, при котором воздействие может оказываться как на все тело, так и на область головы. Каждому виду массажа соответствуют определенные показания и определенный вид применяемых для промасливания средств.

Так, массаж Абхиянга применяется при нарушении баланса Дош и распространяется на все тело. Для его проведения требуется участие двух специалистов. Применяются мягкие масла.

При нарушении обмена веществ и постоянной общей слабости применяется массаж Вишеш, который также осуществляется по всей поверхности тела и характеризуется достаточно сильными давящими движениями.

При нарушении обменных процессов, связанном с повышенным содержанием в организме токсинов, применяется массаж Удвартхана всей поверхности тела, как и Абхиянга, осуществляемый двумя специалистами. Для этого вида массажа чаще всего применяются масла злаковых растений.

Массаж Пинда Сведы применяется при парезах и параличах различных групп мышц. Как и предыдущие виды массажа, он осуществляется по всей поверхности тела, однако для этого требуется участие четырех специалистов. Для процедуры рекомендуется применять растительное масло, которое смешивают с отваром риса и других злаков.

При заболеваниях кожи, связанных с нарушением обмена веществ, применяется массаж Пицци Чили, который осуществляется двумя специалистами. Областью массажного воздействия является все тело. Для этого вида массажа рекомендуется использовать масла различных лекарственных трав.

При истощении организма и вегетативных нарушениях, связанных со стрессами и нервными перегрузками, применяют массаж Широухара. Воздействие осуществляется на область лба. Используются масла с добавлением эссенций ароматических трав.

Массаж Широбасти показан при инсультах, тяжелых неврологических и психических заболеваниях. Областью массажного воздействия является голова. Масла применяются те же, что и в предыдущем случае.

При заболеваниях уха, горла и носа, при мигрени, нетравматических растяжениях мышц плечевого пояса, затылка и спины применяется массаж Назия. Областью воздействия является голова, а масла используются те же, что и в предыдущих случаях.

Внимание!

Промасливание является подготовительным этапом, после завершения которого можно приступать к основному очищению организма. Для этого проводятся процедуры виречан и басти, которые входят в систему панча-карма, но в некоторых случаях применяются и как самостоятельные лечебные методы.

//-- Очищающая процедура виречан --//

Основой очищающего воздействия виречан является применение мягких слабительных средств. Показаниями к применению виречан являются воспаление желчного пузыря, нарушения функции кишечника, кожные заболевания (угревая сыпь и дерматит) и некоторые болезни печени.

Методику виречан нельзя использовать детям и пожилым людям. Кроме того, противопоказаниями к ее применению являются:

- анемия;
- выпадение прямой кишки;
- высокая температура тела;
- диарея;
- несварение желудка;
- олигофрения;
- снижение Агни (жизненной силы организма и его пищеварительной активности);
- язвенный колит.

Рекомендации специалиста

Слабительные средства, которые рекомендуется использовать для проведения процедуры виречан:

- настой александрийского листа;
- отвар чернослива;
- отвар шелухи льняного семени;
- отвар корня одуванчика;
- отвар изюма;
- горячее коровье молоко с добавлением растопленного сливочного масла (гхи);
- касторовое масло;
- сок манго.

Для эффективности процедуры виречан большое значение имеет диета. В период проведения очищающих мероприятий необходимо отказаться от употребления продуктов, способствующих усилению Дош и нарушению их естественного баланса.

//-- Басти --//

Знаете ли вы, что...

Согласно легенде, метод басты был открыт йогами благодаря наблюдению за жизнью птиц. Однажды йог увидел у водоема обессиленную птицу, преодолевшую огромное безводное пространство. Птица набрала в клюв воды, но, прежде чем пить, стала впрыскивать воду себе в клоаку. Лишь повторив эту процедуру несколько раз, птица напилась воды, а затем улетела.

Эта очищающая методика основана на введении в прямую кишку настоев и отваров лекарственных растений, а также кунжутного и аирового масла. Очищающие клизмы занимают значительное место в системе панча-карма. Аюрведа предлагает использовать их при различных заболеваниях, связанных с нарушениями Ваты:

- артрит;
- запор;
- ишиас;
- камни в почках;
- метеоризм;
- невралгия;
- подагра;
- простуда;
- ревматизм;
- сексуальные расстройства.

Однако басты, как и виречан, нельзя применять к детям и пожилым людям.

Эта очищающая методика противопоказана при:

- анемии;
- бронхите;
- диабете;
- диарее;
- истощении;
- одышке;
- повышенной температуре тела;
- параличе;
- сердечно-сосудистых заболеваниях;
- хроническом несварении желудка.

В некоторых случаях применяются масляные или питательные клизмы. Для масляной клизмы используют 1 стакан отвара травы окопника, смешанный с 0,5 стакана кунжутного масла. Для питательной клизмы потребуется 1 стакан теплого молока.

Показаниями для применения масляных или питательных клизм являются:

- артрит;
- атрофия мышц;
- головная боль;
- заболевания нервной системы;

- запор;
- ишиас;
- метеоризм;
- подагра;
- ревматизм.

Противопоказаниями к применению масляных клизм являются:

- диабет;
- заболевания селезенки;
- ожирение;
- пониженное Агни;
- потеря сознания.

Противопоказаниями к применению питательных клизм являются:

- беременность;
- водянка;
- воспаление ануса;
- геморрой;
- диабет;
- диарея;
- заболевания лимфатической системы;
- ожирение;
- олигофрения.

Рекомендации специалиста

В аюрведической медицине метод басти считается действенным способом нейтрализации скопившихся в организме токсинов. Для достижения большего очищающего эффекта басти зачастую проводят в комплексе со специальной диетой или голоданием.

Басти проводится в течение 7 дней. Ежедневно перед сном делают клизму с теплой водой, постепенно увеличивая ее объем. В первый день берется 0,5 л воды, на следующий день необходимо ввести в прямую кишку 1 л воды, на третий день следует сделать перерыв. На четвертый день для клизмы берут уже 1,5 л воды, за этим следует перерыв в 2 дня. Завершается басти на седьмой день, когда для клизмы берут 2 л воды. Во время введения воды полезно массировать живот ладонью круговыми движениями по часовой стрелке.

Басти периодически повторяют: сначала через 1 мес, затем через 2, 3, 4, 5 мес и через полгода.

В дальнейшем достаточно повторять процедуру 1 раз в полгода.

//-- Очищение носовой полости --//

Процедуры очищения носа имеют огромное значение для организма. Они не только благотворно влияют на процесс дыхания, улучшая его, но и являются профилактикой различных заболеваний носовой полости – ринита, гайморита,

фронтита и др.

Рекомендации специалиста

Помимо профилактики простудных заболеваний, процедуры очищения носа способствуют улучшению зрения и слуха, устранению аденоидов и полипов, а также излечению ангины, фарингита, тонзиллита и ларингита. Кроме того, очищение носовой полости помогает бороться с глаукомой на начальной стадии и облегчает состояние пациента при заболеваниях головного мозга.

//-- Джалья-нети --//

Для осуществления этой процедуры используют заварочный чайник объемом около 0,5 л. Температура воды, в которой предварительно растворяют 1 чайную ложку поваренной соли, должна составлять 37–38 °С. На носик чайника нужно надеть резиновую соску, в которой проделано небольшое отверстие.

Осуществлять процедуру можно, сидя на стуле и поставив таз на колени, либо присев на корточки перед тазом, стоящим на полу. Взяв чайник правой рукой за дно, кончик соски ввести в правую ноздрю, слегка наклонив голову влево. Дышать нужно через рот. Через несколько секунд вода, не проникая в рот, будет выливаться из левой ноздри.

Когда в чайнике останется половина раствора, нужно прекратить процедуру, встать, наклониться вперед и сделать несколько резких выдохов через нос. После этого голову нужно повернуть сначала влево, затем вправо, при этом также делая резкие выдохи.

Продолжить процедуру, вливая воду через левую ноздрю. Осуществлять эту процедуру рекомендуется по утрам после комплекса водных процедур.

Рекомендации специалиста

Пользоваться носовым платком в ходе процедуры джалья-нети не рекомендуется, так как из-за этого вода может проникнуть в полость среднего уха, что может привести к развитию воспалительного процесса.

//-- Насья --//

Для лечения и очищения в аюрведической медицине практикуется методика насья, которая заключается во введении различных средств через нос. Доказано, что эта процедура способствует улучшению работы мозга, стимулируя его сенсорные и моторные функции.

Следует помнить, что метод насья противопоказан при беременности. Также эту процедуру нельзя проводить сразу после еды, бани, употребления алкогольных напитков и сексуальных контактов.

Основными показаниями для насья являются сухость слизистых оболочек носа, заложенность носовых пазух и частые головные боли, а также некоторые заболевания глаз и органов слуха.

При головной боли, простуде, заболеваниях кожи, хрипоте, воспалении лимфатических узлов, доброкачественных опухолях, эпилепсии, хроническом и остром рините, а также нарушении баланса Капхи в Аюрведе рекомендуется вводить в нос сухой порошок готу кола.

При мигрени, сухости слизистых оболочек носа, головокружении, потере обоняния, спондилезе, а также при повышенной тревожности, связанной с нарушением баланса Ваты, в носовую полость вводится растопленное сливочное масло с солью.

При выпадении волос, конъюнктивите и звоне в ушах, вызванных нарушением баланса Питты, в Аюрведе рекомендуется использовать специальную успокаивающую смесь из теплого молока, готу кола, соков из листьев алоэ и корня аспарагуса.

Рекомендации специалиста

При рините насья сопровождается массажем внутренних стенок носа. Это делается следующим образом. Мизинец нужно смазать растопленным сливочным маслом, ввести в ноздрю максимально глубоко, совершая медленные массирующие движения сначала по часовой стрелке, затем против нее. Эту процедуру нужно осуществлять 2 раза в день – утром и вечером.

//-- Очищение желудка --//

Процедура очищения желудка, которая заключается в искусственном вызывании рвоты путем приема большого количества воды, носит название вамана-дхаоти (или гаджакарани). Показаниями для этой процедуры являются:

- диспепсия;
- отравление некачественными продуктами;
- переедание;
- сахарный диабет;
- хронические заболевания желчевыводящих путей;
- хронический гастрит, особенно с пониженной кислотностью.

Однако есть и противопоказания к процедуре вамана-дхаоти:

- гипертония;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Процедура очищения желудка осуществляется следующим образом.

Необходимо маленькими глотками постепенно выпить около 3 л кипяченой воды и остановиться, когда возникнет ощущение переполненности желудка и легкой тошноты. Тогда нужно встать, низко наклониться над тазом, положив левую ладонь на область желудка, и вызвать рвоту, тремя пальцами правой руки надавливая на корень языка. Как только из желудка начнет выходить вода, необходимо убрать пальцы изо рта, приподнять плечи и согнуть спину. При

необходимости это нужно повторить несколько раз, пока из желудка не выйдет вся вода.

Очищение желудка рекомендуется проводить утром натощак после водных процедур и опорожнения кишечника и мочевого пузыря.

Рекомендации специалиста

Больным сахарным диабетом следует регулярно, 1 раз в неделю, проводить очищение желудка, так как это способствует усилению выработки в организме гормона инсулина.

Внимание!

После проведения очищения желудка следует избегать переохлаждения организма.

//-- Очищение полости рта --//

Очищение полости рта и зубов является важной процедурой, так как с них начинается процесс пищеварения. Интересно отметить, что йоги не пользуются обычными зубными щетками, считая, что это негигиенично. Дело в том, что на щетине зубной щетки всегда остается огромное количество болезнетворных микроорганизмов. Поэтому йоги используют для чистки зубов деревянные палочки длиной 15–20 см. Древесину разжевывают таким образом, чтобы получилась кисточка, которой и очищают зубы, а также массируют десны.

Вместо зубной пасты можно использовать мелко истолченную морскую или поваренную соль, смешанную с несколькими каплями оливкового или другого растительного масла. Эту массу наносят на зубы указательным пальцем, одновременно массируя десны в течение 2–3 мин в разных направлениях.

Почистив зубы, ротовую полость необходимо тщательно прополоскать кипяченой водой.

Следует помнить, что слишком холодная или, напротив, слишком горячая пища отрицательно воздействует на зубную эмаль, разрушая ее. Также разрушению зубов способствуют сласти – после их употребления необходимо тщательно полоскать рот.

Помимо очищения зубов, йоги ежедневно проводят процедуру очищения языка. Делается это утром с помощью специального инструмента, но можно использовать и обычную чайную ложку. Язык сильно высовывают и несколько раз делают осторожные соскабливающие движения ложкой по направлению от корня к кончику языка. Эта процедура направлена на очищение поверхности языка от налета и слизи.

Рекомендации специалиста

Массировать десны следует большим и указательным пальцами, захватывая

ими десну с двух сторон. На верхней челюсти движения совершают сверху вниз, а на нижней – снизу вверх.

//-- Уринотерапия --//

Знаете ли вы, что...

Согласно аюрведическим представлениям, уриновое голодание положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, способствует уменьшению вязкости крови и устранению избыточной нагрузки на почки, а также улучшает работу кишечника.

Существует несколько видов уринотерапии: курс ежедневного употребления 0,5 стакана утренней мочи, который проводится с одновременным соблюдением вегетарианской диеты, уриновое голодание и уриновые ванны. Однако, прежде чем приступить к очищению организма по какому-либо из этих способов, необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы правильно подобрать конкретный вид уринотерапии и определить продолжительность курса очищающих процедур.

Ежедневный прием мочи в комплексе с вегетарианской диетой показан при:

- заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- заболеваниях толстого кишечника;
- ослаблении функции почек;
- регулярной задержке стула.

Уриновое голодание заключается в полном воздержании от приема пищи, сопровождающемся приемом всего объема выделяемой мочи или его части. Мочу можно запивать теплой водой.

Уриновое голодание не рекомендуется проводить людям с конституцией Вата. Им не следует воздерживаться от пищи более 3 дней подряд, так как при длительном голодании возможно сильное снижение веса, восстановить который будет непросто, появление слабости, беспричинный страх и беспокойство, нервозность и нарушение циклических процессов жизнедеятельности.

Для здоровья людей с конституцией Капха допустим достаточно длительный, до 40 дней, курс уринового голодания, оптимальным временем для проведения которого является жаркое и сухое лето. Не следует прибегать к уриновому голоданию в холодную и влажную погоду, так как это может стать причиной образования кист и опухолей, а также спровоцировать развитие гипертонии и глубокую депрессию.

При конституции Питта оптимальная продолжительность уринового голодания не должна превышать 5 дней. Проводить ее следует осенью, зимой или весной, летом голодание может стать причиной расстройств работы желчного пузыря и нарушения циклических процессов, протекающих в организме, а также повышенной раздражительности и вспышек гнева.

Уриновые ванны используют для очищения кожи и улучшения циркуляции энергии в организме. Для этого в ванну с теплой водой добавляют 1–2 стакана собственной мочи. Продолжительность процедуры, после которой необходимо принять теплый душ, составляет не больше 20 мин. Регулярность приема таких ванн – 1–2 раза в неделю.

Рекомендации специалиста

Уриновое голодание весьма эффективно очищает и оздоравливает организм людей с конституцией Питта—Вата, Вата—Капха и Вата—Капха—Питта. Тем же, кто чьим типом конституции является Вата—Капха, практиковать уриновое голодание не стоит, так как данный вид очищения этим людям не приносит ощутимой пользы.

//-- Асаны --//

Асаны – это специальные позы и положения тела, целью которых являются очищение организма, выравнивание движущихся в нем энергетических потоков и управление внутренними силами, способствующими оздоровлению организма.

Внимание!

Регулярное выполнение асан позволяет улучшить работу пищеварительных органов, обмен веществ и укрепить здоровье в целом.

//-- Уддияна Бандха --//

Регулярное выполнение этой асаны положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Особенно рекомендуется она тем, кто страдает запорами и заболеваниями желчных путей. Таким людям нужно ежедневно повторять Уддияна Бандха не менее 100 раз.

Для выполнения асаны нужно принять исходное положение стоя, спину выпрямить. Затем наклонить туловище вперед, слегка сгибая ноги в коленях, руками опереться о колени и сделать вдох, максимально втягивая живот.

//-- Наули --//

Исходное положение то же, что и для предыдущей асаны. Выполнение также сходно с Уддияна Бандха, однако после втягивания живота следует напрячь его мышцы так, чтобы посередине чувствовалась мышечная перегородка.

Опираясь руками о колени, нужно добиться, чтобы эта перегородка двигалась из стороны в сторону. Эта асана способствует массажу внутренних органов.

//-- Ардха-Матсиендрасана --//

Исходное положение – сидя на полу. Ноги вытянуть вперед и максимально развести в стороны, сделать полный выдох и повернуть туловище вправо, не наклоняя его. Ягодицы и ноги не должны отрываться от пола.

Можно одной рукой опираться на пол, а другой упираться в колено.

Необходимо задержаться

в таком положении на 1–5 мин, дыхание при этом должно быть глубоким и плавным. Повторить асану, поворачивая туловище влево.

//-- Павлин --//

Исходное положение – стоя на коленях. Заложить кисти рук между коленями и наклоняться вперед, упираясь локтями в живот и постепенно перенося вперед центр тяжести тела.

Упирающиеся в живот локти оказывают сильное давление, на время перекрывая кровоток в аорте, венах и поперечных артериях, поэтому оно не должно продолжаться дольше 3 с. Затем надо принять исходное положение и повторить асану еще 3–5 раз.

//-- Комплекс упражнений, способствующих очищению организма --//

Наряду с разнообразными очищающими процедурами, Аюрведа рекомендует регулярно выполнять специальные упражнения, которые повышают эффективность этих процедур и способствуют укреплению мышц, увеличению подвижности суставов, массажу внутренних органов и улучшению кровообращения.

Комплекс упражнений, рекомендуемый для регулярных занятий, называется Сурьянамаскар, что означает «солнечный привет», и состоит из 12 положений тела, которые необходимо принимать последовательно. Во время занятий нужно придерживаться определенного ритма дыхания: вдох осуществляется при выпрямлении позвоночника и всего тела или при прямом наклоне вперед, а выдох – при наклоне тела или изгибе позвоночника.

1. Приветствие

Исходное положение: встать прямо и устойчиво, ступни ног прижаты друг к другу. Руки сложить перед грудью ладонями вместе, голову держать прямо. Задержаться в этом положении на несколько секунд.

2. Поднятие рук

Сделать вдох и поднять руки над головой. Потянуть верхнюю часть туловища, прогибая позвоночник назад и глядя вверх. Из этой позиции перейти к следующему упражнению.

3. Касание ступней

Сделать выдох и наклонить туловище вперед, затем потянуться вверх так, чтобы позвоночник, шея и руки оказались на одной линии. Вытянутыми руками коснуться пола, при этом не сгибая ноги

в коленях. Колени, локти и плечи не должны быть напряжены.

4. «Всадник»

На вдохе отвести левую ногу назад и опустить ее, опираясь на колено. Правую ногу выставить вперед, согнуть в колене и поставить ступней на пол. Спину выпрямить, развести плечи и приподнять подбородок.

□

5. «Горка»

На выдохе поднять правую ногу, отвести ее назад и поставить рядом с левой. Ноги при этом должны быть на ширине бедер, а кисти рук – на ширине плеч. Приподнять ягодицы и бедра, поставив ладони на пол, упереться пятками в поверхность пола и расслабить мышцы шеи. Придать телу позу, напоминающую перевернутую букву «V».

6. Восемь точек касания

Встать на колени и медленно наклонять тело, пока грудь и подбородок не коснутся пола. Тело должно касаться пола в восьми точках: пальцы ног, колени, кисти рук, грудь и подбородок.

□

7. «Кобра»

На вдохе развернуть грудную клетку и потянуть вверх голову и грудь, опираясь ладонями в пол. Локти держать как можно ближе к туловищу, спину выпрямить, плечи опустить.

8. Повторить упражнение «Горка».

9. Повторить упражнение «Всадник».

10. Повторить упражнение «Касание ступней».

11. Повторить упражнение «Поднятие рук».

12. Повторить упражнение «Приветствие».

Рекомендации специалиста

Весь комплекс Сурьянамаскар нужно повторить несколько раз. После занятий необходимо распрямить спину, расслабить тело, закрыть глаза и в течение 1–2 мин оставаться неподвижным.

//-- Дыхательная гимнастика --//

Дыхательная гимнастика, или пранаяма, оказывает расслабляющее и гармонизирующее воздействие на нервную систему и весь организм в целом, тем самым усиливая благотворный эффект от очищающих процедур, а также способствуя освобождению от негативных эмоций. Дыхательные упражнения выполняются сидя на стуле. При этом необходимо держать спину прямо, не опираясь на спинку стула, закрыв глаза и расслабившись.

Дыхательные упражнения выполняются в следующей последовательности:

– большой палец правой руки опустить на правую ноздрю носа, а средний и безымянный – на левую; при этом рукой можно опереться на грудь, но не на спинку стула или стол;

– правую ноздрю зажать пальцем и сделать выдох, а затем неглубокий вдох через левую;

– средним и безымянным пальцами правой руки зажать левую ноздрю и сделать выдох, а затем неглубокий вдох через правую;

- дышать по вышеописанной методике следует не более 5 мин;
- затем нужно опустить руку, закрыть глаза, откинуться на спинку стула и сделать несколько глубоких вдохов и полных выдохов.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Научно доказано, что...

Различные ароматы оказывают на организм различное действие. Сладкие запахи – такие, как роза и корица, – действуют успокаивающе. Запах лимона оказывает согревающее действие, а соленые ароматы возбуждают аппетит. Острые запахи кардамона и перца одновременно согревают и возбуждают аппетит, а горькие ароматы аира и миндаля охлаждают и успокаивают.

О целебных и очищающих свойствах натуральных эфирных масел известно давно. Их применение способствует очищению организма от неблагоприятной энергетики и отрицательных эмоций, кроме того, эфирные масла могут использоваться при массаже, для ингаляций и ухода за кожей лица и тела.

Ароматерапия – это методика очищения организма и лечения от многих заболеваний, основанная на использовании натуральных эфирных масел, полученных из эфиромасличных растений.

Эфирные масла – это сложные летучие вещества, присутствующие в различных количествах во многих растениях и обладающие приятным и сильным запахом. Основой эфирных масел являются терпены и терпеноиды (спирты, альдегиды, кетоны, эфиры и т. п.).

Очищающие и лечебные свойства эфирных масел связаны с наличием в их составе самых разных веществ – витаминов, гормонов, антибиотиков и феромонов. Эти вещества способствуют активизации регенерации и роста клеток, а также повышению их сопротивляемости различным заболеваниям.

Знаете ли вы, что...

Процент содержания эфирных масел в различных растениях и их частях значительно различается в зависимости от времени года, в которое они были собраны, условий их произрастания и возраста.

Эфирные масла получают на фабриках различными способами из свежих растений и высушенного или прошедшего специальную обработку сырья. Наиболее распространен метод гидродистилляции, при котором сырье подвергается воздействию водяного пара. В некоторых случаях используют и другие методы: экстрагирование органическими растворителями или

сжиженным газом, прессование, анфлераж, особенностью которого является то, что эфирное масло поглощается тонким слоем нанесенного на стекло свиного или говяжьего жира, и мацерация, при которой сырье заливают жиром, нагретым до 50–70 °С.

Использование эфирных масел заключается либо в нанесении их на кожу в ходе таких процедур, как общеукрепляющий массаж, применение косметических средств с добавлением эфирных масел и ароматические ванны, либо во вдыхании их летучих веществ при аромакурении и ингаляциях.

Использовать эфирные масла следует осторожно, в соответствии с инструкцией, из-за их высокой концентрации. Применение их в неразбавленном виде не только не даст ожидаемого положительного результата, но, напротив, может нанести вред здоровью. Особенно необходимо беречь от попадания эфирных масел глаза и чувствительные участки кожи. Кроме того, существует ряд противопоказаний для применения эфирных масел. Хранят их в плотно закрытых емкостях в прохладном темном месте.

Рекомендации специалиста

В зависимости от степени летучести эфирные масла принято подразделять на масла верхней, средней и базовой ноты. Наиболее устойчивы к испарению масла базовой ноты, а масла верхней ноты обладают самой высокой степенью летучести. Ароматерапевтические композиции нередко составляют таким образом, чтобы в них входили масла всех трех нот.

Эфирные масла характеризуются очень широким спектром действия: они оказывают на организм антисептическое, противовоспалительное, седативное, анальгезирующее, жаропонижающее, гипотензивное, десенсибилизирующее, спазмолитическое и тонизирующее действие. Сильное очищающее действие многих масел связано с их антибактериальными свойствами, распространяющимися на большинство патогенных микроорганизмов и грибов.

Вещества, входящие в состав масел, эффективно борются даже с микроорганизмами, отличающимися высокой устойчивостью к антибиотикам.

Компоненты эфирных масел нередко усиливают лечебный эффект от применения антибиотиков, что позволяет снизить дозу этих препаратов.

Ароматерапия благотворно влияет на сократительную способность сердечной мышцы, способствует нормализации сердечного ритма, улучшению коронарного кровообращения и поддержанию нормального уровня артериального давления.

Внимание!

Эфирные масла мяты, лаванды и шалфея оказывают заметное гипотензивное действие. При склонности к гипотонии они, наоборот, способствуют повышению артериального давления.

Применение эфирных масел оказывает положительное воздействие и на нервную систему, способствуя повышению жизненного тонуса, работоспособности и иммунитета, а также восстановлению нарушенного сна, устранению повышенной утомляемости, раздражительности и тревожности, повышению работоспособности и иммунитета.

Аромакурение и распыление эфирных масел в помещении позволяют летучим веществам равномерно распределяться в воздухе, исключая их прямой контакт с тканями организма и тем самым предупреждая возникновение отрицательных реакций. В то же время вдыхание летучих компонентов способствует их более глубокому проникновению в организм.

Научно доказано, что...

Эфирные масла мяты, шалфея и душицы оказывают разрушающее действие на вирус гриппа.

Эфирные масла применяют в минимальных концентрациях, что не мешает достигать значительных положительных результатов. При аромакурении или распылении эфирного масла потребуется объем в 2-10 раз меньше, чем при ингаляции.

Показания и противопоказания к ароматерапии

Основными показаниями являются заболевания верхних дыхательных путей – различные формы бронхита, бронхиальная астма и пневмония, а также некоторые другие болезни. Ароматерапию можно применять и для профилактики острых и хронических заболеваний органов дыхания.

Противопоказаниями к ароматерапии являются индивидуальная непереносимость компонентов, входящих в состав эфирных масел, а также дыхательная и сердечная недостаточность.

Рекомендуемый курс составляет 10–12 ароматерапевтических процедур продолжительностью 20–30 мин.

Ароматерапия оказывает благотворное воздействие на организм, особенно если ее проводить в комплексе с лечебной гимнастикой, массажем и другими очищающими процедурами. Также ароматерапию можно совмещать с аутогенной тренировкой и психотерапией.

Рекомендации специалиста

Курс ароматерапии рекомендуется проходить 2 раза в год во время эпидемий острых респираторных заболеваний. Проводить ее лучше осенью, зимой или весной; делать это летом не следует.

Использование эфирных масел

Следует отметить, что при аромакурении и ингаляции происходит комплексное воздействие входящих в состав эфирных масел летучих веществ на весь организм. Оба метода имеют свои особенности применения масел и их воздействия на дыхательные органы.

//-- Аромакурение --//

При аромакурении лечебное воздействие на организм, и в первую очередь на органы дыхания, оказывает особая дыхательная среда, моделирующая естественный воздушный фон вокруг растений. Это достигается с помощью специального технического средства – аромалампы. В углубление, под основанием которого устанавливается свеча, наливают воду и добавляют в нее 5–7 капель эфирного масла или композиции из масел. Затем зажигают свечу, тепло от пламени которой ускоряет испарение воды и летучих веществ, входящих в состав эфирных масел.

//-- Ингаляция --//

Для паровой ингаляции нужно добавить в сосуд с кипящей водой или ингалятор 7-10 капель эфирного масла или композиции из масел, наклониться над сосудом, накрыть голову полотенцем и медленно вдыхать пар.

□

Иногда осуществляют прямую ингаляцию, если необходимо добиться кратковременного, но быстрого облегчения состояния. Эта процедура еще проще. Нужно открыть емкость с эфирным маслом и вдыхать пары 1–2 мин.

Натуральные масла

В ароматерапии применяются различные разновидности натуральных масел. Эфирные масла производятся методом водно-паровой перегонки из натурального растительного сырья – цветков, травы, плодов и корней. Если сырьем является кожура плодов цитрусовых, применяется метод отжима под прессом.

При получении абсолютных масел применяют метод экстрагирования с помощью специальных растворителей. Следует отметить, что эфирные и абсолютные масла обладают высокой концентрацией ценных веществ, полученных из растительного сырья.

Знаете ли вы, что...

Для получения эфирных масел из различных растений требуется разное количество сырья, что прямо влияет на стоимость готовой продукции. Например, для получения 1 капли розового масла необходимо обработать лепестки 30 роз.

Цветочные вытяжки получают из собранных вручную цветков растений,

которые по специальной технологии вымачиваются в соевом или оливковом масле.

Большое значение в ароматерапии и косметологии имеют масла, которые используются в качестве основы для добавления других масел и составления композиций. Масло-носитель может использоваться и как самостоятельное средство для массажа или ухода за кожей. Эти масла чаще всего получают методом холодного отжима.

Ниже будет рассказано об эфиромасличных растениях и получаемых из них маслах.

//-- Абрикос --//

Масло получают, отжимая под прессом ядра абрикосовых косточек. Оно прозрачное, светло-желтого оттенка, не имеет запаха. В нем много ценных жирных кислот, которые глубоко проникают в кожу, очищают и питают ее.

Масло абрикоса используют в качестве основы для составления композиций, предназначенных для ухода за кожей или массажа. Оно эффективно при лечении потницы и себорейного дерматита у детей. Это масло можно использовать для ухода за кожей любого типа.

Знаете ли вы, что...

В некоторых случаях из-за особенностей сырья требуется длительное настаивание на растительном масле. Так получают морковное масло – экстракт корнеплода настаивают в соевом масле.

//-- Авокадо --//

Масло получают методом холодного отжима из мякоти плодов авокадо. Оно имеет зеленовато-желтый цвет и пикантный аромат.

Масло авокадо используется в качестве основы для создания композиций для ухода за кожей или массажа. Оно легко проникает в кожу и питает ее, так как масло авокадо богато витаминами и микроэлементами, например витаминами А и D, а также калием.

Масло авокадо оказывает на кожу увлажняющее, очищающее и успокаивающее действие. Оно является прекрасным средством ухода за сухой и нормальной кожей, а также эффективно при лечении солнечных и других несильных ожогов, раздражения кожи, экземы и потницы.

Рекомендации специалиста

Выпускаются и специальные смеси масел, предназначенные для массажа. Обычно их основой являются абрикосовое или миндальное масло, к которому добавляют масло из проросшей пшеницы для повышения устойчивости смеси и увеличения срока ее хранения.

//-- Анис --//

Анисовое масло получают методом гидродистилляции из семян аниса. Это масло светло-желтого цвета с сильным характерным запахом, напоминающим запах корня солодки. При хранении в помещениях с низкой температурой воздуха масло может затвердеть. Если это произошло, для его размягчения достаточно подержать сосуд в горячей воде.

