

**Свами Брахмачари**

## **Исцеляющая сила мудр. Здоровье на кончиках пальцев**



Великий квадрат не имеет углов; большой сосуд долго изготавливается; сильный звук нельзя услышать; великий образ не имеет формы.

Восточная мудрость

### **Что такое мудры**

Врачующие люди прошлого считали, что жизнедеятельность организма поддерживается не только пищей, но и энергией, которую он получает из Космоса.

В Космосе и в человеческом теле существует особая энергия, которую называют в разных культурах по-разному: ци, прана, информационно-энергетический ток и т. д. Способность получать жизненную энергию, накапливать и направлять ее по энергетическим каналам приводит к совершенному здоровью, внутренней гармонии, развитию творческих и психических возможностей.

Эта энергия передвигается по особым каналам– меридианам, которые обеспечивают «доставку» этой особой энергии ко всем органам и тканям организма. Если в одном или нескольких меридианах возникает сбой, космическая энергия не достигает своей цели, и работа внутренних органов нарушается. Причины такого сбоя могут быть разными: неблагоприятные внешние условия, плохая наследственность, стресс, – а результат один: человек начинает болеть.

Любой из нас является проводником и концентратором энергий Вселенной, каждый

образует связь между Небом и Землей, каждый в состоянии организовать и использовать эти могучие силы хотя бы для исцеления себя. Но качество, характер и влияние этих энергий на человека зависит от того, насколько он является чистым и разумным проводником и хозяином всего этого богатства.

По представлениям целителей и врачей Древнего Востока все проекционные точки внутренних органов человека сконцентрированы на кистях рук, стопах ног и ушной раковине. И поэтому они являются основными зонами получения и сбалансированного распределения по внутренним органам биологической энергии, получаемой извне. Помимо этого на каждом внутреннем органе либо на части человеческого тела имеются представительства, точки других органов человека, через которые можно воздействовать на их работу.

Человек передает упорядоченную информацию в окружающий мир двумя способами – словами (мантры) и знаками рук (мудры). Мудра и мантра – это два обоюдно связанных явления, но в нашей книге мы рассмотрим знаки рук, мудры.

Корень силы человека в ступнях, через ноги сила развивается, в пояснице и позвоночнике – накапливается и трансформируется, а через пальцы рук или через слова проявляется. Наши пальцы – тонкий и деликатный инструмент познания себя и окружающего мира. Когда они складываются под определенным углом и соприкасаются друг с другом в разных вариантах, изменяется сила поступления энергии в органы и системы, меняется направление потока энергии внутри нашего тела. Комбинации пальцев вызывают перемещение и перераспределение энергии внутри организма, гармонизируют энергию мужскую и женскую.

Древние целители и йоги знали, что определенным образом воздействуя на пальцы и ладонь руки, эту биологическую энергию можно усиливать, стимулировать и перераспределять в организме по внутренним органам. И таким образом поддерживать здоровье и исцелять человека.

«Мудра» – это особое положение рук и пальцев кистей рук по строго определенным канонам, законам (около 150 видов). Мудры – это специальные упражнения для пальцев рук, так называемая пальцевая гимнастика, которую делали йоги в Древней Индии с незапамятных времен. По преданию, полубог Шива, спустившись с небес на своей колеснице, научил первых людей асанам йоги, пранаяме, бандхам и мудрам. В общей сложности в древности было известно около 350 разновидностей мудр.

«Мудра» в переводе с санскрита означает «дарующий радость». МУД – радость и одновременно послание богам, чтобы снискать их расположение и благосклонность. РА – да(ро)вать. Санскрит и русский язык созвучны: мудра – это мудрость, в нашем понимании, это что-то доброе, понимающее, помогающее.

Мудра – жест, сделанный при помощи пальцев рук, который символизирует энергию. Это – одна из самых красивых форм выражения энергии при помощи пальцев. Мудра – мистический жест руки, с целью сосредоточить неуловимую энергию.

Мудрами могут стать самые разнообразные положения тела, жесты, положения пальцев на руках – если их выполнять при соответствующем внутреннем настрое. Исключительно внутренняя установка, полнота переживаний и осознанность выполнения упражнений превращает жест в мудру. Итак, мудра это жест, мудра это любые комбинации из пальцев.

Положения рук, жесты – это не только внешняя форма и конфигурация ладоней. Все они связаны с внутренними энергетическими процессами, с движением энергии природы.

## **Польза применения мудр**

Мудры помогают исцелить горло, гортань, охриплость голоса, ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов, бессонницу, снижение слуха, нарушение зрения, сердце, стресс, заболевание печени, мочеполовую систему, позвоночник, склероз сосудов головного мозга, снижение иммунитета, депрессию, нарушение координации движений, застой в организме, патологию головного мозга, нарушение пищеварительных функций, негативные воздействия чужой энергии, заболевания женской половой сферы, заболевания дыхательных путей, легких, хронический энтерит, воспаление трахеи, гипертонию, замедленный ритм сердца.

Мудры способны помочь каждому человеку исцелить ум, тело и дух, изменить его жизнь к лучшему, поднять его на новый уровень осознания.

Шесть основных энергетических каналов, связанных с сердцем, легкими, головным мозгом, печенью, селезенкой, сосудистой системой, толстым и тонким кишечником, проходят по рукам и пальцам человека. Именно поэтому рука обладает такой огромной целительной силой! Соединяя пальцы в определенных комбинациях, можно активизировать меридианы и направить энергию по всему телу, восстановить поток энергии и устранить сбои в больных органах.

Наши руки – это точки, имеющие высокую степень энергетической активности, наши пальцы связаны с определенными энергетическими каналами. Выполняя мудры, мы воздействуем на них внутри нашего тела. Мудры помогают освобождению энергии в одних каналах и концентрации ее в других, там, где ее не хватает. Например, если раскрыть все пальцы, то энергия освобождается из всех каналов. Все пальцы сжаты – энергия концентрируется во всех каналах.

Каждая мудра воздействует информационно, наполняя энергией именно те органы или системы организма в которых находятся причины заболеваний или энергетический блок. Таким образом, мы получаем возможность сознательно направлять энергию в больные органы, выправлять ток энергии внутри тела, если он искажен, восстанавливая энергообмен с Космосом.

Систематически выполняя мудры, уже через неделю ощутите улучшение состояния. При острых заболеваниях облегчение наступает через несколько дней, а то и часов. Некоторые мудры действуют даже мгновенно! При хронических недугах стойкий эффект наступает по прошествии нескольких недель.

## **Как выполнять мудры**

Научиться складывать пальцы в целительные комбинации несложно – надо лишь внимательно прочитать рекомендации и присмотреться к рисункам.

Выполнять мудры можно в любом положении тела: лежа, стоя, сидя, на ходу (например, на прогулке), во время обеденного перерыва. Можно закрыть на время глаза, постараться успокоиться (как бы отрешиться от всего постороннего). Неплохо мысленно представить себе приятный цвет (надо знать его!). Место должно быть по возможности комфортным (не должно быть резких раздражителей). Главное условие – выполнять мудры необходимо в спокойной обстановке, лицом на восток.

При составлении мудр соприкосновение пальцев, должно быть легким, в подавляющем

большинстве случаев только подушечками, хотя существуют и другие принципы построения мудр. Остальные пальцы могут находиться в любой удобной позиции. Если они выпрямлены, то не должны быть в напряженном состоянии.

Не напрягайте пальцы, а делайте так, как получится. Чтобы пальцы стали более гибкими и складывались правильно, постоянно разминайте их, складывайте, делая всевозможные комбинации. Дети любят комбинацию из трех пальцев – это и есть начало мудры. Такая гимнастическая разминка уже принесет пользу вашему здоровью. Вот тогда и мудры будут выполняться успешнее.

Не существует никаких возрастных или половых ограничений для коррекции здоровья с помощью мудр. Мудры очень важны для поддержания здоровья любого человека. Мужчины и женщины, дети, пожилые люди могут составлять эти мудры в любой удобный для них момент.

Мудры можно выполнить только физически соединяя пальцы, к сожалению, мысленно мудры выполнить невозможно, так как воображению трудно «проследить» за правильным соединением нескольких пальцев одной или двух рук.

Выполнение мудр не должно ни в какой степени вносить дискомфорт. Положение рук может быть произвольным.

Нет необходимости постоянно смотреть на свои пальцы, находящиеся в положении выбранной мудры, хотя изредка убедиться, что соединены именно кончики пальцев, не лишне. Некоторые мудры сложны, и (особенно в первое время) приходится следить за положением пальцев.

Пальцы должны складываться легко, спокойно, без напряжения. При этом на руках не должно быть никаких украшений: колец, браслетов, часы желательно тоже снять.

Некоторые упражнения можно делать на улице, не вынимая рук из карманов, а также в варежках (при этом большой палец вам придется освободить, а мудру складывать прямо внутри варежки). Перчатки все же лучше снять. Самое главное – найти возможность, чтобы руки не замерзали.

Дыхание при выполнении мудры должно быть привычным и не должно отвлекать, не должно быть в центре внимания.

Выбранную мудру целесообразно повторять в течение дня не более 5–6 раз по 5 – 10 минут. Если выбраны 2–3 мудры, то после выполнения одной мудры надо сделать небольшую паузу (пальцы рук должны отдохнуть).

Огромное значение имеет настрой, с которым выполняются мудры. Приступая к занятиям, вы должны быть абсолютно спокойны и уверены в том, что лечебные жесты принесут вам облегчение. Забудьте о неприятностях и огорчениях, мысленно попросите прощения у тех, кого вы обидели, и сами постарайтесь простить того, кто обидел вас. Если вы человек верующий, перед началом упражнений прочтите молитву, попросите высшие силы помочь вам, а после окончания занятий не забудьте поблагодарить того, к кому обращались за помощью.

Мудры надо применять, когда они необходимы, или выбирать для этого удобное время с учетом условий выполнения мудр. Все мы разные, и у каждого свои привычки. Ограничений времени суток для выполнения мудр не предусмотрено.

Если вы желаете выполнять мудры семьей в одно время, то выбирайте одинаковые мудры. Если вы семьей выполняете разные мудры, то и время используйте разное, или находите друг от друга на дальнем расстоянии, а лучше будьте в разных комнатах.

При использовании лечебных жестов энергетические потоки нормализуются не только в

организме того, кто их выполняет, но и в окружающем пространстве. Это значит, что мудрами можно лечить близких на расстоянии. Главное – испытывать искреннее желание помочь тому, кто в этом нуждается. Если этот человек рядом с вами, спокойно, стараясь не привлекать к себе внимания, подойдите к нему и начинайте делать мудру, которая больше всего подходит в данной ситуации. Если вы находитесь далеко, представьте себе адресата и мысленно удерживайте перед собой его образ в течение всего времени, пока выполняете упражнение.

Бывают случаи, когда кто-либо нуждается в помощи, а мудры выполнить не может (иногда просто не знает о них). Помогать больному может только здоровый человек (по крайней мере не имеющий признаков заболеваний, при которых помогают выбранные мудры). Все зависит от того, в каком состоянии находится тот, кто хочет оказать помощь другому, и как на него самого влияет данная мудра.

Важным условием успеха является искреннее желание помочь больному, добрые личные отношения с ним (если оба знакомы).

Если человек не спит, мудры можно выполнять и ночью, но передавать мудры спящему человеку не стоит, так как нет реакции на выполняемую мудру.

Мудры в основном облегчают состояние больного, хотя в ряде случаев могут привести и к исцелению. И, если вы принимаете лекарства, стоит выполнять мудры за час до приема, или после приема лекарств минут через 40.

Научиться мудрам могут не только взрослые, но и дети. Ребятишкам это, как правило, удается без особого труда: для них складывать пальчики в замысловатые фигуры – и игра, и удовольствие. Проследите за тем, чтобы малыши выполняли упражнения только по собственному желанию (заставлять их ни в коем случае нельзя!) и под наблюдением взрослых. Научите ребенка нескольким основным мудрам («Спасаящая жизнь», «Поднимающая») – в трудной ситуации он всегда сможет помочь самому себе и своим близким.

## **Исцеляющие мудры**

Нашей душе – энергетической системе всего нашего тела – тоже нужны тренировки. Мудры не требуют специальных залов и многочасовых физических занятий. Эффект от них не измеряется физическими единицами – он измеряется годами жизни и постоянно отличным самочувствием. Мудры не только приносят в нашу жизнь баланс, но являются действенным средством для управления собственным здоровьем и предупреждения заболеваний.

Возможно мудры не дадут вам полного или быстрого исцеления, но могут существенно помочь при различных заболеваниях. Очень важно правильно выбрать мудру, и правильно выполнить ее (это особенно важно, если вы выполняете сразу несколько мудр). Складывать пальцы в различные целительные фигурки достаточно просто.

Для наибольшей эффективности действия каждой мудры, недостаточно просто механически складывать пальцы. Прежде всего необходимо сосредоточие в мыслях, и общее понимание того, что происходит в организме когда вы выполняете ту или иную мудру, ведь они воздействуют на энергетические потоки в нашем организме.

Мудры можно выполнять в любой позиции – лежа или сидя и даже во время ходьбы, но в индийской практике предпочтение отдается позе Лотоса. Не существует жесткого

ограничения времени использования лечебных мудр. Но многовековые наблюдения показывают, что для получения стойкого, прогнозируемого эффекта желательно посвящать подобному лечению не менее 45 минут в сутки. Начинаящие должны в первое время ограничиваться одним сеансом в 10 минут, постепенно увеличивая время лечения до одного часа. Самый простой способ обучиться мудрам – регулярно практиковать их по 15 минут утром и вечером. Для лечения определенной болезни следует держать соответствующую мудру в течение 45–50 минут, но, в зависимости от обстоятельств, временной промежуток может быть увеличен или уменьшен. Курс занятий мудрами обычно занимает несколько недель. Хронические болезни требуют большего времени лечения, острые патологические состояния, естественно, меньшего, но любая мудра, составленная даже на одну секунду, создает необходимые вибрации в определенных энергетических структурах, способствующие скорейшему выздоровлению.

Мудра-терапия может сочетаться с другими методами лечения, ускоряя процесс выздоровления. Лечение мудрами является эффективным методом терапии и приносит положительные результаты, даже если человек до конца не верит в него. Практически мудра-терапия часто подтверждает это.

Зачастую уже через несколько десятков секунд после составления мудры человек начинает ощущать выраженные положительные изменения в своем состоянии.

Исцеляющая методика мудр – это эффективная система самоисцеления и самосовершенствования, разработанная даосскими и буддистскими монахами. Она позволяет с помощью жестов и дыхательных техник подключиться к потокам внешней энергии (ци), проходящей по космическим каналам и наполнить жизненной силой внутренние органы. С помощью целительных мудр вы можете избавиться от многих заболеваний, перед которыми бессильны даже врачи. Для восстановления энергетического баланса вашего организма, используйте простые, но в тоже время эффективные упражнения цигун.

### **Как выбрать нужную мудру**

Каждый знает свою болезнь и должен правильно оценить свое состояние и, в зависимости от этого, определить для себя помогут ли ему методики мудр. Прежде всего надо самому решить, можно ли помочь организму в сложившейся ситуации. Следует ознакомиться со всеми мудрами, и выделить те, которые ближе к вашему диагнозу. Иногда пальцы рук не складываются сразу как надо, но со временем все получится.

Мудры можно выполнять в любом порядке. И учтите, что при какой-либо болезни одной мудры недостаточно – необходимо применять их несколько. Иногда одна болезнь может быть вызвана множеством причин. Досконально изучите свою болезнь, и вы найдете правильное лечение.

Выбирать последовательность выполнения мудр надо осторожно, с учетом состояния здоровья и оценки действия выбранной мудры. Действие мудр должно вызывать только приятные ощущения!

По состоянию здоровья, как правило, выбирают 2–4 мудры и даже большее их количество. Но более 2–3 мудр ежедневно выполнять нецелесообразно. Вариантов их очередности может быть несколько. Можно выполнять какую-либо одну мудру с перерывами, затем – другую. Можно чередовать выполнение мудр, причем

продолжительность каждого их выполнения может быть разной (например, одну – 5 минут, другую – 10 минут, а в следующий раз наоборот, первую – 10 минут, а вторую – 5 минут).

Эффективность мудры может быть снижена в послеоперационный период. Как правило, многие операции затрагивают нервные и энергетические каналы.

Они незримы, но их нарушения не проходят бесследно. Конечно, в данном случае эффективность некоторых мудр может быть меньше, но отказываться от их выполнения не стоит. Главное – верить в их пользу.

Мы часто выбираем мудры по симптомам, признакам заболеваний, а не по их причине. Например, заболело сердце, появилось чувство тяжести в груди, что-то давит в области сердца. Мы торопимся применить мудру «Храм Дракона». Но причина вашего дискомфорта в области сердца на самом деле повышенное давление, стало быть, вам нужна мудра «Знания». И не удивляйтесь, что первоначально выбранная мудра малоэффективна.

Мудра «Спасаящая жизнь» должна быть известна всем! Но не надо думать, что этой мудрой можно помогать сердцу только в критических ситуациях. Данную мудру целесообразно выполнять с целью профилактики, а также во всех случаях волнений, тревоги, при резком изменении погоды хотя бы по 15 минут в день. Кроме выполнения этой мудры полезно при заболевании сердца массировать большим пальцем правой руки середину ладони а также ногтевую зону мизинца.

Вы решили использовать мудру «Щит Шамбалы», которая защищает от негативных воздействий чужой энергии. Но воздействия энергии бывают и положительные. Каждая мудра способствует нормализации энергетического потока, который проходит через кончики пальцев. При применении мудр нормализуются потоки не только в организме человека, но и вокруг него. Сначала определите, действительно ли чужая энергия к вам неблагоприятна. Ознакомьтесь с помыслами этого человека, с его духовностью. Может оказаться, что они положительны. Но если вы находитесь в окружении многих незнакомых людей, то эту мудру стоит применить.

Мудру надо уметь подобрать! Будьте внимательны к своему здоровью и прислушивайтесь к своему организму.

## **Действие мудры**

Мудра должна действовать мягко, под ее воздействием боль становится легче, ослабевает или исчезает. Продолжительность выполнения мудры у каждого своя. Однако надо помнить о том, что при появлении малейших неприятных ощущений занятия следует прекратить, а при переходе к другой мудре целесообразно сполоснуть руки холодной водой и встряхнуть их несколько раз до вытирания полотенцем. Использование мудр допустимо только тогда, когда вам от них становится хорошо, легко, приятно.

Не надо добиваться действия мудры сразу, за короткое время. Но есть, например, такие мудры, как «спасаящая» и некоторые другие, которые оказывают действие за очень короткое время (особенно если они выполняются с просьбой, с молитвой).