Масло аниса оказывает отхаркивающее, успокаивающее и седативное действие, способствует восстановлению сна, удалению мокроты и слизи из верхних дыхательных путей, существенно облегчает состояние пациента при сухом или бронхиальном кашле, синусите, сенной лихорадке и простуде. Масло можно использовать для паровых ингаляций или в аромалампе, но исключительно в соответствии с инструкцией, ни в коем случае не увеличивая самостоятельно рекомендуемую дозу.

Историческая справка

Древние египтяне использовали семена аниса в хлебопечении и виноделии, так как это растение оказывает успокаивающее действие на пищеварительную систему.

//-- Апельсин --//

Эфирное масло получают из кожуры апельсинов. Оно имеет желтовато-коричневый цвет и теплый чувственный аромат, способствующий улучшению настроения и устранению беспокойства и напряжения.

Масло апельсина оказывает смягчающее, обезболивающее, тонизирующее, успокаивающее, противовоспалительное и иммуностимулирующее действие. В отличие от многих других эфирных масел его можно использовать даже во время беременности. Оно находит применение в уходе за сухой, обожженной солнцем и нормальной кожей, а также при лечении экземы.

Масло апельсина можно использовать для профилактики сезонной депрессии и острых респираторных заболеваний. Аромапроцедуры с этим маслом способствуют облегчению дыхания при бронхите, простуде и рините, а также избавлению от бессонницы, связанной с нервным перенапряжением.

Однако следует помнить, что эфирное масло апельсина может стать причиной раздражения чрезмерно чувствительной кожи, а также повышает чувствительность к солнечной радиации. Поэтому применять апельсиновое масло и косметические препараты, в состав которых оно входит, перед выходом на солнце не рекомендуется.

Историческая справка

В Древнем Риме для устранения последствий опьянения и при нарушениях пищеварения использовали воду, настоянную на цветках апельсина.

//-- Арника --//

Масло получают из цветков арники, произрастающей в горных районах Северной Европы, настаивая их на соевом масле. Масло имеет желтый оттенок и обладает приятным ароматом.

Масло арники оказывает антисептическое, обезболивающее, противоотечное и согревающее действие. Его применяют наружно при кровоподтеках, ушибах, растяжении связок и обморожении для растирания. Это масло усиливает кровообращение в периферийных кровеносных сосудах, поэтому применять его на открытых раневых поверхностях не следует.

//-- Базилик --//

Эфирное масло вырабатывают методом водно-паровой перегонки из травы базилика – ароматического однолетнего растения. Масло светло-зеленого цвета, легко испаряется, обладает сильным пряным запахом.

Словарь

Название «базилик» происходит от греческого «базилевс» – «царь, правитель».

Знаете ли вы, что...

Базилик издавна применяется в кулинарии Средиземно-морья, Индии и многих азиатских стран в качестве приправы к мясным блюдам.

Масло базилика оказывает на организм общеукрепляющее, тонизирующее, успокаивающее и обезболивающее действие. Применение этого эфирного масла стимулирует повышение работоспособности, восстановление жизненных сил при переутомлении и стрессах, улучшение внимания и умственной деятельности. Аромакурение или прямые ингаляции применяются при головной боли, мигрени и рините. Во время беременности применять эфирное масло базилика не рекомендуется.

//-- Бензоин --//

Бензоин получают экстрагированием из смолы дерева стиракс, произрастающего в Таиланде и на островах Малайского архипелага.

Бензоин достаточно устойчив к испарению, но может затвердеть, что свойственно смолам. Чтобы размягчить затвердевший бензоин, достаточно на некоторое время поместить сосуд с ним в емкость с теплой водой.

Бензоин успокаивает, очищает ткани верхних дыхательных путей при затрудненном дыхании и бронхиальном кашле, способствует устранению хрипов, застойных явлений в бронхах, является эффективным отхаркивающим средством. Кроме того, процедуры с бензоином рекомендуется проводить тем, кто страдает бессонницей или повышенной чувствительностью сна.

Знаете ли вы, что...

Смола дерева стиракс обладает многими лечебными свойствами. Ее собирают из сделанных на коре надрезов. Смола имеет темный красновато-коричневый цвет.

//-- Бергамот --//

Эфирное масло бергамота отжимают под прессом из свежей кожуры маленьких цитрусовых плодов, получивших свое название от города Бергамо в северной Италии, где их впервые стали культивировать. Масло имеет желтовато-зеленый цвет и легкий цветочно-цитрусовый аромат. Оно относится к ароматам верхней ноты и легко испаряется.

Масло бергамота оказывает седативное, тонизирующее, общеукрепляющее, антисептическое, вяжущее и антибактериальное действие. Оно помогает при синдроме хронической усталости, предменструальном синдроме и в послеродовой период. Благодаря значительному успокаивающему эффекту масло бергамота можно использовать в аромапроцедурах при сильном перенапряжении и стрессах.

Однако следует иметь в виду, что это масло может вызвать раздражение кожи при повышенной чувствительности к содержащимся в нем веществам, а также, как и большинство эфирных масел, повышает чувствительность к солнечной радиации, поэтому применять его и косметические препараты, в состав которых оно входит, перед выходом на солнце нельзя.

Знаете ли вы, что...

Эфирное масло бергамота очень популярно в итальянской народной медицине.

//-- Виноградная косточка --//

Масло получают из виноградных косточек методом отжима под прессом. В состав масла виноградной косточки входят ценные жирные кислоты и витамины, которые питают и тонизируют кожу. Его используют в качестве основы для создания масел для массажа или ухода за кожей лица и тела. Однако оно может использоваться и как самостоятельное средство ухода за кожей.

Рекомендации специалиста

Для сохранения свежести и эластичности кожи лица рекомендуется регулярно по вечерам после умывания наносить на нее масло виноградной косточки.

//-- Герань --//

Эфирное масло герани получают методом гидродистилляции из листьев пеларгонии сильнопахнущей. Оно имеет сильный характерный запах, немного схожий с ароматом розы с добавлением легкой мятной нотки.

Историческая справка

В древности люди верили, что кустики герани отгоняют злых духов, поэтому растение нередко разводили в палисадниках около домов.

Гераниевое масло оказывает на организм общеукрепляющее, тонизирующее, дезинфицирующее, иммуностимулирующее и антидепрессантное действие.

Это эфирное масло можно использовать не только для ароматизации, паровой или прямой ингаляции, но и вместо духов. Масло герани очень эффективно в качестве профилактического средства, предупреждающего многие инфекционные заболевания. Применение гераниевого масла способствует улучшению общего самочувствия и настроения, устранению усталости и повышению работоспособности. Оно помогает снять физическое и психическое напряжение и облегчить состояние при предменструальном синдроме.

Масло герани можно использовать для ухода за кожей любого типа, так как оно оказывает именно то воздействие, которое необходимо конкретному участку кожи.

Рекомендации специалиста

Паровые ингаляции с гераниевым маслом помогают очистить поры кожи и отрегулировать деятельность сальных желез.

//-- Гвоздика --//

Словарь

Гвоздичное дерево – вечнозеленое растение семейства миртовых, родиной которого являются Молуккские острова. В настоящее время оно широко культивируется во многих тропических странах. Особенно большие плантации имеются в Индии и на Занзибаре. Высушенные бутоны гвоздичного дерева используются в кулинарии как пряность.

Гвоздичное масло получают методом водно-паровой дистилляции из цветков и листьев или из бутонов гвоздичного дерева. Оно имеет желтовато-коричневый цвет и сильный терпкий аромат.

Гвоздика обладает антисептическим, спазмолитическим, укрепляющим, иммуностимулирующим, согревающим и ветрогонным действием. В древности и в Средние века масло гвоздики считалось одним из самых эффективных средств профилактики инфекционных заболеваний, в том числе чумы.

//-- Грейпфрут --//

Это эфирное масло получают методом отжима под прессом из кожуры цитрусового, культивируемого в США. Оно обладает освежающим, бодрящим цитрусовым ароматом и легко испаряется.

Кроме того, масло грейпфрута оказывает тонизирующее, вяжущее,

антицеллюлитное и общеукрепляющее действие, а также может применяться как профилактическое средство во время эпидемий различных инфекционных заболеваний.

Очень эффективно масло грейпфрута при кашле различного происхождения, простудных заболеваниях и гриппе. В этих случаях проводятся сеансы ароматуры или паровые ингаляции.

Противопоказанием к применению масла грейпфрута является только индивидуальная непереносимость, связанная с повышенной чувствительностью кожи. Кроме того, его не следует применять перед выходом на солнце, так как оно может повысить чувствительность к ультрафиолетовому излучению.

Рекомендации специалиста

Масло грейпфрута является одним из эффективных средств для очищения кожи. Паровые ингаляции с этим маслом сужают поры жирной кожи, разглаживают и очищают ее.

//-- Грушанка --//

Историческая справка

В настоящее время в Китае масло грушанки широко применяется для приготовления различных мазей. Однако первыми целебные свойства растения заметили индейцы Северной Америки, которые пили настой из его листьев.

Эфирное масло получают методом водно-паровой дистилляции из листьев гаультерии. Для этого масла характерен необычный пикантный остро-сладковатый аромат.

Масло грушанки оказывает согревающее, седативное и обезболивающее действие, поэтому оно нашло применение в лечении различных заболеваний суставов, а также при болях в мышцах и растяжении связок.

Следует помнить, что это эфирное масло можно использовать только наружно. При попадании его внутрь необходимо срочно обратиться к врачу, а если такой возможности нет, немедленно вызвать рвоту.

//-- Душица --//

Словарь

Душица – многолетнее растение семейства губоцветных, произрастающее в Европе и Западной Азии. Кроме эфирного масла, в траве душицы содержатся дубильные вещества и аскорбиновая кислота. Листья иногда используют в кулинарии в качестве пряности.

Масло душицы получают методом водно-паровой перегонки из цветущих верхушек этого многолетнего растения. Эфирное масло душицы обладает

древесно-камфорным запахом и относится к ароматам средней ноты.

Масло душицы оказывает седативное, обезболивающее, согревающее, заживляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и отхаркивающее действие.

Аромакурение и паровые ингаляции рекомендуется проводить при простуде, а также при депрессии и бессоннице. Масло душицы способствует улучшению кровообращения, а также смягчению боли при обморожениях, артрите, ревматизме и люмбаго.

//-- Ель --//

Словарь

Ель – вечнозеленое дерево семейства сосновых. Большинство видов произрастает в умеренном поясе Северного полушария. Мягкая древесина используется в строительстве и промышленности.

Эфирное масло получают методом сухой перегонки из еловых игл и молодых веточек. Оно прозрачное, иногда со слабым зеленоватым оттенком, обладает характерным хвойным ароматом.

Масло ели оказывает сильное антисептическое, общеукрепляющее, иммуностимулирующее, отхаркивающее, дезодорирующее, очищающее и седативное действие.

Масло ели эффективно при заболеваниях верхних дыхательных путей, депрессии, усталости и перенапряжении. Его применяют в виде паровых ингаляций или для аромакурения. Масло ели используют для восстановления сил после тяжелой болезни или операции, а также при лечении ушибов, ссадин, угревой сыпи и перхоти.

//-- Жасмин --//

Это эфирное масло получают из цветков жасмина крупноцветкового, которые собирают вручную.

Масло жасмина оказывает седативное, спазмолитическое, отхаркивающее, иммуностимулирующее и антидепрессантное действие. Оно особенно ценится благодаря аромату, способствующему облегчению родов. Однако не следует применять масло жасмина непосредственно перед родами. Кроме того, масло жасмина используют для очищения верхних дыхательных путей, восстановления нормального дыхания и смягчения кашля.

Процедуры с применением масла жасмина помогают справиться с депрессией или последствиями послеродового стресса. Благодаря своим свойствам оно является прекрасным увлажняющим средством и может применяться для ухода за сухой кожей, способствует предупреждению появления ранних морщин, а также их разглаживанию.

Знаете ли вы, что...

Эфирное масло жасмина, наряду с маслом розы, является одним из наиболее ценных и дорогостоящих. Это связано с тем, что для получения даже небольшого его количества требуется собрать и обработать очень много сырья.

//-- Жожоба --//

Масло жожоба получают методом холодного отжима из собранных вручную семян растения, произрастающего в засушливых районах Северной Америки. Оно представляет собой жидкий воск, который используется в качестве основы для создания композиций эфирных масел.

Масло жожоба оказывает антисептическое, очищающее, смягчающее и иммуностимулирующее действие. Его рекомендуется использовать для ухода за кожей новорожденных, так как оно образует на ней защитную пленку, препятствующую переувлажнению. Также масло жожоба может применяться при лечении экземы, дерматита и псориаза, однако в последнем случае его нельзя использовать долгое время.

Масло жожоба может использоваться для ухода за кожей головы и волосами, так как оно способствует ускорению их роста и устранению перхоти. Для этого средство следует на ночь нанести на волосы, а утром смыть.

Рекомендации специалиста

При лечении заболеваний кожи масло жожоба особенно эффективно в смеси с эфирным маслом лаванды: в 10 мл масла жожоба нужно добавить 10 капель лавандового масла.

//-- Зверобой --//

Это масло получают из цветков зверобоя, экстракт которых настаивают на оливковом масле, и используют как основу для композиций масел, предназначенных для ухода за кожей лица и тела или для массажа.

Масло зверобоя оказывает антисептическое, очищающее, успокаивающее, ранозаживляющее и общеукрепляющее действие. Оно может применяться даже для ухода за чувствительной кожей, склонной к аллергии. Также масло зверобоя можно использовать при лечении ушибов и синяков, особенно в тех случаях, когда процесс заживления идет медленно. Средство наносят непосредственно на поврежденный участок и втирают мягкими движениями.

Рекомендации специалиста

Применение масла зверобоя дает положительный результат при лечении ожогов и различных видов сыпи. Однако для усиления лечебного эффекта рекомендуется смешать 10 капель эфирного масла кипариса с 10 мл масла зверобоя.

//-- Иланг-иланг --//

Это эфирное масло получают методом гидродистилляции из цветков тропического дерева кананга. Оно обладает экзотическим запахом и считается одним из сильнейших афродизиаков.

Масло иланг-иланга оказывает смягчающее, обезболивающее, общеукрепляющее и седативное действие. Оно является эффективным средством для ухода за жирной кожей и жирными волосами, а также используется при лечении укусов насекомых.

Для преодоления напряжения, повышенной беспричинной тревожности, стресса или депрессии рекомендуется применять аромакурение или прямую ингаляцию с маслом иланг-иланга. Также оно эффективно и при бессоннице.

Однако использовать это масло следует строго в указанной в инструкции дозировке, иначе результатом аромапроцедур могут стать тошнота и головная боль.

//-- Имбирь --//

Историческая справка

В древности имбирь применялся китайскими целителями при лечении простудных заболеваний, а в Европе в Средние века нередко использовался в кулинарии.

Это эфирное масло получают методом гидродистилляции из корневищ растения, родиной которого является Африка. Масло имбиря имеет светло-желтый цвет и легко испаряется.

Масло имбиря оказывает антисептическое, согревающее, отхаркивающее, антибактериальное, иммуностимулирующее, очищающее, тонизирующее и спазмолитическое действие. Оно способствует облегчению дыхания при заболеваниях верхних дыхательных путей и отделению мокроты. Однако необходимо удостовериться в том, что применение эфирного масла имбиря не вызывает аллергической реакции, в частности раздражения кожи.

//-- Иссоп --//

Словарь

Иссоп – это пряновкусовое растение, которое издавна использовали в кулинарии. Листья и цветы растения, имеющие горьковатый вкус и способствующие улучшению аппетита, добавляют к салатам, соусам и блюдам из рыбы.

Сырьем для получения эфирного масла являются семена иссопа, которые отжимают под прессом. Масло иссопа оказывает антисептическое, очищающее, отхаркивающее, спазмолитическое и регенерирующее действие.

Аромакурение или паровые ингаляции с этим маслом можно применять для

облегчения дыхания при заболеваниях верхних дыхательных путей. В смеси с маслом-основой масло иссопа можно использовать как растирание при артрите и ревматизме. Также оно способствует более быстрому заживлению ран и порезов.

//-- Каепут --//

Историческая справка

В Европе масло каепута (белого дерева) нашло применение в XVII в. при лечении ревматизма и холеры.

Масло получают методом водной дистилляции из листьев и ветвей тропического дерева, родиной которого является Африка. Масло имеет желтовато-зеленый цвет и приятный травянистый аромат, относящийся к верхней ноте, поэтому быстро испаряется и хорошо впитывается в кожу.

Масло каепута оказывает антисептическое, спазмолитическое и антибактериальное действие. Оно характеризуется сильным воздействием на организм, поэтому оптимальными вариантами использования являются ароматурия или паровые ингаляции. Показаниями к применению масла каепута являются синусит, болезни верхних дыхательных путей, особенно бронхит и острые респираторные заболевания. Применять его для прямых ингаляций не рекомендуется. Также необходимо избегать попадания масла внутрь.

//-- Календула --//

Историческая справка

Целебные свойства календулы были известны уже в глубокой древности. Для защиты от болезней и злых сил люди прикрепляли гирлянды из цветков календулы к дверям своих домов.

Это масло получают из цветков календулы обыкновенной, которые настаивают на соевом масле. Оно используется в качестве основы для создания композиции эфирных масел для ухода за кожей лица и тела.

Масло календулы оказывает антисептическое, очищающее, смягчающее, успокаивающее, общеукрепляющее и ранозаживляющее действие. Оно не вызывает раздражения даже на чувствительной коже и может использоваться для ухода за кожей маленьких детей. Благодаря своим бактерицидным свойствам масло календулы может применяться при лечении порезов, царапин, ссадин, язв, воспаления кожи, потницы у новорожденных и трещин сосков у кормящих матерей.

Масло календулы рекомендуется использовать для ухода за кожей рук, особенно если они часто подвергаются воздействию воды или химических веществ. Оно способствует смягчению загрубевшей и растрескавшейся кожи,

предотвращая образование шрамов.

//-- Кедр --//

Историческая справка

Масло кедровое было хорошо известно древним египтянам, которые высоко ценили его за уникальные целебные свойства.

Эфирное масло получают методом водно-паровой дистилляции из кусочков древесины атлантического кедрового дерева, растущего в Атласских горах в Африке. Оно обладает сухим древесным запахом и относится к ароматам базовой ноты.

Масло кедровое оказывает дезодорирующее, седативное, очищающее, вяжущее и отхаркивающее действие. При бронхите и других заболеваниях верхних дыхательных путей рекомендуется проводить паровые ингаляции. Масло кедровое помогает снять усталость, способствует улучшению состояния при стрессе и депрессии, однако это эфирное масло нельзя использовать беременным женщинам.

//-- Кипарис --//

Историческая справка

Благодаря своему составу эфирное масло кипарисовое обладает консервирующими свойствами, о чем было известно еще в Древнем Египте.

Сырьем для этого масла, которое получают методом водной перегонки, являются листья и молодые ветки вечнозеленого кипарисового дерева, распространенного в Средиземноморье.

Кипарисовое масло оказывает антисептическое, дезодорирующее, седативное, вяжущее, тонизирующее, обезболивающее и общеукрепляющее действие. Его рекомендуется использовать при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, так как оно способствует прекращению воспалительных процессов в тканях, благотворно влияет на кровообращение, смягчает кашель и помогает восстановить деятельность голосовых связок.

Масло кипарисовое положительно влияет на настроение и работоспособность, улучшая работу мозга, способствуя концентрации внимания и повышению продуктивности умственной деятельности. Аромакурение, паровые или прямые ингаляции улучшают состояние кожи, а также способствуют устранению перенапряжения и преодолению депрессивного состояния.

//-- Корица --//

Словарь

Корица – это дерево, или кориандр, относится к семейству лавровых. Многие растения этого вида являются источником ценного сырья. Из коры получают не только эфирное масло, но и пряность, широко применяемую в кулинарии, а

также ряд веществ, используемых в фармацевтической промышленно-сти. Высоко ценится и древесина коричневого дерева.

Эфирное масло получают из коры коричневого дерева, произрастающего в субтропических лесах Азии и Австралии. Оно обладает специфическим сладковатым запахом.

Масло корицы оказывает антисептическое, общеукрепляющее, очищающее, иммуностимулирующее, согревающее, тонизирующее и седативное действие. Оно эффективно при депрессии и астении, а также может применяться в качестве профилактического средства, способствующего укреплению иммунитета во время эпидемий различных инфекционных заболеваний.

//-- Кориандр --//

Это эфирное масло, обладающее острым запахом, получают методом водно-паровой дистилляции из травы кориандра.

Масло кориандра оказывает антисептическое, обезболивающее, желчегонное, мочегонное, общеукрепляющее и седативное действие, благотворно влияет на настроение и работоспособность, помогает преодолеть депрессию.

Знаете ли вы, что...

В средиземноморской кулинарии кориандр нередко используют как пряность. К различным блюдам добавляют семена или зелень, которую собирают до цветения растения. Семена применяют как добавку к маринадам и соусам, а также в хлебопечении.

//-- Лаванда --//

Эфирное масло получают методом водно-паровой дистилляции из травы лаванды. Это прозрачное бесцветное масло со свежим цветочно-древесным запахом, относящимся к ароматам средней ноты.

Масло лаванды оказывает седативное, дезинфицирующее, очищающее, спазмолитическое и антисептическое действие. Оно помогает снять мышечное и нервное напряжение и способствует облегчению родов. Аромапроцедуры с этим маслом помогают при бессоннице, головной боли и стрессах.

Аромакурение или паровые ингаляции с маслом лаванды рекомендуется проводить при простуде и заболеваниях верхних дыхательных путей, так как они способствуют снятию воспаления, подавлению роста бактерий и смягчению кашля. Эффективно масло лаванды и как профилактическое средство.

Лавандовое масло можно использовать для ухода за кожей, так как оно является прекрасным очищающим средством. Его можно использовать для временного снятия симптомов экземы и псориаза, однако длительно применять при лечении псориаза не рекомендуется.

Рекомендации специалиста

Лавандовое масло можно использовать для отпугивания насекомых, а также для обработки места укусов.

//-- Ладан --//

Сырьем для получения этого эфирного масла является ароматическая смола деревьев, произрастающих в Аравии. Масло, получаемое методом водной перегонки, имеет пряный аромат, смешанный с запахами леса, относится к базовым ароматам и устойчиво к испарению.

Ладан оказывает тонизирующее, очищающее, антисептическое, седативное и общеукрепляющее действие. Аромапроцедуры с маслом ладана можно применять при заболеваниях верхних дыхательных путей и одышке, а также для снятия стресса, усталости и напряжения.

Ладан можно использовать для поддержания тонуса стареющей кожи и повышения ее защитных функций, а также для ухода за нормальной кожей, особенно при снижении темпов регенерации клеток. Масло ладана можно применять в качестве противовоспалительного средства и для заживления медленно заживающих ран, язв в полости рта, нарывов или импетиго.

Знаете ли вы, что...

Ладан издавна считался одним из ценнейших ароматических веществ и использовался в религиозных и магических обрядах.

//-- Лайм --//

Это эфирное масло получают методом водно-паровой дистилляции из плодов цитрусового, которое возделывается в тропических и субтропических районах. Масло лайма имеет белый водянистый оттенок и бодрящий сладковатый запах. Аромат относится к верхней ноте и быстро испаряется.

Масло лайма оказывает антисептическое, очищающее, дезодорирующее, жаропонижающее, обще-укрепляющее, тонизирующее, иммуностимулирующее и вяжущее действие.

Аромапроцедуры с эфирным маслом лайма помогают снять усталость, повысить работоспособность и внимание. Масло лайма рекомендуется применять в виде аромакурения или паровых ингаляций при синусите и заболеваниях верхних дыхательных путей. Ванны с этим маслом эффективны для очищения кожи и устранения неприятного запаха.

Следует помнить, что использовать масло лайма можно только в соответствии с инструкцией, предварительно проведя тест на индивидуальную переносимость. Не следует использовать это масло перед выходом на солнце, так как оно может вызвать раздражение кожи и повысить ее чувствительность к ультрафиолетовому излучению.

Рекомендации специалиста

Чтобы легче переносить летнюю жару, можно смешать с водой несколько капель эфирного масла лайма, смочить в ней салфетку и положить ее на несколько минут на лоб и шею.

Знаете ли вы, что...

Эфирное масло лайма нашло применение в парфюмерии при изготовлении средств после бритья, а также продукции, предназначенной для ухода за кожей лица и тела.

//-- Лемонграсс (лимонное сорго) --//

Эфирное масло извлекают методом водно-паровой дистилляции из травы многолетнего злакового растения, распространенного в Азии. У масла горьковатый травянистый запах с цитрусовой нотой.

Масло лемонграсса оказывает антисептическое, очищающее, тонизирующее, вяжущее, спазмолитическое, общеукрепляющее, иммуностимулирующее и дезодорирующее действие.

Добавление масла лемонграсса в шампунь придает волосам красивый блеск. Для очищения лица, разглаживания мелких морщин и повышения эластичности кожи рекомендуется осуществлять паровые ингаляции. Во время летнего зноя можно развести несколько капель масла лемонграсса в воде, смочить этим составом салфетку и протереть лицо и шею – это поможет легче перенести жару. Однако использовать масло лемонграсса перед выходом на солнце не следует, так как оно может повысить чувствительность кожи к солнечным лучам. Также нельзя применять масло лемонграсса тем, у кого чрезмерно чувствительная кожа, так как может возникнуть раздражение.

Знаете ли вы, что...

В Индии лемонграсс используется для профилактики и лечения инфекционных болезней, а также для отпугивания насекомых.

//-- Лен --//

Словарь

Лен масличный, или лен-кудряш, широко культивируется в Индии, Аргентине и США. В его семенах содержится 35–50 % льняного масла, которое употребляется в пищу и используется в медицинских целях, а также при изготовлении олифы и масляных лаков.

Масло получают методом прессования из семян масличного льна. В этом масле содержится значительное количество биологически активных веществ и витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Масло льна обладает антисептическим, общеукрепляющим, очищающим и тонизирующим действием. Оно способствует регуляции процессов пищеварения и обмена веществ, а также является средством профилактики таких заболеваний, как атеросклероз, диабет, ишемическая болезнь сердца и др. В народной медицине оно применяется при изжоге, лечении плохо заживающих язв и в качестве глистогонного.

Масло льна можно принимать по 3 чайные ложки 2–3 раза в день. Также его используют в качестве масла-основы для создания массажных смесей и композиций, предназначенных для ухода за кожей лица и тела.

//-- Лимон --//

Словарь

Лимон – вечнозеленое растение семейства рутовых, произрастающее в субтропиках. В Европу было завезено во времена Крестовых походов. В плодах лимона содержатся органические кислоты, сахароза, витамины С и РРР. В настоящее время селекционерами выведены сорта, которые можно выращивать в помещении.

Эфирное масло получают методом отжима под прессом из верхнего слоя кожуры лимона. Это прозрачное масло с характерным свежим запахом относится к ароматам верхней ноты и легко испаряется.

Масло лимона оказывает антисептическое, очищающее, тонизирующее, общеукрепляющее, иммуностимулирующее, жаропонижающее и антицеллюлитное действие. Для очищения пор жирной кожи рекомендуется проводить паровые ингаляции с этим маслом. Аромапроцедуры с маслом лимона облегчают состояние и при заболеваниях верхних дыхательных путей, а также могут использоваться для их профилактики. При повышенной усталости, физическом и нервном перенапряжении, а также депрессии рекомендуется использовать масло лимона в аромакурении или для ванн.

Хранить масло лимона следует в прохладном месте. Нельзя использовать его перед выходом на солнце, так как под воздействием ультрафиолетовых лучей может произойти раздражение чувствительной кожи.

//-- Мандарин --//

Историческая справка

В Европу и Америку мандарин был завезен из Южного Китая и Восточной Азии.

Эфирное масло извлекают методом холодного прессования из кожуры плодов мандарина. Это масло золотисто-шафранового оттенка обладает освежающим цитрусовым запахом и легко испаряется.

Масло мандарина оказывает антисептическое, спазмолитическое, очищающее,

общеукрепляющее, иммуностимулирующее, тонизирующее, седативное и антицеллюлитное действие.

Масло мандарина можно использовать для ухода за кожей во время беременности. Особенно полезно применять его для массажа в смеси с маслом имбиря или проросшей пшеницы, которую нужно втирать в живот, ягодицы и бедра с четвертого месяца беременности. Эта процедура является профилактикой возникновения растяжек и способствует улучшению пищеварения.

Ванна или аромакурение с маслом мандарина поможет облегчить состояние в предменструальный период, устранить чувство беспричинной тревоги, снять физическое и нервное напряжение. Масло мандарина также способствует восстановлению сил после долгой болезни и ускоряет процесс выздоровления.

Как и большинство других эфирных масел, масло мандарина не рекомендуется использовать перед выходом на солнце во избежание раздражения кожи под воздействием ультрафиолетовых лучей.

Рекомендации специалиста

Масло мандарина широко применяется французскими педиатрами при лечении у детей колик и различных расстройств работы органов пищеварения. Для снятия неприятных симптомов смесь масла мандарина и масла-основы втирают в живот массирующими движениями по часовой стрелке.

//-- Мелисса --//

Это масло извлекают методом водной перегонки из травы распространенного садового растения. Масло имеет выраженный лимонный аромат и довольно легко испаряется.

Масло мелиссы оказывает антисептическое, седативное, очищающее, тонизирующее, антидепрессантное и спазмолитическое действие. Аромапроцедуры с ним рекомендуется проводить при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также для снятия усталости, нервного и физического напряжения, преодоления беспричинной тревоги, депрессии и стресса.

Применение масла мелиссы помогает устранить мигрень или головную боль, возникшую на фоне гриппа или простуды, способствует восстановлению естественного дыхания. Для этого проводят паровую ингаляцию, аромакурение или наносят на виски и грудную клетку смесь эфирного масла и масла-основы. Также можно применять масло мелиссы при лечении аллергии и экземы.

Масло не рекомендуется использовать беременным женщинам.

Рекомендации специалиста

Масло мелиссы можно использовать для нормализации пищеварения. Для этого смесь масла-основы и эфирного масла мелиссы следует втирать в живот

по часовой стрелке.

//-- Миндаль --//

Историческая справка

Масло миндаля было хорошо известно в Древнем Риме, где использовалось как средство для смягчения и успокоения кожи.

Это масло получают из ядер миндаля методом отжима под прессом. Оно светло-желтого цвета и обладает легким ароматом. Используется в качестве основы для создания композиций эфирных масел и как средство для ухода за кожей, а также для массажа.

Масло миндаля легко впитывается, глубоко проникая в кожу. Оно обладает антисептическим, смягчающим, очищающим, успокаивающим и общеукрепляющим действием. Масло миндаля оказывает настолько мягкое воздействие, что его можно использовать при лечении раздражений кожи, потницы и себорейного дерматита у новорожденных.

Это масло используют и для снятия легкой боли в ушной раковине. Для этого необходимо смешать 1 каплю свежего сока чеснока с 10 каплями масла и закапать в ухо 3–5 капель этой смеси.

Масло миндаля, богатое витаминами и питательными веществами, является прекрасным средством для ухода за чрезмерно сухой и воспаленной кожей.

//-- Мирра --//

Историческая справка

Масло миндаля было хорошо известно в Древнем Риме, где использовалось как средство для смягчения и успокоения кожи.

Это эфирное масло получают методом водно-паровой перегонки из древесной смолы тропических деревьев рода коммифора, произрастающих на Аравийском полуострове и в Северо-Восточной Африке. Масло довольно густое, красноватого цвета, со своеобразным дымным запахом. Мирра относится к базовым ароматам, масло достаточно устойчиво к испарению.

Масло мирры оказывает антисептическое, заживляющее и очищающее действие. Аромапроцедуры с этим маслом дают положительный эффект при лечении заболеваний верхних дыхательных путей, способствуя смягчению кашля и подавлению болезнетворных микроорганизмов. Масло мирры используют в аромакурении или втирают его смесь с маслом-основой в спину, грудь и шею. Благодаря антисептическим свойствам масло мирры можно использовать для лечения различных повреждений кожи, ран и стригущего лишая. В этих случаях его наносят на поврежденный участок. Во время беременности масло мирры применять не рекомендуется.

Рекомендации специалиста

Для того чтобы размягчить затвердевшую ушную серу, достаточно закапать в ухо 1 каплю теплого миндального масла. Однако масло не следует нагревать на огне.

//-- Мирт --//

Сырьем для получения этого эфирного масла, извлекаемого методом водно-паровой дистилляции, являются листья мирта обыкновенного. Масло мирта представляет собой прозрачную бесцветную жидкость с горьким, терпким, травянистым запахом.

Масло мирта оказывает антисептическое, очищающее, общеукрепляющее, спазмолитическое, тонизирующее, смягчающее, отхаркивающее, иммуностимулирующее, дезодорирующее и седативное действие. Оно может использоваться для ухода за кожей любого типа, но особенно эффективно для очищения жирной кожи, склонной к угревой сыпи, а также для лечения перхоти.

Процедуры с маслом мирта в виде ароматурения или паровой ингаляции могут применяться при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также для их профилактики.

Масло мирта положительно влияет на организм, способствуя снятию усталости, нервного и мышечного напряжения, а также преодолению депрессии и стресса.

Рекомендации специалиста

Масло мирта нередко используют в композиции с эфирными маслами лимона и лаванды.

Знаете ли вы, что...

Для получения 10 л эфирного масла мирта нужно обработать 1 т растительного сырья.

//-- Можжевельник --//

Это эфирное масло получают методом водно-паровой дистилляции из ягод можжевельника обыкновенного. Прозрачное бесцветное масло имеет свежий лесной запах и относится к ароматам средней ноты.

Можжевельное масло оказывает на организм антисептическое, очищающее, общеукрепляющее, смягчающее, отхаркивающее, спазмолитическое, согревающее и тонизирующее действие.

Смесь можжевельного масла с основным или добавлением масла в ванну способствует устранению ревматической боли и усталости в ногах.

Можжевеловое масло является одним из эффективных средств очищения организма от шлаков. Его применение помогает избавиться от отечности ступней и лодыжек, а также снять отеки при ПМС.

Для очищения кожи лица и тела от прыщей, угревой сыпи и закупоренных пор рекомендуется проводить паровые ингаляции. Эти процедуры также способствуют облегчению дыхания при простуде.

Аромапроцедуры с использованием масла можжевельника повышают продуктивность умственной деятельности, способствуют преодолению усталости, депрессии и нервного напряжения.

Следует помнить, что применять эфирное масло можжевельника можно только в соответствии с инструкцией, так как передозировка может вызвать раздражение почек. Во время беременности применение масла можжевельника противопоказано.

Рекомендации специалиста

Если нанести несколько капель можжевелового масла на расческу, уложить жирные волосы будет гораздо легче.

//-- Морковь --//

Историческая справка

В глубокой древности морковь применялась для очищения организма, лечения заболеваний кожи и улучшения зрения.

Масло моркови получают путем настаивания корнеплодов на соевом масле. Это масло можно применять не только наружно, но и внутрь. Оно имеет насыщенный оранжевый цвет и обладает красящими свойствами, поэтому следует избегать попадания масла на одежду.

Масло моркови обладает антисептическим, ранозаживляющим, увлажняющим, очищающим и иммуностимулирующим действием. При переутомлении и воспалении глаз рекомендуется принимать внутрь по 3–5 капель 3 раза в день.

Морковное масло очищает и оздоравливает кожу. Особенно полезно наносить его на участки, регулярно подвергающиеся воздействию солнечных лучей.

Использование масла моркови является профилактикой образования волдырей и шелушения. Также масло моркови наносится на поврежденные участки при лечении порезов, ссадин и герпеса.

Рекомендации специалиста

Масло моркови и композиции масел, в состав которых оно входит, могут применяться для ухода за сухой и шелушащейся кожей.

//-- Мята перечная --//

Это эфирное масло извлекают методом водно-паровой дистилляции из цветущих верхушек и листьев мяты перечной. Прозрачное масло имеет характерный горьковато-сладкий травянистый запах. Аромат относится к верхней ноте и легко испаряется.

Мятное масло оказывает антисептическое, очищающее, тонизирующее, успокаивающее, смягчающее, спазмолитическое и дезинфицирующее действие.

Аромапроцедуры с этим эфирным маслом облегчают состояние при рините и способствуют восстановлению дыхания при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Рекомендуется проводить паровые ингаляции или аромакурение. Масло оказывает терморегулирующее действие, способствуя охлаждению при перегревании и, наоборот, согревая при переохлаждении.

Масло мяты помогает снять физическое и нервное напряжение, восстановить силы при переутомлении, а также устранить симптомы морской болезни или укачивания в транспорте.

При использовании масла мяты необходимо соблюдать инструкцию. Не рекомендуется применять это масло во время беременности.

Рекомендации специалиста

Мятное масло нередко используют для приготовления освежающих полосканий для полости рта. Для этого достаточно добавить 1 каплю масла мяты в 0,5 стакана воды.

Масло мяты способствует восстановлению нормального пищеварения при раздражении кишечника, метеоризме и тошноте. Для этого достаточно принять 1 каплю масла на кусочке сахара, с медом или с водой.

//-- Нероли --//

Это эфирное масло получают методом водно-паровой перегонки из цветков нероли. Оно светло-желтого цвета и обладает оригинальным тонким ароматом.

Масло нероли оказывает седативное, антидепрессантное и снотворное действие. Аромапроцедуры с маслом нероли способствуют снятию физического и нервного напряжения и преодолению бессонницы, а также смягчению болезненных проявлений предменструального синдрома.

Применение масла нероли при депрессии или стрессе оказывает существенное положительное действие. Также масло может использоваться и в качестве профилактического средства, предупреждающего развитие нервных расстройств. Масло нероли, смешанное с каким-либо маслом-основой, можно использовать для ухода за сухой, чувствительной и нормальной кожей.

Знаете ли вы, что...

Эфирное масло нероли впервые было использовано в парфюмерной промышленности Европы в XVIII в. в качестве одного из компонентов первого одеколона.

//-- Облепиха --//

Словарь

Облепиха – растение семейства лоховых, произрастающее в Европе, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Плоды облепихи съедобны. Кроме того, растение нередко разводят в декоративных целях.

Сырьем для получения масла являются семена облепихи, которые отжимают под прессом. Масло густое, насыщенного ярко-желтого цвета, обладает приятным душистым ароматом. Благодаря большому содержанию витаминов и других ценных веществ масло облепихи находит применение при лечении многих заболеваний.

Масло облепихи обладает антисептическим, спазмолитическим, очищающим, антисклеротическим, общеукрепляющим, иммуностимулирующим и регенерирующим действием. Оно очень эффективно при лечении кожных высыпаний и пролежней, способствует заживлению ран и ожогов. С этой целью масло наносят непосредственно на пораженный участок 2–3 раза в день до полного выздоровления.

Масло облепихи применяется не только наружно, но и внутрь, например, при лечении болезней верхних дыхательных путей, желудка и пищевода. Рекомендуемая разовая доза масла составляет 1–2 чайные ложки, которые следует принимать 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Благодаря высокому содержанию витаминов и других необходимых для организма веществ масло облепихи может использоваться в профилактике многих заболеваний, например атеросклероза. Так как масло облепихи способствует очищению кровеносных сосудов, его можно применять и для лечения этого заболевания, а также для предупреждения раннего старения организма.

//-- Пачули --//

Эфирное масло извлекают методом водно-паровой перегонки из специально обработанных молодых листьев растения, произрастающего в тропических районах Азии. Масло имеет оранжево-коричневый цвет и обладает сильным горьковатым бальзамическим запахом.

Масло пачули оказывает антисептическое, очищающее, дезодорирующее, согревающее и тонизирующее действие.

Это масло можно использовать для ухода за сухой увядающей кожей и мест укусов насекомых, при лечении некоторых заболеваний кожи, а также перхоти. При простудных заболеваниях рекомендуется проводить аромапроцедуры с

использованием композиции масла пачули с маслами розмарина и герани, взятыми в равном количестве.

Рекомендации специалиста

Масло пачули отпугивает насекомых, поэтому его можно применять для защиты одежды от моли. В Индии этим маслом ароматизировали изделия из дорогих тканей.

//-- Пальмароза --//

Масло пальмарозы получают из стеблей, листьев и соцветий многолетнего травянистого растения, культивируемого в Индии и на островах Ява и Суматра.

Масло оказывает антисептическое, очищающее, тонизирующее, дезодорирующее, заживляющее, иммуностимулирующее и успокаивающее действие.

Его рекомендуется использовать в аромапроцедурах для быстрого восстановления сил после тяжелых болезней, а также для повышения концентрации внимания, продуктивности умственной деятельности и улучшения памяти. Масло пальмарозы можно использовать для ухода за кожей любого типа. Оно способствует заживлению мелких ран и трещин, устранению угревой сыпи и регенерации кожи.

//-- Петигрейн --//

Сырьем для получения этого эфирного масла, которое извлекают методом водно-паровой дистилляции, являются листья, ветки и незрелые зеленые плоды цитрусового растения петигрейн. У масла петигрейна бодрящий горьковато-цветочный запах, оно легко испаряется.

Масло петигрейна оказывает антисептическое, очищающее, дезодорирующее, тонизирующее, общеукрепляющее, седативное, заживляющее и иммуностимулирующее действие. Аромапроцедуры с этим маслом помогают быстрее восстановить силы после болезни, при физическом и нервном перенапряжении и различных нервных расстройствах.

Смесь масла-основы и масла петигрейна можно применять для ухода за сухой шелушащейся кожей и при лечении угревой сыпи.

Использовать масло петигрейна перед выходом на солнце не следует, так как оно может повысить чувствительность кожи к ультрафиолетовому излучению и стать причиной ее раздражения.

Знаете ли вы, что...

Масло петигрейна, благодаря своему оригинальному аромату, широко используется в парфюмерной промышленности при изготовлении духов и одеколонов.

Рекомендации специалиста

Масло петигрейна способствует уменьшению избыточного потоотделения. Нужно добавить несколько капель масла в холодную воду, смочить в ней салфетку и протереть шею, лоб и подмышечную область.

//-- Пихта --//

Это эфирное масло извлекают из хвои и веток пихты методом сухой перегонки. Оно прозрачное или светло-зеленое, обладает свежим, бодрящим хвойным запахом. Относится к ароматам средней ноты.

Пихта – хвойное вечнозеленое дерево семейства сосновых, довольно распространенное в горных районах Северного полушария и являющееся одной из основных древесных пород тайги. Из пихтового сырья не только извлекают эфирное масло, но и добывают пихтовый бальзам, который используют в оптической промышленности. Древесина пихты находит применение в химической промышленности, строительстве и изготовлении музыкальных инструментов.

Пихтовое масло оказывает антисептическое, очищающее, тонизирующее, согревающее, иммуностимулирующее, отхаркивающее, седативное и спазмолитическое действие. При различных заболеваниях верхних дыхательных путей и носоглотки, сопровождающихся воспалительными и застойными процессами в тканях, рекомендуется проводить паровые ингаляции или аромакурение, которое помогает снять болезненные симптомы. При мышечных болях очень эффективен массаж с использованием смеси масла-основы и пихтового.

Рекомендации специалиста

В сильный мороз, чтобы руки не мерзли, можно натирать их смесью масла-основы и пихтового.

//-- Полынь --//

Это эфирное масло извлекают из травы полыни методом водно-паровой дистилляции. Оно обладает бодрящим горьковатым ароматом.

Масло полыни оказывает антисептическое, очищающее, седативное, спазмолитическое, отхаркивающее, противоотечное, заживляющее, кровоостанавливающее и общеукрепляющее действие. Процедуры с маслом полыни рекомендуется проводить при заболеваниях верхних дыхательных путей, нервном и физическом напряжении, де-прессии и бессоннице.

Масло полыни используют при лечении ушибов и нарывов, накладывая на поврежденный участок тампон, пропитанный им, и оставляя на 30 мин. При суставных болях эффективным средством является втирание массажной смеси, состоящей из 3–4 капель масла полыни и 15 мл масла-основы. Используют

эфирное масло и в виде аппликаций при стоматите, воспалении и кровоточивости десен.

Рекомендации специалиста

Масло полыни в композиции с маслами лаванды и мяты способствует облегчению состояния при головной боли и мигрени. С этой целью смешивают по 3 капли каждого масла и разводят в 50 мл воды. Полученным составом протирают виски, лоб и затылок.

//-- Пророщенная пшеница --//

Это масло получают из пророщенных семян пшеницы методом отжима под прессом. В масле из проростков пшеницы много витамина Е, являющегося естественным антиоксидантом, выводящим из организма вредные вещества. Кроме того, оно способствует насыщению клеток кожи кислородом и их регенерации.

Масло пшеницы используют в качестве основы смесей для массажа или ухода за кожей лица и тела. Оно обладает смягчающим, очищающим, тонизирующим, заживляющим и общеукрепляющим действием. Это масло можно использовать даже для ухода за кожей новорожденных, а также для лечения раздражения кожи и потницы. Массаж с маслом пшеницы способствует улучшению периферийного кровообращения, повышению эластичности и упругости кожи. Масло может использоваться во время беременности. Его следует втирать в кожу груди и живота для предупреждения появления растяжек.

Благодаря своим восстанавливающим свойствам масло пшеницы широко применяется при лечении угрей, экземы, дерматита и ожогов. Композиции, составленные на основе этого масла, хранятся дольше других.

Научно доказано, что...

Масло пшеницы можно принимать внутрь для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы по 5–7 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

//-- Расторопша --//

Это масло получают из семян растения методом отжима под прессом. Оно оказывает антисептическое, очищающее, общеукрепляющее, смягчающее и регенерирующее действие.

Масло расторопши обладает настолько мягким и бережным действием, что его можно использовать даже для ухода за кожей маленьких детей. Также его можно применять при лечении долго не заживающих порезов, язв, ожогов и трещин сосков у кормящих матерей. Маслом пропитывают салфетку или ватный тампон, а затем накладывают на несколько минут на пораженный участок. Можно использовать масло расторопши как смягчающее средство после бритья, особенно при сухой и чувствительной коже. При сухой коже

очень полезны очищающие и регенерирующие маски из масла расторопши. С этой целью салфетку пропитывают маслом и накладывают на предварительно очищенную кожу лица на 15–20 мин. Такие маски способствуют разглаживанию мелких морщин и восстановлению эластичности кожи.

Рекомендации специалиста

Масло расторопши можно использовать для укрепления сухих и ломких волос. С этой целью его необходимо слегка подогреть на водяной бане, а затем мягко втирать в кожу головы массирующими движениями в течение 15 мин. Эту процедуру нужно проводить 2–3 раза в неделю. Как правило, положительный эффект заметен после двух курсов по 10 процедур. Между курсами делают перерыв на 2–3 нед.

//-- Репейник --//

Словарь

Лопух, или репейник, – травянистое растение семейства сложноцветных, произрастающее преимущественно на пустырях, по оврагам, у дорог и на огородах как сорняк. В некоторых странах лопух культивируют как овощ. В пищу употребляют молодые побеги и корни растения. Помимо ценных лекарственных свойств, лопух является медоносом.

Репейное масло получают, настаивая корень лопуха обыкновенного на оливковом, миндальном или другом растительном масле. Это масло зеленого цвета со слабым запахом.

Репейное масло обладает антисептическим, очищающим, общеукрепляющим, потогонным и смягчающим действием. Его можно использовать в качестве основы для составления композиций для массажа. Репейное масло применяется для укрепления волос и устранения перхоти. С этой целью его наносят легкими массирующими движениями на кожу головы, а через 30 мин смывают. Кроме того, репейное масло эффективно смягчает чрезмерно сухие участки кожи.

//-- Роза --//

Это эфирное масло получают методом водно-паровой перегонки из лепестков роз. Оно обладает сладковатым нежным ароматом и достаточно устойчиво к испарению. Розовое масло является одним из самых дорогих эфирных масел, так как для получения 1 капли масла необходимо подвергнуть обработке лепестки 30 цветков.

Масло розы оказывает антисептическое, очищающее, общеукрепляющее, тонизирующее, заживляющее, спазмолитическое и седативное действие. Аромапроцедуры с этим маслом способствуют снятию усталости, физического и нервного напряжения, послеродового стресса, болезненных проявлений предменструального синдрома и болевых ощущений в период менструации.

Розовое масло способствует разглаживанию морщин и укреплению капилляров и может использоваться для ухода за кожей любого типа.

Знаете ли вы, что...

Розовое масло, аромат которого относится к базовой ноте, нередко используют как духи.

Знаете ли вы, что...

Согласно древнегреческому мифу, когда погиб Адонис, возлюбленный Афродиты, богиня отправилась на поиски его тела. Она шла, не замечая, как острые камни ранят, ее босые ступни. Капи крови богини любви и красоты превратились в кроваво-красные цветы. Это и были розы, которые до сих пор считаются символом любви.

//-- Розмарин --//

Это эфирное масло извлекают методом водно-паровой дистилляции из травы розмарина обыкновенного. Прозрачное масло обладает свежим травянистым запахом и относится к ароматам средней ноты.

Вещества, содержащиеся в эфирном масле розмарина, способствуют повышению концентрации внимания и продуктивности умственной деятельности. Аромапроцедуры с этим маслом помогают преодолеть усталость, физическое и нервное напряжение и стресс, а также способствуют снятию головной боли. Рекомендуется использовать масло в аромакурении, паровой или прямой ингаляции.

Масло розмарина оказывает антисептическое, очищающее, общеукрепляющее, тонизирующее, отхаркивающее, иммуностимулирующее, смягчающее и спазмолитическое действие.

Аромат этого эфирного масла помогает быстро восстановить работоспособность. При тошноте рекомендуется провести прямую ингаляцию или аромакурение.

Рекомендации специалиста

При использовании масла розмарина необходимо четко соблюдать инструкцию, ни в коем случае не превышая дозировку. Использовать на одну процедуру больше 5 капель нельзя. Тем, кто страдает эпилепсией, применение масла розмарина противопоказано.

//-- Розовое дерево --//

Это эфирное масло извлекают методом водно-паровой перегонки из древесины розового дерева, произрастающего в Южной Америке. Масло имеет насыщенный запах розы и относится к ароматам средней ноты. Благодаря

стойкости запаха масло розового дерева можно использовать в качестве духов.

Масло розового дерева оказывает антисептическое, очищающее, тонизирующее, седативное и дезодорирующее действие. Его аромат способствует снятию нервного и физического напряжения, стресса и депрессии.

Масло розового дерева можно использовать для ухода за кожей любого типа, а также при лечении угревой сыпи, дерматита и герпеса.

Рекомендации специалиста

Особенно полезно использовать масло розового дерева автомобилистам и тем, у кого сидячая работа. Также масло розового дерева придает бодрости и способствует восстановлению душевного равновесия при частых и длительных авиаперелетах.

//-- Ромашка --//

Эфирное масло этого растения получают из цветков, которые перегоняют с водяным паром, а затем полученный экстракт настаивают на масле жожоба. Масло ромашки имеет нежный теплый аромат.

Масло ромашки обладает антисептическим, очищающим, жаропонижающим, успокаивающим, иммуностимулирующим и спазмолитическим действием.

Внимание!

Замечено, что ромашка способствует оздоровлению растений, произрастающих рядом с ней.

Масло ромашки можно использовать для ухода за кожей лица и тела, так как оно не вызывает аллергической реакции и может стать основой для создания композиций эфирных масел, предназначенных для массажа и ухода за телом. Масло ромашки благодаря своим противовоспалительным и смягчающим свойствам подходит даже для очень нежной и чувствительной кожи. Его можно добавлять в шампуни и воду, предназначенную для ополаскивания волос после мытья. Это особенно полезно при раздражении кожи головы и ломкости волос.

При головной боли, мигрени, бессоннице и стрессах для снятия напряжения можно использовать смесь масла ромашки с другими маслами, нанося ее на напряженные участки тела.

Применение масла ромашки способствует снижению раздражительности у детей при прорезывании зубов или расстройствах пищеварения. В этих случаях рекомендуется добавлять несколько капель масла в ванну. Также при нарушениях пищеварения можно втирать масло в живот массирующими движениями по часовой стрелке.

Масло ромашки способствует смягчению болевых ощущений при ожогах, мелких травмах кожи и укусах насекомых. Его наносят на поврежденный участок при лечении дерматита, экземы и других заболеваний кожи.

Применение массажных композиций на основе масла ромашки помогает снять боль в суставах и мышцах.

Знаете ли вы, что...

В медицине европейских стран препараты ромашки традиционно используются при лечении различных воспалительных процессов.

Рекомендации специалиста

Тем, у кого регулярно наблюдается пониженное артериальное давление, следует с большой осторожностью использовать масло ромашки.

//-- Сандал --//

Сырьем для этого эфирного масла является древесина сандалового дерева, произрастающего в Индии. Масло получают методом водно-паровой перегонки. Аромат сандала относится к базовой ноте, это масло устойчиво к испарению. Оно обладает сложным запахом, в котором смешаны ароматы мускуса и древесной смолы.

Масло сандала оказывает антисептическое, очищающее, общеукрепляющее, отхаркивающее, тонизирующее, смягчающее и спазмолитическое действие. При заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся сильным кашлем, рекомендуется проводить паровые ингаляции или аромакурение.

Масло сандала подходит для ухода за кожей любого типа, но особенно полезно для растрескавшейся, зудящей и сухой кожи, так как оно увлажняет, смягчает и питает ее. Эфирное масло можно использовать в смеси с маслом-основой или добавлять в парфюмерную и косметическую продукцию, например в средства, предназначенные для использования после бритья. Также сандаловое масло можно использовать в качестве духов.

Знаете ли вы, что...

Сандаловые деревья растут крайне медленно. В качестве сырья для получения масла используется только сердцевина очень старых деревьев.

//-- Сосна --//

Это эфирное масло получают из сосновых игл методом сухой перегонки. Масло обладает сухим скипидарным ароматом и относится к средней ноте.

Эфирное масло сосны оказывает антисептическое, очищающее, седативное, тонизирующее, спазмолитическое, согревающее и смягчающее действие. Благодаря своим свойствам это масло является эффективным средством лечения заболеваний верхних дыхательных путей. При лечении простуды, гриппа, бронхита и синусита рекомендуется проводить аромакурение или паровые ингаляции.

Вдыхание летучих веществ, содержащихся в масле сосны, способствует снятию воспалительных процессов в тканях верхних дыхательных путей, а также нервного и физического напряжения, усталости, стресса и депрессии. Противопоказанием к применению масла сосны является только индивидуальная непереносимость.

Научно доказано, что...

Аромат хвойного леса положительно влияет на состояние здоровья людей с заболеваниями верхних дыхательных путей, а также способствует быстрому восстановлению сил при переутомлении.

//-- Тимьян --//

Это эфирное масло извлекают методом водно-паровой перегонки из травы тимьяна обыкновенного. Масло обладает сильным горьковато-сладким травянистым ароматом, относящимся к верхней ноте.

Масло тимьяна оказывает антисептическое, очищающее, иммуностимулирующее, отхаркивающее, дезинфицирующее и согревающее действие. Его можно применять в аромакурении или паровой ингаляции при лечении заболеваний верхних дыхательных путей. Вещества, входящие в состав этого масла, способствуют смягчению кашля и ликвидации воспалительных процессов в тканях верхних дыхательных путей. Также масло тимьяна способствует очищению верхних дыхательных путей от мокроты и слизи.

Благодаря сильному запаху и мощному очищающему действию масло тимьяна можно применять для устранения застарелых запахов животных и уничтожения паразитов. Для этого необходимо смешать 10 капель масла и 500 мл воды и распылить в помещении. Косметические средства, в которые добавлено масло тимьяна, способствуют уничтожению организмов, паразитирующих на коже.

Беременным женщинам, а также лицам, страдающим эпилепсией или гипертонией, использовать масло тимьяна нельзя.

Рекомендации специалиста

Для смягчения резкого запаха масла тимьяна, а также для усиления его целебных свойств рекомендуется использовать его в композиции с маслами лимона и лаванды.

//-- Туя --//

Это эфирное масло извлекают методом сухой перегонки из хвои и веток туи, растения семейства кипарисовых, произрастающего в Восточной Азии и Северной Америке.

Прозрачное масло обладает характерным хвойным ароматом.

Масло туи оказывает антисептическое, очищающее, отхаркивающее,

иммуностимулирующее, тонизирующее и спазмолитическое действие. Его рекомендуется использовать в аромапроцедурах при заболеваниях верхних дыхательных путей и нервных расстройствах. Применение этого масла для массажа помогает снять мышечное напряжение и боль.

//-- Тыква --//

Это масло получают из семян тыквы методом отжима под прессом.

Масло имеет темно-желтый цвет и землисто-ореховый запах. В масле много белков, полиненасыщенных жиров и соединений цинка, необходимых организму.

Масло тыквы оказывает антисептическое, очищающее, смягчающее, мочегонное, общеукрепляющее и седативное действие.

Масло тыквы можно применять при лечении заболеваний верхних дыхательных путей, так как оно способствует очищению тканей от мокроты и слизи, а также снимает воспаление.

С этой целью рекомендуется принимать масло внутрь по 5-10 капель 3 раза в день в течение 4 нед.

Рекомендации специалиста

При цистите рекомендуется принимать внутрь по 5–10 капель масла тыквы 3 раза в день в течение 4 нед. Это средство помогает временно снять такие симптомы, как боль и ощущение жжения.

//-- Тысячелистник --//

Это масло получают методом водно-паровой дистилляции из травы тысячелистника обыкновенного. Оно оказывает антисептическое, очищающее, кровоостанавливающее, заживляющее и бактерицидное действие.

Масло тысячелистника можно использовать как самостоятельное средство ухода за кожей или в качестве основы для создания массажных композиций. Оно благотворно влияет на кожу головы и способствует укреплению и росту волос. Для этого достаточно периодически наносить масло на кожу головы на 15–20 мин, а затем смывать.

Масло тысячелистника можно принимать внутрь при заболеваниях желудка, печени и мочевыводящих путей. Рекомендуется смешивать по 1 чайной ложке масла тысячелистника и масла ромашки и принимать это средство 3 раза в день за 30 мин до еды.

Знаете ли вы, что...

Благодаря кровоостанавливающим свойствам тысячелистник издавна использовали при лечении ран.

//-- Фенхель --//

Это эфирное масло извлекают из семян фенхеля методом водно-паровой

перегонки. Для масла характерен специфический анисовый запах с легким перечным оттенком. Устойчивость к испарению у масла фенхеля средняя.

Масло фенхеля оказывает антисептическое, общеукрепляющее, очищающее, мочегонное, антицеллюлитное и успокаивающее действие. Масло фенхеля можно использовать при лечении синяков и кровоподтеков – для этого необходимо нанести на поврежденный участок его смесь с маслом-основой.

Благодаря своему составу масло фенхеля способствует регуляции процесса обмена веществ в организме и нормализации деятельности органов пищеварения.

Масло фенхеля применяется для выведения из организма токсинов, а также при лечении отеков. С этой целью рекомендуется массаж или ванна с добавлением данного масла.

Масло фенхеля нельзя использовать беременным женщинам, больным эпилепсией и детям до 6 лет.

Внимание!

Аромакурение с маслом фенхеля можно использовать для снятия симптомов похмелья.

Рекомендации специалиста

Массаж груди с маслом фенхеля способствует увеличению количества молока у кормящих матерей.

//-- Цитронелла --//

Историческая справка

В древности существовало поверье, что запах цитронеллы отпугивает злых духов и защищает от недоброжелателей. Чтобы оградить от них свой дом, следовало окропить порог маслом цитронеллы. Считалось, что после этого тот, кто намерен причинить вред живущим в доме, не сможет войти в него.

Сырьем для получения этого эфирного масла, которое извлекают методом водно-паровой дистилляции, являются листья цитронеллы, произрастающей на Шри-Ланке. Сильный цитрусовый аромат отпугивает насекомых, которые во множестве водятся в районах, где распространено растение.

Масло цитронеллы оказывает антисептическое, очищающее, дезодорирующее и тонизирующее действие. Аромакурение или паровые ингаляции с этим маслом полезны при заболеваниях верхних дыхательных путей, а также для повышения работоспособности, концентрации внимания и улучшения памяти. Процедуры с маслом цитронеллы помогают преодолеть депрессию и стресс. Его можно добавлять в косметические препараты или создать композицию масел

для ухода за кожей. Паровые ингаляции с маслом цитронеллы способствуют очищению и сужению пор кожи, а также ее выравниванию и регенерации клеток. Смесь масла цитронеллы с маслом-основой можно использовать для массажа и снятия болевых ощущений при легких травмах суставов.

Научно доказано, что...

Дезинфицирующие свойства масла цитронеллы обусловлены тем, что в его состав входят гераниол и цитронеллол. Эти вещества широко используются в производстве бытовых дезинфицирующих препаратов.

//-- Чайное дерево --//

Для получения этого эфирного масла, извлекаемого методом водно-паровой дистилляции, сырьем служат листья и молодые побеги чайного дерева, которое культивируется в Австралии.

Масло оказывает антисептическое, заживляющее, очищающее, отхаркивающее, смягчающее и согревающее действие. Процедуры с маслом чайного дерева способствуют повышению продуктивности умственной деятельности и быстроты реакции.

Масло чайного дерева с успехом применяется при обработке мест укусов насекомых, а также лечении угревой сыпи и герпеса. Помимо этого, оно является эффективным средством лечения и профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

С этой целью применяются паровые ингаляции или аромакурение.

Благодаря своему мягкому воздействию на кожу масло чайного дерева широко используется в косметической промышленности. Так как оно существенно облегчает состояние при многих заболеваниях, это масло рекомендуется иметь в домашней аптечке.

Масло чайного дерева оказывает мощное антивирусное действие, поэтому его можно использовать при лечении гриппа и простуды. Для устранения симптомов болезни можно проводить паровые ингаляции или просто нанести несколько капель масла чайного дерева на носовой платок или подушку.

Однако при использовании масла чайного дерева необходимо следить, чтобы оно не попало внутрь организма и в глаза. При отравлении нужно выпить стакан воды и немедленно обратиться к врачу, не пытаясь вызывать рвоту.