Если присутствует отвлекающий момент – передача по радио, телевизору, когда отвлекается ваше внимание, то мудру лучше не выполнять. Она гораздо благоприятнее подействует, когда все наши информационные и энергетические каналы будут свободны

от всевозможных эмоций. Но есть отдельные мудры, действие которых не зависит от нашего эмоционального состояния, например, мудра спасающая жизнь.

Мудры снимают стрессы, растворяют застойные явления в организме, расслабляют напряженные зоны, обезболивают, гармонизируют все тело, лечат конкретные органы и заболевания, повышают общий тонус и защитные силы организма, помогают обрести спокойствие и сосредоточение.

Любая мудра оказывает свое воздействие сразу, но не всегда мы это чувствуем. Если мудра выбрана ошибочно, то ее воздействие на энергетические каналы будет не связанным с больным органом. С другой стороны, можно выбрать мудру по принципу «что болит», но надо помнить, что все органы и системы в организме тесно связаны и зависимы друг от друга. Больное место может оказаться как бы отражением реакции больного органа, на который вы даже не обращаете внимания. Лишний раз подтверждается золотое правило, что лечить надо не болезнь, а ее причины, а это определить и найти сложнее.

Нелишним будет напомнить, что одним из важнейших условий действия мудр является уверенность (вера) в то, что мудра вам поможет.

Рекомендуемые мудры способствуют нормализации энергообмена, поэтому перед применением мудры хорошенько осмыслите свою жизнь, свое отношение к окружающему.

Сегодня известны несколько сотен мудр, сложений рук и ладоней. К сожалению, при их целебности не все из них безопасны (с учетом состояния организма человека), так как все мы разные, находимся в разных условиях.

### **Сила целительных мудр**

Выбирая нужную мудру, помните, можно снять боль и недомогание, но не избавиться от причин болезни. Например, голова может болеть не только потому, что у вас подскочило давление, и не из-за остеохондроза или плохого пищеварения. Чтобы воздействие на организм было комплексным, выполняйте в течение дня не одну, а несколько мудр.

Для повышения иммунитета, снятия усталости и стресса выполняйте мудры «Жизни», «Земли», «Энергии», «Три колонны Космоса», «Черепашка», «Чаша Чандмана», «Щит Шамбалы».

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы – мудры «Знания», «Спасаящая жизнь», «Храм Дракона», «Лестница Небесного храма», «Черепашка», «Стрела Ваджра».

При гипертонии – мудру «Спасаящая жизнь» и мудру «Знания», а затем, чередуя, мудры «Ветра» и «Жизни».

У вас не в порядке легкие, мучают простудные и респираторные заболевания? Возьмите на вооружение мудры «Раковина» и «Поднимающая», а также мудры «Воды», «Голова Дракона», «Флейта Майтрейи».

Вы страдаете заболеваниями пищеварительной системы? Выполняйте мудру «Воды», а также мудры «Чаша Чандмана», «Морской гребешок», «Парящий лотос».

При болях в суставах выполняйте мудры «Корова», «Ветра», «Жизни», «Энергии».

При нарушениях нервной системы – мудры «Знания», «Земли», «Окно Мудрости», «Лестница Небесного храма», «Зуб Дракона», «Шапка Шакья-Муни», «Флейта Майтрейи».



При заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря, матки – выполняйте мудру «Палящий лотос».

У вас проблемы со слухом? Значит, без «Мудры Неба» вам не обойтись.

Снижение зрения – не приговор: справиться с недомоганием поможет «Мудра Жизни».

Каждое упражнение выполняйте по 5–6 раз в течение 5 – 10 минут. Оптимальное время одного занятия – 45 минут, но можно разбить его на более короткие промежутки (по 10, 15 и 20 минут). Если вы пьете лекарства, то упражнения лучше делать за полчаса до или через полчаса после приема медикаментов.

Если, выполняя ту или иную мудру, вы почувствуете какие-либо неприятные ощущения, упражнение тут же прекратите, а через некоторое время попробуйте выполнить другую мудру с аналогичным действием.

Откройте в себе резерв сил, который поможет вам сохранить здоровье и жить долго и счастливо!

### **Храни свой храм в чистоте**

Приступая к занятиям исцеляющими мудрами, помните – ваш организм (храм) должен быть чистым. Индо-тибетские врачеватели следили за этим строго.

Йоги разработали эффективный способ самопромывания – Басти. Это ввод воды через задний проход, а затем выбрасывание ее из организма. От обычного промывания этот способ отличается тем, что при этом кишечник не растягивается. Но для того чтобы осуществить Басти, нужно еще выполнить и Наули, а научиться такому упражнению под силу не каждому.

Идеальным методом йоги считают Шанк-Пракша лану.

С их точки зрения это простой, доступный всем, даже начинающим, ученикам йоги, способ, при котором вода полностью очищает и выводит шлаки из пищеварительного канала – от желудка до заднего прохода, чего не производят ни промывание, ни даже Басти. Вода поглощается при этом ртом и проходит желудок, а затем удаляется несложными упражнениями. Продолжаются они до тех пор, пока выходящая вода не станет такой прозрачной, как и входящая.

Европейскому человеку трудно освоить индо– тибетские методики очищения организма, поэтому остановимся на более доступных для нас методиках, которые не идут вразрез с индо-тибетскими. Тем более, что жизнь человека претерпела существенные изменения со времен разработки этих способов очищения.

В отличие от современных людей предыдущие поколения не питались канцерогенами, засоряющими организм, и вели более подвижный образ жизни. Они не сталкивались с всевозможными эмульгаторами, стабилизаторами, усилителями вкуса, красителями, консервантами, антибиотиками и прочими следствиями прогресса. Мы, к сожалению, живем в других условиях, поэтому постоянно сталкиваемся с серьезными проблемами, вызванными зашлакованностью организма. Если позволяет экология природы и питания, организм способен сам очищаться от шлаков.

Именно для этих целей у нас есть лимфатическая система, печень, почки, кишечник и кожа, которые выбрасывают все, что способно нанести вред организму. Но! Силы

организма способны справиться только с природными излишками. Системы очистки перегружаются, органы засоряются и перестают нормально функционировать. Происходит это постепенно, не вдруг. Появляются постоянные головные боли, землистый цвет лица, проблемы с пищеварением, непонятно откуда взявшаяся аллергия и прочие неприятности.

В результате неправильных, но модных диет, голодовок появляются слабость, головная боль, неприятные ощущения и тяжесть в желудке, печени. Если вы неправильно питаетесь, едите не ту пищу и не в свое время, начинают накапливаться шлаки. Появляются вздутие кишечника и расстройство, вы начинаете испытывать утомляемость и раздражительность. А внешне вы абсолютно здоровый человек.

Далее появляются сначала легкая ломота в суставах, частые простудные заболевания и изменения кожи лица и тела. Она уже не такая эластичная и гладкая, сморщивается, становится сухой. Кожа вообще активной всего реагирует на поступление ядов в организм, поэтому первой пытается их вывести. Но, когда наступает предел ее возможностей, мы начинаем страдать такими заболеваниями, как аллергия, экземы, дерматозы, прыщи и т. д. Кожа становится обезвоженной, быстро увядает и легко реагирует на перепады температур.

Из-за зашлакованности организма возникают аллергические проявления, такие как избыточное слезотечение, выделения из носоглотки, постоянно скапливающаяся слизь в горле, конъюнктивиты, синуситы. Возникают и устойчивые хронические заболевания.

Появляются признаки застойных явлений и патологических отложений: ожирение, кисты, доброкачественные опухоли, увеличение количества родинок, рост полипов и т. д.

Потом начинаются деформации органов тела: возникают серьезные заболевания костного аппарата, в том числе, пародонтозы, стоматиты, воспаления суставов и т. д.

Дальше следует ждать заболеваний нервной системы.

Появляются патологические изменения клеток организма в целом или отдельных органов, тканей, слизистой оболочки органов, формирование злокачественных опухолей.

Формируются тяжелые хронические заболевания, которые часто заканчиваются плачевно.

Таким образом, при проявлении подобных признаков загрязнения организма, прежде чем приступить к лечению мудрами конкретное заболевание, необходимо провести чистку организма. И в целом любое хроническое заболевание нужно начинать лечить именно с этого. Ведь пока не выведены шлаки из засоренных органов и тканей, лечиться бесполезно, и максимум, чего можно достичь, даже принимая лекарства, – это временное улучшение. Только избавленный от «биологического мусора» организм способен тратить свои ресурсы на самовосстановление, а не на борьбу с ядами.

Мы живем в загрязненной атмосфере, едим не всегда экологически чистые продукты. Вредные вещества попадают в нас через легкие и желудочно-кишечный тракт, через слизистые оболочки и кожу. Человеческий организм изо всех сил борется против токсической агрессии окружающей среды. Значительная часть ядовитых и чужеродных веществ выводится прочь за счет самоочищения организма, за счет могучего биологического щита, которым наградила нас природа. Однако натиск токсинов, вызванный бурным развитием технического прогресса, столь силен, что наши биологические защитные системы не в состоянии самостоятельно с ним справиться. Таким образом, часть привнесенной грязи постоянно откладывается в органах, тканях и лимфе в виде шлаков. Даже при идеальной работе выделительной системы количество

шлаков в организме будет неумолимо увеличиваться – слишком уж велика концентрация вредных веществ в окружающем нас мире. И, наконец, может наступить момент, когда скопления шлаков в организме достигнут критической точки, навалятся на основные жизненные функции организма.

Важно понять, что очищение организма – очень эффективное оздоровительное средство. Комплексное очищение организма народными средствами – это очищение органов и систем от камней, шлаков, солевых и прочих отложений, замедляющих, а то и вовсе останавливающих жизненные процессы.

Комплексное очищение действует, если осуществлять его в определенной последовательности этапов очищения. Каждый этап связан с очищением определенных органов или систем организма, и эту последовательность нужно соблюдать неукоснительно, чтобы не было нежелательных последствий. В первую очередь следует очистить толстый кишечник. В самом деле, не очистив толстый кишечник, вы безуспешно будете бороться с камнями в печени; не промыв печень, не сможете эффективно очистить другие органы организма.

После толстого кишечника следует заняться очищением печени, суставов, почек, лимфы, сосудов, желудка. И, что немаловажно, полное очищение может быть проведено в домашних условиях народными средствами и без особых материальных затрат! Начав и проведя полную чистку организма от всего лишнего, ненужного и вредного, что в нем накопилось за десятилетия, вы будете знать, что каждая новая клетка в вашем организме будет здоровой.

После комплексного очищения организма возникнут идеальные условия для занятий закаливанием, физическими упражнениями, ходьбой, бегом, голоданием – любыми оздоровительными процедурами.

Лучше всего отдавать предпочтение простейшим методам очищения организма.

Методики очищения народными средствами просты, эффективны и безопасны.

В нашей книге вы найдете советы, как безопасно и доступными средствами провести очищение организма, чтобы сохранить здоровье и сияющий внешний вид.

### **Общие рекомендации по очищению организма**

Если вы чувствуете, что с вашим организмом что-то не так, вероятно, в нем скопились токсины – причина многих болезней. Постарайтесь освободиться от них.

Признаки загрязненности организма:

Появились отеки, головокружение, тошнота, желудочно-кишечные расстройства, бело-желтый налет на языке – ваша печень перегружена токсическими веществами.

Цвет мочи потемнел или стал мутным, появилась боль при мочеиспускании, количество мочи меньше потребляемой жидкости – следует почистить почки.

Мучают запоры, газы, появились вздутия – желудочно-кишечный тракт засорился.

Насморк, частое чихание, нос закладывает, синусит замучил – ваши легкие перегружены токсическими веществами.

Если вас замучили частые простуды, появились признаки повышенной утомляемости, отеки, темные круги под глазами, появился целлюлит – ваша лимфатическая система перегружена.

Когда засорен какой-либо орган, его следует очищать. Если перегружены токсинами

несколько систем или органов, придется прибегнуть к комплексному очищению.

Во время чистки организма нужно увеличить объем употребления воды, так как только вода способствует выведению из организма ядов. Без большого количества воды происходит дополнительное самоотравление организма, и вместо пользы мы только дополнительно наносим вред организму.

Питание при любых формах очищения должно оставаться полноценным, не обедняющим организм.

Прежде всего, нужно отказаться от вредной пищи или, по крайней мере, свести потребление такой пищи к минимуму. Переход на так называемую натуральную диету позволяет вообще не проводить специальную чистку, однако выдержать такой принцип питания долгое время довольно сложно. Поэтому «натурально» можно попробовать питаться хотя бы одну неделю в месяц. А остальное время жить, как обычно. Прежде всего, откажитесь от полуфабрикатов, ведь никогда не известно, что там намешано. Во-вторых, отказ от мяса, ведь в высококалорийной пище всегда избыток гормонов (перед забоем животное всегда выбрасывает в организм внушительную порцию адреналина). В-третьих, отказ от алкоголя, кофеина, никотина и лекарств. Кроме того, на время стоит забыть о рафинированных продуктах и продуктах глубокой обработки и есть только цельнозерновой хлеб, неочищенный и неотбеленный рис, нерафинированное масло, а из сладостей только мед и сухофрукты. В любом количестве можно употреблять кисломолочные продукты, но при этом свести к минимуму потребление молока и сливочного масла. Готовить пищу только посредством варки на пару или запекания. И самое главное – много пить воды! В течение первых трех дней такой диеты из организма выводятся шлаки и токсины. Через пять дней запускаются восстановительные функции, а если продержаться на таком питании 10 дней, произойдет полное очищение и обновление кровотока.

К очищению организма нужно готовиться разумно. Важно заранее запланировать мероприятия по очистке, чтобы не было желания сорваться, не доведя процедуру до конца. Проверено, что, сорвавшись один раз, начать все заново уже невероятно сложно.

Подбирайте максимально комфортные методы очищения. Помните, что любые процедуры, которые требуют от человека отказа от привычного образа жизни, являются стрессом. Поэтому, если какой-то из способов очищения вам не подходит, но вы его применяете, пользы от этого будет мало, а вот депрессия обеспечена.

Прежде чем начинать очищение, обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно при наличии любых хронических заболеваний. Важно исключить возможные противопоказания. Ведь, к примеру, проводить интенсивную чистку категорически противопоказано беременным и кормящим женщинам.

Очищение организма нужно начинать с чистки кишечника, где, собственно, и начинается зашлаковывание всего организма. И во время очищения следите за тем, чтобы не было запоров. Для их устранения можно воспользоваться следующими рецептами. К примеру, каждое утро натощак выпивать 1 стакан свежевыжатого морковного сока. Или съесть до завтрака половинку отваренной и натертой свеклы, смешанной со столовой ложкой растительного масла. В течение дня можно съесть по 1–2 столовые ложки ржаных отрубей, заваренных кипятком. Отлично помогает и выпитый перед сном или утром натощак стакан свежего кефира с добавлением столовой ложки растительного масла.

Любые очищения следует проводить не более двух раз в год. Если проводить чаще,

можно навредить организму. Лучше всего чиститься во время религиозных постов. Помните, что во время чистки могут возникать головные боли, тошнота, слабость. Эти явления временные и они довольно быстро проходят.

Для достижения максимального эффекта во время курса по очищению организма запишитесь на массаж, обязательно делайте утреннюю гимнастику и в целом старайтесь вести более подвижный образ жизни.

К чистке организма лучше готовиться заранее. Где-то за месяц до этого из рациона лучше исключить жирную, жаренную, очень соленую, острую и прочую особо вредную пищу. За две недели идеально отказаться от мяса и животных жиров. Идеально перейти на растительную пищу и кисломолочные продукты. Если это еще не вошло в привычку, значит возьмите за правило не есть за 2–3 часа до сна. Идеально последний прием пищи должен быть до 8 часов вечера.

Чистку рекомендуется начинать (а в идеале и заканчивать) с голодания или монодиеты. Хотя голодание – это уже мощное очищение. Просто за день до чистки проведите однодневную голодовку с большим количеством жидкости. В течение дня выпивайте 5–6 стаканов морса, зеленого чая или любого травяного отвара, обладающего мочегонным эффектом. Не менее эффективным началом чистки являются монодиеты или разгрузочные дни на сырых фруктах и овощах, кефире или твороге. Также можно перед началом очистки применить «мини» голодание: утром после пробуждения выпить смесь из одной столовой ложки английской соли, разведенной в стакане кипяченой воды, с добавлением сока от двух лимонов. Через полчаса взять полстакана морковного, апельсинового или грейпфрутового сока, разбавленного половиной стакана чистой воды, и выпить. В течение дня разбавленный сок нужно пить каждый час.

Проверить, как идет процесс чистки, довольно легко. Соберите вечером в баночку немного мочи, а утром увидите в ней весь «мусор» – кристаллики разной еличины, от темно-оранжевого до черного цвета. А для получения более убедительных доказательств эффективности очищения можно до начала очищения и после его завершения сделать анализ мочи. Лечебный эффект будет очевиден.

На самом деле, существует довольно много продуктов, употребление которых (или отваров из них) позволяет заметно ускорить процесс очистки организма.

Так, к примеру, работе печени помогают: календула, петрушка, лопух, артишоки, яблоки, оливковое масло, огурцы, лук.

Работе лимфатической системы помогают розмарин, эхинацея, имбирь, щавель.

Вывести лишнюю жидкость из организма можно с помощью одуванчика, крапивы, петрушки, эстрагона, яблок, огурцов, кабачков, меда.

Очистить кровь помогает чеснок, репчатый лук, лук-порей, одуванчик, крапива, эхинацея.

Отличными слабительными и желчегонными средствами являются оливковое масло, лопух, цитрусовые, продукты с содержанием клетчатки, свежие фрукты, овощи и вода.

Усиливают потоотделение календула, тимьян, чеснок, репчатый лук, горчица, зеленый чай.

Очень важно периодически устраивать очистку организма, чтобы кровь бежала по обновленным сосудам, питая мозг и сердце, чтобы суставы не хрустели и не напоминали о себе болью при каждом шаге, чтобы печень, почки и кишечник избавляли наш организм от накопившихся шлаков и токсинов. Также очищение организма является необходимым условием при похудении и борьбе с ожирением, если используется комплексный подход.

Большинство профессиональных диет и программ для похудения обязательно предусматривают полное и постепенное очищение организма (очищение кишечника, печени, почек, сосудов и суставов и т. д.).

При регулярной внутренней гигиене, правильном питании, занятиях спортом, соблюдении прочих правил здорового образа жизни прекращается рост болезней и происходит постепенное самоочищение организма. Но тянется оно годами, в частности, на очищение суставов от отложений солей требуется столько времени и усилий, что без специально направленной методики тут трудно обойтись. Этот процесс можно ускорить.