Рекомендации специалиста

Для промывания порезов и ран можно использовать смесь 10 капель масла чайного дерева с 0,3 стакана воды. При грибковых заболеваниях кожи ног и ногтей можно делать ванночки, для которых требуется смешать 500 мл теплой воды с 10 каплями масла чайного дерева, 1 чайной ложкой жидкого мыла и 1 чайной ложкой меда.

//-- Череди --//

Это масло извлекают методом водно-паровой перегонки из травы череды – многолетнего лекарственного растения. Масло оказывает антисептическое, очищающее, заживляющее, смягчающее, общеукрепляющее, потогонное и мочегонное действие. Масло череды может использоваться в качестве основы для создания композиций масел, предназначенных для массажа и других аромапроцедур, а также как самостоятельное средство ухода за кожей лица и тела.

Это эфирное масло можно применять для снятия воспаления и сухости кожи, а также при лечении таких кожных болезней, как фурункулез и экзема.

Масло череды способствует укреплению сухих и ломких волос. С этой целью его наносят на кожу головы на 30 мин, а затем смывают.

Следует помнить, что масло череды необходимо применять с осторожностью.

Рекомендации специалиста

Масло череды можно использовать не только наружно, но и принимать внутрь по 1–2 чайные ложки 3 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях органов пищеварения, например при язвенной болезни.

//-- Черный перец --//

Историческая справка

В древности плоды черного перца настолько высоко ценились, что нередко заменяли деньги.

Это эфирное масло извлекают из плодов черного перца методом перегонки с водяным паром. Масло имеет золотисто-янтарный цвет и пряный жгучий запах. Аромат относится к средней ноте и достаточно устойчив к испарению.

Масло черного перца оказывает очищающее, общеукрепляющее, согревающее, тонизирующее и спазмолитическое действие. Применение массажной композиции, в состав которой входит это масло, способствует улучшению периферийного кровообращения, устранению напряжения и боли в мышцах и суставах.

При скоплении газов в кишечнике и нарушении работы органов пищеварения для устранения неприятных симптомов рекомендуется массировать живот по часовой стрелке, втирая смесь масел для массажа, в состав которой входит и масло черного перца.

Следует помнить, что применять масло черного перца можно только строго в соответствии с инструкцией и исключительно наружно. Превышение дозировки может привести к раздражению почек.

Рекомендации специалиста

Масло черного перца, смешанное с маслом-основой, можно использовать при лечении ревматизма и артрита в качестве растирания.

//-- Шалфей мускатный --//

Сырьем для получения этого эфирного масла, извлекаемого методом водно-паровой дистилляции, является трава шалфея мускатного, которую собирают в период цветения. Масло обладает оригинальным травянистым запахом, относится к ароматам средней ноты и достаточно устойчиво к испарению.

Масло шалфея мускатного оказывает успокаивающее, тонизирующее, общеукрепляющее, вяжущее, согревающее и спазмолитическое действие. Аромакурение или паровые ингаляции с этим маслом снимают усталость, физическое и нервное напряжение, повышают настроение и работоспособность. Также масло шалфея стимулирует деятельность мозга и способствует улучшению умственной деятельности. Его можно втирать в виски при головной боли и использовать для ухода за кожей в смеси с маслом-основой для регуляции деятельности сальных желез в предменструальный период.

Однако нужно помнить, что применение масла шалфея может стать причиной сонливости, поэтому его нельзя использовать перед вождением автомобиля. Также не следует проводить процедуры с маслом шалфея перед приемом спиртных напитков и спиртосодержащих лекарств. Больным эпилепсией использование масла шалфея мускатного противопоказано.

Рекомендации специалиста

Масло шалфея можно добавлять в воду, предназначенную для ополаскивания жирных волос после мытья, чтобы придать им красивый блеск.

Для устранения болевых ощущений при менструациях рекомендуется втирать в живот и поясницу массажную смесь масел, в состав которой входит масло шалфея мускатного. Эта процедура способствует согреванию мышц и устранению их напряжения.

//-- Шиповник --//

Сырьем для получения масла, извлекаемого методом водно-паровой перегонки, являются плоды шиповника дамасского. Масло шиповника оказывает очищающее, общеукрепляющее, тонизирующее, смягчающее и антисептическое действие. Благодаря высокому содержанию витаминов масло может использоваться для профилактики и лечения многих заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Оно способствует повышению иммунитета и выведению из организма токсинов и шлаков. Масло шиповника можно применять наружно или употреблять внутрь, а также использовать как самостоятельное средство ухода за кожей или в качестве основы для массажной

смеси масел. Масло шиповника подходит для ухода за кожей любого типа, оно способствует устранению симптомов раздражения и усталости, смягчает и питает кожу.

Употреблять масло шиповника внутрь рекомендуется для профилактики и лечения различных заболеваний. Положительное воздействие оказывает регулярный прием масла шиповника по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 мин до еды при авитаминозе, различных инфекционных заболеваниях, болезнях печени, кишечника, щитовидной железы, аллергии и язвенной болезни.

Рекомендации специалиста

При заболеваниях верхних дыхательных путей рекомендуется принимать масло шиповника внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

//-- Эвкалипт --//

Это эфирное масло получают методом водно-паровой перегонки из листьев эвкалипта. Прозрачное масло имеет бодрящий сладковатый смолистый запах и относится к верхней ноте ароматов, так как легко испаряется.

Масло эвкалипта оказывает антисептическое, очищающее, тонизирующее, общеукрепляющее, отхаркивающее и заживляющее действие. При заболеваниях верхних дыхательных путей и головной боли рекомендуется применять аромакурение или паровые ингаляции.

При простуде, гриппе и бронхите, особенно у детей, можно применять растирание грудной клетки и спины массажной смесью, для которой потребуется 1–2 капли масла эвкалипта и 10 мл масла-основы. Для облегчения дыхания во время сна достаточно нанести на носовой платок или подушку 1–2 капли эвкалиптового масла.

Масло эвкалипта можно использовать и для полосканий. Для этого 1–3 капли масла нужно добавить в стакан теплой воды. Эту смесь ни в коем случае нельзя глотать.

Ванна с добавлением масла эвкалипта поможет расслабиться, снять нервное и мышечное напряжение, устранить озноб и другие симптомы гриппа или простуды, а также ускорит выздоровление.

Масло эвкалипта можно применять и для профилактики острых респираторных заболеваний в период эпидемий.

Необходимо соблюдать меры предосторожности и избегать попадания масла внутрь. При отравлении следует выпить стакан теплой воды и немедленно обратиться к врачу.

//-- Энотера --//

Словарь

Энотера – колючее растение, произрастающее в Северной Америке. Его

цветки распускаются только по вечерам.

Это масло получают методом отжима из семян энотеры.

Его используют в качестве основы для создания композиций для массажа или ухода за кожей лица и тела.

Масло энотеры оказывает антисептическое, очищающее, смягчающее, общеукрепляющее, регенерирующее и успокаивающее действие.

Его можно использовать для ухода за сухой и увядающей кожей, так как оно увлажняет, смягчает, питает и очищает ее, способствуя снятию раздражения и разглаживанию морщин, сохранению ее мягкости и эластичности. С этой целью применяют композиции масел на основе эфирного масла энотеры.

Масло энотеры эффективно при лечении кожных заболеваний, в частности экземы и псориаза.

Однако длительное применение масла в этих случаях без назначения врача не рекомендуется.

Помимо наружного использования, масло энотеры можно принимать внутрь по 1 чайной ложке в день для снятия проявлений предменструального синдрома.

Целебные свойства энотеры давно были замечены индейцами Северной Америки, которые использовали стручки с семенами этого растения для изготовления препаратов, предназначенных для лечения ран.

Композиции натуральных

Нередко для усиления очищающего и лечебного эффекта используются специальные смеси натуральных масел, предназначенные для массажа.

В качестве основы обычно используют миндальное масло, но допускается применение и других масел, например из абрикосовых косточек. Для увеличения срока годности композиции целесообразно добавлять масло пророщенной пшеницы. Для создания композиции в 25–30 мл основного масла добавляют по 2–3 капли каждого из эфирных масел.

Использовать композиции масел можно не только для массажа, но и для ароматических ванн. Следует помнить, что для аромакурения не рекомендуется применять смеси на основе миндального или абрикосового масел.

Знаете ли вы, что...

В зависимости от того, какой очищающий и лечебный эффект желательно получить, можно создать композиции, предназначенные для поднятия тонуса и придания дополнительной бодрости, восстановления сил после тяжелой работы, снятия нервного и физического напряжения и преодоления бессонницы и стресса, для профилактики простудных заболеваний и ухода за кожей лица и тела.

//-- Композиция для облегчения дыхания --//

В состав этой композиции, основой которой является миндальное масло, входят эфирные масла каепута, эвкалипта, кедра, бензоина, сосны, лимона и иссопа.

Композиция оказывает антисептическим, смягчающим, очищающим и обезболивающим действие-м. Благодаря входящим в нее веществам она понижает температуру, облегчает дыхание и сдерживает развитие болезнетворных микроорганизмов при инфекционных заболеваниях дыхательных путей. Применение этой композиции способствует очищению дыхательных путей и носовых пазух, а также устранению головной боли, вызванной простудой или гриппом. Композиция стимулирует отделение мокроты и слизи и способствует их выведению из организма. Входящие в ее состав эфирные масла дезинфицируют и питают ткани, одновременно способствуя рассасыванию застойных явлений, смягчению раздражения и воспаления и устранению боли в груди и горле, вызванной частым кашлем.

Эту смесь эфирных масел рекомендуется применять при лечении сенной лихорадки, синусита, простуды, заболеваний горла и дыхательных путей, сопровождающихся сильным кашлем. Смесь масел втирают в грудь, спину и плечи или используют для горячей ванны.

Знаете ли вы, что...

Очищению верхних дыхательных путей при острых респираторных заболеваниях способствуют эфирные масла эвкалипта, кедра, сосны и бензоина.

//-- Антицеллюлитная композиция --//

Научно доказано, что...

Эфирные масла можжевельника и грейп-фрута выводят из организма токсины и шлаки, а масла герани и розмарина нейтрализуют те вредные вещества, которые не удалось вывести окончательно.

Эту композицию, основа которой также масло миндаля, составляют из эфирных масел грейпфрута, фенхеля, можжевельника, черного перца, розмарина и герани.

Смесь оказывает сильное очищающее действие, которое обеспечивается благодаря маслам грейпфрута и можжевельника.

Применение этой композиции способствует улучшению обменных процессов, протекающих в организме. Одновременно наблюдается нормализация повышенного аппетита.

Масло можжевельника способствует выведению из организма вредных веществ благодаря антибактериальному и мочегонному действию. Масло черного перца способствует восстановлению нарушенного кровообращения и

улучшению процесса пищеварения.

Эту композицию применяют для массажа тела, уделяя особое внимание области ягодиц и бедер. Смесь масел втирают в тело сильными движениями по направлению к сердцу. Наилучший эффект от применения этой смеси наблюдается в тех случаях, когда массаж сочетается с лечебной физкультурой и правильно подобранной диетой.

Однако следует знать, что при некоторых заболеваниях данную смесь масел нужно применять крайне осторожно, предварительно проконсультировавшись с врачом. Это в первую очередь относится к тем, кто страдает эпилепсией или воспалительными заболеваниями почек и мочевыводящих путей.

Внимание!

Образование отложений, токсинов и отеков связано с нарушением кровообращения в тканях и органах.

//-- Противоотечная композиция --//

Научно доказано, что...

Причиной отеков является избыточное количество жидкости в тканях, скопление которой происходит вследствие заболеваний почек и сердечно-сосудистой системы, нарушения обмена веществ и тромбофлебита, а также воспалительных процессов и неправильного питания.

В состав этой композиции входят эфирные масла розы, апельсина, петигрейна и можжевельника. Основой, как и для предыдущих смесей, служит миндальное масло.

Композиция оказывает антисептическое, рассасывающее, очищающее, общеукрепляющее и тонизирующее действие. Применение смеси способствует улучшению периферийного кровообращения, очищению отекших тканей, рассасыванию избыточной жидкости, скопившейся в тканях, и выведению ее из организма.

Состав можно использовать для массажа или ванны в предменструальный период. Смесь втирают в область живота и нижнюю часть спины. Также композиция очень эффективна для снятия отеков и усталости ног, для чего смесь масел добавляют в ножные ванны.

Однако при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей пользоваться этой смесью масел следует крайне осторожно, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Знаете ли вы, что...

Эфирные масла чабреца и розмарина оказывают согревающее действие и способствуют устранению отечности.

//-- Композиция для поднятия настроения --//

В состав этой смеси входят эфирные масла нероли, розы, иланг-иланга, мяты и корицы. Композиция не только улучшает настроение, но и помогает быстрее восстановить силы и снять физическое и нервное напряжение.

Композиция оказывает общеукрепляющее, очищающее, антидепрессантное, тонизирующее и обезболивающее действие.

Кроме своего основного действия, эта композиция эфирных масел, благодаря присутствию масла иланг-иланга способствует восстановлению нормального дыхания.

Смесь используют для массажа или ванны, а также втирают в виски для снятия напряжения и головной боли, вызванной нервным перенапряжением.

Рекомендации специалиста

Для восстановления душевной гармонии и снятия напряжения можно использовать эфирные масла мяты, розы и розового дерева.

Рекомендации специалиста

Ароматы нероли и розы способствуют преодолению стресса, расслаблению мышц и созданию оптимистического настроения.

//-- Антистрессовая композиция --//

При значительных нервных и умственных нагрузках можно применять и другую, не менее эффективную композицию эфирных масел, смешанных с основой – маслом миндаля (или каким-либо другим натуральным маслом).

В состав этой смеси входят масла розмарина, нероли, герани, бергамота, душицы, розы, лаванды и ромашки.

Композиция оказывает седативное, очищающее, смягчающее, обезболивающее, антидепрессантное и тонизирующее действие.

Эту композицию масел рекомендуется использовать для массажа плеч, шеи и висков перед событиями, связанными с существенными нервными нагрузками: экзаменами, интервью и публичными выступлениями, а также при головной боли, вызванной повышенным волнением.

Смесь масел можно применять и для смягчения болевых ощущений во время менструаций. Для этого ее следует втирать легкими массажными движениями в живот и нижнюю часть спины.

Рекомендации специалиста

Масло душицы способствует восстановлению нормального пищеварения, лавандовое масло помогает устранить напряжение в мышцах, а масло ромашки облегчает состояние в предменструальный период.

//-- Композиция, предназначенная для уменьшения боли в суставах --//

Эта композиция состоит из эфирных масел можжевельника, розмарина, чабреца, имбиря и лаванды. Она легко впитывается и оказывает обезболивающее, противовоспалительное и очищающее действие при артрите и ревматизме.

Масло можжевельника, входящее в состав смеси и обладающее мочегонным действием, способствует удалению из организма токсинов и избыточной жидкости.

Смесь способствует устранению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц, смягчению боли в суставах и связанной с ней раздражительности, а также улучшению пищеварения и обменных процессов, протекающих в организме.

Эту композицию применяют для снятия болевых ощущений при артрите и ревматизме. Смесь наносят легкими массирующими движениями на проблемный участок. Также можно использовать эту композицию для теплых успокаивающих ванн. Однако следует помнить, что людям, страдающим эпилепсией или воспалительными заболеваниями почек и мочевыводящих путей, применять данную смесь следует крайне осторожно, только после предварительной консультации с врачом.

Знаете ли вы, что...

Применение специальной композиции эфирных масел, предназначенной для снятия усталости ног, оказывает практически то же действие, что и чередующиеся горячие и холодные компрессы, – устраняет тяжесть, напряжение и ощущение дискомфорта.

//-- Композиция для снятия усталости ног --//

В эту композицию включают эфирные масла лаванды, можжевельника, герани, кипариса и лимона.

Смесь оказывает тонизирующее, очищающее, охлаждающее, обезболивающее, антисептическое, противоотечное, вяжущее и общеукрепляющее действие.

Масло лаванды, входящее в состав смеси, способствует смягчению пульсации, устранению отечности и прекращению воспалительных процессов в тканях. Эфирные масла герани и можжевельника способствуют уменьшению отеков, улучшению пищеварения и обменных процессов в организме, благодаря чему ускоряется выведение шлаков и токсинов. Масло кипариса стимулирует периферийное кровообращение, что благотворно влияет на питание тканей конечностей и способствует быстрому преодолению усталости и болевых ощущений. Что касается эфирного масла лимона, то оно является одним из наиболее мощных очищающих средств.

Смесь следует втирать в проблемные места легкими массирующими движениями по направлению к сердцу. Людям, страдающим воспалительными заболеваниями почек и мочевыводящих путей, рекомендуется предварительно проконсультироваться с врачом.

//-- Композиция для улучшения сна --//

В состав этой смеси, основой которой является масло миндаля, входят эфирные масла нероли, лаванды, ромашки, душицы и бензоина.

Эта композиция оказывает седативное, спазмолитическое, смягчающее, общеукрепляющее и очищающее действие. Смесь смягчает и питает кожу, снимает напряжение мышц и способствует их расслаблению, а также благотворно влияет на верхние дыхательные пути.

Смесь используют для массажа или успокаивающей ванны. Однако при повышенном артериальном давлении применять этот состав следует крайне осторожно. Рекомендуется сначала проконсультироваться с врачом.

Знаете ли вы, что...

Для устранения проявлений похмельного синдрома традиционно используют эфирные масла мяты и фенхеля.

//-- Композиция масел для спортсменов --//

Эту смесь рекомендуется составлять на основе масел абрикоса и пророщенной пшеницы, которые укрепляют и питают ткани организма, способствуя сохранению их эластичности. В композицию входят эфирные масла гвоздики, эвкалипта, мяты, каепута и грушанки.

Композиция оказывает очищающее, согревающее, тонизирующее, общеукрепляющее, спазмолитическое и антисептическое действие. Масло эвкалипта способствует очищению дыхательных путей и насыщению клеток организма кислородом. Аромат гвоздики бодрит и повышает настроение, а масла мяты и каепута способствуют улучшению периферийного кровообращения, согреванию суставов и устранению суставной и мышечной боли. Обезболивающие вещества содержатся и в масле грушанки, благодаря чему смесь можно использовать при растяжении связок, а также для придания суставам и мышцам дополнительной гибкости.

Знаете ли вы, что...

В состав масла мяты входит ментол, который оказывает охлаждающее и обезболивающее действие. Ментол широко применяется в фармакологии, а также в производстве зубных пасты и кондитерских изделий.

//-- Романтическая композиция --//

В нее входят эфирные масла иланг-иланга, герани, бергамота, сандала, черного перца и розы. Смесь оказывает тонизирующее, общеукрепляющее,

очищающее и стимулирующее действие. Композиция способствует устранению мышечного и нервного напряжения и созданию романтического настроения.

Смесь используют для массажа или для ароматической ванны.

Знаете ли вы, что...

Ароматы сандала и черного перца способствуют повышению выносливости и ощущению легкости во всем теле.

Рекомендации специалиста

Для облегчения родов можно использовать эфирные масла жасмина и лаванды.

Показания к применению натуральных масел

Различные масла, благодаря содержащимся в них веществам, оказывают очищающее и лечебное воздействие при разных заболеваниях и их отдельных симптомах. Используя натуральные масла, необходимо знать об особенностях их действия, а также о противопоказаниях и показаниях к применению.

Ниже перечислены некоторые заболевания и болезненные состояния, а также те эфирные масла, которые помогают в их лечении:

- аллергия на пыльцу растений – масла аниса и лаванды;
- бессонница – масла аниса, апельсина, бензоина, душицы, лаванды, нероли, петигрейна;
- болезненные менструации – масла душицы, розы и шалфея мускатного;
- боль в горле при простудных заболеваниях – масла бензоина, каепута, мирры, сандала, тимьяна, чайного дерева и эвкалипта;
- герпес – масла бергамота, лаванды, эвкалипта, розового и чайного дерева;
- головная боль и мигрень – масла базилика, лаванды, мяты, розмарина, шалфея мускатного и эвкалипта;
- кашель – масла аниса, бензоина, грейпфрута, жасмина, имбиря, каепута, кедра, лаванды, ладана, мирры, сосны, тимьяна и эвкалипта;
- ларингит – масла бензоина и каепута;
- лихорадка – масла мяты, розмарина и эвкалипта;
- морская болезнь – масла имбиря, мяты и розмарина;
- общая интоксикация организма – масла герани, грейпфрута, лимона, можжевельника и фенхеля;
- одышка – масла ладана, мяты и тимьяна;
- острые респираторные заболевания – масла бензоина, имбиря, кедра, ладана, сосны и тимьяна;
- послеродовой период – масла жасмина и розы;
- предменструальный синдром – масла бергамота, герани, мандарина, нероли,

розы и шалфея мускатного;

– приступы утренней тошноты – масла имбиря, мяты и розмарина;

– простуда и грипп – масла аниса, апельсина, базилика, грейпфрута, лаванды, лимона, мирры, мяты, сосны, тимьяна, чайного дерева и цитронеллы;

– синусит – масла аниса, каепута, кедра, лаванды, мяты, сосны и эвкалипта;

– стресс и напряжение – масла апельсина, базилика, бергамота, герани, иланг-иланга, имбиря, кедра, лаванды, ладана, мелиссы, нероли, розы, розового дерева и шалфея мускатного;

– улучшение общего самочувствия и восстановление сил – масла базилика, мяты, розмарина и шалфея мускатного;

– улучшение периферического кровообращения – масла душицы, имбиря, кипариса и черного перца;

– усталость – масла кипариса, можжевельника и розмарина.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ МЕТАЛЛОВ

Металлотерапия как метод очищения и лечения зародилась в Древней Индии. Есть сведения, что индийские врачи использовали медь, серебро и золото для очищения кожи и лечения глазных болезней. Древние индийцы полагали, что металлы способны вбирать в себя энергию планет и передавать ее человеку. С этой целью украшения полагалось носить постоянно, на ночь помещать их в воду, а утром выпивать ее, так как металлы передают энергию воде.

В настоящее время интерес к металлотерапии значительно возрос, и врачи всего мира нередко используют в своей практике старинные проверенные методы очищения и лечения.

Представителями официальной медицины были проведены исследования, в ходе которых было доказано, что аппликации медных монет и пластин способствуют излечению от радикулита, полиартрита, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, ангины, ОРЗ, ОРВИ, миозита, доброкачественных и злокачественных опухолей, кожных и многих других заболеваний.

Также было установлено, что изделия из меди, золота и серебра оказывают антисептическое, очищающее, спазмолитическое, кровоостанавливающее и регенерирующее действие, способствуют улучшению кровоснабжения органов и тканей, активизации обменных процессов и повышению иммунитета.

Однако металлотерапия практиковалась не только на Востоке. Древние греки после приема пищи жевали тонкую золотую фольгу, так как полагали, что этот металл способствует нейтрализации токсинов, улучшению пищеварения и обмена веществ. На Руси медные изделия использовали при лечении переломов и ушибов, а также эпилепсии.

В средневековой Европе серебро и золото применялись при лечении мигрени и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Знаете ли вы, что...

Согласно восточным трактатам, изделия из золота продлевают жизнь и укрепляют здоровье, серебро способствует очищению суставов, а медные изделия помогают преодолеть болезни печени и легких. В состав некоторых снадобий, которые врачи Древнего Востока изготавливали для лечения своих пациентов, нередко входили растертые в порошок металлы.

История металлотерапии

Ученые полагают, что первым из металлов, который стали применять в очищающих и лечебных целях, было золото. Письменные упоминания об этом найдены в шумерских, египетских, индийских и китайских трактатах.

Для очищения и лечения золото принимали внутрь в виде порошка или тонкой фольги, включали в виде солей в состав сложных препаратов из лекарственных трав и других компонентов и принимали внутрь, а также накладывали на определенные участки тела тонкие металлические пластины.

Использовать медь и серебро для очищения и лечения также начали в глубокой древности. Эти металлы обладают сильными обеззараживающими свойствами. Хотя в древности ничего не было известно о болезнетворных микроорганизмах, наблюдения показали людям, что использование посуды из этих металлов помогает избежать многих заболеваний, тогда как в медной посуде нельзя хранить соленую, кислую и сладкую пищу.

Знаете ли вы, что...

В Египте и Сирии и ныне распространен обычай надевать на ноги и руки грудного ребенка медные браслеты, которые нельзя снимать до тех пор, пока у него не прорежутся зубы. Считается, что медные украшения охраняют ребенка от болезней и дурного глаза.

В древних манускриптах можно найти подробные описания случаев, в которых для очищения и лечения применялись пластины из различных металлов, также там не раз упоминается о пользе ношения металлических украшений. О том, что с помощью пластин из меди можно лечить заболевания кожи, различные язвы и ушибы, а также холеру, писали Аристотель, Гиппократ, Гален, Парацельс, Аль-Бируни и Авиценна. Препараты, в состав которых входило золото и его соли, применяли при лечении проказы, волчанки, туберкулеза и некоторых венерических болезней.

Историческая справка

Аристотель упоминал об использовании медных пластин для предупреждения образования гематом при ушибах, а также об использовании меди для снятия

отечности. Гиппократ в своих трудах описал методику применения медных пластин при лечении глухоты и ангины.

Так, в трудах Авиценны описан способ лечения переломов, который предполагал прием внутрь порошка меди. Для очищения, обеззараживания и скорейшего заживления гнойных ран он рекомендовал накладывать на них медные пластины. Также, по мнению Авиценны, препараты меди способствуют улучшению зрения и выведению из организма избыточной жидкости.

Тибетские врачи полагали, что препараты золота не только продлевают жизнь и повышают иммунитет у пожилых людей, но и выводят из организма различные яды, поэтому рекомендовали использовать золото при отравлениях. Кроме того, золото и его препараты эффективны при лечении болезней почек, так как стимулируют выведение из организма избыточной жидкости. Серебро, по их мнению, обладает способностью излечивать нагноения и очищать кровь, а также ускорять заживление ран. Препараты меди очищают гнойные раны, способствуют излечению болезней верхних дыхательных путей и печени.

Знаете ли вы, что...

В тибетском трактате «Дзэйцхар Мигчжан» содержатся описания 25 лекарственных препаратов, в состав которых входят металлы и драгоценные камни.

В Индии и Непале пластины из серебряной фольги издавна применяются при лечении артрита и других заболеваний суставов.

На Руси при переломах и других травмах к пораженному участку тела нередко прикладывали медные пластины или монеты. В некоторых случаях использовали и воду, в которую предварительно помещали изделия из меди. Больным эпилепсией рекомендовалось носить украшения из меди, а также держать в руках изделия из этого металла во время приступов. Для лечения гепатита применяли воду, в которую предварительно клали золотые изделия.

В медицине Китая металлотерапия является составным элементом акупунктуры. Введение металлических игл в определенные точки помогает восполнить недостаток металла в организме и восстановить нарушенную циркуляцию энергетических потоков.

Согласно Аюрведе, все формы материи, в том числе и металлы, являются внешним проявлением вселенской энергии.

Энергетический потенциал металлов может использоваться для очищения и оздоровления организма человека.

Знаете ли вы, что...

Исследователи, изучающие нетрадиционные методы лечения и очищения

организма, пришли к выводу, что украшения, которые люди носили в древности, выполняли роль оберегов и талисманов, охранявших своего владельца от черной магии, злых существ из потустороннего мира и болезней.

Духовное и физическое здоровье человека тесно связано с влиянием космической энергии, которая присутствует в металлах. Каждый металл имеет свои особенности, которые определяют направленность его очищающего и лечебного воздействия.

Золото благотворно влияет на состояние нервной системы, способствует укреплению памяти и восстановлению сил, предохраняет от болезней сердечно-сосудистой системы и облегчает состояние больных истерией и эпилепсией.

Серебро также способствует восстановлению сил при истощении.

Оно может применяться при лечении лихорадки, изжоге, воспалительных заболеваниях кишечника, обильных менструациях и повышенном желчеотделении, болезнях печени и селезенки.

Медь способствует улучшению работы печени, селезенки и лимфатической системы, а также полезна при анемии и ожирении.

Научно доказано, что...

При соприкосновении с человеческим телом металлы излучают электромагнитные волны, которые оказывают благотворное влияние на весь организм. Тексты Аюрведы утверждают, что постоянное ношение серебряного браслета предохраняет от заболеваний печени.

Современная металлотерапия

В ходе многолетних исследований ученым удалось выяснить, что лечебный эффект от применения металлов связан с возникновением при их соприкосновении с кожей слабого разряда электрического тока.

Научно подтверждено, что применение медных пластинок оказывает обезболивающее, седативное и противовоспалительное действие, способствует активизации обменных процессов и регуляции артериального давления, а также помогает остановить кровотечение.

Рекомендации специалиста

Для увеличения мышечной силы рекомендуется пить теплое молоко, которое нагревалось в серебряной посуде.

Однако иногда при ношении изделий из какого-либо металла на соприкасающейся с ним поверхности кожи может появиться очаг воспаления или раздражение. В таком случае необходимо отказаться от применения

изделий из конкретного металла – болезненная реакция означает, что он не подходит данному человеку.

Растворы солей золота обладают сильным бактерицидным действием, поэтому могут использоваться для очищения организма. Однако препараты золота достаточно токсичны, и их применение может стать причиной серьезных осложнений. Дело в том, что у некоторых людей при обмене веществ происходит отложение соединений золота в тканях и органах, которые при этом приобретают синевато-серый оттенок. Симптомами повышенной чувствительности к препаратам золота также являются резкие перепады настроения, внезапное ухудшение качества волос, зубов и кожи, а также обострение хронических заболеваний печени и почек.

Специалисты, практикующие металлотерапию, пришли к выводу, что лечебный эффект от аппликации металлических пластин наблюдается лишь в тех случаях, когда металл тесно соприкасается с кожей. Металл должен притягиваться к проблемному участку и как бы прилипать к нему. Здоровые ткани отторгают металл.

Рекомендации специалиста

Не следует одновременно носить изделия из золота и серебра, так как при соприкосновении кожи с золотом (и медью) ток идет от металла к коже, а при соприкосновении кожи с серебром направление тока прямо противоположно.

Для очищения организма и лечения различных заболеваний используют специальные препараты металлов и пластины размером 30 x 60 мм и толщиной до 1 мм, а также медные монеты царской чеканки и 2-, 3- и 5-копеечные монеты, выпущенные до 1962 г.

Перед тем как приступить к лечению металлическими пластинами, необходимо выяснить, будут ли они держаться на проблемной зоне. С этой целью монету или пластину накладывают на этот участок тела. Если металл хорошо держится, можно приступить к лечению. Если же нет, лучше принимать препарат металла внутрь, предварительно проконсультировавшись со специалистом, так как при отсутствии тесного контакта металла с кожей наложение пластин бесполезно.

Рекомендации специалиста

При повышенном артериальном давлении полезно регулярно носить массивное серебряное ожерелье. Что же касается украшений из золота, то они способствуют нормализации сердечного ритма.

Очищение медью

Применение меди для лечения и очищения связано с тем, что этот металл выполняет в организме ряд важных функций. Соединения меди необходимы для нормального обмена веществ, кроме того, они способствуют кроветворению и усвоению витаминов РР и С. Организму требуется довольно незначительное количество этих соединений, однако их отсутствие может привести к развитию таких заболеваний, как болезнь Вильсона или красная волчанка.