Регулярное очищение организма – залог крепкого здоровья и долголетия. Многие уже убедились в истинности этого утверждения на собственном опыте, надо только прислушиваться к своему организму, и он вас не обманет.

Вам будут предложены самые разные очистительные методики, в том числе основанные на тысячелетнем опыте наших предков (травы, соки, целебные сборы и т. д.).

### **Несовместимость продуктов**

Любое очищение организма предусматривает, прежде всего, правильное питание.

От обильной и беспорядочной еды многие люди страдают избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями. И тут начинаются поиски всевозможных диет, которые мало помогают, а если и помогают, то временно.

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов и усвоением питательных веществ.

Тибетские врачеватели считали, что принятие одновременно или в течение шести часов двух или более видов продуктов, после которого появляется плохой эффект в виде неприятных ощущений, называется несовместимым питанием. Например: мед и чеснок, баранья печень и абрикосы, свинина и креветки и т. д. Нельзя одновременно употреблять мед и чеснок (после употребления меда в течение 6 часов нельзя есть чеснок). Мы часто даже не задумываемся над этими нюансами питания, которые в принципе очень важны. Употребление несовместимых продуктов ведет к отравлению организма, даже если мы не чувствуем плохого эффекта, но это временное явление. Такое смешивание продуктов в большом или в меньшем количестве все равно ослабляет наш организм, одновременно вызывая болезни. Например, одновременное употребление кукурузы и арахиса вызывает рак, особенно если они испорченные.

Тибетский принцип раздельного питания предусматривает перечень наиболее несовместимых продуктов:

- баранина с гречихой;
- блины с арбузом;
- водка с кефиром, молоком;
- говядина со свининой, имбирем;
- испорченная кукуруза с арахисом;
- куриные ноги с мясом зайца, кефиром, сазаном, раком, креветкой;
- краб с мандарином;
- карась с чесноком, сахаром, куриными ногами;

- кефир, сахар и горох;
- молоко с рыбой;
- мед с чесноком, луком;
- мясо зайца с мясом оленя, выдры;
- мясо кабарги с раком, креветкой, чилимсой, абрикосом;
- мясо выдры с мандарином;
- мясо собаки с луком, карасем;
- печень свинины с сазаном;
- печень барана с абрикосом;
- рыба с яйцом, финиками;
- свинина с печенью барана, кориандром, гречихой, крабами;
- соленая рыба с медом;
- сердце барана с горохом;
- финики с луком;
- хурма с крабом.

Современный принцип раздельного питания предусматривает нечто иное. При составлении рациона раздельного питания учитывается совместимость отдельных продуктов при пищеварении. Например, продукты, богатые белками (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки), и продукты, богатые углеводами (хлеб, крупы, картофель, сахар), надо употреблять не одновременно, а с интервалом в 4–5 часов, но не менее 2-х часов.

Нашему пищеварительному тракту, чтобы переварить белки и углеводы, потребуются различные условия и время. К тому же для расщепления белков потребуется кислая среда, для расщепления углеводов – щелочная. Как видите, условия среды разные и время разное. Углеводы перевариваются быстрее, белки – дольше. Употребляя несовместимую пищу, мы будем скапливать в толстой кишке непереваренные остатки пищи. При определенных условиях это может стать причиной не только запоров, но и ряда других неприятных заболеваний. Съеденные на пустой желудок фрукты покидают его уже через 10–15 минут, а съеденные после мясных продуктов, задерживаются в желудке, вызывая процесс брожения.

Но есть еще «нейтральные» продукты, которые не белки и не углеводы, – это животные жиры, молочные продукты, сухофрукты, свежие фрукты, овощи, зелень. Эти продукты совместимы с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. Но запомните, свежие фрукты и овощи должны составлять более половины вашего рациона.

При раздельном питании благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту в организме не происходят процессы брожения и гниения. Ваш организм чист и свободен!

При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес к вам не вернется.

Молочные продукты на время очистки надлежит исключить. Желательно есть побольше каш, черного хлеба, отрубей, сырых овощей. Они помогают повысить тонус мышц кишечника, увеличить всасывающую способность слизистой и выработку ферментов.

## **Очищение кишечника**

Зашлакованность вашего организма напрямую отражается на работе кишечника. Микрофлора желудочно– кишечного тракта современного человека создана его неправильным питанием и поэтому содержит не только полезные, но и вредные бактерии. Из-за потребления лекарств, дрожжевого теста, молока в кишечнике в значительных количествах поселяются грибы, дрожжи, стафилококки, другие паразиты. Они внедряются в слизистую пищеварительных путей, питаются нашей кровью и выделяют ядовитые продукты своей жизнедеятельности.

Перед очищением кишечника от загрязнений необходимо подготовить организм. Данной цели можно достигнуть различными способами. Вы можете прибегнуть к помощи парной, сауны либо горячей ванны. Что именно вы выберете, зависит только от вас. Прогреться в сауне либо ванне можно в течение пяти – двадцати пяти минут. После этого очень важно облиться прохладной водой. Только прогретое и расслабленное тело способно отторгнуть несвойственную его природе грязь, и вы добьетесь необходимого результата.

### **Клизма для очищения кишечника**

Научно доказано, что именно толстый кишечник, а точнее его зашлакованность, является одной из самых частых причин развития многочисленных заболеваний. Если у вас отмечаются частые нарушения стула, вас мучают вздутие живота, радикулит, головные боли, частые простудные заболевания, а от вашего тела исходит неприятный запах, тогда, скорее всего, вам пора почистить кишечник.

Сама по себе процедура очищения кишечника не совсем приятная. Однако, очистив его, вы сможете оградить себя от развития ненужных вам заболеваний. Очищение данного органа гарантирует восстановление его нормальной работы, что также немаловажно.

Очистить кишечник – это далеко не новое модное понятие. Процедура очищения кишечника была известна еще много веков назад. Тогда люди могли прибегнуть только к помощи клизм. На сегодняшний день методов очищения кишечника намного больше. Существуют даже специальные программы очищения данного органа. Все они предусматривают подготовку организма к очищению. Без данной подготовки вам будет намного сложнее избавиться от шлаков и токсинов, скопившихся в вашем организме. Методов подготовки организма очень много. Однако цель у всех них одна – это расслабить, прогреть, а также пропитать влагой наш организм.

Очищение кишечника очень важная процедура.

Помните и о том, что клизму лучше всего проводить рано утром либо поздно вечером. При комплексном подходе к очистке организма начинать следует именно с нее. В домашних условиях очистить кишечник не представляет больших трудностей, лучше всего проводить эту процедуру в ванной комнате. Закрепите крючок для клизмы на нужной высоте. Заранее приготовьте теплую воду для клизмы. С вечера наполните емкость водой и пусть за ночь она примет комнатную температуру. В 2 литра воды комнатной температуры добавьте 1 столовую ложку яблочного уксуса, также можно 1 столовую ложку лимонного сока или сока брусники, клюквы, облепихи или другого кислого натурального сока. Полученная смесь должна быть слегка кислая. Именно такая



жидкость идеально подходит для очищения кишечника и для его микрофлоры.

Если у вас новая клизма, тщательно промойте ее с мыльным раствором, ополосните! И так, лучшая температура воды для очищения кишечника 20–22 градуса. Промывную жидкость готовьте в емкости для питьевой воды, то есть чистой.

Она может быть стеклянной, эмалированной, пластмассовой.

2 л воды для промывки кишечника залейте в клизму и подвесьте ее на высоту вашего роста. Резиновую трубочку опустите концом в клизму, чтоб она не упала и вода не пролилась. Постелите под клизмой на полу коврик. Выньте трубку из емкости, перегните ее на конце дважды, зажав пальцами; для введения в анус должно остаться 5–6 см.

Смажьте кончик трубки растительным маслом или мылом. Держа трубочку, зажатую в правой руке, повернитесь правым боком к стене, на которой висит клизма. Сядьте на коврик, плотно прижавшись бедром к стене. Развернитесь и ложитесь на пол так, чтобы оказаться лицом к клизме, ноги согнуты в коленях.

Поставьте ноги на стену, на ширину плеч, и согните их под углом 90 градусов к стене. Поднимите таз, опираясь ногами на стену. Введите резиновую трубку в анус на 3–5 см и разожмите пальцы. Трубка разогнется, и жидкость начнет вливаться в кишечник.

В такой позе вода лучше всего проникает в самые труднодоступные отделы кишечника. Если почувствуете боль, резь (это может возникнуть из-за метеоризмов или спастических участков кишечника), зажмите пальцами резиновую трубку, остановите ненадолго поступление воды в кишечник и глубоко подышите, поработайте животом (вверх – вниз). Боль уйдет, придет облегчение. Тогда разожмите пальцы и выпустите остальную воду. Так делайте несколько раз, пока клизма не будет пустой.

Если кишечник сильно заполнен сухими каловыми массами, нужно больше стараний для его очистки. В этом случае он не может держать воду и она непроизвольно выливается. Тогда влейте столько, сколько позволяет самочувствие, пережмите трубочку пальцами, выведите из кишечника, закрепите на крючке с клизмой и освободитесь над унитазом. Повторите еще и еще раз процедуру, пока все 2 литра не будут использованы для очищения кишечника. Для трубки можно использовать обыкновенную прищепку или зажим, чтобы вода не выливалась, когда будете вливать ее по частям. Но обычно на шланге есть зажим.

Промывную воду в кишечнике можно подержать 1–2 минуты. Этого времени вполне достаточно, чтобы очистить кишечник. Ложитесь на правый бок, опираясь на согнутую в локте руку, приподнимите согнутые в коленях ноги. Живот провиснет, и жидкость лучше пройдет.

Клизму можно сделать и другим способом. Выберите удобное для вас положение, вы можете присесть на корточки, лечь на спину либо на любой бок, при этом поджав колени к животу. Затем одной рукой медленно введите наконечник кружки Эсмарха в задний проход. Не забывайте о том, что во время всей этой процедуры ваш живот должен быть расслабленным. Как только шланг будет введен, начинайте долгими затяжками вдыхать в себя воздух и коротко выдыхать его. Вдыхать и выдыхать воздух можно как ртом, так и носом. После семи втяжек передохните, затем продолжите процедуру, и так до тех пор, пока вы не введете внутрь всю воду из кружки Эсмарха.

После проведенной процедуры выньте наконечник и приложите все усилия, чтобы сохранить воду внутри хотя бы семь минут. После этого можете расслабиться и выпустить ее наружу. Правильно проведенная клизма принесет вам ощущение легкости во всем теле. Если вы его почувствовали, значит, все было сделано верно.

Очищение кишечника можно проводить по следующей схеме:

в 1-ю неделю делать очищение ежедневно.

во 2-ю – через день;

в 3-ю – через 2 дня;

в 4-ю – через 3 дня.

Все дальнейшее время – 1 раз в неделю. Но зачастую этого не требуется.

Четырехнедельной очистки 2 раза в год бывает вполне достаточно. Вы обязательно должны прислушиваться к своему самочувствию.

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

Прибегайте к помощи клизм, и пусть ваш толстый кишечник никогда не вредит вашему здоровью и общему самочувствию!

### **Очищение кишечника травами**

Рекомендуется очищать кишечник травяными клизмами два раза в год, один раз осенью, а второй раз в начале весны. Для этой процедуры подойдут отвары из трав.

Вариант 1. Возьмите 1 столовую ложку ромашки, ложку шалфея и 500 мл воды, все это следует довести до кипения и держать около 3 минут, потом снять с плиты и процедить. Полученный раствор охладить до комнатной температуры и сделать клизму.

Вариант 2. Берем 1 столовую ложку тысячелистника, ложку шалфея и 500 мл воды, травы заливаем кипящей водой, в течение 1 часа даем настояться, процеживаем и используем для клизмы.

Для травяных клизм при очищении кишечника также подойдут календула, листья березы, душица, семена подорожника и укропа.

### **Очищение яблочным соком, кефиром и овощными салатами**

Этим методом в течение 3 дней чистится только толстый кишечник. Схема очищения такова.

1– й день: в течение дня выпить в 6 приемов 2,5 л кефира с сухарями из черного хлеба, и больше ничего не есть.

2– й день: в течение дня выпить в 6 приемов 1,5–2 л свежего яблочного сока, выжатого из сладких яблок, с сухарями из черного хлеба, и больше в этот день ничего не есть.

3– й день: целый день есть салаты из вареных овощей (свеклы, моркови, картошки с солеными огурцами, кислой капустой и свежим луком); салаты заправлять растительным маслом и есть с черным хлебом.

Для большего эффекта чистки по утрам натощак делайте клизму.

### **Очищение кишечника разведенным лимонным соком**

Берут 1 ст. ложку лимонного сока, разводят 2 ст. ложками холодной кипяченой воды и принимают натощак за 2 часа до еды 4 раза в день. В 1-ю неделю следует принимать разведенный лимонный сок ежедневно, во 2-ю неделю – через день, в 3-ю неделю – через 2 дня, в 4-ю неделю – через 3 дня, после чего длительное время (1–2 месяца) пить такой сок 1 раз в неделю.

Очистительный эффект можно увеличить, если приготовить пюре из сырых овощей. Легкая мякоть этого пюре добавит к соку волокна, выметающие шлаки, которые удвоят очистительное действие сока. Овощное пюре можно готовить из белокочанной и цветной капусты, брокколи, красного и белого редиса, петрушки, репы, свеклы, моркови и других сырых овощей. И в дни приема лимонного сока с водой питаться таким пюре.

### **Очищение кишечника фруктами и сухофруктами**

Смешать 400 г сушеного чернослива, 200 г фиников, 200 г кураги и 200 г инжира. Смесь пропустить через мясорубку и добавить 200 г меда. Тщательно все перемешать и хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать вечером перед сном по 1 ст. ложке. Такую очистку полезно делать здоровым людям раз в 3 месяца.

Прекрасное витаминное и слабительное средство.

### **Чистка апельсинами**

В течение 2 недель съедать утром и вечером по 2 апельсина. Очень важно в процессе очистки апельсина снимать с него только самую оранжевую шкурку, а находящийся под ней белый мякиш не трогать, обязательно съедая его вместе с дольками апельсина.

Рацион питания – сырые овощи и фрукты.

### **Очищение печени**

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

Здоровая печень является гарантом здоровья всего вашего организма. Люди, страдающие от заболеваний печени, не только раздражительны и ворчливы. Их мучают головные боли, повышенное давление, стенокардия, болевые ощущения в суставах, пояснице и так далее.

Многие из нас даже не подозревают о том, что их печень находится в плачевном состоянии и ей действительно необходимо срочное очищение. Очистить свою печень рекомендуют даже вполне здоровым людям. Ведь именно таким образом можно избежать возможности ее зашлакованности.

Печень является самой большой пищеварительной железой, весом в 1,5 кг. Выполняет поглотительную и выделительную функции. Принимает участие в обменных процессах, в

синтезе белков крови, некоторых факторов свертывания крови, обезвреживает вредные для организма вещества. Она накапливает (депонирует) питательные вещества, витамины, вырабатывает желчь, способствует расщеплению и усвоению жиров.

Поскольку печень нейтрализует вредные для организма вещества, она после кишечника первая нуждается в чистке. Процедура чистки печени народными средствами проста по исполнению и совершенно безвредна, дает положительный эффект. Чтобы безопасно и правильно чистить печень, надо понимать, как она работает.

Продолжительность существования красных кровяных телец недолгая – где-то 120 дней. Во время их разрушения из гемоглобина образуется билирубин, пигмент желчи. Если ваш организм здоров, печень спокойно отфильтровывает билирубин, очищая кровь. С желчью он выходит в 12-перстную кишку, после чего удаляется из организма. Но редко кто придерживается правильного питания, и образ жизни желает лучшего. Многие из нас злоупотребляют жирной пищей, молочными продуктами, костными бульонами, спиртными напитками и т. д.

Вследствие этого основной элемент ткани печени (гепатоциты) и желчных протоков теряет способность идеально выполнять свою функцию: часть билирубина остается в крови, часть оседает на стенках желчных протоков.

В желчных протоках, в желчном пузыре выкристаллизовываются зеленые билирубиновые камни, величина которых достигает порой двух и более сантиметров. В забитых билирубином протоках скапливается холестерин, образуя коричневато-желтые воскообразные пробки.

Такие нарушения в работе печени происходят из-за общей засоренности организма. И, как следствие этого, – множество заболеваний, поскольку неотфильтрованный билирубин из крови разносится по всему телу, вместе с прочими ненужными продуктами закрывает выходы из желез внутренней секреции.

Очищать печень следует только после очистки кишечника (в зашлакованном кишечнике выведенные из печени токсины всасываются быстро, вызывая отравление организма). Во время очищения стоит отказаться от молочных продуктов и придерживаться раздельного питания. После очистки печени в течение одного месяца нельзя употреблять алкоголь. Проводить любые процедуры, связанные с очищением печени, не рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока. Не нужно заниматься этим также беременным и кормящим женщинам.

Понятно, что чистке печени надо уделять особое внимание. Предлагаемые методики помогут очистить не только печень, но и желчный пузырь, и желчные протоки.

При желчнокаменной болезни такая чистка противопоказана.

### **Подготовка печени к очистительным процедурам**

Сама процедура выполнения чистки печени народными средствами проста.

Трехдневная подготовка печени к очищению яблочным соком.

Утром первых суток чистки промываете кишечник при помощи клизмы (это было описано выше) и целый день питаетесь только свежим яблочным соком. То же самое проделываете на вторые и третьи сутки. Хорошо в эти дни проделывать тепловые водные процедуры, которые необходимо выполнить как минимум три раза. Сразу же после тепловой процедуры нужно облить себя прохладной водой для наилучшего эффекта.

Можно париться в русской бане или сауне.

Подготовить организм к очищению можно и при помощи желчегонных средств, можно также при помощи растительной пищи.

Три дня правильного питания и один день тепловых процедур, и можно приниматься за очищение. Если печень вы никогда не чистили, то можно готовить ее к очистке в течение пяти дней.

### **Очищение правильным питанием**

Очень важно, чтобы данная процедура следовала непосредственно после очищения кишечника. Такая подготовка займет у вас пять дней. В течение всех этих пяти дней вам нужно есть только каши, овощи и фрукты. Мясо, рыба, яйца, грибы, молочные продукты, соленья и копчения категорически запрещены. На шестой день, встав рано утром, сделайте себе очистительную клизму. Спустя два часа после обеда вам нужно будет начать прогревать печень. Это можно сделать при помощи грелки. Нагрейте воду, залейте ее в грелку и приложите грелку на область печени. Держать грелку нужно до двадцати часов вечера. Именно это время суток является самым подходящим для начала процедуры очищения печени.

### **Чистка печени растительным маслом и соком лимона**

Для проведения очищения печени вам понадобится один стакан растительного масла, оно может быть оливковым, кукурузным, подсолнечным, горчичным, и один стакан лимонного сока.