Изделия из меди и ее препараты оказывают антисептическое, спазмолитическое, противоотечное, иммуностимулирующее, общеукрепляющее, седативное и очищающее действие. Они способствуют выведению из организма избыточной жидкости и растворенных в ней токсинов, благодаря чему спадают отеки, а также стимулируют обменные процессы и способствуют восстановлению здорового сна. Препараты меди оказывают жаропонижающее и кровоостанавливающее действие, снимают головную боль, способствуют активизации работы лейкоцитов и действия инсулина. Поэтому при использовании меди возможно существенное снижение дозы инсулина.

Рекомендации специалиста

Аппликации медных пластин или монет могут применяться при лечении доброкачественных опухолей, туберкулеза, хронических инфекционных заболеваний, радикулита, болезни сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Аппликации медных монет или пластин способствуют быстрому рассасыванию послеоперационных рубцов и спаек. Также медь и ее препараты оказывают положительное действие при лечении заболеваний органов слуха, ожогов, геморроя, абсцессов и артрита.

Однако использовать медь рекомендуется только после установления диагноза и консультации с врачом. Дело в том, что в результате применения меди симптомы заболевания могут исказиться, что затруднит диагностику, кроме того, у некоторых людей наблюдается отрицательная реакция на этот металл.

Рекомендации специалиста

Так как медь оказывает сильное очищающее действие, ее можно использовать для обеззараживания воды, а также при лечении воспалений слизистой оболочки полости рта и глаз.

//-- Очищение медной водой --//

Для очищения организма и лечения многих заболеваний можно использовать водный раствор меди. В разных случаях его готовят по-разному: могут использоваться медные монеты и пластины, порошок из меди или оксид меди.

Самый простой способ приготовления медной воды заключается в том, что

монету или пластину из металла помещают в емкость с предварительно очищенной водой и оставляют на 10–12 ч.

Другой способ изготовления медной воды предполагает следующее: медную монету или пластину необходимо поместить в стеклянную огнеупорную посуду, залить 0,5 л холодной воды и кипятить 5-10 мин на слабом огне. Затем изделие извлекают, а воду принимают по 1–4 чайные ложки 2–4 раза в день.

Следует помнить, что использовать препараты меди нужно с большой осторожностью, так как при поступлении в организм большого количества этого металла может произойти отравление. Его симптомами являются вялость, слабость, медный привкус во рту, тошнота, рвота и судороги.

Рекомендации специалиста

Для очищения ротовой и носовой полости, а также при лечении заболеваний глаз используют медную воду, в которую иногда добавляют поваренную соль и препараты лекарственных растений.

Знаете ли вы, что...

Иногда в медную воду добавляют поваренную соль, препараты золота и серебра, настои и отвары лекарственных растений и т. п.

//-- Использование изделий из меди --//

Для лечения применяют пластины из красной меди, а также медные монеты, которые необходимо предварительно очистить. Их можно прокалить на огне, а когда они остынут, зачистить наждачной бумагой, либо поместить на 1 ч в раствор поваренной соли (1 столовая ложка соли на 1 стакан воды), после чего обсушить. Иногда используют и медную проволоку.

Медные пластины или монеты помещают на пораженные участки тела, фиксируют лейкопластырем или бинтом и оставляют на 6-48 ч, после чего омывают кожу теплой водой с мылом.

Однако в некоторых случаях медные пластины оставляют на теле на более длительное время. Например, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы монеты или пластины, которые закрепляют на подключичной области, оставляют на 7-10 дней. Как правило, курс составляет от 3 до 20 процедур.

Очищение золотом

Древние египтяне и греки верили в чудодейственную силу этого металла, полагая, что изделия из него, если носить их постоянно, оберегают от болезней и привлекают любовь.

Историческая справка

В средневековой Европе полагали, что постоянное ношение золотых

украшений, в особенности колец, охраняет от черной магии и сил ада.

Существовало поверье, что при болезнях горла и верхних дыхательных путей для облегчения состояния достаточно несколько минут подержать во рту золотое изделие. По-видимому, эффект от такой процедуры связан с сильным антибактериальным и антисептическим действием металла, очищающего полость рта от болезнетворных микроорганизмов.

В результате смягчается боль в горле, исчезает осиплость, а дыхание становится ровным и свежим.

Современными учеными установлено, что незначительное количество золота входит в состав крови человека. Однако, несмотря на малую концентрацию, соединения золота имеют большое значение для здоровья.

Астрологи считают золото солнечным металлом и проводником энергии этой звезды. Изделия из этого металла подходят тем, кто отличается великодушной, щедрой натурой и твердыми взглядами. Полагая, что этот металл вреден для несформировавшейся личности, астрологи не рекомендуют детям и подросткам носить золотые украшения.

Историческая справка

Парацельс первым в Европе изучил лечебное действие коллоидного раствора золота и предложил использовать этот металл в лечебных целях.

Согласно утверждениям астрологов, золото способно накапливать энергию и прояснять сознание. Однако постоянно носить золотые украшения рекомендуется далеко не всем. Представители таких знаков зодиака, как Лев, Стрелец, Козерог, Водолей, Овен, Телец и Близнецы могут постоянно носить изделия из этого металла. Тем же, кто родился под знаками Девы, Весов, Скорпиона и Рыб, астрологи советуют надевать золотые украшения время от времени. Рожденным под знаком Рака рекомендуется отдавать предпочтение изделиям из серебра.

Издавна считалось, что золото способно оградить от порчи и сглаза и способствует длительному сохранению репродуктивных функций организма. Его использовали при лечении воспалительных заболеваний слизистой оболочки носовой полости и придаточных пазух, болезней верхних дыхательных путей, щитовидной железы, органов слуха и желудочно-кишечного тракта.

Знаете ли вы, что...

Золото является металлом, накапливающим энергию, поэтому особую ценность представляют фамильные украшения, сохраняющие энергетический потенциал нескольких поколений. Если же золотое изделие было приобретено нечестным путем, оно приносит несчастье.

Золото способствует укреплению памяти и сердечно-сосудистой системы, повышению сопротивляемости организма инфекции и работоспособности. Золотые украшения рекомендуется носить больным истерией, эпилепсией, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, верхних дыхательных путей и печени.

Но, несмотря на то что польза от применения золотых изделий несомненна, существует другое мнение, согласно которому постоянно носить их не следует, так как это может нанести вред здоровью. В первую очередь это относится к кольцам. Дело в том, что на руках находятся точки, связанные со всеми внутренними органами, и постоянное воздействие металла на эти точки передается соответствующему органу.

Знаете ли вы, что...

Астрологи полагают, что ношение золотых колец на правой руке способствует продлению жизни на 10–20 лет, а ношение золотых серег благотворно влияет на остроту зрения.

Золото способствует освобождению от негативных эмоций и восстановлению душевной гармонии, а также выведению из организма многих вредных веществ, поэтому его препараты применяются при лечении ожирения, нарушений обмена веществ и алкогольной зависимости.

Существуют методики применения раствора коллоидного золота при лечении алкогольной зависимости. Золото способствует очищению организма от шлаков и восстановлению нормального обмена веществ. Его препараты используют и при лечении заболеваний суставов.

Коллоидное золото применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а в комплексе с коллоидным серебром очищает организм от шлаков, способствуя восстановлению иммунитета, омоложению клеток и повышению жизненного тонуса.

Препараты золота способны приостанавливать развитие и рост раковых опухолей, а использование золота в химиотерапии способствует разрушению раковых клеток, не оказывая при этом отрицательного воздействия на здоровые ткани.

Внимание!

В косметологии разработан метод очищения и омоложения кожи с использованием золотых нитей, которые способствуют улучшению питания кожи, а также обогащению ее кислородом, благодаря чему восстанавливается ее естественная эластичность и упругость.

//-- Использование изделий из золота --//

Ношение золотых украшений способствует очищению организма от вредных энергетических влияний, излечению от многих заболеваний, а также их профилактике. Различные изделия из золота полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, верхних дыхательных путей, щитовидной железы, острых респираторных заболеваниях и болезнях нервной системы – таких, как неврастения, истерия, депрессия и др.

Кроме украшений из золота, для лечения в некоторых случаях используют золотые пластины, которые накладывают на пораженные участки тела и фиксируют бинтом или лейкопластырем.

Знаете ли вы, что...

Воздействие колец на организм обусловлено тем, на какой палец они надеты, так как каждый палец особым образом связан с конкретными органами и их системами: большой – с верхними дыхательными путями, мозгом и лимфатической системой, указательный – с нервной системой и толстой кишкой, средний – с сосудами, безымянный – с эндокринной системой, а мизинец – с сердцем и тонким кишечником.

//-- Очищение препаратами золота --//

Для очищения организма и лечения различных заболеваний применяют золотую воду. Проще всего ее получить, поместив изделия из золота в емкость с водой на 10–12 ч. Золотую воду, изготовленную этим способом, принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Другой способ приготовления золотой воды заключается в том, что золотые украшения без камней помещают в стеклянную огнеупорную посуду, заливают 0,5 л холодной воды и кипятят до уменьшения объема воды в 2 раза, после чего золотые изделия извлекают, охлаждают раствор и принимают по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

Очищение серебром

Антисептические и очищающие свойства серебра были известны уже в глубокой древности. Сосуды из этого металла использовались для хранения и перевозки питьевой воды.

В настоящее время серебро также используют для очищения воды и обогащения ее ионами этого металла, которые благотворно влияют на состояние здоровья. Самыми простыми способами обеззараживания воды является использование для ее хранения серебряной посуды, а также помещение в емкость с водой изделий из серебра. Современным методом дезинфекции воды является электролиз с применением серебряных электродов.

Знаете ли вы, что...

Соединения серебра с другими веществами применяются в стоматологии при

пломбировании и протезировании. Также в медицине применяют нитрат серебра и коллоидный раствор серебра.

Серебро способствует восстановлению сил при истощении и после перенесенных заболеваний, устранению изжоги и воспалительных процессов в кишечнике, а также уменьшению выделений при обильных менструациях. Этот металл полезен при лечении ревматизма, заболеваний печени и селезенки. Регулярное употребление серебряной воды способствует очищению организма от шлаков и профилактике инфекционных болезней.

Научно доказано, что...

В незначительном количестве серебро присутствует в большинстве живых организмов, в том числе и в организме человека.

//-- Показания к применению серебра --//

Благодаря очищающему действию серебра его препараты рекомендуется применять при следующих заболеваниях:

- ангина;
- бронхит;
- бронхоэктатическая болезнь;
- гастрит;
- гингивит;
- гнойничковые заболевания кожи;
- гнойные раны;
- грипп;
- дерматоз;
- колит;
- ожоги;
- ОРЗ;
- пародонтоз;
- пневмония;
- ринит;
- стоматит;
- фарингит;
- холецистит;
- экзема;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Серебро оказывает сильное бактерицидное действие, благодаря чему растворы, в которые в незначительном количестве входят его соединения, можно использовать для обеззараживания.

Благодаря своим свойствам серебро нашло достаточно широкое применение в быту. Его используют для очищения питьевой воды, в консервировании, для

полива комнатных растений, сохранения срезанных садовых цветов и дезинфекции белья, которое замачивают в серебряной воде на 1 сут.

Внимание!

Следует знать, что соединения серебра токсичны и при попадании в организм в большой количестве вызывают отравление.

//-- Использование изделий из серебра --//

Помимо украшений из этого металла, наружно используют пластины, которые фиксируют на проблемных зонах бинтом или лейкопластырем.

Ношение колец из серебра на безымянных пальцах очищает кровь, восстанавливает ее естественную циркуляцию и стабилизирует артериальное давление при гипертонии. Ношение серебряных колец на указательных пальцах стимулирует выведение токсинов из кишечника, очищает и омолаживает кожу, а ношение колец на мизинцах способствует избавлению от негативных эмоций и улучшению работы сердечной мышцы. Для устранения умственного и физического перенапряжения, а также при бессоннице и стрессах серебряные украшения полезно носить на шее.

Серебряные браслеты способствуют выведению из тканей и органов токсинов и шлаков, восстановлению обменных процессов и укреплению иммунитета.

Знаете ли вы, что...

При значительной зашлакованности организма и наличии серьезных заболеваний серебряные изделия, которые носит человек, постепенно темнеют.

//-- Очищение серебряной водой --//

Чтобы получить серебряную воду, изделия из серебра помещают в емкость с водой и оставляют на 10–12 ч, после чего извлекают их, а воду принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Можно получить серебряную воду и другим способом. Для этого изделия из серебра следует поместить в стеклянную огнеупорную емкость, залить 0,5 л холодной воды и кипятить на слабом огне до уменьшения объема воды в 2 раза, после чего изделия нужно извлечь, а раствор охладить и принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день. Также серебряную воду можно получить, если прокипятить воду в серебряной посуде.

Серебряная вода оказывает антисептическое и очищающее действие на микрофлору кишечника. Особенно важно, что при этом уничтожаются только болезнетворные микроорганизмы. Серебряную воду рекомендуется использовать в целях профилактики инфекционных заболеваний и для укрепления иммунитета.

Обычно использование серебряной воды не вызывает каких-либо негативных явлений, однако иногда при повышенном содержании в ней соединений серебра

может развиваться аргероз – заболевание, вызванное отложением металла в тканях и органах. При аргерозе кожа и слизистые оболочки приобретают характерный серовато-зеленый или голубоватый оттенок. Кроме того, наблюдаются такие симптомы, как головная боль, конвульсивные подергивания век, боль в правом подреберье, рассеянность и раздражительность.

ДИЕТОТЕРАПИЯ И ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Ни у кого не вызывает сомнений, что питание играет огромную роль как в образовании токсинов и шлаков, так и в их выведении из организма.

С целью очищения организма от накопившихся вредных веществ разработано немало специальных рационов, которые принято называть диетами. Кроме того, помимо диет во многих случаях эффективны разгрузочные дни.

Изучением влияния различных продуктов на организм человека, а также составлением диет занимаются специалисты-диетологи.

Словарь

Диетология – это наука об основах рационального питания для здоровых людей, а также для тех, кто страдает теми или иными заболеваниями. Рациональным питание считается в том случае, если оно правильно организовано и содержит все необходимые для жизнедеятельности организма вещества.

Если питание правильное, оно обеспечивает хорошее самочувствие, высокую работоспособность, повышение сопротивляемости организма инфекциям и стрессам. Специально разработанные диеты являются одним из эффективных способов очищения организма, а также используются при лечении ряда заболеваний.

□

При составлении диет, рекомендуемых при конкретных заболеваниях, диетологи применяют принципы механического, физического и химического щажения, учитывая особенности нарушения обменных процессов и отложения вредных веществ.

Механическое щажение предполагает отказ от продуктов с грубой структурой, которые с трудом поддаются перевариванию. Механическое щажение достигается путем отваривания, измельчения и протирания продуктов, частицы которых могут травмировать слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Физическое щажение основывается на том, что продукты не должны быть слишком холодными или горячими, а химическое заключается в отказе от

продуктов, содержащих вещества, которые оказывают раздражающее действие на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта. Например, при ряде заболеваний из рациона рекомендуется исключать продукты, содержащие эфирные масла, раздражающие не только слизистые оболочки желудка и кишечника, но и ткани печени и почек.

Также в ряде случаев необходимо уменьшать или увеличивать количество тех или иных веществ, поступающих в организм с продуктами питания. Например, при сахарном диабете и ожирении значительно снижают количество потребляемых углеводов, при подагре рекомендуется снизить потребление мяса и мясопродуктов, а при запорах советуют есть много овощей и фруктов.

Знаете ли вы, что...

В Гренландии до недавнего времени основой рациона являлись мясные продукты, поэтому до сих пор организм многих гренландцев не усваивает углеводы растительного происхождения. А представители одного из африканских племен, наоборот, абсолютно не употребляют мясо. В течение дня они съедают несколько фиников и горсть проса, приправленного пальмовым маслом или толчеными кореньями.

Рацион каждого человека должен иметь свои особенности, которые зависят от многих факторов – таких, как пол, возраст, профессиональная деятельность, интенсивность физических или умственных нагрузок, наличие каких-либо отклонений в состоянии здоровья, а также климатические условия и сложившиеся традиции питания.

Другими словами, для конкретного человека полезно такое питание, которое соответствует особенностям его обмена веществ. Поэтому пища, которая полезна для большинства людей, для кого-то может оказаться неподходящей и даже вредной.

Разгрузочные дни

Традиционно разгрузочные дни считаются одним из способов снижения избыточного веса, однако главным их предназначением является выведение из организма токсинов и шлаков. В норме шлаки удаляются из организма с мочой, потом и фекалиями, однако нередко значительное количество вредных веществ оседает в тканях и органах, со временем вызывая снижение иммунитета и работоспособности, а также развитие различных заболеваний. Ожирение – это лишь одна из многих болезней, причиной которых является скопление шлаков в организме.

Разгрузочные дни регулярно проводят 1–2 раза в неделю. Специалистами разработано много разновидностей разгрузочных диет, однако наиболее популярными и распространенными являются яблочные и кефирные разгрузочные дни.

Рекомендации специалиста

Если нет противопоказаний, с целью очищения организма можно периодически посещать баню, так как воздействие пара стимулирует выделительную функцию кожи.

Внимание!

Сигналом о том, что организм нуждается в очищении от шлаков, являются быстрая утомляемость, раздражительность и депрессия, нарушения сердечного ритма и работы пищеварительных органов, одышка и т. д.

//-- Яблочный разгрузочный день --//

В течение дня употребляются только яблоки и вода. Предварительно рекомендуется принять слабительное. Обычно в данном случае используется трава сенны. За день нужно съесть 1,5 кг яблок, причем 0,5 кг в печеном виде, потому что при запекании в яблоках образуются вещества, способствующие выведению токсинов.

Дневную норму яблок разделяют на равные порции, которые съедают в 5–6 приемов. Вечером, как и накануне разгрузочного дня, нужно принять слабительное.

Яблочные разгрузочные дни следует периодически проводить для очищения организма от токсинов и шлаков, а также для сжигания жира. Кроме того, разгрузочные дни очень полезны после обильных застолий.

Рекомендации специалиста

При посещении бани или сауны во время яблочного разгрузочного дня рекомендуется пить слегка подсоленную воду.

//-- Кефирный (творожный) разгрузочный день --//

Другим вариантом разгрузочного дня может стать употребление обезжиренного творога или кефира, которые также способствуют очищению организма и нормализации обмена веществ. Подобные разгрузочные дни рекомендуется проводить в послеродовой период, после длительной болезни, а также тем, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Для проведения творожного разгрузочного дня потребуется 500–600 г творога, который следует съесть в 5–6 приемов. Кроме творога, в течение разгрузочного дня не следует употреблять ничего, кроме воды, либо можно заменить часть творога кефиром.

Разгрузочный день может быть и кефирным.

В этом случае потребуется 1,5 л напитка.

Рекомендации специалиста

Еще одним вариантом разгрузочного дня может стать однодневная диета, состоящая из кисломолочных продуктов и фруктов. Такие разгрузочные дни можно проводить 2–3 раза в неделю, употребляя в течение дня 1,5–2 л кефира и любое количество фруктов.

//-- Сырный разгрузочный день --//

Такой разгрузочный день рекомендуется проводить не чаще 1 раз в неделю. Вещества, входящие в состав сыров различных сортов, способствуют укреплению костной ткани, а также выведению из организма токсинов и сжиганию жира.

Примерное меню сырного разгрузочного дня может быть следующим.

Первый завтрак: бутерброд из отрубного хлеба с сыром; немного сухофруктов; кофе с сахаром.

Второй завтрак: 2–3 печенья с кунжутом; абрикосовый сок.

Обед: 1–2 яйца всмятку; бутерброд из отрубного хлеба с сыром; чай с сахаром.

Полдник: бутерброд из отрубного хлеба с сыром; кефир.

Ужин: бутерброд из отрубного хлеба с сыром; зеленый чай.



Очищающие диеты

Специалистами разработано множество разнообразных диет, способствующих выведению токсинов из организма, снижению веса и нормализации обмена веществ. Однако подбирать диету необходимо в соответствии с особенностями организма и только после предварительной консультации с врачом.

□ //-- Диета, рекомендуемая при запорах --//

Запор – это серьезная проблема, связанная с неправильным питанием и малоподвижным образом жизни, которые приводят к отложению в организме вредных веществ. Тем, кто страдает регулярными запорами, необходимо срочно пересмотреть свой рацион.

Знаете ли вы, что...

Одним из условий хорошего усвоения пищи является ее правильное приготовление. Есть следует в спокойной обстановке. В это время не следует отвлекаться на посторонние дела, разговаривать, читать или смотреть телевизор.

Продукты рекомендуется готовить на пару, отваривать или запекать.

Составляя меню, необходимо включать в него следующие продукты:

- супы из свежих овощей на мясном бульоне;
- вареное или запеченное нежирное мясо или дичь;
- отварная или запеченная рыба нежирных сортов и морепродукты;
- овощи и зелень;
- бобовые и злаки;
- яйца;
- сухофрукты;
- мед;
- различные компоты;
- обезжиренный творог, сыр, кефир;
- зеленый чай;
- отвар шиповника;
- пшеничные отруби;
- пшеничный хлеб из муки грубого помола, хрустящие диетические хлебцы, сухое печенье.

Придерживаясь данной диеты, из рациона необходимо исключить:

- хлеб из муки высшего сорта, а также изделия из слоеного и сдобного теста;
- жирные сорта мяса и рыбы;
- копчености;
- рыбные и мясные консервы;
- рис;
- чеснок;
- редис и редьку;
- кондитерские изделия и шоколад;
- пряности;
- какао;
- кофе;
- черный чай;
- алкогольные напитки.

Научно доказано, что...

Одной из причин образования в организме шлаков является одновременное употребление несовместимых продуктов.

Рекомендации специалиста

В зависимости от времени года в рационе должны преобладать те или иные продукты питания.

В осенне-зимний период необходимо употреблять больше белка, тогда как в весенне-летний период следует отдавать предпочтение продуктам растительного происхождения.

//-- Израильская диета --//

Эта диета основывается на совместимости продуктов. Мясо, рыбу и яйца можно употреблять одновременно с овощами, однако они несовместимы с молочными продуктами, кислыми фруктами и продуктами, содержащими крахмал. Молоко, по мнению специалистов, нужно употреблять отдельно от других продуктов или с некислыми фруктами. Продукты, в которых содержится большое количество жиров, хорошо сочетаются с зелеными овощами и злаками.

Израильские диетологи относят соки, молоко и кефир к еде, а пить рекомендуют только воду. Рациональное питание, по мнению специалистов, заключается не в полном отказе от каких-либо продуктов, а в правильном составлении меню с учетом энергетической ценности, сочетаемости продуктов и особенностей их усвоения.

Израильские диетологи советуют утром натощак принимать 1 столовую ложку оливкового масла. Чуть позже можно съесть немного йогурта или кефира.

На первый завтрак рекомендуется приготовить овощной салат, кашу из овсяных хлопьев, гороха, гречневой или кукурузной крупы и сварить яйцо. Также можно съесть немного творога. Из напитков предпочтительнее зеленый чай.

На второй завтрак полезно съесть около 200 г сухофруктов.

Обед должен состоять из овощного салата или винегрета, овощного супа и отварного нежирного мяса (или рыбы). Рекомендуется употреблять ржаной хлеб. На десерт можно съесть печеное или свежее яблоко.

Оптимальным вариантом для полдника являются сухофрукты (около 300 г).

На ужин можно съесть салат из фруктов, а также йогурт или кефир. Как и во время первого завтрака, рекомендуется пить зеленый чай.

Научно доказано, что...

В сое содержатся вещества, препятствующие развитию онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

//-- Финская диета --//

Эта диета предполагает исключение из рациона продуктов с высоким содержанием калорий, а также животных жиров и сахара. Употребление соли значительно ограничивается. Организм должен получать достаточное количество жидкости – не менее 2 л в сутки. Основу меню составляют различные супы. Принимать пищу рекомендуется

4-5 раз в день. Эта диета способствует очищению организма и нормализации веса.

Примерное меню может выглядеть таким образом.

Первый завтрак:

– суп;

- каша на молоке;
- фруктовый сок.

Второй завтрак:

- овощной суп;
- свежие фрукты.

Обед:

- рыбный суп;
- отварная курица или рыба;
- салат из свежих овощей;
- сок.

Ужин:

- овощной суп;
- жаркое из нежирного мяса;
- салат из фруктов, заправленный йогуртом.

Перед сном можно выпить стакан теплого молока.

Внимание!

Правильно ли подобрана диета, можно легко определить по улучшению общего самочувствия, повышению работоспособности и настроения.

//-- Японская диета --//

Характерной особенностью рациона японцев является питание преимущественно такими продуктами, содержание калорий в которых крайне незначительно. Именно поэтому среди японцев редко можно встретить людей с избыточным весом. Особенности рациона заметно влияют и на продолжительность жизни, которая у японцев намного выше, чем в других странах мира. Соблюдение японской диеты поможет не только сбросить лишние килограммы, но и полностью очистить организм от шлаков.

Основные правила японской диеты:

- есть рис вместо хлеба;
- употреблять как можно больше рыбы и морепродуктов;
- использовать сою и различные продукты из нее в качестве основного источника протеинов;
- снизить потребление молочных продуктов;
- пить много минеральной воды с высоким содержанием солей кальция;
- ограничить количество потребляемой соли;
- ежедневно съедать 2 любых фрукта и выпивать 1 порцию молочного напитка, чтобы в организм поступало достаточное количество витаминов и кальция.

При соблюдении японской диеты следует есть 2–3 раза в день. Примерное меню может выглядеть следующим образом.

Завтрак:

- салат из морских водорослей и огурцов;
- несколько суши или шираки (блюдо из риса, смешанного с сырой рыбой).

Ужин:

- суп с лапшой;
- омлет с грибами или жаркое по-японски из говядины с капустой, репчатым луком и пряными травами;
- салат из фруктов или йогурт.

Рекомендации специалиста

При склонности к депрессии рекомендуется употреблять больше свежих овощей и фруктов, которые способствуют активизации обменных процессов в организме.

//-- Китайская диета --//

При соблюдении этой диеты рацион составляется на неделю. Завтрак всегда одинаковый – это кофе или зеленый чай, причем вместо сахара используется какой-либо из заменителей, и 2–3 сухарика, смазанных тонким слоем варенья.

Придерживаясь китайской диеты, можно разнообразить завтрак, приготовив суп из куриного яйца, мясного бульона и тертого сыра. Мясо должно быть нежирным, предпочтительнее использовать говядину.

Тем, кто по утрам привык пить молоко, рекомендуется заменить его соевым. Меню может выглядеть таким образом.

1-я неделя

Понедельник

Обед: тушеная курица со специями и морковный салат.

Ужин: 1–2 яйца, сваренных вкрутую, салат из шпината, нежирный творог или фруктовый йогурт.

Вторник

Обед: бифштекс, тушеная стручковая фасоль со свежей зеленью петрушки, нежирный творог или фруктовый йогурт.

Ужин: жареная морская рыба, вареный рис и фрукты.

Среда

Обед: тушеное мясо, тушеные овощи, нежирный творог или фруктовый йогурт.

Ужин: запеченная рыба, овощной салат и компот.

Четверг

Обед: мясо, тушенное со специями, рагу из цветной капусты, нежирный творог или фруктовый йогурт.

Ужин: курица, тушенная с пряными травами, икра из баклажанов и компот.

Пятница

Обед: вареная рыба, тушеная цветная капуста и фрукты.

Ужин: омлет с помидорами, перец, фаршированный овощами и рисом,

нежирный творог или фруктовый йогурт.

Суббота

Обед: рагу из овощей, нежирный творог или фруктовый йогурт.

Ужин: утка, запеченная в духовке, салат из свежих овощей и фрукты.

Воскресенье

Обед: тушеное мясо, морковный салат, нежирный творог или фруктовый йогурт.

Ужин: бульон из нежирной говядины и салат из свежих овощей.

2-я неделя

Понедельник

Обед: дичь, запеченная в духовке, салат из лука-порея и фрукты.

Ужин: 1–2 яйца, сваренных вкрутую, овощной салат, нежирный творог или йогурт.

Вторник

Обед: тушеное мясо, тушеные овощи и фруктовый йогурт.

Ужин: жареная рыба, морковная икра и персиковый компот.

Среда

Обед: отбивная из свинины, запеканка из цветной капусты, грейпфрутовый сок.

Ужин: морская рыба, запеченная в духовке, рагу из овощей, компот из сухофруктов.

Четверг

Обед: отбивная из баранины, салат из свежих овощей, фруктовый йогурт.

Ужин: утка, запеченная в духовке с шампиньонами, фрукты.

Пятница

Обед: омлет со свежей зеленью, нежирный творог или фруктовый йогурт.

Ужин: рыба, запеченная в фольге, тушеная стручковая фасоль со свежей зеленью и фрукты.

Суббота

Обед: тушеная дичь со специями, овощное рагу, нежирный творог.

Ужин: отбивная из телятины, морковный салат и печеные яблоки.

Воскресенье

Обед: бифштекс, овощное рагу и фрукты.

Ужин: бульон из нежирной говядины и салат из свежих овощей.

□

Рекомендации специалиста

В перерывах между основными приемами пищи лучше всего есть только фрукты либо пить натуральный сок или кефир.

Знаете ли вы, что...

Одним из мощных очищающих средств является зеленый чай, способствующий выведению из организма шлаков и сжиганию жира. В зеленом чае содержится много антиоксидантов, препятствующих преждевременному старению, а также витамины С и Е. Регулярное употребление зеленого чая является эффективной профилактикой онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

//-- Ореховая диета --//

Словарь

Кешью – растение семейства сумаховых, произрастающее в тропических районах Бразилии. Это дерево со съедобными ореховидными плодами, из скорлупы которых извлекают масло, которое используют в медицине и технике.

Миндаль – кустарниковое растение семейства розовых, различные виды которого распространены на Кавказе, в Азии, Северной и Центральной Америке. Плоды миндаля обыкновенного употребляют в пищу и используют для получения миндального масла.

Этой диеты, способствующей очищению организма, рекомендуется придерживаться в течение 3 дней.

В орехах и семенах подсолнуха содержится много ценных соединений кальция и магния, необходимых для жизнедеятельности организма. Однако эта диета противопоказана людям с избыточным весом.

1-й день

Первый завтрак: козинаки из семян подсолнечника, кофе с сахаром.

Второй завтрак: козинаки из семян тыквы, курага, кофе без сахара.

Обед: овощной суп на мясном бульоне, бифштекс, каша из любых злаков, хлеб отрубный, немного миндаля, 1 банан, чай с сахаром.

Полдник: несколько лесных и грецких орехов, 1 яблоко.

Ужин: рагу из овощей, булочка с кунжутом, 1 чайная ложка меда.

2-й день

Первый завтрак: 2–3 печенья с кунжутом, немного миндаля, кофе с молоком.

Второй завтрак: бутерброд из отрубного хлеба с сыром и кориандром, несколько орехов кешью, кофе с сахаром.

Обед: овощной суп, овощное рагу, отрубный хлеб, козинаки из арахиса, зеленый чай.