И масло, и сок лимона необходимо подогреть до 35 градусов.

После трех суток подготовки (фруктово-овощная диета) утром сделайте себе клизму. Подготовьте грелку с очень горячей водой, оберните ее полотенцем так, чтобы не обжигала. Подготовьте себе интересную книгу, включите телевизор, короче – настройтесь на то, что вечер вам придется пролежать.

В обед положите на область печени грелку, а вечером в пределах 7–8 часов принимайтесь за очищение.

Лягте так, чтобы грелка у вас была под печенью, то есть у подреберья с правого бока. Устройтесь удобнее.

Предварительно рядом с собой поставьте 1 лимонного сока и 1 стакан растительного (лучше оливкового) масла. Налейте в рюмку 3 столовые ложки сока и осторожно влейте 3 столовые ложки масла, не смешивая, выпейте этот коктейль. Другие методики позволяют выпить сначала масло и затем запить соком, не смешивая их в коктейль.

Не меняя положения и не убирая грелки, почитайте в спокойной обстановке или посмотрите по телевизору приятную передачу.

Через 15 минут выпейте следующую рюмку коктейля.

Через 15 минут – еще одну и так далее, пока сок и масло не кончатся.

Следите за тем, чтобы положенная под правый бок грелка вас грела, и если температура ее покажется вам недостаточной, снимите с нее часть полотенца или поменяйте грелку.

Спустя полтора часа после проделанной процедуры присядьте на пятки, заложите в

левую ноздрю ватку и начните дышать через правую ноздрю. На язык посыпьте немного жгучего перца. Не стоит забывать и про область печени. На нее нужно наложить аппликатор Кузнецова, который должен быть снабжен именно металлическими иглами. Это ускорит выработку энергии и теплоты, которые будут направлены непосредственно в область печени. Дыхание через одну ноздрю должно продолжаться в течение пятнадцати – тридцати минут. После этого сделайте перерыв на час и повторите все заново, но с другой ноздрей. Не забывайте о том, что дышать нужно медленно. Не спешите. При вдохе и выдохе старайтесь втягивать и выпячивать живот. Таким образом, будет осуществляться массаж печени, который, в свою очередь, усилит процесс ее очищения. После проделанных дыхательных упражнений отправляйтесь в постель. Результат не заставит себя долго ждать.

Вся процедура очистки печени должна проходить в спокойной обстановке. Не нервничайте, успокойтесь и думайте о хорошем.

В первый раз постарайтесь, чтобы рядом с вами был кто-нибудь, так как очистительная реакция может быть столь сильной, что, возможно, потребуются помощь постороннего, сердечные капли и нашатырь.

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

На следующее утро (у каждого это бывает по-разному), сходя в туалет, вы обнаружите размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины или холестериновые пробки, похожие на нарезанные цилиндрические тела червей. Не пугайтесь, ибо вы уже от этого избавились.

Промойте кишечник обычной клизмой (с помощью кружки Эсмарха) и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами.

Рекомендуется через 12 часов вновь промыть кишечник. Выбросы шлаков будут повторяться. Неделю принимайте вегетарианскую пищу.

По количеству выпавших камней вы легко определите состояние своей печени и поймете, нужно ли повторить процедуру через некоторое время.

Если после первой очистки вы почувствуете тяжесть в области печени, это сигнал к повторению процедуры. Это дают знать о себе тронувшиеся с места нечистоты.

Обычно промывку, очистку печени проводят первый год каждый квартал; затем для профилактики – 1 раз в год.

Результат очистки печени вы увидите по своему самочувствию – у вас исчезнет утомляемость и произойдет резкая стимуляция деятельности всех органов.

### **Чистка печени яблочным соком**

Подготовительный период перед очищением печени должен составлять неделю и состоять из вегетарианского питания с регулярной очисткой кишечника. Дальше можно приступать уже непосредственно к чистке печени.

Первый день очищения печени будет состоять из клизмы утром натощак, весь день после этого можно пить только свежевыжатый яблочный сок. Второй день вся процедура чистки повторяется без изменений.

На третий день в процедуру чистки печени необходимо внести изменение, употреблять яблочный сок только до 19.00. Затем лечь в постель, положить грелку на область печени и через каждые 15 минут пить по 3 столовые ложки оливкового масла и тут же выпивать по 3 столовые ложки сока лимона. Для удобства сок лимона и оливковое масло можно смешать в одном стакане и пить вместе. Всего на очищение печени затрачивается 200 мл масла и столько же сока лимона.

Грелку на печени нужно держать 2–3 часа. Когда сработает кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камни, холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и черная желчь. Всего бывает 2–4 выброса. Затем сделайте очистительную клизму и легко позавтракайте.

В дальнейшем регулярная очистка печени раз в год поддержит ее оптимальное состояние.

После процедуры чистки печени вы почувствуете бодрость и ясность мышления, и особенно заметно улучшится подвижность. После этого принимайтесь за очищение суставов.

### **Очищение настоем трав**

Этот проверенный рецепт позволяет содержать в чистоте не только печень, но и всю кровеносную систему. Плюс успокаивает нервную систему, заметно улучшает состояние и цвет кожи.

Для приготовления отвара нужно вскипятить 6 стаканов воды, затем добавить по 2 чайные ложки измельченного корня лопуха и корня эхинацеи. Прокипятить на медленном огне 10 минут. После этого засыпать 2 чайные ложки измельченной крапивы и кипятить на слабом огне еще 10 минут. Затем отвар снять с огня и добавить в него по 2 чайные ложки клевера лугового, цветков бузины черной и травы мяты перечной. Все это оставить на 5 минут в закрытой посуде, а затем процедить. Чтобы отвар было приятней пить, можно добавить немного меда.

Принимать отвар нужно в течение первой недели по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Затем в течение второй недели принимать по полстакана отвара 2 раза в день. И в течение третьей недели по полстакана 1 раз в день.

### **Чистка печени травяным сбором**

Делают это при помощи цветков бессмертника и кукурузных рылец. Возьмите по половине столовой ложки одного и другого сырья и вскипятите их в 1 стакане воды. Дайте настояться в течение тридцати минут и процедите. Выпить данный отвар необходимо утром на голодный желудок в теплом виде. Спустя 1 час выпейте любое слабительное. После этого вам понадобится грелка. Подержите ее на области печени до тех пор, пока вам не захочется в туалет. После акта дефекации сделайте еще одну очистительную клизму. В день проведения данной процедуры очень важно, чтобы вы ничего не ели. Если

вы не можете полностью отказаться себе в потреблении пищи, тогда ешьте только овощи и фрукты.

### **Чистка солью и яблочным соком**

Курс профилактического очищения печени начинаем с вечера. В 16 часов вам можно будет поесть, спустя три часа в стакан питьевой воды следует всыпать три чайные ложки любой слабительной соли и выпить. Этот стакан соленой воды сразу же запейте одним стаканом простой питьевой воды. Примерно в 21 час сделайте очистительную клизму. В 8 часов утра следующего дня выпейте полстакана яблочного сока. Такое же количество данного сока необходимо выпить еще в 10 и 11 часов утра. Кушать в этот день ничего нельзя. Примерно в 20 часов этого же дня необходимо смешать одну ампулу но-шпы с тридцатью миллилитрами воды и выпить. Через час выпейте еще пятьдесят миллилитров оливкового масла, которое необходимо запить тридцатью миллилитрами сока лимона. Сразу же после этого лягте в постель и приложите к области печени грелку и держите ее до 23 часов. Второй день очищения начните с клизмы. Целый день ешьте только овощи и фрукты. Третий день начните с очистительной клизмы. Салат из овощей можете заправить растительным маслом. Начиная с четвертого дня вы можете постепенно вводить в свой рацион обычные продукты.

### **Очищение суставов**

Важную роль в формировании костной системы играет рациональное питание. Недостаток витаминов может привести к деформациям костей. Дефицит солей кальция и фосфора обуславливает повышенную ломкость костей и их искривление. Недостаток кальция в пище покрывается за счет его поступления в организм из костей и может привести к серьезным нарушениям в костной системе.

Заболевания костной системы разнообразны и многочисленны. Нарушение местного кровообращения в суставах и позвонках приводит к артрозу (поражение суставов) и остеохондрозу (поражение позвоночника).

Вы много ходите, у вас стоячая работа, вы носите обувь на высоком каблуке, во время ходьбы болят стопы, в коленях поскрипывает, у вас имеются костные шипы – пора провести чистку суставов.

После чистки суставы начнут легко гнуться, похрустывания и поскрипывания исчезнут. Походка станет легкой и упругой, фигура – подвижной и моложавой.

Суставы нуждаются в регулярном очищении. В процессе очищения соли начинают активно растворяться и раздражать мочевой пузырь. Это вызывает частое мочеотделение (каждые полчаса) и окрашивание мочи в розовый цвет. Уже через две недели после первой процедуры вы почувствуете облегчение в суставах, они станут более подвижными. А затем вас перестанут мучить боли в суставах при перемене погоды. Эти факты будут свидетельством того, что растворение солей в суставах происходит энергично.



Очищение суставов начинают после чистки печени.

Новички в проведении этой процедуры должны проводить очищение суставов в первый год один раз в три месяца. В последующие годы – один раз в год.

Обязательное условие для чистки суставов – тщательно промытый кишечник и вегетарианское питание во все дни процедуры.

### **Очищение суставов рисом, яблоками, свеклой**

Давно известна способность риса очищать организм от солей. Принимают рис в разваренном виде. Варят его на воде. Только в этом случае он содействует вытягиванию из соединительной ткани (связок, суставов и т. д.) шлаков, которые там отложились и привели суставы к неподвижности и боли. Этот способ очищения суставов довольно эффективный. Вы потеряете один килограмм веса. Такие чистки особенно хорошо помогают при «шпорах» на ногах. Прежде чем приступить к очищению суставов, убедитесь, что у вас нет язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Схема процедуры.

Возьмите 1 стакан риса, промойте его и залейте водой. Пусть он у вас мокнет всю ночь. Для того чтобы рис лучше вытягивал соли, многие практикующие очищение больные замачивают рис на 3 дня.

Затем слейте воду и варите рис в 2 стаканах воды до тех пор, пока вода не испарится. Затем откиньте рис на дуршлаг и хорошенько промойте от слизи.

В первый день разделите готовый рис на 4 порции. Перед употреблением риса выпивайте стакан отвара шиповника. Порции съедают в течение дня через равные промежутки времени. На второй день рацион должны составить 500 г вареной свеклы и 200 г яблок.

Потом сделайте перерыв на 3–4 дня с обычным питанием (но без излишеств в продуктах!) и повторяйте процедуру.

Курс лечения – два месяца. Вы будете довольны результатом.

### **Очищение рисовой кашей**

Этот способ очистки по рецепту тибетских лам довольно прост, но невероятно эффективен. Секрет в том, что рисовое зерно имеет рыхлую структуру. И, когда мы замачиваем зерна риса, а потом сливаем воду, вместе с водой удаляется и крахмал, а в самих зернышках появляются ячейки. В итоге рисовая каша не переваривается в желудке, а быстро попадает в 12-перстную кишку, где свободные от крахмала структуры втягивают в себя все шлаки. Так что рис очищает не только суставы, но и весь организм.

Важно помнить, что для очистки нужно брать не продолговатый рис, а округлый. Возьмите столько столовых ложек риса, сколько вам лет. Промойте его, засыпьте в соответствующую емкость и залейте **ХОЛОДНОЙ** кипяченой водой. Все это плотно закройте крышкой и поставьте в холодильник. Утром воду слейте, возьмите столовую ложку с верхом риса и сварите его в течение 3–4 минут без соли. Есть такую рисовую кашу нужно натошак до половины восьмого утра. Оставшийся рис нужно вновь залить кипяченой водой и поставить в холодильник. Есть такую кашу нужно каждое утро, пока

рис не закончится.

## **Очищение организма рисом**

Поскольку рис обладает прекрасным адсорбирующим свойством, это уникальный метод очищения организма.

Суть его в том, что на завтрак мы едим вареный рис, приготовленный особым образом.

Чистка организма по данному методу проводится от 2-х недель до месяца. После такой чистки у вас заметно улучшится самочувствие, может исчезнуть лишний вес, исчезнут проблемы с кожей, уменьшатся отеки, улучшится работа печени и почек, обмен веществ. Исчезнут боли в суставах, вы почувствуете легкость и свободу в движениях. Организм очистится от отложений в сосудах, суставах и тканях.

Рис готовят следующим образом:

Вам понадобится 5 стаканов (баночек), лучше сразу пронумеровать их от 1 до 5.

В первый день 2–3 столовые ложки риса промываем, кладем в емкость № 1, заливаем стаканом холодной воды, на следующий день то же самое проделываем со 2-й емкостью, а из 1-й воду сливаем, рис промываем, заливаем свежей водой, повторять эти действия надо каждое утро, добавляя по 1-й новой емкости, на 6-й день из 1-й емкости рис следует промыть, сварить и съесть. И сразу заполнить ее новой порцией.

Если у вас нет заболеваний желудка, таких как гастрит или язва, можно рис не варить, а просто залить кипятком и дать постоять 10–20 минут.

Итак, начиная с 6-го дня начинается чистка организма рисом.

Сразу как встали, за 20–30 минут до завтрака, рекомендуется выпить стакан чистой воды или травяного чая с лимонным соком.

Завтрак – рисовая каша, приготовленная по вышеописанному рецепту без соли, сахара и масла. Важно тщательно пережевывать рис.

После завтрака 4 часа ничего не есть и не пить. Через 4 часа можно попить, а потом уже питаться как обычно, но исключить из рациона соленое, жирное, острое, продукты с искусственными добавками, рафинированный сахар, алкоголь.

Обратите внимание на то, что при рисовой чистке выводятся не только «лишние» соли, но и необходимые организму соли калия. Для того чтобы избежать проблем со здоровьем, в течение дня следует чаще включать в рацион продукты, в которых содержится много калия, это курага, изюм, инжир, молодой картофель (лучше печеный). Либо принимать препараты калия (аспаркам, панангин или калия оротат).

## **Чистка отваром лаврового листа**

На курс очищения вам понадобится 30–35 г лаврового листа.

Возьмите 5–6 г лаврового листа, залейте 300 мл кипятка и поварите 3–5 минут на маленьком огне. Потом вылейте воду вместе с листьями в термос. Пусть это настаивается ночь.

Утром процедите отвар, у вас получится доза на 1 день. Пейте отвар маленькими глотками между приемами пищи, в течение 12 часов. С пищей не смешивайте.

Сразу пить много отвара нельзя! В нем содержатся вещества, сильно расширяющие

капилляры. И если вы сразу много выпьете, у вас может закружиться голова, начаться сильное сердцебиение и другие неприятности. Поэтому не спешите и пейте понемножку. Вкус у отвара довольно приятный, похожий на слабый травяной чай.

Продолжайте пить отвар в течение 3 дней, каждый раз готовя его с вечера. Затем сделайте перерыв на неделю. Потом снова повторите 3-дневный цикл приема.

Через месяц повторите курс очищения: 3 дня – питье отвара, 1 неделя – перерыв, затем 3 дня – снова питье отвара. Это и будет полный курс очищения суставов.

Неплохо во время чистки делать клизмы с обычной водой, это помогает выводить шлаки.

Результат скажется через несколько дней – вы ощутите явное улучшение, а потом и вовсе забудете о болях в суставах.

Если вы проводите чистку в первый раз, самочувствие может быть неважным. У вас может появиться головная боль, головокружение, сердцебиение, частое мочеиспускание, слабость, могут побаливать суставы и т. п. Но через пару дней все пройдет.

В первый раз лучше провести 2–3 курса очищения с интервалом в 1 месяц – до тех пор, пока боли в суставах полностью не исчезнут.

Потом эту чистку достаточно проводить 1 раз в год.

Имейте в виду: если вы не прошли курс внутренней гигиены, то при употреблении настоя лаврового листа начнут интенсивно растворяться залежи каловых камней, и заключенные в них вредные вещества, проникнув в кровь, вызовут явления почесухи, крапивницы и других форм аллергии. Поэтому суставы чистят после кишечника и печени.

### **Очищение суставов мандаринами**

Есть доступный способ очищения суставов при помощи мандаринов. Для этого используется весь мандарин целиком, как мякоть, так и кожура. Кроме мощных целебных свойств, мандарин обладает еще и противомикробными свойствами. За день необходимо съесть 7 мандаринов. Их можно есть как непосредственно перед едой, так и между приемами пищи. Перед тем как почистить мандарин, тщательно промойте его. После чего кожуру от мандарина надо высушить. Сушить кожуру лучше всего в темном и теплом месте. Как только кожура высохнет, ее надо измельчить. Лучше всего это сделать вручную или с использованием ступки. Не стоит для размельчения применять разные механические приборы. Из таким образом заготовленной кожуры заваривают целебный чай. Этот напиток готовится так: 1 чайную ложку измельченной кожуры мандарина и 1 чайную ложку листьев смородины перемешать, смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. После чего свежесваренный чай процедить и за 30 минут до еды выпить. Употребляют этот чай 3 раза в день, для каждого питья готовят свежий чай.

Процесс очищения суставов продолжается на протяжении от одного до трех месяцев. Вы начнете сами ощущать, что стало легче. Однако при появлении первых признаков улучшения не стоит прекращать очищение. На протяжении 2–3 недель после улучшения продолжайте пить целебный чай и соблюдать диету.

Придерживаясь всех этих рекомендаций, не забывайте о капусте, именно капуста лучший друг суставов. Есть капусту надо в любых видах: и свежую, и квашенную, и вареную. Капуста хорошо влияет на пищеварение, при этом выводит вредные вещества из организма. Листья капусты также прикладывают к больным суставам. Капустные листья

снижают болевые ощущения, снимают отек на суставах.

## **Очищение почек**

Почки освобождают организм от конечных продуктов обмена (мочевины, креатинина, мочевой кислоты), чужеродных веществ, а также избытка воды, минеральных и органических веществ, поступивших с пищей или образовавшихся в организме в процессе переработки.

В конечном итоге почки выделяют жидкость, в которой сконцентрированы вещества, подлежащие выведению из организма (моча).

Почки – один из самых главных органов человеческого организма. Именно поэтому почки нуждаются в особом внимании со стороны каждого человека. Довольно часто мы забываем о том, что о нашем здоровье нужно заботиться.

Ведь именно наше безразличие к организму очень часто приводит к развитию различных заболеваний. Если в почках нашли камни или песок, значит с этим загрязнением нужно как-то бороться.

Каждый человек должен осознать важность работы почек. Именно этот орган выполняет достаточно важную очистительную функцию. За сутки почки способны профильтровать около ста пятидесяти литров крови. Данная очистка крови осуществляется через слой эпителия. Из этого можно сделать следующий вывод: нормальная работоспособность почек напрямую зависит от состояния и работы этого эпителия.

Главное в деятельности почек – регуляция водного и электролитного обмена, благодаря чему сохраняются объем и давление крови и жидкостей тела.

В результате неправильного питания, переохлаждения и других факторов в почках возникают болезни: пиелонефрит, гломерулонефрит, откладываются песок и камни. Чтобы этого не возникало, за этим важным органом надо следить – правильно питаться, не переохлаждаться и вовремя очищать от шлаков.

Самая очевидная проблема, связанная с почками, – это камни, которые образуются в них по самым разным причинам, но, как правило, из-за неправильного питания. Мучное, каши, белковая пища, субпродукты, такие сорта рыбы, как шпроты, сардины, сельдь, – все это приводит к засорению организма и образованию камней в почках. А главная причина этого – образование в организме в чрезмерных количествах мочевой кислоты, которая не только вредит почкам, но и наносит огромный вред всему организму в целом: суставам и мышцам, сердцу, мочевым путям, крови, мозгу.

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

Здоровые почки необходимы и при лечении заболеваний крови. Дело в том, что ежедневно в нашем организме умирает порядка 200 миллиардов эритроцитов, и именно почки отвечают за их выведение из организма. Больные, загрязненные почки на это не способны.

Помните, что лечение и очищение почек – процесс очень длительный; как правило, он

занимает не менее полугода.

Поэтому, если вы вдруг прервете лечение, удовлетворившись первыми результатами, не удивляйтесь, если болезнь через некоторое время вернется с новой силой.

При лечении почечных заболеваний, а также простой профилактике и очищении почек очень важно использовать мочегонные средства. Самые известные средства – это арбуз, причем не только его мякоть, но и отвар корок, чай с лимоном, а также настои и отвары виноградных листьев, хвоща, липы. К тому же ряду принадлежат пихтовое масло и сок черной редьки. Все эти средства не только способствуют выведению камней и песка из почек, но и предотвращают их образование.

Загрязнение почек дает о себе знать в виде песка, камней и слизи. Причины данного загрязнения весьма разнообразны. Это может быть неправильное питание, употребление пищи прямо перед отходом ко сну, загрязненная питьевая вода, загрязненная экология и так далее. В результате, появляется огромное количество заболеваний, одним из которых является мочекаменная болезнь. Именно это заболевание характеризуется образованием камней в почках и других органах моче– выделительной системы.

Ну что же делать, если в ваших почках скопились камни, песок или слизь? Конечно же, их нужно почистить. Перед этим очень важно, чтобы врач установил истинную причину их загрязнения. В противном случае в них снова произойдет скопление песка либо образование камней. В борьбе с загрязненностью почек вам нужно, прежде всего, обратить внимание на свое питание. Ешьте как можно меньше мяса и хлебобулочных изделий. Старайтесь кушать чаще, но маленькими порциями. Дело в том, что огромное количество пищи, которую мы так часто потребляем, просто-напросто не успевает до конца перевариваться. В итоге, в нашем организме скапливается большое количество шлаков, которые, вне всякого сомнения, отрицательно сказываются на состоянии не только наших почек, но и всего организма. Отдавайте предпочтение сырым овощам и фруктам. Это не только вкусно, но и очень полезно!

Если ваши почки все же «засорились», можно очистить их при помощи любого эфирного масла, какого– либо мочегонного средства либо лекарственного препарата. Чаще всего средства для очищения почек предусматривают превращение камней в песок. Однако не забывайте, что от скопившегося в почках песка также нужно избавляться. Ускорить этот очистительный процесс можно при помощи пробежек. Если на улице сыро и холодно, вы можете просто попрыгать дома.

В случае если во время очищения почек о себе даст знать очень сильная боль в области их месторасположения, тогда наверняка очень большой камень, который в них имеется, начал продвигаться по мочеточникам. Не терпите боль. Срочно примите но-шпу или баралгин и идите к урологу либо вообще вызывайте «скорую помощь». А лучше всего перед очищением почек сделать УЗИ. При наличии камней чистить их уже поздно, нужно квалифицированное медицинское лечение.

Нельзя чистить почки и при наличии в них каких-либо воспалительных заболеваний (пиелонефрит, цистит и др.) Если же там найдут песок, или если в анализе мочи есть слизь и другие небольшие изменения, то можно чистить почки приведенными ниже способами.

Естественно, нельзя делать чистку во время беременности и месячных.

### **Чистка почек льняным семенем**

Для чистки почек русские знахари прибегали к помощи льняного семени, рецепт приготовления прост: 1 чайная ложка на стакан воды. Далее кипятим 5 минут. Пить отвар из льняного семени нужно по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение двух дней. Для придания вкуса в отвар можно добавлять лимонный сок.

### **Очищение с помощью отвара корней шиповника**

Еще один способ очищения почек, который заслужил признание огромного количества людей. Приготовить отвар шиповника не составит никакого труда. Возьмите 2 столовые ложки измельченных корней шиповника, залейте их 1 стаканом кипяченой воды и прокипятите 15 минут (кипятить лучше на водяной бане). После этого настой должен остыть. Процедите его и принимайте по 1/3 стакана перед едой утром, в обед и вечером. Пить настой шиповника нужно только в теплом виде. Курс лечения составляет 7 – 14 дней.

Кстати, стоит отметить, что мочегонным действием обладают также чай с лимоном, чай из виноградных листьев.

### **Очищение черной редькой**

Следует взять стакан меда, стакан сока черной редьки, стакан сока свежей красной свеклы и стакан водки, хорошо перемешать и поставить в темное место на 2–3 дня (температура должна быть близкой к комнатной). Принимайте это средство 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Как правило, смеси хватает на 2–2,5 месяца. В случае необходимости после перерыва в 2–3 недели курс можно повторить, однако в этом случае следует взять уже 1,5 стакана сока черной редьки.

При очищении этим способом у вас могут появиться боли в почках и общее недомогание. Это не страшно, нужно просто потерпеть.

### **Чистка почек арбузами**

Запаситесь хорошими арбузами – они и черный хлеб станут вашим единственным питанием на неделю. Не забудьте, что наилучших результатов и в этом случае вы добьетесь на фоне внутренней гигиены и рационального питания – здорового образа жизни каждого культурного человека.

В конце недельной диеты, то есть питания арбузами и черным хлебом, вам предстоит принять теплую ванну и совместить это приятное времяпрепровождение с другим – поеданием арбуза.

Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря песка – с 17 до 19 часов, время активности в деятельности почек. Можно совершить мочеиспускание прямо в ванне с теплой водой. Потом – теплая постель.

Через 2–3 недели эту методику можно повторить, пока не добьетесь существенного результата.

При уратных и кальциоксилатных солях в почках и мочевом пузыре рекомендуется

съедать по 2–2,5 кг арбузов в день. При фосфатных солях (щелочной реакции мочи) лечение арбузом не применяется.

Способ очищения почек пихтовым маслом

Для этого необходимы: пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы, спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай.

12 дней используйте вегетарианское питание и пейте чай из этих трав с медом.

Последующие 20 дней пейте настой 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в 100–150 мл приготовленного настоя добавляйте 5 капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивается. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения.

Через несколько дней в течение месяца и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом от песка в них.

## **Очищение сосудов**

Почки и печень относятся к органам, очищающим нашу кровь. Неотфильтрованные печенью билирубин и прочие ненужные вещества скапливаются в желчных протоках холестерин, а часть его остается в крови, оседая на стенках сосудов. Почки фильтруют кровь и выполняют очистительную функцию через слой эпителия. Если у вас засорены печень и почки, значит, в таком же состоянии находятся и сосуды. После чистки печени и почек принимайтесь за сосуды.

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

Когда вы очистите сосуды, это сразу отразится на самочувствии и внешнем виде. Кровь будет легко и свободно циркулировать в организме, исчезнут головные боли, нормализуется давление, улучшится настроение, повысится трудоспособность. От хорошего самочувствия у вас поднимется настроение.

От холестериновых бляшек просветы сосудов заметно сужаются и становятся менее проходимыми. Это и есть атеросклероз. В результате кровь уже не так резво бежит по сосудам, как это должно быть, ей приходится проталкиваться и преодолевать сопротивление. Отсюда повышается давление, ухудшается память, снижается трудоспособность и т. п. К клеткам поступает меньше кислорода и питательных веществ.

Сосуды должны быть чистыми и незашлакованными, тогда организм будет работать в полную силу и вы будете сиять здоровьем, свежестью и красотой!

Имейте в виду, что очистка сосудов, связанная с приемом лимона и чеснока, противопоказана людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

## **Древний китайский способ очищения сосудов**

Считается, что тот, кто следует этому способу, до глубокой старости сохраняет здоровье, бодрость и молодость.

Для этих целей используют чеснок, который не только уничтожает микробы и вирусы, но и растворяет холестериновые бляшки и солевые отложения. Вам понадобятся: 150 г чеснока (без шелухи) и 150 г спирта.

Лучше всего проводить эту процедуру осенью, когда готов новый урожай. Тогда чеснок свежий, крепкий, ядреный, в нем больше всего полезных веществ.

Если нет спирта, можете заменить его водкой (но со спиртом вытяжка получается более крепкой).

Готовим чесночно-спиртовую настойку так: измельчите 150 г очищенного чеснока (можете мелко нарезать его или выдавить с помощью чесночного пресса). Положите его в стеклянную банку и залейте 150 г спирта. Закройте крышкой и заверните в темную ткань, чтобы туда не проникал свет. Поставьте банку в прохладное место, но не в холодильник (например, на лоджию и пр.). Пусть эта смесь настаивается 10 дней.

Через 10 дней процедите жидкость (она будет зеленоватого цвета), выжимки выбросьте. Снова закройте банку крышкой и темной тканью, и пусть все это отстаивается еще 3 дня. Затем осторожно слейте жидкость в другую банку, а оставшийся на дне первой банки осадок выбросьте. Настойка готова.

Чесночную настойку надо принимать по графику, это поможет вам не запутаться в днях приема и количестве капель.

Настойку надо накапать в 50 г молока или воды и принять за полчаса до еды, 3 раза в день.

1-й день: завтрак – 1 капля, обед – 2 капли, ужин – 3 капли.

2-й день: завтрак – 4 капли, обед – 5 капель, ужин – 6 капель.

3-й день: завтрак – 7 капель, обед – 8 капель, ужин – 9 капель.

4-й день: завтрак – 10 капель, обед – 11 капель, ужин – 12 капель.

5-й день: завтрак – 13 капель, обед – 14 капель, ужин – 15 капель.

6-й день: завтрак – 15 капель, обед – 15 капель, ужин – 15 капель.

7-й день: завтрак – 15 капель, обед – 14 капель, ужин – 13 капель.

8-й день: завтрак – 12 капель, обед – 11 капель, ужин – 10 капель.

9-й день: завтрак – 9 капель, обед – 8 капель, ужин – 7 капель.

10-й день: завтрак – 6 капель, обед – 5 капель, ужин – 4 капли.

11-й день: завтрак – 3 капли, обед – 2 капли, ужин – 1 капля.

Как видите, с каждым днем количество капель возрастает, а потом так же плавно убывает.

По окончании приема по графику продолжайте пить ее по 15 капель 3 раза в день. Делайте так в течение одного месяца. Это и будет полный курс очищения.

Иногда во время этой чистки появляются сильное сердцебиение, легкая изжога, бессонница. Это неудивительно, ведь чесночный экстракт на спирту очень крепкий, поэтому он может вызывать учащенное сердцебиение и раздражать желудок. Слегка уменьшите количество капель, и все это пройдет, а после окончания чистки – тем более.

Такой курс надо проводить один раз в год.



## **Тибетский способ чистки сосудов**

Взять по 100 г ромашки лекарственной, зверобоя обыкновенного (продырявленного), бессмертника, березовых почек. Все перемолоть, смешать в сосуде и закрыть крышкой.

Вечером 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить через ткань (не марлю) и выжать. Отлить жидкость в стакан, растворить в ней 1 ч. ложку меда и выпить перед сном. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, растворить в ней 2 ч. ложку меда. Выпить за 15–20 минут до завтрака. Повторять процедуру ежедневно, пока не кончится приготовленная смесь. Курс повторить не ранее чем через 5 лет.

Это средство очищает кровеносные сосуды от жировых и известняковых отложений, делает их эластичными, избавляет от головокружений, улучшает обмен веществ.

Применяется при снижении защитных сил организма, старении, заболевании сердечно-сосудистой системы, для очищения организма от холестериновых и жировых отложений, профилактики атеросклероза и гипертонии, усиления обмена веществ.

## **Чистка сосудов лимоном и чесноком**

Возьмите четыре очищенных головки чеснока и четыре лимона (вместе с кожурой) и пропустите через мясорубку. Затем переложите это в трехлитровую банку и залейте доверху теплой водой. Пусть настаивается 3 дня при комнатной температуре (время от времени настой надо помешивать). По прошествии трех дней процедите настой и храните его в холодильнике.

Принимайте по 100 г настоя 3 раза в день, вот и вся процедура.

Пока вы пьете одну банку, готовьте другую. Всего надо выпить четыре банки настоя. Это и будет полный курс очищения сосудов. Он займет у вас около 40 дней.

После проведения этой чистки вы избавитесь от головных болей, у вас нормализуется давление, снизится уровень холестерина (это можно будет увидеть, сделав анализ крови). У вас поднимется настроение, вы почувствуете прилив энергии и сил.

## **Очищение селезенки**

Селезенка является кроветворным органом. Она также участвует в обмене веществ, выполняет защитные функции, вырабатывает антитела, борется с бактериями. Чем она чище, тем крепче иммунитет.

Селезенка является частью иммунной системы. Селезенку лучше очищать во второй половине осени или в начале зимы.

## **Очищение селезенки корнем петрушки с молоком**

Пропустить через мясорубку 2 кг корней петрушки, залить 3,5 л молока. Варить до кашеобразного состояния около 1,5 часов. Всю порцию надо съесть за 3 дня. Кроме этого

ничего не есть.

После данной процедуры рекомендуется употреблять минеральную воду, так как она снижает солевой баланс в организме.

### **Способ очищения селезенки с помощью сока белокочанной капусты**

Пить в теплом виде сок свежей капусты по полстакана 3 раза в день до еды 2 недели. После чего на неделю сделать перерыв и снова повторить.

Нужно пропить три таких курса, делая между ними недельный перерыв.

### **Способ очищения селезенки с помощью пшенной крупы**

На ночь замочить 2 столовые ложки пшенной крупы. На следующий день съесть эту крупу в сыром виде, по 1 столовой ложке за 30 минут до еды 2 раза в день. Есть так приготовленную крупу следует в течение 10 дней. Питаться в эти дни надо вегетарианскими продуктами.

### **Для очищения селезенки**

10 г шишек хмеля залить стаканом кипятка и выдержать, предварительно укутав, полчаса, затем процедить. Принимают это средство по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **Очищение лимфы**

Еще одна составляющая иммунной системы – лимфа. Лимфатическая система является важной частью иммунной системы. Ее задача – охранять организм от микробов, бактерий и вирусов. Они обезвреживаются в лимфоузлах, и это не дает им попадать в кровь.

Лимфатические узлы защищают организм. А потому их засорение жирами, белками, крахмалами приводит к застою в лимфатической системе. Результат – некоторые крайне серьезные заболевания, например лимфогранулематоз.

Лимфа представляет собой циркулирующую форму межклеточной жидкости. Она по своему составу очень напоминает кровь и содержит в себе некоторые ее составные части, просачивающиеся сквозь стенки кровеносных сосудов. Основные функции лимфы: трофическая (питательная) и защитная. Она играет огромную роль в снабжении клетки питательными веществами и выносе отработанных элементов обмена, погибших лейкоцитов, фагоцитов, микробов, вирусов и т. д. В нее легко проникают яды и бактериальные токсины, нейтрализующиеся затем в лимфатических узлах.

Ускорение тока лимфы повышает интенсивность и динамизм обменных процессов, а замедление и застой лимфатической жидкости заглушают жизнь клеток и тканей. Когда зашлакованность организма очень велика, лимфоузлы, селезенка переполнены токсинами,

шлаками, они не могут выполнять свою очистительную и защитную функции. Поэтому лимфоочистение приносит большое облегчение людям с легочными, сердечно-сосудистыми, почечными заболеваниями и людям с синдромом усталости.

Название ее произошло от латинского *lympha* – чистая вода, влага. В этой жидкости присутствуют клетки крови: в ней особенно много лимфоцитов и почти нет эритроцитов. Движение ее в сосудах обеспечивается физиологической активностью органов, сокращением мышц тела и отрицательным давлением в венах. Всего в лимфатической системе человека находятся 1–2 л этой жидкости.

Эта система очень важна для функционирования организма, ее основное назначение – стоять на страже его чистоты. Малые лимфатические сосуды, проходящие рядом с артериями и венами, собирают лимфу из тканей, причем их стенки настолько тонки и проницаемы, что она выносит из тканей крупные молекулы и бактерии, которые не могут проникнуть в капилляры. В местах соединения лимфатических сосудов находятся лимфоузлы, в которых бактерии и токсины обезвреживаются.

Таким образом, лимфосистема входит в состав иммунной системы, а ее загрязненность может привести к большим проблемам. Но так же ясно и то, что, прежде чем начинать чистить лимфу, нужно, как минимум, очистить кишечник и печень. Наиболее подходящее время для очищения лимфы – весна.

Показания к очищению лимфы – артроз, артрит с отеками суставов, заболевания лимфатических желез, ишемическая болезнь сердца, острые хронические заболевания дыхательных путей и придаточных пазух носа, заболевания ушей (отиты) и глаз, хронический тромбоз, хронические заболевания мочеполовой системы, остеохондроз позвоночника. После чистки лимфы у вас повысится иммунитет, вы станете более устойчивы к различным инфекциям и болезням (например, к сезонным простудам). Ваша энергия и трудоспособность заметно увеличатся!

Для чистки лимфы используются апельсиновый, грейпфрутовый и лимонный соки. Эти фрукты богаты витаминами и фруктовыми кислотами, благодаря этому они прекрасно промывают лимфу и очищают ее. Недаром во время простуды и гриппа рекомендуют есть побольше цитрусовых – это способствует повышению иммунитета. Кстати, заведите себе привычку каждый день выпивать пару стаканов апельсинового или грейпфрутового сока – тогда ваш иммунитет будет в порядке!

Противопоказания – аллергия к цитрусовым и диабет.

### **Очищение цитрусовыми**

За 1–2 дня до начала очищения надо налить в пластмассовую посуду сырую воду (желательно родниковую или пропущенную через очиститель), плотно закрыть и поставить в морозильник или на мороз. Когда вода замерзнет, внести посуду в тепло, талую воду осторожно слить, чтобы в нее не попал осадок. Всего талой воды необходимо 2 л (можно приготовить ее в несколько приемов).