Полдник: козинаки из семян подсолнечника, чай с сахаром.

Ужин: бифштекс, тушеная стручковая фасоль, отрубный хлеб, козинаки из арахиса, 1 чайная ложка меда, чай без сахара.

3-й день

Первый завтрак: бутерброд из отрубного хлеба с сыром, кориандром и петрушкой, козинаки из семян тыквы, кофе с молоком.

Второй завтрак: каша из кукурузной крупы или овсяных хлопьев, немного миндаля, абрикосовый сок.

Обед: суп овощной, бифштекс, отрубный хлеб, 1 яблоко, козинаки из семян подсолнечника, чай без сахара.

Полдник: 1 авокадо, немного миндаля и арахиса.

Ужин: овощное рагу, консервированный зеленый горошек, отрубный хлеб, козинаки из кунжута, 1 чайная ложка меда, чай без сахара.

//-- Вегетарианская диета --//

Словарь

Оливки – плоды маслины культурной, называемой также оливковым деревом и произрастающей в Средиземноморье, Крыму, Закавказье и Средней Азии. Помимо того что оливки употребляют в пищу, из них также получают оливковое масло, которое используют в кулинарии, консервировании и косметологии.

Помидор, или томат, – однолетняя овощная культура, культивируемая практически повсеместно. Родиной томата является Южная Америка. Одно из названий растения происходит от ацтекского «томатль». Другое название происходит от итальянского *romo d'oro* и означает «золотое яблоко». Семена томата были завезены в Европу из Мексики в 1523 г. В России томат появился в XVIII в.

При соблюдении этой диеты в рацион включают только продукты растительного происхождения – овощи, фрукты, крупы и орехи. Мясо и молочные продукты исключаются. Диета рассчитана на 7 дней.

Понедельник

Первый завтрак: козинаки из семян тыквы, горсть изюма, зеленый чай.

Второй завтрак: 2 банана, несколько миндальных орехов, грейпфрутовый сок.

Обед: щи вегетарианские, тушеные овощи с отварным рисом, ржаной хлеб, 1 авокадо, минеральная вода.

Полдник: 1 апельсин, халва, зеленый чай.

Ужин: запеканка из цветной капусты с томатом, зеленые оливки, ржаной хлеб, несколько миндальных орехов, чай с сахаром.

Вторник

Первый завтрак: печенье с кунжутом, 1 яблоко, халва, чай с сахаром.

Второй завтрак: 1 банан, апельсиновый сок.

Обед: овощной суп, овощное рагу, отрубный хлеб, халва, овощной салат, чай без сахара.

Полдник: 1 яблоко, несколько орехов кешью.

Ужин: тушеная фасоль, отварной рис, ржаной хлеб, несколько плодов инжира, 1 чайная ложка меда, чай без сахара.

Среда

Первый завтрак: грейпфрут, несколько миндальных орехов, зеленый чай.

Второй завтрак: салат из овощей, несколько плодов инжира, кофе с сахаром.

Обед: луковый суп, жареный картофель, отрубный хлеб, зеленые оливки, салат из моркови и капусты, несколько сухофруктов, чай с сахаром.

Полдник: 1 авокадо, несколько лесных орехов.

Ужин: тушеная цветная капуста, ржаной хлеб, горсть изюма, козинаки, чай с сахаром.

Четверг

Первый завтрак: 1 яйцо, сваренное всмятку, несколько грецких орехов.

Второй завтрак: печенье с кунжутом, 2 чайные ложки меда, 1 яблоко, чай с сахаром.

Обед: рисовый суп с фасолью, овощная икра, отрубный хлеб, салат из свежих овощей, 1 апельсин, несколько сухофруктов, кофе с сахаром.

Полдник: козинаки из арахиса, чай с лимоном и сахаром.

Ужин: отварной рис, овощное рагу, ржаной хлеб, зеленые оливки, несколько грецких орехов, несколько плодов инжира, апельсиновый сок.

Пятница

Первый завтрак: козинаки арахисовые, 1 авокадо, кофе без сахара.

Второй завтрак: овсяные или кукурузные хлопья, салат из фруктов, зеленый чай.

Обед: овощной суп, курица, запеченная в духовке, отрубный хлеб, консервированный зеленый горошек, салат из свежих овощей, чай с лимоном и сахаром.

Полдник: 1 яблоко, несколько плодов инжира.

Ужин: жареный картофель, салат из огурцов и помидоров, ржаной хлеб, горсть изюма, 1 чайная ложка меда, чай с лимоном и сахаром.

Суббота

Первый завтрак: 1 яблоко, кукурузные хлопья, грейпфрутовый сок.

Второй завтрак: 2 банана, апельсиновый сок, печенье с кунжутом, кофе с сахаром.

Обед: борщ, овощное рагу, 1 авокадо, несколько лесных орехов, несколько плодов инжира, чай без сахара.

Полдник: 1 апельсин, несколько грецких орехов.

Ужин: вегетарианский плов, 1 апельсин, халва, зеленый чай.

Воскресенье

Первый завтрак: козинаки из арахиса, 1 яблоко, кофе с сахаром.

Второй завтрак: салат из свежих овощей, кукурузные хлопья, грейпфрутовый сок.

Обед: овощной суп, тушеный шпинат, отрубный хлеб, горсть изюма, салат из капусты, чай с сахаром.

Полдник: 1 банан, несколько сухофруктов.

Ужин: гречневая каша, ржаной хлеб, фруктовый салат, томатный сок, 2 чайные ложки джема из черной смородины, чай с лимоном и сахаром.

Знаете ли вы, что...

В белокочанной капусте ранних сортов содержится больше витаминов, чем в сортах с поздним сроком созревания, однако она не подходит для длительного хранения. Из капусты ранних сортов рекомендуется готовить всевозможные салаты. Для устранения горьковатого привкуса ее можно на 2–3 мин погрузить в кипяток.

Словарь

Инжир, иначе называемый смоковницей, а также фиговым деревом, – растение семейства тутовых, культивируемое в Средиземноморье, Закавказье, Крыму и Азии. Плоды инжира обладают высокой питательной ценностью, в них содержатся сахара, пектины и витамины А, С и группы В.

Шпинат – однолетняя овощная культура, в листьях которой содержатся белки, жиры, витамины А и С, соли йода, железа, калия и др. Блюда, в состав которых входит шпинат, следует хранить на холоде, так как под воздействием тепла в нем образуются вредные для организма вещества.

//-- Греческая диета --//

Эта диета также способствует очищению организма от шлаков. Ее основу составляют рыба, морепродукты, овощи и фрукты. Диета рассчитана на 7 дней.

Понедельник

Первый завтрак: омлет с креветками, салат из фруктов, апельсиновый сок, булочка с сухофруктами, кофе с сахаром.

Второй завтрак: 1 банан, несколько миндальных орехов, зеленый чай.

Обед: уха, отрубный хлеб, жареная рыба с отварным рисом, 1 апельсин, чай без сахара.

Полдник: зеленые оливки, томатный сок.

Ужин: тушеный шпинат, картофельное пюре, салат из свежих огурцов, сыр, чай без сахара.

Вторник

Первый завтрак: пирожок с сыром, салат из свежих огурцов с чесноком, нежирный творог, кофе с сахаром.

Второй завтрак: 1 апельсин, несколько грецких орехов, чай без сахара.

Обед: суп из кальмаров, жареная рыба, отрубный хлеб, салат из свежих овощей, 1 апельсин, несколько миндальных орехов, чай без сахара.

Полдник: несколько плодов инжира, апельсиновый сок.

Ужин: жареная рыба, отварной картофель, сыр, салат из свежих овощей, булочка с кунжутом, чай без сахара.

Среда

Первый завтрак: омлет с фасолью, булочка с кунжутом, кофе с сахаром.

Второй завтрак: сыр, оливки, отрубный хлеб, 1 апельсин, чай без сахара.

Обед: суп из креветок, отрубный хлеб, тушеный картофель, овощное рагу, сыр, жареная рыба, 1 грейпфрут, чай без сахара.

Полдник: несколько сухофруктов, апельсиновый сок.

Ужин: отварные кальмары с рисом, салат из помидоров, отрубный хлеб, 1 яблоко, чай без сахара.

Четверг

Первый завтрак: блинчики с творогом, сыр, кофе с сахаром.

Второй завтрак: салат из овощей, тушеные шампиньоны, отрубный хлеб, чай без сахара.

Обед: уха со свежей зеленью, тушеная свинина, гречневая каша, отрубный хлеб, несколько слив, чай без сахара.

Полдник: пирог с вишней, апельсиновый сок.

Ужин: жареные шампиньоны, отварной картофель, бутерброд с сыром, виноград, чай без сахара.

Пятница

Первый завтрак: бутерброд из отрубного хлеба с ветчиной и сыром, омлет с помидорами, салат из лука-порея и листового салата, несколько плодов инжира, томатный сок.

Второй завтрак: 150 г мороженого, горсть изюма, несколько миндальных орехов, 1 апельсин, кофе с сахаром.

Обед: суп из говядины с фасолью, запеканка из овощей с сыром и свежей зеленью, отрубный хлеб, 1 авокадо, горсть изюма, чай без сахара.

Полдник: пирог с вишней, чай без сахара.

Ужин: жареная говяжья печень, тушеная стручковая фасоль, салат из свежих овощей, фрукты, чай без сахара.

Фасоль – род однолетних или многолетних растений семейства бобовых. Возделывается для употребления в пищу практически на всех континентах.

Наиболее распространена фасоль обыкновенная, сорта которой принято подразделять на луцильные (выращиваемые для получения сухого зерна) и сахарные (для получения зеленых бобов). Луцильные сорта широко культивируются в Центральной и Южной Америке, Африке, на Балканском полуострове, в Индии и Китае, а сахарные – в США, Египте, Индии и странах Средиземноморья.

Суббота

Первый завтрак: блинчики с луком и яйцом, 1 апельсин, кофе с сахаром.

Второй завтрак: сыр, салат из моркови с грецкими орехами, несколько сухофруктов, чай без сахара.

Обед: грибной суп, гуляш, отрубный хлеб, запеканка из цветной капусты, салат из капусты и моркови, чай без сахара.

Полдник: несколько грецких орехов, 1 авокадо, апельсиновый сок.

Ужин: бифштекс, овощное рагу, отрубный хлеб, 1 яблоко, чай без сахара.

Воскресенье

Первый завтрак: бутерброд из отрубного хлеба с ветчиной и сыром, 1 яйцо, сваренное всмятку, салат из свежих овощей, минеральная вода.

Второй завтрак: пирог с капустой, чай без сахара.

Обед: щи, тушеная свинина, гречневая каша, отрубный хлеб, консервированный зеленый горошек, чай без сахара.

Полдник: нежирный творог с медом и грецкими орехами, молочный шоколад, 1 грейпфрут, чай без сахара.

Ужин: отварные кальмары, отварной рис, салат из свежих овощей, 1 банан, фруктовый йогурт, чай без сахара.

Знаете ли вы, что...

Картофель является одной из важных пищевых культур. Известно несколько сотен блюд, в которые он входит. В клубнях картофеля найдены витамины группы В и витамин С, а также углеводы и незначительное количество белков.

Словарь

Грецкий орех – дерево семейства ореховых, достигающее в высоту 20–30 м и культивируемое в Азии, на юге Европы и в Китае. Используются не только плоды грецкого ореха, которые употребляют в пищу, но и древесина, из которой изготавливают различные изделия.

Кунжут – многолетнее травянистое растение семейства сезамовых, семена которого используются в кулинарии и для получения кунжутного масла. Известно около 20 видов этого растения, однако наиболее широко распространен кунжут индийский, в семенах которого содержится до 65 %

пищевого масла.

//-- Питательная диета --//

Эта диета предназначена для тех, чей организм подвергается значительным физическим нагрузкам. При составлении меню предпочтение отдается продуктам, содержащим большое количество кальция и других ценных микроэлементов. Диета рассчитана на 4 дня. Людям с избыточным весом от этой диеты лучше отказаться.

Банан – травянистое растение семейства банановых, произрастающее в тропических и субтропических районах Азии, Австралии и Южной Америки.

В соплотии может быть до 300 плодов. В бананах содержится значительное количество углеводов, благодаря чему эти плоды очень питательны.

1-й день

Первый завтрак: бутерброд из отрубного хлеба со сливочным маслом и сыром, омлет с помидорами, 1 банан, кофе с сахаром и сливками.

Второй завтрак: кукурузная каша, фруктовый салат, апельсиновый сок.

Обед: суп из говядины, бифштекс, отрубный хлеб, вареный картофель с тушеной капустой, 1 апельсин, несколько миндальных орехов, чай без сахара.

Полдник: несколько орехов кешью, горсть изюма, 1 чайная ложка меда, чай без сахара.

Ужин: тушеное мясо, ячневая каша, отрубный хлеб, 1 яблоко, несколько плодов инжира, чай без сахара.

Капуста – овощное растение семейства крестоцветных, культивируемое повсеместно. Известно около 35 видов капусты, самыми распространенными из которых являются кочанная, цветная, савойская, брюссельская и кольраби. Кроме того, к роду капусты ботаники относят такие культуры, как репа, рапс, сурепица, сарептская горчица и брюква.

2-й день

Первый завтрак: омлет с ветчиной, несколько грецких орехов, апельсиновый сок.

Второй завтрак: блинчики с тушеным шпинатом, сыр, отрубный хлеб, черносмородиновый джем, чай без сахара.

Обед: суп из свинины с горохом, курица с черносливом, запеченная в духовке, гречневая каша, отрубный хлеб, 1 апельсин, чай без сахара.

Полдник: шоколад, грейпфрутовый сок.

Ужин: жареная рыба, отварной картофель, салат из свежих овощей, отрубный хлеб, чай без сахара.

Горох – одно- и многолетние травянистые растения семейства бобовых, культивируемые в Евразии и Африке. В пищу употребляют горох посевной. Его едят в свежем виде (бобы и молодые лопатки), а также консервируют и изготавливают из него крупу и муку. Некоторые сорта гороха выращивают на корм скоту.

3-й день

Первый завтрак: бутерброд из отрубного хлеба с колбасой, сыром и свежей зеленью, апельсиновый сок.

Второй завтрак: блинчики с творогом, кофе с молоком.

Обед: щи, гуляш, гречневая каша, отрубный хлеб, несколько слив, чай без сахара.

Полдник: пирог с луком и яйцом, чай без сахара.

Ужин: бифштекс, перловая каша, бутерброд из отрубного хлеба с сыром, 1 яблоко, чай без сахара.

4-й день

Первый завтрак: бутерброды из ржаного хлеба с рыбным паштетом, оливки, кофе с сахаром и сливками.

Второй завтрак: ячневая каша, салат из свежих овощей, чай без сахара.

Обед: уха, салат из капусты и моркови, жареная курица, отварной картофель, отрубный хлеб, несколько грецких орехов, 1 банан, чай без сахара.

Полдник: пирог с курагой, чай без сахара.

Ужин: утка, запеченная в духовке, плов с тушеными овощами, салат из помидоров, отрубный хлеб, несколько плодов инжира, чай без сахара.

Знаете ли вы, что...

Слово «изюм» происходит от тюркского слова, означающего «виноград». Ягоды винограда высушивают в тени или на открытом солнце. Существуют как бессемянные сорта изюма (кишмиш и коринка), так и изюм с семенами.

Словарь

Шампиньоны – съедобные грибы, произрастающие практически повсеместно. В России, как и в других странах, шампиньоны специально выращивают для употребления в пищу.

Апельсин – плодовое растение семейства рутовых, произрастающее в тропических и субтропических районах. В его плодах содержатся углеводы, лимонная кислота, витамины С, Р и группы В.

//-- Универсальная диета --//

Эта диета отличается высокой питательностью. Ее рекомендуется придерживаться тем, чей организм ослаблен долгой болезнью. Курс рассчитан на 7 дней.

Специалисты не советуют соблюдать эту диету при избыточном весе.

Понедельник

Первый завтрак: 1 яйцо всмятку, бутерброд из отрубного хлеба с сыром и сливочным маслом, салат из помидоров, печенье с кунжутом, кофе с молоком.

Второй завтрак: оладьи с яблоками, 1 чайная ложка меда, 1 грейпфрут, чай без сахара.

Обед: суп с говядиной, перец, фаршированный рисом и мясом, отрубный хлеб, 1 банан, чай без сахара.

Полдник: творожная запеканка, кефир.

Ужин: бефстроганов, картофельное пюре, отрубный хлеб, консервированный зеленый горошек, салат из свежих овощей, чай с сахаром.

Вторник

Первый завтрак: творог, сметана, несколько сухофруктов и грецких орехов, кофе с сахаром и сливками.

Второй завтрак: 1 яйцо вкрутую, салат из свежих овощей, бутерброд из отрубного хлеба с сыром и кориандром, чай без сахара.

Обед: куриный бульон, жареная рыба, жареный картофель, отрубный хлеб, несколько сухофруктов и миндальных орехов, чай без сахара.

Полдник: пирог с курагой, чай с сахаром.

Ужин: отварные кальмары с рисом, тушеная стручковая фасоль, отрубный хлеб, компот из сухофруктов, несколько грецких орехов.

Среда

Первый завтрак: омлет с помидорами, бутерброд из отрубного хлеба с ветчиной и сыром, кофе с молоком.

Второй завтрак: печенье с кунжутом, сыр, 1 банан, чай без сахара.

Обед: грибной суп, бифштекс, тушеная фасоль, несколько абрикосов и грецких орехов, чай без сахара.

Полдник: пирожок с вишней, зеленый чай.

Ужин: отварные креветки, перец, фаршированный тушеными овощами, морковный салат, отрубный хлеб, несколько миндальных орехов, чай с сахаром.

Четверг

Первый завтрак: омлет с грибами, пирожок с курагой, сыр, 1 апельсин, кофе с сахаром.

Второй завтрак: блинчики с творогом, джем из черной смородины, 1 яблоко, несколько грецких орехов, кофе с сахаром и сливками.

Обед: овощной суп, бифштекс, тушеный картофель, бутерброд из отрубного хлеба с сыром, консервированный зеленый горошек, чай без сахара.

Полдник: бутерброд из отрубного хлеба с ветчиной и сыром, оливки, фруктовый йогурт, 1 банан.

Ужин: тушеное мясо, отварной рис, салат из свежих овощей, хлеб отрубный, несколько абрикосов, чай без сахара.

Пятница

Первый завтрак: овсяная каша, бутерброд из отрубного хлеба с сыром и сливочным маслом, кофе с сахаром.

Второй завтрак: бутерброд из отрубного хлеба с ветчиной и сыром, 1 грейпфрут, зеленый чай.

Обед: овощной суп, тушеная курица, гречневая каша, отрубный хлеб, 1 банан, чай без сахара.

Полдник: салат из фруктов, несколько лесных орехов, апельсиновый сок.

Ужин: рыба, запеченная в духовке, отварной рис, тушеный шпинат, отрубный хлеб, 1 яблоко, несколько миндальных орехов и сухофруктов, зеленый чай.

Суббота

Первый завтрак: омлет с ветчиной и грибами, пирожок с курагой, кофе с сахаром.

Второй завтрак: бутерброд из отрубного хлеба с ветчиной, сыром и свежей зеленью, горсть изюма, оливки, апельсиновый сок.

Обед: куриный суп, жареная говяжья печень, отварной картофель, оливки, салат из свежих овощей, отрубный хлеб, несколько плодов инжира, 1 банан, чай без сахара.

Полдник: печенье с кунжутом, нежирный творог, чай без сахара.

Ужин: курица, тушенная с черносливом, отварной рис, салат из помидоров, отрубный хлеб, компот из сухофруктов.

Воскресенье

Первый завтрак: оладьи с вареньем, несколько грецких орехов, кофе с сахаром.

Второй завтрак: яйцо всмятку, бутерброд из отрубного хлеба с сыром и сливочным маслом, салат из свежих овощей, горсть изюма, чай без сахара.

Обед: суп из свинины с зеленой фасолью, жареная рыба, картофельное пюре, оливки, 1 апельсин, отрубный хлеб, печенье с кунжутом, чай без сахара.

Полдник: пирожок с курагой, 1 яблоко, чай без сахара.

Ужин: бифштекс, запеканка из цветной капусты, бутерброд из ржаного хлеба с сыром, несколько сухофруктов, апельсиновый сок.

ОЧИЩЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ

Основоположником научной теории голодания считается Поль Брэгг. Он утверждал, что регулярное голодание помогает полностью очистить свой организм от токсинов и шлаков, что способствует излечению от многих заболеваний и предупреждению преждевременной старости.

Историческая справка

Поль Брэгг по профессии был врачом-физиотерапевтом. В подростковом возрасте он тяжело болел, однако благодаря разработанной им позднее системе очищения организма сумел полностью восстановить здоровье. В возрасте 85 лет он активно занимался многими видами спорта, сохранив присущие молодости подвижность и гибкость. Он первым открыл в Лос-Анджелесе магазин здоровой пищи, положив начало распространению подобных заведений по всей Америке.

Брэгг разработал и опробовал на себе и многочисленных последователях своей теории методику 24-часового голодания, которое необходимо проводить каждую неделю, а также методики 7–10-дневного голодания, курсы которого повторяются трижды в год.

В своей всемирно известной книге «Чудо голодания» Брэгг обосновывает необходимость очищения организма тем, что практически все, что окружает человека, а также используется им в пищу, содержит огромное количество токсинов. Воздух крупных промышленных мегаполисов заражен копотью и дымом химических и металлургических заводов, выхлопами автомобилей и мусоросжигательных установок.

Не меньший вред способны нанести организму продукты питания, причем это относится и к различным овощам и фруктам, которые люди традиционно считают полезными. Но дело в том, что в процессе выращивания растений используется большое количество разнообразных удобрений и средств защиты от вредителей. Содержащиеся в них соединения накапливаются не только в кожуре и листьях. Поступая через корневую систему из почвы, вредные вещества распространяются по всем тканям растения. Таким образом, даже снимая с овощей кожуру, невозможно избежать при их употреблении проникновения в организм вредных веществ. При варке эти вещества также не удаляются полностью.

Внимание!

Особенно много токсинов скапливается в кожуре плодов, имеющих восковую поверхность.

Чтобы проиллюстрировать наглядно, насколько загрязнен организм человека токсинами из внешней среды, Брэгг приводил примеры из личного опыта голодания. Основатель одного из самых популярных направлений нетрадиционной терапии голодал по 24–36 ч каждую неделю и 4 раза по 10 дней в году. В ходе 10-дневного голодания в моче появляются кристаллы, которые свидетельствуют о том, что в организме скопились химические соединения,

входящие в состав средств для обработки растений.

Брэгг приводил и другой пример. Однажды во время 21-дневного курса голодания на 19-й день он почувствовал боль в мочевом пузыре при мочеиспускании. Моча при этом имела красноватый оттенок.

Лабораторный анализ подтвердил присутствие все тех же химических веществ. Брэгг восторженно описывал свои ощущения после того, как организм очистился от шлаков: «...я почувствовал прилив сил и энергии. Белки глаз стали белоснежные, тело приобрело приятный цвет, энергия захлестнула его...»

Таким образом, по мнению Брэгга (а также некоторых других натуропатов и народных целителей), голодание является единственным эффективным способом очищения от токсинов, проникающих в организм с растительной пищей.

Знаете ли вы, что...

Употребление соли связано в первую очередь со сложившимися в определенных странах традициями. Между тем некоторые народы, например эскимосы, ее совершенно не используют. Что же касается утверждения, что животные ищут так называемые соленые залежи, то они лижут не хлоридную соль, а совершенно другие минеральные соединения. Если коровам давать соль, ее содержание в их молоке будет достаточно высоким.

Брэгг советовал есть меньше, особенно вечером. Оптимальным вариантом он считал полный отказ от ужина.

Особенно вредным продуктом Брэгг называл соль, которая даже и не является пищей. Она не имеет никакой питательной ценности, однако ее неумеренное употребление может спровоцировать различные заболевания почек и мочевого пузыря, а также сердечно-сосудистой системы. В организме соль не переваривается и не усваивается, следовательно, не может быть использована организмом для выработки энергии и построения собственных клеток. В ней нет необходимых организму витаминов и минералов. Соль способствует задержке жидкости в тканях, тем самым провоцируя развитие отеков.

Научно доказано, что...

Организм человека нуждается в органическом натрии, но обычная столовая соль является неорганическим веществом, а соединения органического натрия содержатся в свекле, моркови и некоторых других овощах.

Кроме того, соль может повысить нездоровую чувствительность нервной системы, участвует в выведении из организма кальция и раздражает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта.

По наблюдениям Брэгга, представители тех народов, у которых не принято употреблять соль, крайне редко страдают заболеваниями мочевыделительной и

сердечно-сосудистой систем, у них, как правило, нормальное артериальное давление.

С целью выведения накопившейся в организме соли Брэгг рекомендовал провести 4-дневное полное голодание, в ходе которого можно употреблять только дистиллированную воду. После завершения голодания улучшается состояние кожи, повышается мышечный тонус и исчезают лишние килограммы.

Брэгг приправлял пищу вместо соли пряными травами и чесноком, что настоятельно рекомендовал делать и всем своим последователям. Он утверждал, что голодание отнюдь не является методом лечения. Излечивать от различных заболеваний, по его мнению, должна сама природа; однако голодание позволяет активизировать все скрытые силы организма и направить их на борьбу с недугом.

Внимание!

Брэгг выделил 3 фактора, способствующих долголетию: правильное питание, очищение организма голоданием и занятия спортом.

Причиной развития заболеваний являются нездоровые привычки, которые приводят к накоплению токсинов во всех тканях и органах. В результате понижается жизненная энергия, слабеет иммунитет и организм становится уязвим для болезней. Традиционные же методы лечения, по мнению Брэгга, лишь усугубляют состояние пациента.

Алкоголь, табак, соль, кофе и рафинированный сахар – вот далеко не полный перечень продуктов, приводящих к болезням и укорачивающих жизнь людей. Брэгг призывал полностью отказаться от них, не следовать слепым вкусовым пристрастиям тела, во многом навязанным сложившимися традициями питания. Огромный вред наносит организму и переедание.

Рекомендации специалиста

По мнению натуропатов, 60 % от общего объема употребляемой пищи должны составлять овощи и фрукты, как сырые, так и прошедшие кулинарную обработку. Любую трапезу полезно начинать с овощного салата или свежих фруктов.

Организм даже практически здорового человека сильно зашлакован. Брэгг предлагал доказать это самым простым способом: если такой человек в течение 5–6 дней не будет употреблять ничего, кроме дистиллированной воды, на его языке появится белый налет, а моча станет темной и приобретет сильный запах. Эти признаки свидетельствуют о том, что в организме скопилось огромное количество ненужных веществ, избавиться от которых можно только в том случае, если регулярно очищать организм голоданием.

Брэгг называл голодание естественным ответом организма на недомогание.

Большинство диких животных, заболев, перестает есть. Человеку, когда он болен, чаще всего также не хочется есть, однако привычка и попечение родных заставляют его принимать пищу, что особенно вредно.

Брэгг советовал проводить курсы очищающего голодания, начиная с 24–36 ч в неделю. В остальное время он рекомендовал есть только натуральные продукты, ни в коем случае не перегружая желудок.

Неправильное питание приводит к тому, что у большинства людей в крови скапливается много ненужных веществ. В норме кровь здорового человека должна иметь щелочную реакцию, но у многих людей она становится кислой. Результатом этого становятся регулярные головные боли, несварение желудка, прыщи и частые простуды. Чтобы очистить кровь, необходимо включать в рацион продукты, способствующие восстановлению щелочной среды. И, разумеется, очищение организма происходит благодаря голоданию.

Брэгг рекомендовал придерживаться диеты, которая включает сырые фрукты и овощи, а также разнообразные салаты и другие блюда из растительных продуктов.

Историческая справка

Голодание с целью духовного и телесного очищения практикуется людьми с глубокой древности. Известно, что многие великие философы и основатели мировых религий – Иисус Христос, Будда и другие – голодали по многу дней подряд, чтобы достигнуть просветленного состояния ума.

Советы Брэгга, касающиеся питания

Ни в коем случае нельзя переедать. Значительному очищению организма способствуют сырые овощи и фрукты, однако при условии, что они выращены в экологически чистых районах без применения большого количества химических удобрений и средств защиты растений от вредителей. Не следует сразу съедать по многу овощей и фруктов, гораздо больше пользы будет, если есть маленькими порциями.

Высокой питательностью обладают все сорта орехов и различные семена. Наиболее часто в пищу используют слегка обжаренный арахис (земляной орех), миндальные и грецкие орехи, а также кедровые, кешью и т. д. Очень полезны семена подсолнечника и тыквы.

Тем, кто не может полностью отказаться от мяса, рекомендуется есть его не чаще 2–3 раз в неделю. При первых признаках какого-либо недомогания необходимо прекратить употреблять в пищу мясо. Первыми симптомами зашлакованности организма могут быть головная боль, головокружение, появление мушек перед глазами, горький привкус во рту, вялость, слабость и быстрая утомляемость. В тех случаях, когда есть подозрение на нарушение работы печени, необходимо исключить из рациона продукты, содержащие

жиры, сахар и крахмал.

Не следует опасаться, что организм недополучит какие-либо ценные вещества – они в достаточном количестве содержатся в овощах и фруктах, а источником белка станут орехи и семена.

Рекомендации специалиста

Важным условием хорошего самочувствия Брэгг называл поддержание щелочной среды в желудке. Первым признаком нарушения кислотно-щелочного баланса является сероватый налет на языке, нередко сопровождаемый повышенной раздражительностью. Если изменение естественной среды в желудке приобретает хронический характер, это может спровоцировать развитие гипертонии и атеросклероза.

В результате неправильного питания значительное количество попадающих в организм вредных соединений кристаллизуется и оседает в суставах, вызывая боль и тем самым ограничивая подвижность.

□

Брэгг приводил в качестве примера историю своего пациента, у которого была подагра. Этот человек от сильных болей почти не мог двигаться, однако продолжал питаться точно так же, как и в юности. Для очищения организма Брэгг рекомендовал этому человеку 3-дневное голодание, в ходе которого тот употреблял только дистиллированную воду. В дальнейшем пациент по совету Брэгга полностью исключил из своего рациона продукты животного происхождения (мясо, рыбу, яйца и молочные продукты), а также соль, мучные изделия, горох, чечевицу и рис.

Пациент стал ежедневно в течение 10 мин принимать горячую ванну с температурой воды около 37 °С, а также совершать пешие прогулки.

В дальнейшем он стал регулярно голодать по 36 ч каждую неделю. Дважды в год он голодал по 7-10 дней. Через год он полностью излечился от своего недуга, стал заядлым велосипедистом, занялся плаванием, танцами и игрой на пианино. Однако этот человек не прекратил регулярно голодать по 24–36 ч в неделю, а 4 раза в год голодал по 10 дней.

Брэгг утверждал, что практически у любого человека в суставах имеются отложения солей. Признаком этого является характерный хруст, сопровождающий движение пальцев или поворот головы. Полностью избавиться от всех токсинов, которые скапливались в организме годами, за 24 ч или даже 7 дней голодания невозможно, поэтому курсы очищающих процедур необходимо проводить регулярно. Голодать, по мнению Брэгга, нужно 1 раз в неделю, то есть 52 дня в году.