Взять по 900 мл свежевыжатого сока из грейпфрутов и апельсинов, 200 мл сока лимона. Все смешать, разбавить 2 л талой воды. Утром натощак сделать клизму из 2 л воды с 2 столовыми ложками яблочного уксуса. Затем выпить 100 мл воды с растворенной в ней глауберовой солью. Сразу же встать под горячий душ и хорошо разогреться. Выпить 200 мл приготовленной смеси соков. Вы сразу начнете потеть, появятся позывы к

опорожнению кишечника, стул может быть жидким. Далее принимать по 100 мл смеси соков из цитрусовых каждые 30 минут, пока не будут выпиты все 4 л смеси. Эту смесь лучше пить в русской бане или сауне. Когда тело распарено и расширены сосуды, лимфа лучше очищается.

Такое лечение проходит три дня, курс через какое-то время можно повторить. После 3 дней такой соковой диеты нельзя резко переходить на обычную пищу. Надо, продолжая питаться соками, свежими фруктами и овощами, постепенно вводить в рацион отварные овощи, каши и затем вашу обычную пищу. Затраты времени и средств на проведение цитрусовой терапии восполнятся несравненным ощущением легкости, свежести и молодости вашего организма.

Метод противопоказан при склонности к воспалению аппендикса.

### **Очищение лимонами**

С помощью этого способа очищения лимфы за 1 месяц растворяются все отложения, выводятся шлаки, очищается лимфа, а кровь насыщается витаминами.

Утром – очистительная клизма. За этот день надо съесть третий лимон с хорошо распаренной цедрой (сок не подогревать) в смеси с фруктовым сахаром или медом. На второй день нужно съесть 2 лимона, на третий – 3 лимона, на четвертый – 4 лимона, на пятый день – 5 лимонов. Количество лимонов нужно довести до 15 лимонов в день. Затем количество их нужно уменьшать: то есть каждый день надо съесть на 1 лимон меньше.

### **Тибетский способ очищения**

Тибетские врачи рекомендуют очищать лимфу таким способом. Взять 150–200 мл смеси свежеприготовленных соков: морковного в смеси со свекольным в пропорции 4:1, принимать их до еды каждый день. Одновременно принимать спиртовую настойку чистотела по такой схеме: перед завтраком – 1 капля, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли и так далее, дозу доводят до 15 капель на один прием, а затем постепенно снижают до 1 капли.

Для приготовления настойки взять траву чистотела, измельчить и отжать сок, процедить его через 2–3 слоя марли и на каждые 450 мг сока добавить 70 мл медицинского спирта. Хранить настойку в холодильнике.

Натуральные овощные и фруктовые соки хорошо очищают лимфу. Чистотел тоже обладает мощными очистительными свойствами. Эта трава имеет множественное действие, за это ее называют русским женьшенем. Врач древности Авиценна называл чистотел растением, способным «сильно очищать».

Но учтите, чистотел ядовит, поэтому долго и помногу принимать его нельзя, а только как предписано!

Помимо очищения лимфы эта процедура оказывает благотворное воздействие на организм при гипертонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, псориазе, геморрое, остеохондрозе.

## **Очищение талой водой**

Талая вода очень полезна. Например, люди, которые купаются в проруби и растираются снегом, отличаются необыкновенным здоровьем. Жители горных селений тоже часто используют талую воду, которая ручьями течет с гор.

Дело в том, что у талой воды полностью восстанавливается первоначальная структура, она будто создается заново.

Регулярное употребление по утрам натошак талой воды позволяет забыть о зашлакованности организма, насытить организм полезными минералами и с удвоенной силой запустить обменные процессы. Ведь по своей структуре талая вода очень близка к воде, которая содержится в организме.

Самой полезной считается вода из природного снега или льда. Но в городских условиях получить такую воду из куска грязного снега или льда невозможно. Поэтому приготовить ее можно из обычной водопроводной воды, но лучше пропустить ее через фильтр.

Сделать это можно следующим образом: налить воду в емкость и поставить в морозилку. Ждем появления длинных тонких сосулек, их сразу же выбрасываем, а воду сливаем в другую посуду. Эта вода при замерзании в итоге разделится на чистый лед и мутную взвесь, в которой оседают все вредные примеси из воды. Эту грязь убираем, а чистый лед оттаиваем и пьем. Только нужно помнить, что полезные свойства такая вода сохраняет не дольше 3-х суток. В идеале талую воду нужно пить, когда в ней еще льдинки.

Эту воду можно пить, ею можно умываться и т. д.

## **Очищение крови**

Кровь – жидкая ткань организма. Она непрерывно течет по сосудам, проникая во все органы и ткани, и как бы связывает их. Кровь переносит кислород от легких к тканям, углекислоту от тканей к легким. Кровь доставляет питательные вещества к месту усвоения. Продукты обмена веществ, подлежащие удалению, доставляет к выделительным органам. Гормоны и ферменты кровь переносит от места их выработки к местам активного действия. Благодаря крови внутренняя среда организма – осмотическое давление, количество воды, минеральных солей – находится в постоянном состоянии, постоянной температуре тела. Крови принадлежит большая роль в защите организма от проникающих в него вредных агентов. Кровь реагирует на любые изменения в организме как при нормальных состояниях, так и при заболеваниях. Изменения в составе крови говорят нам о многих заболеваниях, особенно при болезнях системы крови. Повышение уровня холестерина, уровня мочевой кислоты, жиров в крови говорят о том, что кровь можно и почистить.

## **Чистка лимоном и чесноком**

Возьмите 400 г чеснока и 25 лимонов. Чеснок очистите, разотрите и смешайте с соком, тщательно выжатым из лимонов. Положите смесь в стеклянную банку с широким горлом,

завяжите ее 2–3 слоями марли или прозрачной тряпкой и оставьте настояться сутки.

Перед употреблением взбалтывайте. А пить эту смесь надо перед сном – по 1 чайной ложке, разведенной в половине стакана воды. Через 12–14 дней вы почувствуете прилив бодрости и сил.

Если у вас есть заболевания желудка и кишечника – следите за их состоянием при приеме этого препарата.

### **Чистка свеклой**

Свекла обладает сильными очистительными свойствами. Всем известный борщ со свеклой снимает закупорки, выводит шлаки. Известен удивительный способ очищения крови. Возьмите 2–3 корнеплода свеклы. Вымойте их, как следует, затем залейте холодной водой и поставьте вариться. Свекла должна вариться 45–60 минут. Воду слейте. Когда свекла остынет, срежьте верхушку и выбросьте. А остальную часть свеклы надо съесть натощак, не очищая ее от кожицы. Так надо делать 3 раза в неделю во время растущей Луны.

### **Чистка крови яблоками**

Кровь очень хорошо очищают яблоки несладких сортов. Идеально подходят для этой цели яблоки сорта «антоновка». Следует проводить очистительные яблочные дни.

В начале очистительного курса надо провести 3 яблочных дня в неделю – 2 недели. Затем 2 раза в неделю – 3 недели. Потом 1 раз в неделю – 4 недели.

В течение яблочного дня можно питаться только яблоками и сухарями из ржаного хлеба. За 1 день следует съесть 1,5 килограмма яблок и 3 засушенных ломтика ржаного хлеба. Пить можно чистую воду (в неограниченном количестве) или яблочный сок.

Следует только помнить, что кислые яблоки противопоказаны при болезнях желудочно-кишечного тракта.

### **Очищение крови корнем лопуха**

Очень эффективное средство, которое полезно для очищения не только крови, но и всего организма, – лопух. Возьмите сухой корень лопуха и измельчите его в порошок, а затем залейте 1 чайную ложку порошка кипятком, чаем или горячим молоком. Принимайте это средство 3–5 раз в день до еды. Оно не только очищает кровь, но и помогает при опухолях внутренних органов и нарушении обмена веществ.

Лопух можно использовать и по-другому. Нужно взять 1 литр сока корней лопуха и 0,5 л водки, смешать и выдержать 10 дней, затем добавить в настой 300 г меда и снова оставить на 1 сутки. Принимать это средство следует по 30 мл, первый раз – натощак за 30 минут до еды, второй раз – спустя 30 минут после еды. Курс лечения – 10 дней, затем перерыв 5 дней, затем еще один десятидневный курс.

## **Чистка крови садовым хреном**

Измельчите хрен и смешайте полученную кашу со сметаной (из расчета: 1 столовая ложка на 1 стакан сметаны). Принимайте это средство для очищения крови по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

## **Умение расслабляться**

Современная методика оздоровления, основанная на восточном мировоззрении, предлагает перед выполнением мудр расслабить организм, чтобы энергия Космоса легко прошла по каналам-меридианам и проникла во все органы и ткани нашего организма.

Расслабляя тело, вы научитесь правильному дыханию, не напрягая организм.

Итак, воздух, или высшую энергию, в китайской культуре принято называть ци. Кислород, который мы принимаем внутрь на вдохе, также называют ци. Мы постоянно дышим, следовательно, принимаем ци и выдыхаем ци – обмениваемся ци с внешней средой. Поэтому дыхание тесно связано с нашим здоровьем, и любые проблемы с дыханием отражаются на состоянии нашего здоровья.

Погоду и температуру тоже называют ци. А эта погода бывает и теплая, и холодная, и спокойная, и ветреная. Мы знаем, что при высокой температуре уровень энергии высокий, а при низкой температуре – низкий. Наше здоровье связано с равновесием этой энергии. Итак, ци – это некая субстанция, существующая в каждой точке Вселенной. Она содержит три компонента, три составляющие: материальную, энергетическую и информационную. Первые две можно измерить современными приборами, а третья может быть выявлена лишь косвенным путем по ее воздействию на некие объекты. Различают ци внешнюю и внутреннюю, Космоса и человека.

Гун – это действие, работа, которую необходимо затратить, чтобы научиться управлять энергией ци. Это требует времени и усилий, и развитие происходит с некоторой определенной скоростью. Иначе можно сказать, что гун является способом измерения ци. Таким образом, исходя из перевода иероглифов, цигун – это искусство использования энергии ци: получение ее из окружающей среды, преобразование ее и излучение.

В более широком смысле цигун – это, прежде всего, искусство поддержания своего здоровья в нормальном состоянии, это наука, это философия, это метод мышления, это способ энерго-информационного обмена с окружающим миром и общения со всей Вселенной.

Здоровье, жизнь и смерть целиком зависят от энергии ци в нашем организме. Если человек научиться управлять этой энергией, он будет жить очень долго и безболезненно. «Имеющий ци – цветет, а теряющий ее – умирает», – гласит тибетская мудрость.

Сколь сложны и многочисленны ни были бы системы цигун, в их основе лежат три важнейшие составляющие части. Соединяясь в едином упражнении, они и позволяют достичь столь эффективных результатов. Тремя составляющими цигун, или, как их называют в Китае, тремя факторами, являются регуляция позиций тела, дыхания и психического состояния. Проще говоря, цигун складывается из правильного дыхания,

удобной позиции и умения сосредоточиться. Эти три фактора охватывают как внешнее, так и внутреннее в человеке, как его физическое, так и психическое состояние.

Пренебрежение или малейшая неточность в их отработке сводит на нет все занятия.

Три фактора цигун не обрабатываются по отдельности. Это как бы три этапа освоения каждого упражнения. Сначала займите позицию, затем уделите внимание постановке правильного дыхания, а потом сосредоточьтесь на определенных частях тела или на циркуляции ци по каналам. Со временем все это будет делаться автоматически.

### **Регуляция позиций тела**

Правильная позиция – это первый шаг к овладению цигун. Умение принять удобную позицию, в которой можно полностью расслабиться и наладить правильное дыхание, – большое искусство. Пройдет немало времени, прежде чем вы почувствуете, что не позиция управляет вами, а вы сами контролируете каждую часть своего тела. Правильная позиция – это позиция, которую вы не замечаете.

На первом этапе занятий основной задачей является достижение расслабления, что позволяет полностью сосредоточиться. В дальнейшем лишь одна правильная позиция может обеспечить свободную циркуляцию ци. Постепенно вы почувствуете, что, приняв определенную позицию, у вас без волевого вмешательства налаживается дыхание, устраняются отвлекающие мысли, вы ощущаете стабильность в позе и умиротворение духа, или, как говорили в Китае, «ноги приклеены к Земле, а голова привязана к Небу». Это этап интенсивного взаимодействия и взаимовосполнения внешнего и внутреннего начал в человеке.

Основа любой позиции цигун – это расслабление. Оно не наступает автоматически после начала занятий, следует специально сосредоточиться на глубоком и полном расслаблении.

Современный цигун рассматривает три способа расслабления на начальном этапе занятий. Первый способ называется естественным, при этом все тело расслабляется одновременно, а разум не фиксируется на внешних предметах или внутренних переживаниях, он находится в «свободном странствии».

Однако бывает трудно расслабиться одновременно, особенно после напряженной работы, или, не имея определенного опыта. В этом случае полезно использовать метод расслабления по частям. Расслабляйтесь в такой последовательности: мышцы лица и шеи, грудь и плечи, живот, предплечья и кисти, бедра, голени, ступни. Медленно проведите мысленным взором по этим частям тела, как бы сбрасывая с них напряжение; процедура обычно занимает 1–2 минуты.

Весьма эффективен традиционный способ расслабления, называемый «три линии»: это передняя, задняя и боковые поверхности тела. Начинайте с расслабления боковых линий – боковые поверхности головы (уши), шеи, плечи, локти, предплечья, запястья и кисти (обратите особое внимание на плечи, локти и пальцы – их обычно расслабляют недостаточно). Затем переходите к расслаблению второй линии, то есть передней поверхности тела это лицо, шея, грудь, живот, бедра, голени, голеностопные суставы, ступни и пальцы ног. После этого следует расслабление задней поверхности тела, к которой относятся: теменно-затылочная область, шея, спина, поясница, бедра, голени (икроножные мышцы), ахилловы сухожилия, стопы. Мышцы расслабляются сверху вниз.



В данном случае на расслабление каждой линии следует затрачивать не менее 3 минут. Затем сосредоточьте внимание на соединении воедино всех трех линий. После этого ваше тело готово к занятиям цигун.

Если вы не научились расслабляться за один сеанс, то повторите метод «трех линий» еще 1–2 раза. После окончания сеанса расслабления еще раз проведите мысленным взором по всему телу, что позволит вам обнаружить нерасслабленные участки. Они могут свидетельствовать о том, что орган, который связан с ними, болен. Тогда рекомендуется проделать несколько раз следующий прием. Представьте, что данный участок тела немного нагревается, будто его поместили в теплую воду. Это не только может привести к расслаблению, но и улучшит кровообращение, будет способствовать излечению разного рода дисфункций, например печени, почек, сердца.

В гимнастике цигун имеется несколько десятков различных позиций, однако все они типологически сводимы к трем позициям стоя, лежа и сидя. Существуют и общие закономерности регуляции этих позиций. Прежде всего, необходимо опустить плечи. Такой, казалось бы, элементарный принцип чаще всего нарушается неопытными занимающимися, особенно при движениях руками. Голову всегда держите прямо, при этом немного втяните подбородок, не напрягая шеи. Следите за тем, чтобы корпус не был наклонен в сторону.

По традиционным представлениям, нарушение этих принципов грозит серьезными расстройствами здоровья, так как ци застаивается в трех точках, в которых может создаться непреодолимая преграда для циркуляции энергии. Первая точка – вэйлюй – располагается у основания копчика; вторая – цзяцзи – в районе точки минмэнь между I и III поясничными позвонками; третья – юйчжэнь – у основания черепа. Если занимающийся наклоняет голову, то ци застаивается в районе третьей точки юйчжэнь и не проходит в верхний дань–тянь, отчего могут начаться сильные головные боли или даже психическое расстройство. Наклон позвоночника и застой ци в районе цзяцзи может вызвать расстройства в работе печени, почек, легких. Напряжение в ногах, неправильная посадка или неровный шаг вызывают застой в районе вэйлюй, что нарушает деятельность мочеполовой системы, а также не позволяет ци подниматься из нижнего даньтянь наверх. Поэтому особенно следите, чтобы эти три участка были расслаблены.

Следует описать базовые позиции цигун, но только лишь важнейшие принципы, конкретные уточнения могут вноситься в зависимости от упражнений.

### **Позиция стоя**

Естественная позиция: поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Шею не напрягайте, голову держите прямо, подбородок слегка втяните. Опустите плечи, немного втяните грудь, живот следует выпятить. Позвоночник держите прямо, ягодицы слегка напрягите. Ноги слегка согните в коленях, однако это не должно быть слишком утомительным для вас. Пальцы ног немного подожмите, попытайтесь центральной точкой стопы юнцюань («бьющий родник») ощутить землю. Глаза и рот следует полуприкрыть, губы и зубы плотно не сжимайте. Руки можно свободно опустить вдоль бедер или сложить перед животом. В последнем случае одна ладонь вкладывается в другую, правая ладонь располагается сверху, а левая снизу, большие пальцы скрещиваются. Немного

покачайтесь на ногах вперед-назад, влево– вправо, проверяя, насколько устойчиво вы стоите.

### **Позиция «трех кругов»**

Поставьте ноги на ширину плеч, носки немного поверните вовнутрь – это первый круг. Обе ладони расположите на расстоянии 30–35 см от корпуса на уровне груди или живота. Руки в локтях согнуты и предплечья образуют окружность – это второй круг. Третий круг образуется ладонями, направленными центрами друг к другу, запястья согнуты. Пальцы чуть расставлены, центры ладоней (точки лаогун) немного втянуты. Представьте, будто вы захватываете шар. Это наиболее распространенная позиция стоя, она широко используется как в лечебно– оздоровительном, так и в медитативном цигун.

Позиция стоя чаще всего используется физически крепкими людьми, способными долгое время находиться на ногах. Она не рекомендуется склонным к отечности ногам, при расширении вен, гипертонии, болезнях сердца, тем, кто страдает остеохондрозом, а так же в период ремиссий вяло текущих заболеваний, беременным женщинам.

### **Позиция сидя**

Обычная позиция: сядьте на табурет или, что менее желательно, на стул со спинкой. Ноги согнуты в коленях под 90 градусов, стопы стоят на полу. Держите спину ровно, не отклоняясь назад и не наклоняясь вперед. Опустите плечи, ладони положите на бедра или на колени. Подбородок немного втяните, глаза полуприкрыты и смотрят в пол на расстоянии 2 м от себя. Язык касается верхнего неба. Полностью расслабьтесь.

Свободная позиция: скрестив ноги, сядьте на мягкий коврик и подведите пятки как можно ближе к себе. Выпрямите спину, руки сложите на коленях.

### **Позиция «полулотоса»**

Сядьте на мягкий коврик, скрестив ноги. Затем положите левую ногу на правую или наоборот. При этом стопа левой ноги должна быть обращена вверх и лежать либо на бедре, либо на подколенном сгибе правой ноги. Для удобства посадки придвиньте пятку правой ноги как можно ближе к себе. Это позволит полностью выпрямить спину. Остальные требования такие же, как и в предыдущих позициях. Руки положите на колени либо положите левую ладонь тыльной стороной в ладонь правой руки, большие пальцы перекрещиваются.

Позиции сидя являются наиболее удобными для большинства занимающихся и не имеют противопоказаний. Это оптимальный вариант позиции для начинающих, а также для пожилых и ослабленных людей. В этой позиции хорошо выполнять мудры.

### **Позиция лежа**

Позиция лежа на спине: ложась на спину, поместите под голову жесткую подушку или валик так, чтобы верхняя часть туловища находилась чуть выше нижней. Однако подушка не должна быть слишком высокой, так как это может затруднить дыхание. Ложке не должно быть очень мягким, в то же время не рекомендуется лежать на полу или на голых досках. Ноги естественно вытянуты, руки лежат по бокам, соприкасаясь ладонями и локтями с ложем. Обратите внимание на то, чтобы тело было по возможности выпрямленным и вы не испытывали неудобств.

Позиция лежа, на боку: считается, что оптимальной является позиция лежа на правом боку, так как это не сдавливает грудную клетку в области сердца. Правая ладонь лежит под правой щекой, левая располагается на левом бедре или ягодице. Голова немного наклонена вперед, при этом старайтесь держать спину прямой. Правая нога естественно вытянута, левая нога лежит на правой и немного согнута в колене (под углом 120 градусов). Тело должно быть подобно ненапрянутому луку.

Древние знатоки подчеркивали предельную естественность позиции лежа, когда все регулируется само по себе без волевого вмешательства. Удобство позиции, расслабленность, спокойное, но чуткое состояние духа позволяют полностью реализовать в позиции лежа многие аспекты цигун. Нередко занимающиеся пренебрегают этой позицией, считая ее уделом больных людей. Однако глубокое дыхание перед сном и после того как вы проснулись удобнее всего проводить именно лежа. Это прекрасный способ для восстановления сил, регуляции сна. Естественно, что она весьма эффективна для занятий пожилых и больных людей в период реабилитации и поэтому широко используется в китайских лечебницах и санаториях. Важно лишь, чтобы это было не простое расслабленное лежание, а полноценные занятия цигун.

## **Регуляция дыхания**

Понятие дыхания в цигун, равно как и в древних системах даоинь, связано с понятием ци. В одних случаях это полные синонимы («напитать тело небесным ци»), в других – взаимодополняющие факторы. Различные типы дыхания создают и различную циркуляцию ци в организме. В цигун их насчитывается несколько десятков, но все они типологически сводимы к основным, о которых и пойдет речь ниже.

## **Естественное дыхание**

Это самый простой тип дыхания, но не впадайте в иллюзию, что им владеет каждый. Обычно люди, не освоившие цигун, дышат затрудненно. К этому приводят неправильная поза, неудобная одежда, излишнее напряжение в теле и даже неправильная походка. Естественное дыхание можно использовать не только во время выполнения упражнений, но и в повседневной жизни, стоит лишь правильно отрегулировать позицию тела и душевный настрой. Овладев этим, вы превратите любой вид деятельности в своеобразный цигун, и каждое действие будет приносить пользу.

Естественное дыхание должно быть неглубоким, свободным, мягким, долгим. Это не

простой набор слов, постарайтесь вдуматься в них, а затем корректируйте позиции своего тела, чтобы ваше дыхание стало действительно естественным.

Все упражнения комплексов цигун начинайте с естественного типа дыхания, его все время стоит придерживаться людям, страдающим туберкулезом, астматическими заболеваниями.

Процесс брюшного дыхания восстанавливает нашу естественную форму дыхания. Многие даосские источники называют это естественным дыханием, потому что так мы дышали, когда были новорожденными. Перед рождением ребенок получает ци и питание от своей матери через пуповину и не пользуется легкими для дыхания. При рождении ребенок начинает дышать легкими. Изначально эти легкие очень слабы. Живот помогает легким оттягивать диафрагму вниз – для того, чтобы нижние части легких могли наполниться воздухом. Обычно в раннем детстве мы еще продолжаем дышать с помощью живота. Некоторые продолжают дышать таким образом всю свою жизнь, но далеко не большинство. Всевозможные факторы начинают влиять на изменение наших дыхательных привычек, и в конце концов мы начинаем терять нашу способность к брюшному дыханию и начинаем дышать только грудью.

### **Прямое брюшное дыхание (шунь фу хуси)**

Это наиболее распространенный тип дыхания. Дыхание в цигун осуществляется преимущественно при помощи движений животом, втягивая и выпячивая его. Это, так называемое, брюшное или абдоминальное, дыхание. При прямом брюшном дыхании на вдохе передняя стенка живота выпячивается вперед, живот как бы надувается. Диафрагма при этом опускается вниз, создавая вакуум в легких и увеличивая объем вдыхаемого воздуха. На выдохе живот втягивается, диафрагма поднимается.

### **Обратное брюшное дыхание (ни фу хуси)**

Этот тип дыхания прямо противоположен предыдущему. При вдохе передняя брюшная стенка втягивается вовнутрь, а мышцы живота чуть напрягаются. При выдохе передняя брюшная стенка выпячивается вперед, диафрагма опускается. Это важнейший тип дыхания, необходимый для циркуляции ци. Считается, что, втягивая живот на вдохе, мы заставляем ци совершать круговорот по каналам желудка и сердца. Поэтому обратное брюшное дыхание чаще всего используется в комплексах «Небесного круговорота», а также в старых школах тайцзицюань.

### **Различают два типа брюшного дыхания**

Первый – это естественный тип брюшного дыхания, которое может быть как прямым, так и обратным. Во время такого дыхания не предусматривается концентрация внимания на циркуляции ци или выбросе силы. Оно используется всегда в начальных стадиях упражнений, когда необходимо погрузиться в состояние покоя, расслабиться. На ранних этапах занятий цигун не торопитесь перешагивать через эту ступень. Даже опытные

знатоки цигун приступают к основной части тренировки лишь после краткого вводного цикла естественного брюшного дыхания.

Второй тип – глубокое брюшное дыхание. Он достигается постепенным углублением и замедлением естественного брюшного дыхания, а также с применением принципов «используя волну, проводить ци по организму» и с «выбросом силы», где это необходимо.

Ни прямым, ни обратным брюшным дыханием нельзя заниматься в течение 1–1,5 ч после еды.

### **Дыхание с задержками (тунби хусифа)**

Задержки после вдоха или выдоха могут достигать от 1 до нескольких минут. Это сложный, но эффективный тип дыхания. Он применяется во время медитативных сеансов, а также при выполнении комплексов для нормализации обмена веществ.

Вдох через нос, выдох через нос (биху поуси)

Этот тип дыхания может сочетаться с прямым и обратным брюшным дыханием и используется при заболеваниях дыхательных путей, а также в мнемоническом цигун.

### **Дыхание малого небесного круговорота**

Данный комплексный тип дыхания обычно сочетается с одним из предыдущих. Его характерная особенность заключается в том, чтобы мысленно сконцентрироваться на совершении энергии ци круговорота в вашем теле. Он полезен при расстройствах нервной системы, а также служит основным типом дыхания в статичном цигун высшей сложности.

### **Латентное дыхание (цянь хусифа)**

Латентный тип дыхания, в отличие от предыдущих, не может быть вызван искусственно, он устанавливается сам после сеанса прямого или обратного брюшного дыхания. Дыхание постепенно становится нитевидным, так что для стороннего наблюдателя кажется, что вы совсем перестали дышать.

При латентном дыхании организм отдыхает лучше всего, поэтому оно полезно для восстановления физических и психических сил. Прибегайте к нему, если чувствуете, что попали в стрессовую ситуацию и вам необходимо стабилизировать собственную психику.

### **Лечение мудрами**

В традиционной индо-тибетской медицине мудра– терапия занимает не последнее место. Мудры первоначально являлись частью танца или религиозного ритуала, но впоследствии, было замечено их лечебное действие и они заняли достойное место в медицине. Мудра-терапия относится к древней системе лечения на Земле, является

составной частью Аюрведы и учения йогов, которые представляют собою синтез науки, философии и религии, возникший у народов Индии более 5000 лет тому назад. Аюрведа (в переводе с санскрита – наука о жизни) и йога, как система оздоровления, в современной жизни широко практикуется не только в Индии, но в других странах.

Символами трех сил – жизни, света и любви – являются три элемента: воздух, огонь и вода. Согласно древней мифологии, вначале земля и небо составляли одно целое. Между ними не было пространства, в котором могла бы зародиться жизнь. Затем, по воле Создателя, появились боги и отделили небо и землю друг от друга, а в образовавшемся пространстве привели в движение жизненную силу. Эта жизненная сила стала той средой, в которой элементы воздуха, огня и воды (в виде ветра, солнца и дождя) обеспечили развитие жизни. В Аюрведе придается большое значение связи между этими элементами (их энергиями) и органами человека. Нехватка или избыток энергий воздуха, огня и воды в теле человека вызывают соответствующие болезни. Некоторые мудры целенаправленно воздействуют на эти энергии.

Мудра – взаимное расположение пальцев рук на картинах, она несет символический смысл используется в буддизме и индуизме в искусстве Юго-Восточной и, в особенности, Южной Азии, определяет характер действия силы в определенных ситуациях.

В йоге и ритуальной практике тантризма мудры применяются в качестве магических приемов, помогающих адепту сохранить энергию и уберечься от всякого зла.

Тантризм и йога применяют мудры в качестве неких магических приемов, сохраняющих энергию и предохраняющих от зла.

Корни этой методики затаились в традициях Аюрведы – древней индийской медицины, полагающей что сознание является энергией, проявляющейся в пяти основных элементах: эфире (небо), воздухе, огне, воде и земле. Понимание взаимодействия этих основных элементов составляет суть аюрведы – полноценное здоровье является результатом равновесия, в частности сбалансированности этих элементов.

По Аюрведе каждый палец отождествляет собой один из описанных пяти элементов. Данное учение схоже с китайским – по мнению китайцев, каждый палец руки соответствует своему «зверю».

Соответствия пальцев руки животным: большой палец – леопард, указательный – тигр, средний – дракон, безымянный – змея, мизинец – аист.

Оценивая выраженность пальца на руке (или «зверя») в итоге можно судить о том, какой стиль поведения более выражен для человека.

## **Виды мудр**

Мудры являют собой фигуры из пальцев, иногда сложные, иногда простые к исполнению. Это своего рода упражнения, в которых пальцами как бы соединяются элементы, которые им соответствуют. В определенных позах создаются определенные энергетические конфигурации, которые могут быть инструментом для работы человека над своим пространством вокруг тела человека, а также инструментов для управления энергией тела.

Были разработаны сотни мудр, с помощью которых осуществлялась коррекция физического и психического здоровья человека. Доступность, высокая эффективность и,

самое главное, возможность самолечения сделали мудра-терапию популярной.

Древняя индийская мудрость может поведать нам о «мудрах» – особенном сплетении, соединении наших душевных сил с пальцами рук и даже о сверх возможностях возникающих у людей практикующих эти «мудры». Принципиальным моментом подтверждающим возможность их воздействия на психику и соответственно физиологию человека являются неосознанные жесты, «распальцовки», которые мы используем в быту. Магическая цифра «семь» является основной в индийских учениях, да и в остальном эзотерическом мире она занимает главенствующие позиции. Семь энергетических центров – «чакр», отвечающих за психическое состояние человека, в учении о «мудрах» взаимосвязаны с пальцами и руками, как бы «проецируются» на них, соответственно, определенным образом складывая руки или пальцы мы можем достичь определенных состояний психики и сознания. Прибодриться в час уныния, настроиться на победу перед судьбоносным выбором, защититься от эмоционального прессинга окружающих или начальства и, как знать, стать более счастливыми.

## **Большой**

Основным пальцем, делающим нас людьми, является «большой». Это – «образ и подобие Божье» по которому мы сотворены. Именно этому пальцу мы обязаны тем, что отличаемся от животных, даже от обезьян, у которых он тоже есть, но расположен на ладони совсем не так как у нас, под другим углом, соответственно не дающим таких как у нас возможностей для работы с инструментами и предметами.

Большой палец соответствует «Сахасраре чакре», расположенной на макушке головы, которая связывает нас с Богом, миром идеалов, это – наш индивидуальный канал к нему.

Именно поэтому в древние времена перстни на этом пальце имели право носить священники высокого сана, архиепископы и папы. Индийская традиция связывает этот палец с «дважды рожденными», теми, кто «вышел за пределы добра и зла», достиг просветления, нашел свой индивидуальный путь к Богу. Жест «большой палец вверх» в древнем Риме давал жизнь гладиаторам, у нас он означает: «хорошо», «классно», «супер» – то есть то, что некая ситуация, дело или обстоятельство в своей гармонии достигают идеального состояния, приближенного, приближающегося к Богу и Космической гармонии.

Часто человек, который не уверен в своем мнении или ослаблен физически или морально прячет большой палец в кулак, защищая его другими пальцами. Это «мудра» защиты своей индивидуальности, своего пути в жизни и своей судьбы. На правой руке такой жест поможет защититься от невзгод, обезопасить свой путь в бизнесе, свою цель и чаяния, искренние желания и надежды. Левая рука в этом жесте даст возможность найти путь к Богу и своей неповторимой миссии на этой Земле, а также понять и принять происходящее с вами.

## **Указательный**

«Указующий перст» является «руководящим» пальцем. Он связан с «Аджной чакрой», нашим «третьим глазом» расположенным в центре лба, определяющим духовные

ценности, законы данные нам Богом в виде конкретных заповедей не только морального, но и юридического толка и характера. Как часто с самого детства мы помним грозивший нам указательный палец в момент наших шалостей или непослушания, указывающий нам верную дорогу, ставящий производственную задачу или избирающий нас из ряда равных нам для выполнения какого-либо задания.

Соединенные большой и указательный пальцы в нашей культуре означают: «Окей!», все нормально, все хорошо, а вот индийские духовные лидеры да и просто йоги медитируют соединяя эти пальцы в кольцо.

Большой палец «Сахасрара», связь с Богом на бессознательном, индивидуальном уровне, здесь соединяется с «Аджной», «третьим глазом», духовными ценностями человека в его просьбе наставить на путь истинный, помочь не совершать ошибок, грехов, идти по жизни верным, Божьим путем.

Указательный палец украшали кольцами великие полководцы, правители народов и стран, знаменитые мудрецы и философы, разбирающиеся в смысле жизни. В Индии с этим пальцем связана каста браминов – религиозных и светских руководителей, направляющих деятельность государства. В нашем мире это соответствует крутым бизнесменам, политикам, деятелям искусства и науки национального масштаба.

Соединив незаметно в момент важного разговора большой и указательный пальцы правой руки вы сможете с большим успехом продвигать свои доводы и идеи, на левой руке эта мудра поможет вам понять истинный замысел партнера и ваше место в его планах. «Акцентированный» перстнем или печаткой, этот палец придаст вам солидности и авторитета: на правой руке – в практической деятельности, а на левой – в сфере чувств и духовности.

## **Средний**

Средний палец известен нам по знаменитому «хулиганскому» жесту, когда все пальцы сжаты в кулак, а средний вытянут вверх. Это жест действия, движения, волевого проявления и связан он с «Вишудхой чакрой», расположенной в основании горла, реализующей духовные устремления человека, его этические ценности и мораль практически. То, что это «палец действия», легко можно проверить пробуя разными пальцами щелкнуть кого-нибудь по лбу. Самый сильный щелчок получится средний. Соединение большого и среднего пальцев в кольцо в боевых искусствах называется «мудрой бесстрашия».

Здесь соединяется Божественное начало с действием, волей человека, конкретным поступком, напряжением. Индийская традиция связывает этот палец с кастой воинов-кшатриев. Исполнительные директора, менеджеры, военные, полицейские, люди долга и чести, служащие, исполнители замыслов, связаны с этой кастой в нашей жизни. Драгоценностями и кольцами этот палец отмечали большие воины и люди желающие приобрести уверенность в себе. «Мудра бесстрашия» на правой руке придаст вам сил и напора в борьбе, на левой она поможет вам прочувствовать ход событий и подготовиться к их повороту в любую сторону.

## **Безымянный**



Безымянный палец связан с «Анахатой чакрой» ведающей нашими сердечными делами и расположенной на уровне сердца, именно по этому брачное кольцо верности мы носим на этом пальце. Чувствительные натуры, люди искусства и переживаний «акцентируют» этот палец на своих руках. Каста актеров, живущих переживаниями и улаждающих взор окружающих игрой и танцами связана в индийской традиции с этим пальцем.

«Кольцо» из большого и безымянного пальцев на правой руке поможет вам проявлять свои чувства гораздо интенсивней, а на левой оно поможет вам наполнить сосуд своей души космической любовью, понять, любимы ли вы по настоящему или это только игра.

### **Мизинец**

Самый маленький из «пяти братьев» на нашей руке разбирается в тонкостях общения. Это палец «Манипуры чакры», расположенной на уровне «солнечного сплетения», связанный с разумом, переговорами, умением говорить и слушать, мышлением и любыми символическими системами нашей жизни. Вы, наверное, не раз видели жест «позвони мне», когда рука подносится к голове, при этом большой палец направлен к уху, мизинец – ко рту, а остальные согнуты.

Настоящий тамада, произнося заздравный тост держит в руке фужер отодвинув мизинец в сторону, впрочем, также как и светская дама, ведущая непринужденную беседу за чашечкой кофе. Это палец людей умеющих думать, вести переговоры, считать и сопоставлять. Раньше в Индии привилегией ношения украшений на этом пальце обладала каста вайшьев-торговцев, бизнесменов.

Если вы хотите сразить своими аргументами или предложениями деловых партнеров, вам надо соединить в кольцо большой и мизинец правой руки, а на левой руке этот жест позволит разобраться в ситуации и принять верное решение в бизнесе или учебе.

### **Мудры – ключи к священным чакрам**

Чакры – это нервные центры, аккумулирующие и распределяющие физическую, умственную, эмоциональную и духовную энергии. Коль скоро энергия сосредоточена в чакрах, то и электромагнитное излучение человека имеет наибольшую интенсивность именно в этих центрах. Именно поэтому, ощущения в области чакр наиболее отчетливы. Чакры расположены в эфирном теле человека вдоль позвоночного столба.