Голодание как метод лечения и очищения организма не является открытием Брэгга или других натуропатов, оно применяется людьми, а также животными с

глубокой древности, когда не было многих современных способов лечения. Постепенно люди накапливали все новые знания и, помимо голодания, стали использовать для лечения и очищения организма разнообразные растения.

Знаете ли вы, что...

Основатели некоторых древних религиозно-философских систем, например Пифагор, прежде чем посвятить неофитов в тайны своего учения, требовали от них духовного и телесного очищения, важным составляющим элементом которого выступало длительное воздержание от пищи.

Брэгг утверждал, что за те 50 лет, в течение которых он практиковал очищающее голодание, он неоднократно становился свидетелем поистине чудесных исцелений от самых различных болезней. Одной из замечательных особенностей этого метода лечения является то, что он не оказывает побочного действия, свойственного большинству лекарств.

По мнению Брэгга, среди многих людей бытует мнение, что для поддержания здоровья и работоспособности необходимо много есть, иначе можно заболеть. Он не отрицал, что во время голодания возможно легкое недомогание, связанное с очищением организма от токсинов. Однако после 3 дней непрерывного голодания, утверждал Брэгг, все неприятные ощущения исчезают: человек перестает думать о пище и испытывать дискомфорт от отсутствия привычных трапез.

Напротив, появляется ощущение легкости и бодрости, улучшается настроение и возрастает работоспособность.

Научно доказано, что...

Пищеварительный процесс, особенно если в организм поступает тяжелая пища, требует больших затрат энергии, поэтому непосредственно после приема пищи умственная деятельность замедляется, становясь менее продуктивной.

Прием пищи для большинства является неотъемлемым ритуалом: люди зачастую едят не потому, что голодны, а по привычке, причем нередко переедают, тем самым перегружая пищеварительные органы. Подобное отношение к своему организму приводит к развитию различных заболеваний.

Брэгг советовал голодать, по возможности не сообщая об этом даже близким людям, чтобы не тревожить их или избежать многочисленных зачастую бесполезных советов. Он писал, что во время голодания придерживался обычного ритма жизни, так что никто не предполагал, что он голодает.

В книге «Чудо голодания» Брэгг описывал свой утренний распорядок, отмечая, что никогда не завтракает. Он объяснял это тем, что после ночного сна организм отдохнул и полон сил, поэтому не нуждается в пище.

По утрам Брэгг совершал достаточно длительные пешие прогулки, а затем

приступал к творческой работе – написанию статей и книг. Лишь в 11.00 он съедал немного фруктов. В полдень Брэгг обедал, всегда начиная трапезу с салата из свежих овощей: моркови, капусты, помидоров, редиса, сельдерея и свеклы, которую он использовал вместе с ботвой. В меню он обязательно включал «один из желтых овощей» (морковь, банан, шпинат, артишок, листовую капусту и т. д.) и разнообразные орехи, а также семена подсолнечника и тыквы.

Лишь изредка Брэгг съедал немного фруктов в промежутках между трапезами – яблоко, кусочек ананаса или ломтик дыни. Он отмечал, что никогда не приступал к еде, не чувствуя голода.

Внимание!

Токсины поступают в организм человека не только из вдыхаемого воздуха а также с пищей и водой), но и в результате введения различных лекарственных препаратов.

О пользе дистиллированной воды

В своей книге Брэгг постоянно советовал использовать для питья дистиллированную воду, так как в ней не содержится химических соединений, не усваивающихся организмом, а скапливающихся в тканях и органах, кристаллизуясь и становясь камнями в желчном пузыре и почках, солевыми отложениями на стенках кровеносных сосудов и в тканях суставов.

Брэгг решительно опровергал мнение, что дистиллированная вода способствует вымыванию из организма органических веществ, считая, что это чистая вода, которая способствует растворению и выведению скопившихся в организме токсических веществ.

Знаете ли вы, что...

Жители некоторых островов, расположенных в тропиках и субтропиках, используют для питья дождевую воду. Так как вблизи нет крупных промышленных предприятий, эта вода остается чистой. Исследования показали, что пожилые туземцы сохраняют бодрость, гибкость и прекрасную форму, свойственную молодому возрасту.

Продолжительность голодания

У специалистов нет единого мнения относительно оптимальной продолжительности курса голодания. Брэгг, досконально изучивший различные методики голодания, отмечал, что в разных странах на этот счет придерживаются различного мнения. Специалисты Великобритании утверждают, что наиболее полное очищение организма происходит в том

случае, если голодать 30 дней. Аналогичного мнения придерживаются в США, а в Германии оптимальным сроком голодания считается 21 день. По мнению французских натуропатов, продолжительность курса голодания не должна превышать 14 дней.

Сам Брэгг не настаивал на длительном голодании, хотя и не отрицал его возможности. Однако он не советовал голодать дольше 10 дней прежде, чем пациент проведет не менее 6 курсов 10-дневного голодания с интервалом в 4 мес. Лишь после такой подготовки можно голодать в течение 15 дней.

Сам Брэгг в своей книге признался, что для него всегда было достаточно еженедельных голоданий по 24–36 ч и по 7-10 дней 4 раза в год. Тем, кто никогда раньше не практиковал очищающего голодания, он советует начать с регулярного 24-часового голодания в неделю. В дальнейшем, когда организм привыкнет обходиться без пищи, можно будет голодать по 3–4 дня, а затем – по 7-10.

Знаете ли вы, что...

В книге «Чудо голодания» Брэгг приводил наблюдение из собственного опыта. Он упоминал о том, что в детстве из-за частых болезней был вынужден принимать огромное количество различных лекарств, в том числе и таких, в состав которых входили соединения ртути. Однажды на 7-й день 10-дневного голодания Брэгг катался в лодке и внезапно ощутил сильную боль в области желудка. Он с трудом добрался до берега. Вскоре из его организма вышла ртуть, которая скопилась там благодаря лекарственной терапии.

Как прекратить 24-часовое голодание

После суточного голодания Брэгг советует съесть салат из свежих овощей, лучше всего из тертой моркови и шинкованной капусты, приправленных соком лимона или апельсина, так как это блюдо способствует быстрому очищению кишечника. Затем можно есть вареные или тушеные овощи, например томаты, тыкву, шпинат, фасоль, сельдерей и т. д. Не следует есть сахар и белый хлеб, способствующие повышению кислотности. После голодания нельзя сразу есть продукты животного происхождения: мясо, сыр и рыбу, а также орехи или семена. В течение 2 дней после завершения голодания нельзя есть кислую пищу.

Советы Брэгга по проведению 3-, 7- и 10-дневного голодания

Проводя курс 3-дневного голодания, необходимо предоставить организму отдых от повседневных забот и впечатлений. Это особенно важно потому, что в период воздержания от пищи может возникнуть ощущение легкого недомогания, связанное с очищением организма от шлаков. Желательно находиться в уединении и больше лежать. Особенно эффективным голодание

будет в том случае, если есть возможность больше находиться на свежем воздухе. Не следует читать, смотреть телевизор, слушать радио, проводить время в шумных компаниях.

Рекомендации специалиста

Во время голодания в дистиллированную воду можно добавить 0,3 чайной ложки натурального меда и 1 чайную ложку лимонного сока, которые способствуют выведению токсинов из организма.

Многие люди во время голодания испытывают беспокойство из-за «простоя» кишечника, однако это не должно служить поводом для тревоги: по завершении голодания функции кишечника восстановятся. Когда после голодания человек начинает есть растительную пищу, работа кишечника становится регулярной.

Брэгг в своей книге рассказывал, что составлял годовой график 7-10 дневных голодовок. Обычно он 7 дней воздерживался от приема пищи в первой половине января, затем весной голодал 10 дней, а летом – 7 дней, как правило, во второй половине июля или начале августа. Осенний курс голодания он обычно проводил в последней четверти октября или ноября. Всего Брэгг голодал 75 дней в году. Он утверждал, что благодаря голоданию очищаются печень и другие органы и ткани. Помимо того, стимулируется работа поджелудочной железы, которая начинает более активно вырабатывать инсулин. Также голодание способствует легкости и свежести дыхания.

Всем известно, что заболевание проще предупредить, чем потом лечить. Брэгг уверял, что очищение организма, в том числе и голоданием, является эффективной мерой профилактики многих болезней, а также позволяет продлить жизнь и существенно повысить ее качество.

Внимание!

Необходимо иметь в виду, что во время голодания на языке появляется налет с неприятным запахом. Этот налет является индикатором зашлакованности организма. После каждого курса голодания язык будет становиться все чище, так как количество токсинов в тканях и органах уменьшается.

Прекращение 7-дневного голодания

После 7-дневного голодания желудок и кишечник становятся заметно меньше. Поэтому Брэгг советует на 7-й день взять 4–5 томатов среднего размера, опустить их на несколько секунд в кипящую воду, а затем очистить и съесть, когда они остынут. Делать это желательно рано утром.

На следующий день на завтрак нужно приготовить салат из тертой моркови и капусты, заправленных соком лимона или апельсина.

Далее можно съесть тушеные овощи, например шпинат с очищенными

томатами, и 2 кусочка подсушенного хлеба.

Рекомендации специалиста

Брэгг советовал употреблять мясо и рыбу не чаще 3 раз в неделю, рекомендуя удовлетворять потребность организма в белковой пище за счет орехов и семян. Кроме овощей и фруктов, после голодания он предлагал есть проросшую пшеницу.

На обед рекомендуется приготовить салат из тертой моркови с мелко нарубленными сельдереем и капустой и заправить его соком лимона или апельсина. Можно приготовить рагу из каких-либо 2 видов овощей на выбор: шпината, артишоков, листовой горчицы, моркови, капусты, сельдерея или тыквы. Готовить овощи следует без добавления какого-либо масла. Можно съесть 2 кусочка подсушенного хлеба.

На 2-й день после голодания на завтрак можно есть любые свежие фрукты и овощи, а также пророщенные зерна злаков, которые при желании можно смешать с 1 столовой ложкой натурального меда.

□

На обед рекомендуется приготовить салат из тертой моркови, капусты и сельдерея, какие-либо отварные овощи и кусочек подсушенного хлеба. Другим вариантом обеда может стать салат из листового салата, листьев лопуха, петрушки и томатов, а также отварные овощи.

Восстановление работы кишечника

После голодания в течение одного, а иногда и нескольких дней может наблюдаться задержка стула, но она не должна становиться причиной для серьезного беспокойства. В большинстве случаев работа кишечника восстанавливается после первого завтрака, но это происходит не всегда, так как организм каждого человека индивидуален.

Знаете ли вы, что...

Брэгг описывал в своей книге, как после курса очищающего голодания один из его пациентов сумел избавиться от тяжелого, неприятного запаха, исходившего из ротовой полости и от всего тела.

Для стимуляции работы кишечника после пробуждения полезно проделать несколько круговых движений тела. На первый завтрак лучше всего съесть немного фруктов, овощей или зелени, а также чернослива. В качестве второго завтрака также подойдет салат из овощей.

Белковая пища должна составлять приблизительно 20 % всех употребляемых

продуктов. Источником необходимых организму белков являются продукты животного и растительного происхождения. К первым относятся различные сорта мяса, речная и морская рыба и морепродукты, яйца и разнообразные молочные продукты. Не менее ценными являются белки растительного происхождения, содержащиеся в орехах, семенах, пивных дрожжах, бобовых и злаках, в том числе и пророщенных.

Основу рациона, то есть около 60 % употребляемых продуктов, должны составлять сырые овощи и фрукты. Также в рационе должен присутствовать натуральный крахмал, источником которого служат хлеб и блюда, приготовленные из зерен различных злаков, риса, чечевицы и фасоли. Источником натуральных сахаров являются сушеные фрукты, инжир, мед, кленовый сироп, неочищенная и черная патока.

Рекомендации специалиста

Брэгг настоятельно советовал в начале каждой трапезы съесть сырые фрукты или овощи, так как это способствует омоложению и очищению организма.

В рацион нужно включать и нерафинированное растительное масло – подсолнечное, соевое, оливковое и др.

Что касается практики применения клизм во время голодания, то Брэгг отзывался о ней отрицательно. По его мнению, клизмы раздражают слизистую кишечника и способствуют вымыванию микрофлоры, необходимой для нормальной работы органов пищеварения. Во время голодания внутренние органы отдыхают, поэтому бездействие кишечника не приведет к интоксикации организма. После возобновления приема пищи работа кишечника станет более регулярной.

Внимание!

Натуральные крахмал, сахара и жиры необходимы организму, однако они являются высококонцентрированными продуктами, поэтому должны употребляться в небольшом количестве.

Вредные продукты (по Брэггу)

В первую очередь это рафинированный сахар и различные продукты, в состав которых он входит: джем, желе, жевательная резинка, пирожные, мармелад, мороженое, шербет, сладкие напитки, пироги, печенье, пудинги, подслащенные фруктовые соки, консервированные фрукты.

Также Брэгг приводил следующий список продуктов, которые следует исключить из рациона: кетчуп и разнообразные острые соусы, горчица, острые приправы, рассольник, оливки, соленые фрукты, хрустящий картофель, каленые орехи, соленые хлебцы, обдирный рис, перловая крупа и сухие хлопья.

Следует отказаться от продуктов, содержащих большое количество жиров, особенно рафинированных масел, которые вредны для сердечно-сосудистой системы, различных маргаринов, кофе и кофейных напитков, а также алкоголя и табака.

Нежелательно употреблять жирную свинину, копченую рыбу и копченое мясо, жирные сосиски, жареную говядину, мясо птицы, при выращивании которой применялись специальные лекарственные препараты, выпечку из муки высшего сорта, несвежие овощи и фрукты, пережаренный картофель. Кроме того, крайне вредно принимать повышенные дозы различных лекарственных средств, особенно аспирина, антигистаминных препаратов, снотворного и транквилизаторов, а также спазмолитических препаратов.

Относительно употребления мясных продуктов представители различных направлений натуропатии так и не выработали единого мнения. Что касается Брэгга, то он не являлся ярким приверженцем вегетарианства, хотя считал, что часто употреблять мясо не следует. В своей книге он писал, что иногда по нескольку лет не употреблял мяса и рыбы, а потом, повинувшись интуитивной подсказке организма, съедал небольшое количество какого-либо из этих продуктов. Также иногда он употреблял немного сыра или куриное яйцо.

Голодание и вес

Следует отметить, что голодание помогает нормализовать вес, причем не только сбросить лишние килограммы, но и, как ни парадоксально это звучит, восстановить вес при сильном истощении.

Избыточный вес является серьезной проблемой во многих цивилизованных странах. Значительное увеличение массы тела связано с различными причинами: регулярным перееданием, нарушением обмена веществ в результате неправильного питания или приема некоторых лекарств, малоподвижным образом жизни. Следует иметь в виду, что избыточный вес является фактором, предрасполагающим ко многим хроническим заболеваниям.

Внимание!

Чтобы наглядно продемонстрировать, какую нагрузку испытывает человек с избыточным весом, Брэгг в своей книге писал, что обычный человек с нормальным весом устанет, если будет в течение дня носить груз весом до 10 кг. Страдающие ожирением носят подобный «груз» постоянно.

Благодаря курсу 7-10-дневного голодания можно сбросить 3–5 кг. Брэгг пишет, что в некоторых случаях происходит и более существенное снижение веса. Это зависит от того, где находятся отложения жира. В процессе голодания организм в первую очередь использует жир, который располагается в области живота и на бедрах.

Однако совсем не обязательно сразу проводить длительный курс голодания.

Можно начать с 24-часового голодания 1 раз в неделю или же голодать 3 раза в неделю, то есть через день.

Как уже отмечалось выше, с помощью голодания можно не только похудеть, но и набрать вес. Дело в том, что вес зависит не только от количества употребляемой пищи, но и от степени ее усвояемости и работы желудочно-кишечного тракта. Нарушения в работе кишечника могут стать причиной того, что, несмотря на усиленное питание, человек никак не может набрать вес.

Падение веса происходит в связи с общим ослаблением организма и серьезными проблемами со здоровьем. Очевидно, что нет смысла употреблять большое количество пищи, если она плохо усваивается, а продукты переработки с трудом выводятся из организма. Для восстановления веса необходимо очистить организм от токсинов, чтобы все системы органов начали работать более эффективно.

Внимание!

Рацион, ставший традиционным во многих развитых странах, по мнению Брэгга, способствует образованию в организме слизи и токсинов. Особенно много слизи образуется в результате употребления молочных продуктов, а также куриных яиц.

В книге «Чудо голодания» Брэгг рассказывал о том, как с помощью голодания его сестра, с детства бывшая очень худой и ослабленной, смогла восстановить свой вес до нормального. Долгое время мать пыталась действовать по традиционной схеме, то есть давать дочери как можно больше питательных, высококалорийных продуктов – таких, как сливки, молоко, свинина, выпечка и т. д. Однако это не приносило желаемых результатов. После 7-дневного голодания, в ходе которого девушка пила только дистиллированную воду, она потеряла в весе, но после курса очищения у нее появился аппетит и она быстро набрала нормальный вес. Диета, которой придерживалась сестра, состояла из свежих фруктов и овощей, а также из отварных овощей, орехов и семян, пророщенных злаков и орехового масла. Через 3 нед был проведен повторный курс голодания, на этот раз 10-дневный, после которого здоровье молодой женщины полностью восстановилось. Кроме голодания, она ежедневно гуляла по несколько часов на свежем воздухе и занималась физическими упражнениями.

Знаете ли вы, что...

Брэгг называл голодание «величайшим очистителем». Очищение организма является важным условием хорошего здоровья и долголетия. Но следует иметь в виду, что ощутимый результат от очистительных процедур в зависимости от индивидуальных особенностей организма проявляется с различной скоростью.

Голодание как профилактика заболеваний и метод лечения

По мнению Брэгга, а также многих других натуропатов, причиной простудных заболеваний является отнюдь не переохлаждение или вирусная инфекция, а токсины, которые накопились в организме. Болезнь связана с тем, что организм с помощью природных механизмов очищения пытается избавиться от вредных веществ.

Знаете ли вы, что...

Брэгг всегда лечил своих детей и внуков от насморка и простуды голоданием.

При появлении первых симптомов простуды Брэгг рекомендовал немедленно начать голодать. Он советовал временно прекратить всякую деятельность, лечь в постель и пить большое количество горячей дистиллированной воды с добавлением меда и лимонного сока. Комната должна хорошо проветриваться. Во время голодания не следует читать, смотреть телевизор и много разговаривать. Как утверждал Брэгг, обычно для полного выздоровления достаточно 3-дневного голодания, однако иногда может потребоваться курс продолжительностью 7-10 дней.

Сложившиеся представления и традиции нередко заставляют людей думать, что предлагаемый метод слишком прост, чтобы быть эффективным, что они обязательно должны предпринимать активные усилия, чтобы поправиться или вылечить своих близких. Однако даже в тех случаях, когда процесс очищения организма занимает больше времени, чем это предполагалось, оздоровление организма происходит, так как временный отказ от еды является естественным природным способом исцеления.

Научно доказано, что...

К заболеваниям сердечно-сосудистой системы предрасполагает употребление табака, алкоголя и жирной пищи, большого количества мяса, яиц и молочных продуктов, рафинированных жиров и масел, а также недостаток физических упражнений.

Знаете ли вы, что...

Натуропаты полагают, что распространенность сердечно-сосудистых заболеваний непосредственно связана с питанием. Брэгг в книге «Чудо голодания» писал, что многие люди, из года в год съедая на завтрак большое количество тяжелой пищи (бекон, яйца, бутерброды, вареный картофель и кофе со сливками), нередко становятся жертвами сердечного приступа.

Голодание, по мнению натуропатов, благодаря очищению организма от шлаков, не только препятствует преждевременному старению организма, но и способствует его омоложению. Дело в том, что голодание препятствует образованию холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов. Эти отложения накапливаются достаточно медленно. Человек долго не замечает каких-либо нарушений в состоянии здоровья, хотя его сосуды сильно зашлакованы.

Зачастую установить наличие заболевания удастся лишь тогда, когда просвет сосудов станет очень маленьким и ткани организма начнут испытывать кислородное голодание из-за недостаточного притока крови.

В ходе 24-36-часового или 3-10-дневного голодания происходит очищение всего организма, в том числе и кровеносных сосудов.

Благодаря этому появляется ощущение легкости во всем теле и приток энергии, повышается продуктивность умственной деятельности, улучшается память.

Если же человек ежедневно потребляет много жареного мяса, в организме накапливается много токсинов, которые позднее становятся причиной болезней.

9 «докторов», способствующих очищению организма и исцелению от болезней

Следует иметь в виду, что голодание как очищающее мероприятие эффективно только в сочетании с рядом факторов, которые Брэгг называл «докторами».

//-- Солнечный свет --//

На первом месте стоит «доктор» солнечный свет. Гелиотерапия является одним из мощных природных источников энергии. Солнечный свет оказывает бактерицидное, очищающее, иммуностимулирующее, тонизирующее и седативное действие. Однако он полезен только в небольших дозах, избыток ультрафиолетового излучения для организма крайне вреден.

Кожа должна быть покрыта легким загаром, но не следует часами лежать на пляже. Для достижения положительного эффекта необходимо постепенно увеличивать время пребывания на солнце. Для начала достаточно принимать солнечные ванны в течение 10–15 мин. Делать это нужно рано утром. Хотя допускается принятие ванн и в вечерние часы, перед заходом солнца, но утренние лучи гораздо полезнее.

Знаете ли вы, что...

Сам Брэгг, который в 16 лет был болен туберкулезом, связывал свое исцеление не только с голоданием, но и с воздействием солнечного света и фруктовой диеты, которые ему назначил швейцарский врач Роллер, один из крупных специалистов-гелиотерапевтов.

//-- Свежий воздух --//

Следующим «доктором» Брэгг называл свежий чистый воздух. Его значение для человеческого организма трудно переоценить, ведь без воздуха человек может прожить лишь считанные секунды. С вдыхаемым воздухом в организм поступает кислород, необходимый для работы всех без исключения органов и тканей, а при выдохе из организма выводятся ненужные вещества.

«Если человек не получает достаточного количества свежего воздуха, если он дышит поверхностно и количество поступающего кислорода не равно количеству выделенной углекислоты, то мы способствуем отравлению организма ядами углекислоты», – указывал Брэгг в книге «Чудо голодания». А недостаток кислорода и избыток углекислоты в организме могут стать причинами развития многих болезней.

Однако важна не столько чистота вдыхаемого воздуха, сколько глубина вдоха. Глубокое дыхание, по мнению Брэгга, способствует продлению жизни. Он отмечал, что отшельники, посвятившие свою жизнь созерцанию истины, проводят много часов в состоянии медитации, во время которой их дыхание становится особенно ритмичным, медленным и глубоким.

Знаете ли вы, что...

Брэгг приводил в пример известных ему долгожителей, которые благодаря глубокому дыханию сохранили молодость и отличное здоровье, несмотря на солидный возраст. Так, путешествуя по Гималаям, он познакомился с йогом, которому было 125 лет. Однако этот человек сохранил подвижность и гибкость, отличные зубы и острое зрение. Он обучил Брэгга методике глубокого очистительного дыхания, благодаря которой сам сумел сохранить здоровье и бодрость.

//-- Чистая вода --//

Еще один «доктор» – чистая, то есть дистиллированная, вода, значение которой для здоровья постоянно подчеркивал Брэгг. Так как вода составляет существенную долю всех веществ в организме человека, очевидно, что тот нуждается в ее постоянном поступлении. Овощи и фрукты – это один из источников пополнения запаса влаги в организме.

Историческая справка

Известно, что древнегреческий врач Гиппократ применял водолечение. Метод, который он практиковал, основывался на смене воздействия горячей и холодной воды, за которой следовало растирание тела для усиления циркуляции крови.

Однако применение воды с очищающими и лечебными целями не ограничивается питьем и употреблением продуктов питания с высоким

содержанием жидкости. Очень полезны для организма теплые ванны, оказывающие тонизирующее, расслабляющее и успокаивающее действие. Также полезно плавание – вид физической активности, не создающей избыточной нагрузки на сердечно-сосудистую систему и организм в целом.

Горячая вода действительно оказывает мощное очищающее действие, а также способствует улучшению кровообращения. Очень полезны курсы ванн в течение 7-14 дней. В воду, температура которой должна составлять 36–37 °С, можно добавлять морскую соль. Однако предварительно нужно проконсультироваться с врачом, так как при некоторых заболеваниях ванны противопоказаны. Кроме того, ванны нельзя принимать во время голодания.

Вода жизненно необходима организму, поскольку при ее недостатке замедляется обмен веществ. Она способствует растворению минеральных веществ, поступающих в организм с пищей, а также участвует в выработке энергии, поддержании нормальной температуры тела и т. п. Без достаточного количества жидкости не может происходить нормальное усвоение пищи и выведение из организма продуктов распада.

При недостатке воды в организме в течение нескольких дней пересыхают слизистые оболочки и ухудшается секреция желез. Человек испытывает сильную жажду, может даже наступить смерть.

Научно доказано, что...

Жидкость поступает в организм тремя путями:

- при питье;
- в составе продуктов питания (овощей, фруктов, супов, напитков и т. д.);
- в результате продуцирования воды в организме из специальных запасов (как у верблюда).

//-- Правильное питание --//

Следующим природным «доктором» Брэгг считал правильное питание. В организме постоянно идет процесс обновления клеток, благодаря которому человек может долго жить и оставаться здоровым и работоспособным. Однако из-за неправильного питания и переизбытка естественные механизмы очищения и омоложения нарушаются. Организм перестает справляться с огромным количеством жиров, рафинированных продуктов и химических соединений, которые регулярно в него поступают.

Знаете ли вы, что...

В норме реакция мочи должна быть кислой. Поддержанию нормы способствует употребление в пищу яблок, грейпфрутов, земляники, вишни и малины.

Одним из показателей правильности питания является внешний вид кожных

покровов. Это верно в отношении не только человека, но и животных, мех и перья которых при неправильном питании становятся тусклыми, взъерошенными и сильно линяют.

//-- Голодание --//

Разумеется, после правильного питания в качестве очередного природного «доктора» Брэгг называл голодание. Он отмечал, что голодание многократно упоминается в Библии и других древних письменных источниках. Дикие животные, заболев, инстинктивно прибегают к этому естественному методу очищения и лечения.

Относительно голодания у многих людей имеется ряд стереотипов. Не следует рассматривать голодание как панацею от всех болезней. Оно лишь мобилизует внутренние резервы организма. Цель голодания – это очищение организма от токсинов, отложения которых провоцируют развитие заболеваний. Голодание можно рассматривать как отдых для внутренних органов, в ходе которого они не расходуют силы на переработку поступающей пищи, а работают на само-оздоровление.

Голодание способствует развитию интеллектуальных и творческих способностей, очищению пищеварительных органов, улучшению кровообращения и работы печени, повышению выносливости и работоспособности.

//-- Физическая активность --//

Еще один «доктор» – физическая активность, которая жизненно важна для человеческого организма, а малоподвижный образ жизни ведет к ухудшению работы мышц и суставов. Чтобы функции всех органов находились на высоком уровне, необходимо давать им соответствующую нагрузку. Физические упражнения способствуют улучшению циркуляции крови, стимулируют потоотделение и повышают тонус кожи, через которую вместе с потом из организма выводится огромное количество вредных веществ и токсинов. В противном случае всю работу по выведению токсинов приходится выполнять другим органам, что оказывает на них существенную нагрузку.

Научно доказано, что...

Физические упражнения способствуют нормализации артериального давления, стабилизируют пульс и являются профилактикой закупорки кровеносных сосудов. Кроме того, в процессе занятий спортом тренируются брюшные мышцы, которые имеют большое значение для выведения продуктов распада из организма.

Брэгг называл причиной многих болезней бездеятельность и малоподвижность. Естественная диета, включающая овощи и другие натуральные продукты, а также голодание, способствует сохранению здоровья и

молодости, а также продлению жизни. Следует отметить, что тем, кто активно занимается физическими упражнениями, можно принимать более питательную пищу, так как поступающие в организм калории расходуются в ходе занятий.

Также очень полезна ходьба пешком, которую Брэгг называет лучшим из всех упражнений. Во время ходьбы функционируют все важнейшие группы мышц, чего не происходит при выполнении специальных упражнений. Ходьба способствует улучшению циркуляции крови.

Очень важно душевное состояние, в котором совершается прогулка. Не стоит напряженно размышлять о повседневных проблемах – лучше созерцать красоты природы или размышлять о поэзии и философии. Брэгг отмечал, что гулять пешком нужно в любое время года и при любой погоде, а занятия садоводством хотя и приносят определенную пользу, однако не могут заменить пешей прогулки. Ведь при работе в саду человек нередко вынужден находиться в согнутом положении, двигательная активность зачастую сильно ограничена. Брэгг делился собственным опытом, указывая на то, что можно сочетать ходьбу и бег, но в данном случае подход должен быть индивидуальным.

Рекомендации специалиста

Чтобы пешие прогулки приносили пользу, необходимо, чтобы они были не нудной обязанностью, а приносили радость. Шаг должен быть естественным, ходить всегда следует расправив плечи и спину, слегка приподняв голову, ни в коем случае не сутулясь.

Во время голодания занятия физическими упражнениями необязательны. Если человек ощущает в этот период потребность в отдыхе, значит, упражнения можно временно прекратить. Однако во время 7-10-дневного голодания вполне можно совершать пешие прогулки, если в этом есть потребность. Что же касается того времени, когда человек придерживается обычного рациона питания, прогулки просто необходимы. Они одинаково нужны физически крепким людям и тем, у кого слабое здоровье. Ведь регулярные упражнения способствуют укреплению иммунитета, повышению выносливости организма, продлению молодости, сохранению интеллектуальных способностей и устранению негативных эмоций.

//-- Отдых --//

Еще одним «доктором» Брэгг называл отдых, однако следует точно определить, что следует понимать под этим словом. Зачастую люди расценивают отдых как полную противоположность деятельности, а нередко тесно связывают его с приемом каких-либо стимулирующих напитков, в первую очередь алкогольных. Однако Брэгг указывал, что такое понимание отдыха является в корне неверным. «Отдых – мир для разума и духа без беспокойства и волнения, полное освещение самого себя и всей нервной системы», – утверждал знаменитый натуропат.

Другим важным условием хорошего отдыха является удобная одежда, которая не стесняет движений. Следует отметить, что отдых, приносящий пользу организму, – это целое искусство. Порой человек, который полагает, что отдыхает, продолжает нервничать. Это заметно по тому, как напряжено его тело, как он барабанит пальцами и делает другие неосознанные движения, порождаемые внутренним дискомфортом.

Несомненно, одним из неперемennых факторов хорошего отдыха является полноценный сон, во время которого происходит расслабление организма. Однако прием снотворных препаратов, а тем более табака и алкоголя не способствует полноценному отдыху. Здоровый сон тесно связан с физической и умственной деятельностью, а также со своевременным очищением организма. Голодание, как утверждал Брэгг, повышает способность организма к расслаблению. Если регулярно проводить курсы очищающего голодания, сон станет глубоким и после пробуждения человек будет чувствовать себя бодрым и отдохнувшим.

Еще одним условием отдыха является смена видов деятельности в течение дня. День должен быть распланирован таким образом, чтобы оставалось время для прогулок, физических упражнений, хобби и полноценного сна.

Знаете ли вы, что...

Брэгг писал, что современная цивилизация построена на жесткой соревновательности, заставляющей людей постоянно ускорять темп жизни, что в конце концов изматывает организм. Знаменитый натуропат проводил четкую параллель между широким распространением табака, алкоголя и других стимулирующих веществ и ритмом современной жизни.

Нередко под отдыхом понимают общение, чтение, просмотр фильмов и телепередач. Несомненно, все это необходимо, однако зачастую люди таким образом перегружают свой организм. Это является одной из причин широкого распространения различных психических заболеваний.

Брэгг указывал на то, что под физической активностью не следует понимать повседневные дела, связанные с работой или домашним хозяйством. Организм нуждается в регулярных прогулках, солнечном свете и свежем воздухе, а также в натуральных продуктах и чистой воде. Одним из важных принципов очищения организма, хорошего самочувствия и долголетия, по мнению Брэгга, является максимально возможная близость человека к природе, так называемое чувство природы.

Тем, кто живет в городе, натуропат рекомендовал по возможности чаще выезжать за город, чтобы полноценно отдохнуть, причем чем старше становится человек, тем больше его организм нуждается в периодическом отдыхе от городской жизни.

Рекомендации специалиста

Одним из самых лучших видов отдыха Брэгг называл солнечные ванны, которые оказывают расслабляющее и успокаивающее воздействие на нервы и мышцы. Во время отдыха необходимо отключиться от тревожных раздумий о повседневных проблемах. Расслабление мышц и нервов способствует более глубокому, медленному и ровному дыханию, которое также очень полезно для организма.

Для скорейшего засыпания рекомендуется максимально расслабиться, предварительно затемнив комнату, выключив радио и телевизор, принять удобную позу, вытянув руки вдоль тела, но не касаясь его. Ноги тоже должны лежать свободно, не касаясь друг друга. Под голову можно поместить небольшую подушку. Глаза закрывать необязательно, но при этом необходимо не смотреть в одну точку, а водить глазами в разные стороны. Постепенно они закроются сами собой. Движения глазами не мешают расслаблению, напротив, мысленное сосредоточение на этих движениях способствует расслаблению мышц глаз и других частей тела, а следовательно, и полноценному сну.

Во время релаксации важно не прерывать это состояние. Процесс расслабления может продолжаться около 10–15 мин. Иногда человек может почувствовать неудобство в каких-либо частях тела, но постепенно все группы мышц полностью расслабятся. Важно избегать движений во время релаксации, иначе процесс расслабления мышц затянется.

Рекомендации специалиста

Перед сном можно немного почитать, особенно тем, кто страдает бессонницей и долго не может заснуть. Однако не следует читать, если глаза утомлены, излишнее напряжение будет препятствовать засыпанию.

Иногда людям кажется, что они не могут заснуть лежа на спине. Ощущение неудобства возникает от внутреннего перенапряжения, которое многие стараются преодолеть, принимая позы, вызывающие еще большее напряжение отдельных групп мышц. Убеждение, что невозможно заснуть в позе лежа на спине, как доказывал Брэгг на основе своего опыта лечения многих пациентов, глубоко ошибочно. Постоянная практика расслабления может легко устранить проблемы с засыпанием. Так, бессонницу можно вылечить за 10–14 дней, используя очищающее голодание, ежедневные прогулки и релаксацию мышц.

//-- Правильная осанка --//

Правильная осанка имеет большое значение не только для внешности человека, но и для его здоровья. Преждевременное старение организма, резкое увеличение веса и постоянное напряжение мышц нередко становятся причиной

растяжения связок спины, сопровождающегося сильными болями в спине. Однако сутулость, которая в настоящее время встречается очень часто, в особенности у людей, занимающихся интеллектуальной деятельностью, можно исправить, если постоянно следить за собой и выполнять комплекс специальных упражнений, направленных на коррекцию осанки.

Сидеть необходимо так, чтобы позвоночник оставался прямым, живот был втянут, а голова приподнята. Ладони можно положить на колени. Во время ходьбы также следует следить за осанкой. Специалисты отмечают, что у людей, привыкших сидеть положив ногу на ногу, часто развиваются застойные явления в кровеносных сосудах, приводящие впоследствии к их деформации, а в суставах появляются отложения солей, приводящие к хроническим заболеваниям, кроме того, возможен даже сердечный приступ. Таким образом, необходимо выработать привычку всегда держать спину прямо независимо от того, стоит человек, сидит или идет.

Внимание!

Сидеть положив ногу на ногу очень вредно, так как при этом повышается нагрузка на артерии и, как следствие, возрастает нагрузка на сердце. Поэтому обе ступни сидящего человека должны стоять на полу.

//-- Взаимосвязь разума и самочувствия --//

Девятым «доктором» П. Брэгг называл человеческий разум. Психологический настрой играет огромную роль в жизни человека, в том числе влияет и на состояние здоровья. Если человек уверен, что его болезнь неизлечима, это означает, что так оно и есть, ведь больной дает себе именно эту установку. Поэтому чрезвычайно важно избавляться от негативных мыслей и эмоций, одновременно культивируя положительные.

Знаете ли вы, что...

Разум выполняет в организме функцию контроля, в то время как неосознаваемой позицией тела является стремление к сиюминутному удовольствию без учета последствий. Неспособность человека противостоять вредным привычкам связана с тем, что разум находится в подчинении у тела.

Болезни и преждевременное старение организма, по мнению Брэгга, являются следствием неправильной позиции, заключающейся в том, что человек следует своим желаниям, не задумываясь о завтрашнем дне. Жизнь в соответствии с распространенной сентенцией «ешь, пей и веселись, не думая о завтрашнем дне» медленно разрушает организм.

Не менее разрушительными являются и отрицательные мысли и эмоции, которые испытывает практически любой человек. Наиболее вредное воздействие на организм оказывают страх, беспокойство, депрессия,

повышенная тревожность, зависть, ревность, жадность, гнев, повышенная обидчивость, мстительность и жалость к себе. Если человек регулярно испытывает эти чувства, происходит перенапряжение нервных и мышечных клеток, непродуктивная потеря энергии и постепенная интоксикация организма.

Брэгг отмечал, насколько велико значение силы разума для тех, кто твердо решил приступить к очищению организма в соответствии с его методикой. Почти наверняка кто-то из близких придет в ужас от такого решения и станет отговаривать от голодания, утверждая, что без пищи можно погибнуть или по крайней мере очень сильно ослабеть. Однако знаменитый натуропат призывал своих последователей не поддаваться на подобные уговоры. Если голодание проводить правильно, организм нисколько не пострадает, наоборот, он очистится от шлаков и токсинов, что положительно скажется на состоянии здоровья, настроении и работоспособности.

Научно доказано, что...

Быстрее всего отравление организма, приводящее к развитию различных заболеваний, происходит под действием таких эмоций, как гнев или сильный страх. Например, могут развиваться заболевания почек или органов пищеварения. Разрушительное воздействие других отрицательных эмоций приводит к аналогичным результатам.

Брэгг в своей книге «Чудо голодания» писал, что трагедией человеческой личности является хроническая депрессия, снижение интеллектуальных способностей и утрата активности и творческой инициативы. Причина у этих явлений одна – неправильное питание.

Еще раз о правильном питании

Огромное значение правильного питания для здоровья человека отмечают практически все специалисты, занимающиеся этой проблемой. Однако представление о том, что же считать правильным питанием, нередко основывается на сложившихся традициях, а не на реальной пользе для организма. Брэгг в своей книге указывал на глубоко укоренившуюся в сознании большинства людей уверенность, что еда имеет первостепенное значение в сохранении силы и энергии. Хороший аппетит издавна считался признаком здоровья, а больным для восстановления сил часто стараются давать наиболее калорийные продукты.

Внимание!

Несомненно, пища очень важна для организма, ведь из нее он строит новые клетки. Однако далеко не всегда так называемое хорошее питание способствует здоровью человека. Чаще всего у людей, которые, по мнению окружающих и своему собственному, питаются хорошо, нет нормального мышечного тонуса и

энергии.

Действительно полезной является натуральная пища, которой люди питались в древности. Сейчас же большинство продуктов проходит специальную обработку, в результате которой не только теряются многие ценные вещества, но и вырабатываются вредные. Поэтому в организме современного человека накапливается огромное количество слизи и токсинов, а нередко даже развивается минеральная и витаминная недостаточность. С зашлакованностью организма связана и распространенная болезненная реакция на солнечные лучи. Кроме того, существует мнение, что частое использование мыла также оказывает вредное воздействие на кожу.

Однако современный человек живет в совершенно иных условиях, нежели его далекие предки. Практически все, что окружает человека, будь то обстановка жилища и одежда или воздух, вода и пища, включает те или иные химические примеси, оказывающие отрицательное воздействие на организм. Что же касается физических упражнений, то многие люди почти забыли о них.

Знаете ли вы, что...

Брэгг утверждал, что на заре цивилизации люди были вегетарианцами. Их меню состояло из сырых фруктов, овощей, орехов и семян. По мнению Брэгга, при такой диете человек может прожить 900 лет.

Что же делать современному человеку, чтобы минимизировать отрицательное воздействие окружающей среды обитания? Брэгг полагал, что каждый человек к 30 годам должен подобрать наиболее оптимальную для своего организма диету, иначе в недалеком будущем ему грозят серьезные заболевания. Установить, какие продукты подходят тому или иному человеку, может только он сам. Специалист-диетолог, конечно, может дать совет, однако необходимо самому внимательно следить за питанием и реакцией организма на тот или иной продукт.

Знаменитый натуропат рекомендовал употреблять мясо не чаще 3 раз в неделю, яйца – не чаще 4 раз, постепенно исключить из своего рациона молоко и молочные продукты, а также отказаться от таких традиционных напитков, как кофе, чай и алкоголь.

Тем, чья диета состоит из вареных продуктов, не следует сразу вводить в свой рацион много сырых фруктов и овощей. Их количество следует увеличивать постепенно после каждого курса голодания. Через 3 мес можно заменить 40 % обычной пищи сырыми фруктами и овощами.

В своей книге Брэгг приводил приблизительный перечень особенно полезных продуктов. На первом месте стоят фрукты, которые Брэгг считал самой здоровой пищей. Фрукты могут быть сухими или свежими, служить дополнением к другим продуктам или быть самостоятельным блюдом. Это

яблоки, курага или абрикосы, различные сорта дыни, свежий или сушеный инжир, грейпфруты, виноград, лимоны, манго, персики, папайя, апельсины, груши, хурма, арбуз, ананасы, чернослив и свежие сливы, а также ягоды – малина, клубника, вишня, клюква и голубика.

Рекомендации специалиста

Брэгг советовал очистить организм голоданием, а затем прислушаться к внутреннему голосу, который подскажет, что требуется организму. Не следует резко переходить от привычного рациона к диете, основу которой составляют сырые овощи и фрукты. Этот переход должен осуществляться плавно, по мере очищения с помощью голодания.

Не менее полезны овощи, которые способствуют очищению организма от шлаков и повышению сопротивляемости заболеваниям. Среди овощей Брэгг особенно выделял капусту, в том числе брюссельскую, артишоки, спаржу, свеклу, стручковую и восковую желтую фасоль, морковь, сельдерей, лук, кукурузу, огурцы, баклажаны, чеснок, зеленый горошек, салат-латук, листовую горчицу, пастернак, картофель, зеленый перец, редис, шпинат, тыкву, кабачки, помидоры, лук-порей, а также пророщенную пшеницу и зелень одуванчика.

Источником белковых соединений, необходимых для организма в любом возрасте, являются орехи, семена и бобовые. Одновременно рекомендуется использовать любые 2 вида из них. Тем, кто ест мясо, в остальные дни можно в качестве белковой пищи употреблять миндаль, бразильские орехи, арахис, орехи пекан или грецкие. Несколько раз в неделю можно включать в рацион бобовые: чечевицу, горох, бобы или сою.

Еще одной составляющей рациона являются зерновые крупного помола. Частота их употребления зависит от того, каким видом труда занят человек. Представителям умственного труда рекомендуется употреблять зерновые не чаще 3 раз в неделю. Брэгг рекомендовал такие виды зерновых, как ячмень, бурый рис, гречиха, пшеница, рожь, льняное семя и просо.

Не следует употреблять жирные сорта мяса, филе с ребер, язык, мясо утки, мясные консервы, ливерную колбасу, солонину и сосиски. Рекомендуется употреблять в пищу только постное мясо, например ягнятину или телятину. Говядину можно использовать только красную. Из домашней птицы лучше отдавать предпочтение цыплятам или индейке, так как в них содержится меньше жира. Однако необходимо помнить, что любые мясные блюда нельзя есть за завтраком.

Очень полезно 2–3 раза в неделю употреблять рыбу и морепродукты, однако нельзя есть соленую или сушеную рыбу. Из морепродуктов наиболее полезны устрицы и крабы. Большой ценностью обладает мясо черепахи.

Рекомендации специалиста

Не рекомендуется употреблять в пищу масло, содержащее химические примеси, которые добавляют для предотвращения прогоркания, или рафинированное. Очень полезно кукурузное, арахисовое, соевое, оливковое или подсолнечное масло, а также масло, изготовленное из грецких орехов.

Натуральные подсластители, которыми Брэгг рекомендовал заменить рафинированный сахар и кондитерские изделия, являются высококонцентрированными продуктами, поэтому употреблять их можно только в очень маленьком количестве. Это чистый сырой сахар, желтый сахар, финиковый сахар, мед, кленовый сироп и неочищенная патока.

Брэгг советовал ограничить потребление хлеба до 2 кусочков в день, а тем, кто хочет сбросить лишний вес, вообще отказаться от этого продукта либо употреблять его в подсушенном виде. Те, кто постоянно занят тяжелым физическим трудом на свежем воздухе, могут употреблять хлеб без ограничений. В качестве напитков рекомендуется употреблять дистиллированную воду, натуральные фруктовые соки и отвары лекарственных трав, причем пить нужно между приемами пищи, а не во время них.

Диета по Брэггу

Рекомендации специалиста

При составлении индивидуального рациона следует избегать таких продуктов, как рафинированный сахар, хлеб из муки высшего сорта, кондитерские изделия, мороженое, плавленый сыр, шоколад, холодные блюда из мяса, в которые добавлены различные консерванты и стабилизаторы, а также мясо птицы, которую подкармливали гормональными препаратами для стимуляции роста.

1-й день

Первый завтрак: свежие фрукты, хлеб из муки цельного помола, мед или сироп вместо сахара, заменитель кофе или травяной чай.

Второй завтрак: салат из свежих овощей, блюдо из отварной или запеченной рыбы, постного мяса или птицы, отварные овощи, свежие фрукты, заменитель кофе или травяной чай.

Обед: салат из свежих овощей или фруктов, блюдо из отварного постного мяса, рыбы или птицы, отварные овощи и свежие фрукты.

2-й день

Первый завтрак: свежие или отварные овощи, свежие фрукты, 1 яйцо вкрутую, 2 кусочка подсушенного хлеба и травяной чай.

Второй завтрак: салат из свежих овощей, блюдо из запеченной говядины, яблочное пюре, мед и травяной чай.

Обед: салат из свежих помидоров, огурцов, листового салата и свеклы,

заправленный соком лимона, зеленый перец, фаршированный отварным рисом, смешанным с отварными овощами, финики, заменитель кофе или травяной чай.

3-й день

Первый завтрак: отварные или свежие фрукты, булочка с отрубями, мед, травяной чай или заменитель кофе.

Второй завтрак: салат из свежих овощей, вареная кукуруза, печеные картофель и яблоко.

Обед: свежие овощи и фрукты, салат из фруктов, блюдо из отварного или запеченного мяса, рыбы или птицы, запеченные баклажаны, отварные помидоры, заменитель кофе или травяной чай.

Не секрет, что сейчас подавляющее большинство пищевых продуктов подвергается специальной обработке, позволяющей продлить сроки хранения пищи, но ухудшающей ее качество. В результате обработки не только теряется значительное количество витаминов и минералов, но также вводятся химические примеси, многие из которых оказывают отрицательное воздействие на организм человека. Регулярное употребление такой пищи является причиной широкого распространения артрита, заболеваний сердечно-сосудистой системы, разрушения зубов и т. д.

Однако при правильном образе жизни и естественном питании, когда основу рациона составляют натуральные продукты, могут быть предотвращены и остановлены многие негативные процессы, протекающие в организме.

ОЧИЩЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ РАСТЕНИЯМИ

Известно, что многие растения оказывают сильное очищающее действие, например вербена, мирт, розмарин и др. Различные фитотерапевтические сборы можно применять как внутрь, так и наружно для очищения кожи.

Сборы, применяемые для очищения кровеносных сосудов

Постепенное сужение просвета кровеносных сосудов происходит из-за отложения на их стенках холестерина, что приводит к нарушению кровообращения. Долгое время подобные патологические изменения протекают без заметных симптомов. Результатом значительных отложений может стать не только атеросклероз, но многие другие заболевания сердечно-сосудистой и других систем организма. Чтобы предотвратить развитие болезней, очень важно своевременно очищать стенки сосудов. В народной медицине для этого существует ряд проверенных сборов и настоек.

Рецепт 1

Трава вербены лекарственной – 10 г, цветки боярышника кроваво-красного – 20 г, трава омелы белой – 20 г, корневища девясила высокого – 10 г, плоды шиповника коричневого – 30 г.

4-5 чайных ложек смеси поместить в термос, залить 1 л кипящей воды, настаивать 3 ч, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 2

Трава розмарина лекарственного – 5 г, трава горца птичьего – 15 г, трава хвоща полевого – 15 г, трава пустырника волосистого – 15 г, листья земляники лесной – 15 г, плоды боярышника кроваво-красного – 15 г, плоды шиповника коричневого – 20 г, кора рябины обыкновенной – 10 г.

4-5 чайных ложек сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 л воды, кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 2 ч, процедить и принимать по 0,25 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 3

Трава мяты перечной – 10 г, корни одуванчика лекарственного – 15 г, корневища пырея ползучего – 15 г, трава тысячелистника обыкновенного – 25 г, листья манжетки обыкновенной – 10 г, плоды шиповника коричневого – 20 г.

4-5 чайных ложек смеси залить 1 л кипящей воды, настаивать 2 ч, процедить и принимать по 0,25 стакана 1 раз в день (утром) перед едой.

Рецепт 4

Трава вербены лекарственной – 20 г, трава мяты перечной – 10 г, плоды боярышника кроваво-красного – 15 г, спирт медицинский – 0,5 л.

Сырье измельчить, поместить в стеклянную посуду, залить спиртом, настаивать 10 дней в прохладном темном месте, периодически взбалтывая, затем процедить, перелить в емкость из темного стекла и хранить в прохладном темном месте. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день после еды в течение 2–3 нед.

Внимание!

Чаще всего холестериновые бляшки откладываются на стенках сосудов у пожилых людей, однако в настоящее время этим нередко страдает и молодые люди.

Сборы, способствующие улучшению обмена веществ

Нарушение обмена веществ нередко происходит в результате скопления в организме токсинов и шлаков. В дальнейшем, если не принять меры, могут развиваться серьезные заболевания, например ожирение и др. Очистить организм от шлаков и восстановить нормальный обмен веществ помогут препараты лекарственных растений.

Знаете ли вы, что...

Известно более 20 видов мяты, распространенных в основном в Северном полушарии. Некоторые виды, в первую очередь мята перечная, издавна используются в лекарственных целях, а также в качестве сырья для получения

эфирного масла.

Рецепт 1

Трава вербены лекарственной – 15 г, трава мяты перечной – 20 г, корни одуванчика лекарственного – 20 г, кора крушины слабительной – 30 г, плоды укропа огородного – 20 г, плоды петрушки огородной – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г.

5-6 чайных ложек смеси поместить в термос, залить 1 л кипящей воды, настаивать 1–1,5 ч, процедить и принимать по 2 стакана 1 раз в день.

Рецепт 2

Трава вербены лекарственной – 20 г, трава мяты перечной – 20 г, корни одуванчика лекарственного – 20 г, спирт медицинский – 0,5 л.

Сырье измельчить, поместить в стеклянную емкость, залить спиртом, настаивать в прохладном темном месте 10 дней, периодически взбалтывая, после чего процедить, перелить в посуду из темного стекла и хранить в прохладном темном месте. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день после еды.

Рецепт 3

Трава розмарина лекарственного – 5 г, трава мяты перечной – 20 г, корни одуванчика лекарственного – 20 г, плоды фенхеля обыкновенного – 20 г, цветки тысячелистника обыкновенного – 15 г, кора крушины слабительной – 40 г, плоды петрушки огородной – 20 г.

5-6 чайных ложек смеси залить 1 л кипящей воды, настаивать 1 ч, процедить и принимать по 2 стакана 1 раз в день.

Рецепт 4

Цветки календулы лекарственной – 15 г, соцветия липы мелколистной – 15 г, трава мяты перечной – 20 г, цветки ромашки аптечной – 15 г, плоды укропа огородного – 15 г.

6 чайных ложек сырья поместить в термос, залить 1 л кипящей воды, настаивать 1 ч, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Рецепт 5

Трава крапивы двудомной – 15 г, цветки тысячелистника обыкновенного – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, кора крушины слабительной – 20 г, корни любистка лекарственного – 20 г.

5-6 чайных ложек сбора поместить в эмалированную емкость, залить 1 л кипящей воды, кипятить на слабом огне 20–30 мин, охладить, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Применение лекарственных растений для очищения кожи

Состояние кожи является одним из показателей общего уровня здоровья организма. Различные заболевания кожи нередко бывают вызваны скоплением токсинов в организме. Применение препаратов лекарственных растений поможет решить эту проблему.

Знаете ли вы, что...

Семейство вербеновых довольно многочисленно – в него входит более 200 видов растений, из которых подавляющее большинство распространено в тропиче-ских и субтропических районах Америки. Несколько видов произрастает на Украине и в Белоруссии, в Средней Азии и на Дальнем Востоке. Вербену издавна используют как лекарственное растение, обладающее сильными очищающими свойствами.

Рецепт 1

Трава мяты перечной – 15 г, трава зверобоя продырявленного – 15 г, трава фиалки трехцветной – 15 г, плоды шиповника коричневого – 20 г, корни лопуха большого – 10 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, цветки календулы лекарственной – 15 г.

4 чайные ложки сбора поместить в эмалированную емкость, залить 1 л холодной воды, кипятить на слабом огне 5-10 мин, охладить, процедить и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день после еды в течение 2–3 нед, затем сделать перерыв на 1 мес.

Словарь

Розмарин – полукустарниковое вечнозеленое растение семейства губоцветных, распространенное в Средиземноморье, а также в Крыму и на Кавказе. Высушенные цветки и листья используют как пряность, свежие – как сырье для получения эфирного масла. Также розмарин используется при лечении многих заболеваний. Это растение оказывает мощное очищающее действие. Применять розмарин можно лишь в очень небольшом количестве.

Рецепт 2

Трава вербены лекарственной – 10 г, трава фиалки трехцветной – 30 г, трава зверобоя продырявленного – 30 г, корни лопуха большого – 20 г, корни солодки гладкой – 20 г, корни мыльнянки лекарственной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, цветки календулы лекарственной – 20 г.

5-6 чайных ложек сырья поместить в эмалированную посуду, залить 1 л кипящей воды, настаивать 2–3 ч, затем кипятить на слабом огне 10–15 мин, охладить, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 3

Трава розмарина лекарственного – 10 г, кора березы повислой – 15 г, цветки бессмертника песчаного – 15 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, цветки тысячелистника обыкновенного – 20 г, листья подорожника большого – 30 г.

3-4 чайные ложки сырья залить 1 л кипящей воды, настаивать 1–2 ч, процедить и использовать для протирания кожи.

Словарь

Шиповник – кустарниковое растение, дикорастущая разновидность розы. Плоды, цветки и корни шиповника издавна применяются для очищения организма и лечения различных заболеваний, а также как источник витамина С.

Рецепт 4

Трава хвоща полевого – 20 г, трава репешка обыкновенного – 20 г, листья подорожника большого – 30 г, цветки ромашки аптечной – 40 г, цветки календулы лекарственной – 30 г.

5-6 чайных ложек смеси залить 1 л кипящей воды, настаивать 10–15 мин, охладить, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 5

Трава вербены лекарственной – 15 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава крапивы двудомной – 20 г, трава душицы обыкновенной – 15 г, трава фиалки трехцветной – 20 г, трава череды трехраздельной – 20 г, трава чабреца обыкновенного – 15 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, цветки календулы лекарственной – 15 г, корни солодки гладкой – 20 г.

5-6 чайных ложек сырья поместить в эмалированную емкость, залить 1 л холодной воды, кипятить на слабом огне 5-10 мин, охладить, процедить и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой.

Словарь

Ромашка аптечная – одно из самых известных лекарственных растений. Спектр применения препаратов ромашки очень широк. Ромашка относится к семейству сложноцветных, различные ее виды распространены в Евразии и Африке. Такие растения, как пиретрум, пупавка, нивяник и другие, внешне схожи с аптечной ромашкой, некоторые из них иногда также используются в лекарственных целях.

Рецепт 6

Цветки календулы лекарственной – 30 г, корневища девясила высокого – 15 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, трава череды трехраздельной – 20 г.

5-6 чайных ложек сбора залить 1 л кипящей воды, настаивать 30 мин, процедить и принимать по 0,25 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 7

Трава хвоща полевого – 10 г, цветки тысячелистника обыкновенного – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, цветки календулы лекарственной – 10 г.

5-6 чайных ложек смеси поместить в термос, залить 1 л кипящей воды, настаивать 1–2 ч, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 8

Трава шалфея лекарственного – 25 г, корневища горца змеиного – 15 г, цветки ромашки аптечной – 35 г, цветки календулы лекарственной – 15 г.

5-6 чайных ложек сырья залить 1 л кипящей воды, настаивать 30 мин, процедить и использовать для компрессов.

Словарь

Календула лекарственная – растение семейства сложно-цветных, препараты которого оказывают очищающее и успокаивающее действие.

Рецепт 9

Трава вербены лекарственной – 15 г, трава хвоща полевого – 30 г, трава зверобоя продырявленного – 40 г, трава шалфея лекарственного – 40 г, цветки ромашки аптечной – 40 г, цветки календулы лекарственной – 30 г, листья подорожника большого – 30 г, корневища девясила высокого – 20 г.

5-6 чайных ложек сбора поместить в эмалированную емкость, залить 1 л кипящей воды, кипятить на слабом огне 5-10 мин, настаивать 15 мин, охладить, процедить и принимать по 0,25 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 10

Трава фиалки трехцветной – 30 г, цветки календулы лекарственной – 30 г, корни лопуха большого – 20 г, цветки ромашки аптечной – 30 г.

5-6 чайных ложек сбора поместить в эмалированную емкость, залить 1 л холодной воды, кипятить на слабом огне 10–15 мин, настаивать 15–20 мин, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Словарь

Хвощ – многолетнее травянистое растение семейства хвощевых, распространенное практически по всему земному шару, кроме Австралии и Антарктиды. На территории России произрастает около 10 видов хвощей, некоторые из которых являются лекарственными.

Рецепт 11

Корни лопуха большого – 25 г, трава хвоща полевого – 30 г, трава крапивы двудомной – 30 г, корни одуванчика лекарственного – 30 г, трава фиалки трехцветной – 25 г, цветки ромашки аптечной – 30 г.

5-6 чайных ложек сырья поместить в эмалированную посуду, залить 1 л кипящей воды, кипятить 10–15 мин, настаивать 15–20 мин, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 12

Трава вербены лекарственной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава шалфея лекарственного – 10 г, кора дуба обыкновенного – 10 г, цветки календулы лекарственной – 10 г, трава сушеницы болотной – 10 г, лепестки розы садовой – 10 г.

5-6 чайных ложек смеси поместить в термос, залить 1 л кипящей воды, настаивать 2–3 ч, процедить и применять для компрессов и примочек.

Знаете ли вы, что...

Известно несколько десятков видов крапивы. Самыми распространенными являются крапива двудомная и крапива жгучая. Растение обладает ценными очищающими и лечебными свойствами; молодые листья и побеги очень полезно использовать в пищу, так как в них содержится много витаминов.

Рецепт 13

Трава мелиссы лекарственной – 30 г, листья березы повислой – 25 г, кора дуба обыкновенного – 15 г, листья грецкого ореха – 25 г, цветки ромашки аптечной – 30 г.

5-7 чайных ложек сырья залить 1 л кипящей воды, настаивать 1–2 ч, процедить и использовать для протирания кожи и компрессов.

Рецепт 14

Трава мелиссы лекарственной – 10 г, цветки календулы лекарственной – 10 г, соцветия бессмертника песчаного – 10 г, корни лопуха большого – 10 г, масло растительное – 250 мл.

Сырье измельчить, положить в эмалированную посуду, залить растительным маслом, кипятить на слабом огне 5-10 мин, настаивать 5–7 ч, процедить, перелить в сосуд из темного стекла и хранить в прохладном темном месте.

Применять наружно.

Рецепт 15

Трава вербены лекарственной – 15 г, трава хвоща полевого – 15 г, цветки календулы лекарственной – 15 г, кора дуба обыкновенного – 15 г.

5-6 чайных ложек смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 л холодной воды, кипятить 15–20 мин на слабом огне, настаивать 1–2 ч, процедить и использовать для компрессов.

Словарь

Можжевельник – вечнозеленое хвойное растение семейства кипарисовых, распространенное в основном в Северном полушарии, а также в Средней Азии и на Кавказе. Известно около 60 видов можжевельника. В лечебных целях используют плоды можжевельника обыкновенного. Побеги некоторых видов являются сырьем для получения эфирного масла.

Рецепт 16

Цветки ромашки аптечной – 20 г, трава хвоща полевого – 40 г, трава полыни горькой – 15 г, трава крапивы двудомной – 25 г, трава зверобоя продырявленного – 30 г, трава золототысячника малого – 25 г, трава шалфея лекарственного – 15 г, листья подорожника большого – 30 г, плоды можжевельника обыкновенного – 20 г.

5-6 чайных ложек сырья поместить в термос, залить 1 л кипящей воды, настаивать 2–3 ч, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раз в день.

Рецепт 17

Трава тысячелистника обыкновенного – 30 г, корни лопуха большого – 30 г, корни одуванчика лекарственного – 20 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, цветки календулы лекарственной – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г.

7-10 чайных ложек сбора поместить в эмалированную емкость, залить 2 л холодной воды, кипятить на слабом огне 30 мин, настаивать 6–8 ч, процедить и использовать для лечебных ванн.

Рецепт 18

Трава вербены лекарственной – 10 г, трава полыни горькой – 10 г, трава тысячелистника обыкновенного – 20 г, трава зверобоя продырявленного – 30 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава крапивы двудомной – 30 г, трава шалфея лекарственного – 20 г, листья подорожника большого – 30 г.

5-6 чайных ложек сырья залить 1 л кипящей воды, настаивать 30 мин, процедить и принимать по 0,25 стакана 3 раза в день после еды.