Как известно, их семь:

#### **Муладхара-чакра**

Муладхара-чакра – корень жизни. Эта чакра в самом низу, она – опора, фундамент всего существования. Муладхара-чакра расположена у основания позвоночника с его внешней стороны.

Муладхара – это опора жизни, это пронзительный крик рождающегося ребенка, это материнская любовь, здоровье, спорт, это физический труд, но также – страх страха неизвестного, страх смерти, это армия, полиция, тюрьма.

На муладхаре решается один вопрос – жить или не жить. Сильная муладхара – это в первую очередь умение выжить.

Цвет красный (малиновый), голос резкий, пронзительный, как бы исходящий из самого низа, у основания позвоночника. Первый крик ребенка, вопли избиваемого, устрашающий рев бандита – это голос муладхары-чакры. Но и обычная речь сельских жителей, кажущаяся громкой, резкой, визгливой – исходит из этой чакры.

Мир муладхары-чакры – мир борьбы за выживание. Муладхара сильна у тех, кто тратит на это существенную часть своей жизни. Очень развита муладхара в армии, у заключенных. Муладхара – это также радость жизни за то, что она есть, как радуется заключенный, которого выпустили на свободу. И муладхара это страх перед смертью. Старики и тяжело больные перед угрозой смерти опускают свои интересы в мир муладхары. Спортсмены ради здоровья укрепляют свои мускулы.

Муладхара также – это любовь матери к ребенку, ибо мать дарует жизнь и агрессивно охраняет чадо от врагов.

Муладхара – это опора жизни. Когда муладхара крепкая, человек может иметь высшие интересы. Но какие могут быть интересы, когда к горлу приставлен нож? Страх или напряженная борьба закрывает развитие высших сфер. В городских условиях, при относительном материальном благополучии и развитой системе удобств можно жить и со слабой муладхарой. Такой человек кажется беспомощным, неумелым, все из его рук валится – даже если он все умеет делать, он создает впечатление неприспособленного. Наоборот, крепкий армейский старшина или деревенский верзила производят впечатление «понимающего жизнь», быть с ним рядом – чувствовать опору, защиту, даже если терпишь от него побои.

Муладхара связана с копчиковой железой и с толстым кишечником, выходит на указательный палец руки.

Почувствовать муладхара-чакру можно, катаясь на американских горках или на русских санках с высокой горы. При потере равновесия – при ощущении падения в пропасть – одни испытывают страх, другие – особое удовольствие. Хочется кричать – и этот крик вылетает из муладхары-чакры.

Муладхару развивает жизнь близкая к природе, занятия спортом, простая еда. Человек с гармоничной муладхарой должен быть уверен в жизни и безразличен к смерти.

Страх перед смертью, разрушает жизнь. Под страхом смерти человек способен на необдуманные поступки. Безразличие к смерти, как ни странно, единственный способ преодолеть смерть, ибо постоянный страх перед смертью означает, что допускается смерть духа вместе со смертью тела. Вот почему необходимо развивать и укреплять эту чакру.

### **Свадхистхана-чакра**

Свадистан-чакра расположена на уровне аппендикса (на ширину ладони ниже пупка).

Свадхистхана-чакра – центр воли. Это вторая чакра снизу, на этой чакре возникают желания. Свадхистхана – это стремление добиться цели, это двигатель страсти. Сильная свадхистхана – это в первую очередь умение добиться своего.

Свадхистхана – это воля, жажда, страсть, нетерпение, это жажда наслаждений, жгучая любовь, привязанность, это целеустремленность, упорство, это также хамство, грубость,

зависть, ревность, неряшливость, попрошайство, надоедливость.

Цвет – оранжевый, голос – ноющий, иногда гнусавый, просительный, иногда приказывающий, нетерпеливый, навязчивый. Голос исходит из полости ниже пупка.

Сильная свадхистана-чакра владеет капризами ребенка. Став взрослым, такой ребенок, стремясь к цели, будет готов на все – хитрить, обманывать, все его мысли будут направлены на достижение своей цели. Когда добивается ее – тут же новая цель овладевает им, и он тупо проламывает перед собой все препятствия.

Ставя свое желание в центр всего, человек рассматривает все сквозь призму этого желания. Сверхконцентрация всех сил разрушает все преграды. Огонь свадхистханы горит, пока светит сверху цель, пока живо жгучее желание. Свадхистхана – это сексуальные страсти, это инстинкт приобретательства, желание вкусно поесть. Но на свадхистхане могут возникнуть и другие желания, исходящие из высших центров. Для свадхистханы ценно то, что можно взять немедленно. Захотел – и сделал легко и лихо. То, что требует некоторого труда, уже теряет привлекательность, либо вызывает бурю негодования и нетерпения. Песни, которые любят петь на свадхистхане – это песни на приятную мелодию, которые хорошо петь, ни о чем не думая. Слова не имеют значения. Так как помимо своих желаний в жизни есть еще и другие дела, живущие на свадхистхане стараются свести их к минимуму. На работе они ждут одного – скорее бы кончился рабочий день, и готовы сделать что угодно, лишь бы их раньше отпустили. Парикмахер выполняет свои обязанности небрежно и ждет только вечера – скорее бы кончилось то неинтересное, что заставляют его пребывать на рабочем месте! На свадхистхане работу выполняют неряшливо, спустя рукава, стремятся схалтурить и скорее ее кончить, чтобы заниматься «настоящим» – стремиться к своей цели. Толпой, живущей на свадхистхане, легко управлять. Важно понимать ее настроение, и привлекать красивой целью впереди – толпа по дороге способна разрушить все. Кроме того, стадный инстинкт засасывает еще и других.

Когда человек на свадхистхане принимает решение, он хватается за то, которое хотя бы как-то ассоциируется с его целью, обычно – инстинктивно. Поэтому человеку на свадхистхане можно навязать любое мнение, любую политическую позицию.

Слабость свадхистханы приводит к тому, что человек оказывается подчиненным чужим желаниям – им все начинают понукать. Неуравновешенность свадхистханы приводит к нервным срывам, злобе, ревности, вспыльчивости. Свадхистхана, подчиненная высшим центрам, придает человеку большую силу.

Мощная воля заключается не столько в подавлении желаний, (а подавление вызывает неуравновешенность и рано или поздно приводит к взрыву), воля заключается в концентрации энергии свадхистханы на высших целях, но так, чтобы не возникло дисгармонии между высшим и низшим.

Свадхистхана связана с надпочечником, косвенно – с печенью и селезенкой, а также с половой системой. Свадхистхана имеет сложную структуру.

Естественно, свадхистхана может развиваться гармонично только при отсутствии проблемы на самой нижней чакре – муладхаре. Перед страхом смерти, например, интересы свадхистханы парализуются интересами нижней чакры.

Отсутствие опоры в муладхаре или отсутствие внешней опоры при сильной энергии свадхистхана-чакры всегда приводит к неуравновешенности.

## Манипура-чакра

Наби-чакра (другое название – Манипура) расположена на месте солнечного сплетения.

Манипура-чакра – центр деятельности. Это третья чакра снизу, чакра трудолюбия, старательности, аккуратности. Манипура – чакра самовыражения, это стремление выделиться в обществе, чакра оценки себя и других. Манипура – это стремление к справедливости, долгу, воздаянию по заслугам. Сильная манипура – это в первую очередь хорошие деловые качества.

Манипура – это аккуратность, опрятность, трудолюбие, справедливость, закон, долг, норма, мораль, отношения в обществе. Это – альтруизм, эгоцентризм, честолюбие, гордость, практичность, деловитость. Это – желание обучать, управлять, обобщать, рассуждать, объяснять, это – жажда внимания к себе, изобретательность, лицемерие, самолюбование, самовыражение.

Цвет – желтый, иногда тусклый, иногда более яркий. Голос исходит от желудка и изо рта, интенсивно двигая челюстями и совершая жевательные движения, голос воспитателя, голос лектора. Манипура – желание непрерывно говорить, рассуждать, доказывать, объяснять, спорить, обосновывать.

Мир манипура-чакры – мир разнообразных дел, мир практичности. Ребенку развивают манипуру в школе, от него требуется послушание и аккуратность в учебе.

Человек в манипуре стремится к признанию. Для него ценны должности, деньги, внимание других. Любит быть в центре событий.

Альтруист, «творящий добро», – тоже питается от манипуры. Человек в манипуре стремится помочь другим, активно занимается чужой судьбой, пытается устроить чужие дела, а заодно укрепить свое влияние на других. Корыстолюбие, честолюбие, продхалимаж – это тоже манипура, иногда в сочетании со свадхистханой. Манипура – это гордость за проделываемую работу. Манипура – это стремление быть полезным, стремление взять под свой контроль дела других. Манипура в коллективе – стремление к лидерству, к власти.

Манипура – это самоанализ, осознание значимости себя. Слово, которое любит манипура – это «надо». Надо делать другим доброе – во имя блага. Манипура оперирует абстрактными понятиями, потому что манипура – стремление обобщать, возвышаться над конкретным. Манипура любит абстрактные слова, никакой конкретики – общество, мир, долг, любовь, труд, понимание, польза, идея, конкретное утопает в абстрактных рассуждениях.

При отсутствии высших центров манипура – это самолюбование и самовыставление, демонстрация себя.

Манипура – это постоянная оценка: хорошее, плохое, злое, доброе, высокое, низкое, нужное, ненужное, выгодное, невыгодное.

Манипура связана с поджелудочной железой, косвенно – с желудком, пищеводом, ртом, челюстями, выходит на пуп, на солнечное сплетение.

Манипура при слабых нижних центрах – это может быть трагедия непризнания, неудачная попытка навязать себя обществу. Сильная, уравновешенная манипура – мощный двигатель высших интересов, умение учить, объяснять, создавать, творить, писать, убеждать. Это рациональность, трезвость оценки и трезвость самооценки.

## **Анахата-чакра**

Анахата-чакра расположена на уровне сердца.

Анахата – цветок любви. Это центральная чакра, четвертая снизу и четвертая сверху. Анахата – стремление к красоте, гармонии, равновесию. Анахата – видение красоты в других, в окружающем мире, в природе, радостная жизнь, лишённая ненависти.

Анахата – это любовь, гуманность, понимание, ощущение красоты, ощущение музыки, восприятие, принятие всего, соглашение со всем, это стабильность, равновесие, консервативность, инертность, это также радость глупого, умиление пьяного, это – блаженство, счастье, чистота.

Цвет – зелёный разных оттенков. При гармоничном сочетании с нижними чакрами – розовый. Голос спокойный, ровный, глубокий, сходящий от сердца, мелодичный. Голос исходит из верхней области спины.

Мир анахата-чакры – поиск гармонии, любви, прекрасного во всем. Если для свадхистханы любовь – жгучая страсть, сильная привязанность для манипуры любовь – навязывание другим добра, то любовь анахаты – восприятие прекрасного, радость жизни без анализа. На анахате не существует противоположностей – добра и зла, хорошего и плохого. На анахате противоположности воспринимаются как дополняющие друг друга. Анахата – воспринимает мир таким, какой он есть.

Человек с сильной анахатой воспринимает не цели, не достижения, а само движение к цели, сам процесс.

На анахате беседуют, не споря, не доказывают – только передают красоту логических мыслей. Беседа на анахате – взаимное удовольствие от общения. В то время как беседа на манипуре – спор, который кончается либо ничем, либо печально. А беседа на свадхистхане – либо борьба за свои цели, либо выражение поддержки другому при борьбе за общие цели. Анахата – умение воспринимать другие учения, любовь ко всем.

Анахата связана с железами на уровне сердца, с самим сердцем, и косвенно – с печенью. Анахата выходит на средний палец руки и на мизинец. Анахата имеет сложную структуру, и иногда рассматривается как несколько различных энергетических центров.

Развитые анахата и муладхара – благоприятное сочетание для сельских жителей – здоровый труд, любовь к природе, христианская любовь. Анахата и свадхистхана – жгучее стремление к красивым целям, наслаждение достигнутым, радость борьбы. Анахата и манипура – любовь к труду, логическим рассуждениям, самозабвенная отдача себя работе, долгу, справедливости, обучению других. Анахата при неуравновешенной свадхистхане – удовольствие в вине, наркотиках, зависимость от низких целей

## **Вишудди-чакра**

Вишудди-чакра расположена на уровне яремной впадины у основания шеи.

Вишудди-чакра – это видение самой реальности. Вишудха – это пятый центр, горловой, центр экстаза, центр пророческих видений, центр таланта. На вишудди возникают гениальные творческие прозрения.

Вишудди – это прозрение, озарение, экстаз, сверхвозбуждение, открытие, видение сути, видение главного, стремление к высшему, стремление к совершеннейшему; это также сухость, меланхолия, хандра, торопливость, пренебрежение малым.

Цвет – голубой, голос – горловой, иногда тонкий, высокий, иногда с дефектом.

Вишудди – это крик Пифагора: «Эврика!», вишудди – это восторг достигнутого, это крайняя степень возбуждения.

Вишудди – это всплеск, это сверхпонимание и сосредоточенность на основном.

Вишудди – руководит великими и гениальными людьми. Но при слабых нижних чакрах сильная вишудди приводит к меланхолии и даже может превратить человека в неудачника.

Вишудди связана со щитовидной железой, косвенно – с легкими, выходит на большой палец руки.

Великим человек может стать при гармонии трех чакр-манипуры (трудолюбие), анахаты (любовь) и вишудди (видение основного). Слабость или неустойчивость любой из этих трех чакр снижает силу гения.

Вишудди открывается не всем. Человек может стараться, быть приятным в общении, но изменить свои представления о главном часто не в состоянии, им нужна помощь. Когда приходит озарение, им открывается истинный путь.

## **Агия-чакра**

Агия-чакра расположена на уровне середины лба в том месте, где скрещиваются зрительные нервы.

Агия-чакра – сосуд знания. Это шестая чакра, находится в голове («третий глаз»), это – центр сверхинтуиции, понимания и осознания окружающего мира.

Сильная агия-чакра – дает знание и понимание мироздания.

Агия – это всезнание, интуиция, интеллект, мудрость, целостность мировосприятия, глубина и сила. Это также концентрированность, заикленность на своих переживаниях.

Цвет – насыщенный, голос – спокойный, рассудительный, уверенный.

Агия-чакра – это не столько само знание, умение, сколько хранилище для него.

Агия-чакра – помогает видеть со стороны, систематизировать знание, раскладывать, структурировать. Это умение создается внутри мозга благодаря холодному рассудку, без эмоций.

Агия-чакра работает сильно и стабильно при большом жизненном опыте – тогда человек, как выясняется, знает существенно больше того, что он видел и пережил в своей жизни. Интуиция подсказывает ему решение в тех ситуациях, в которых он никогда не бывал. Человек может предусмотреть все мелочи, детали благодаря логическому мышлению.

Агия-чакра открывается мудрецам, философам, предсказателям. Такой человек благодаря аналитическому уму способен проникнуть в какую-либо отрасль науки и понять ее.

Агия-чакра способствует интеллектуальному восприятию мира, благодаря аналитической и собирательной способности мозга.

Агия-чакра может быть развита в процессе медитаций. Но внутреннее содержание агии-чакры формируется из жизненного опыта, и не может быть развита без активной деятельности нижних центров.

Агия-чакра очень нуждается в силе нижних чакр. Человек с агией и манипурой может объяснить свои знания другим. Человек с развитыми агией и вишуддой может выделить в

знании главное и сформулировать физические законы.

Агия в сочетании с анахатой – полная гармония интеллектуального и эмоционального восприятия окружающего мира.

Агия без анахаты – это мрачный гений, злобный военачальник, подавляющий положительные стороны мира.

Развитие аджни-чакры приводит к раскрытию высшего центра – сахасрары-чакры.

## **Сахасрара-чакра**

Сахасрара-чакра («Тысячелепестковый лотос») расположена в верхней части головы, в области темени.

Сахасрара-чакра – тысячелепестковый лотос, звезда пророков. Это высшая чакра, центр «управления делами вселенной», центр творческого мирозидания.

Сахасрара – способность балансировать, созидать, быть создателем, всеведущим, вездесущим, и управлять сложным механизмом – государством, министерством, религиозной традицией, научным направлением, возводить дворцы и города. Величайшие пророки – Будда, Конфуций, Магомет, и величайшие политики – от Цезаря до Наполеона, Ленин, Мао Цзэдун, Гитлер, Цинь Ши-Хуан – все имели сильнейшую сахасрару, которая позволяла им управлять колоссальными народными массами или определять культурный, политический и экономический путь народов.

Сахасрара – это управление ходом мироздания, это благородство императора, сила полководца, учение пророка, созидание во вселенских масштабах. Это стирание границ между мной и окружением, и доверие ребенка к Богу и к окружению.

Сахасрара ассоциируется с фиолетовым цветом. Голос – приказывающий, внушительный, или озаренный, пророческий, внушает немедленное повиновение.

Голос исходит из впадинки на самой макушке головы.

Человек в сахасраре-чакре начинает чувствовать себя немного творцом, он теряет ощущение границы между собой и Вселенной, и постоянно активно обновляет мир, и мир сам подчиняется ему, естественно следуя его пути. Другое свойство сахасрары – расположение себя к миру. Человек в этой чакре ощущает слияние себя и мира.

Энергия сахасрары – это особое качество, которого иногда бывают лишены даже мудрецы.

Далеко не всегда сахасрара открывается у мудрых, сильных, добрых, любящих и справедливых. Иногда сахасрара не имеет достаточной поддержки в нижних чакрах – на агие, вишудде, анахате, и «пророк» лишается полной гармоничности.

Если нестабильны центральные чакры – манипуры и анахаты – появляется жестокий и безжалостный тиран.

Сахасрара-чакра связана с шишковидной железой, которая управляет гипоталамусом.

Для раскрытия сахасрара-чакры требуется много усилий и перерождений, духовных усилий и медитаций. Раскрытие сахасрары-чакры это высшее достижение пути совершенствования чакр. Китайские и индийские духовные школы содержат практики медитаций и саморазвития для раскрытия сахасрары, которые оттачиваются тысячелетними традициями.

Общество с преобладающей муладхарой развивается по законам Дарвина – выживает сильнейший.

Общество, в котором господствуют силы свадхистханы, описывается законами Фрейда, стадо может легко управляться политиками.

Общество, управляемое силами манипуры – развивается по экономическим законам, типа законов Маркса, только в таком обществе могут быть эффективны социальные преобразования и реформы.

В обществе с развитой анахатой нет социальных проблем – там царит гармония отношений, но такое общество может быть легко подчинено другими странами.

До вишудди могут доходить отдельные школы и группы.

Агия – как правило индивидуальное достижение немногих, хотя эпизодически агия-чакра открыться у каждого.

Каждая следующая чакра нуждается в мощной опоре внизу, она вырабатывает и потребляет сильнейшую энергию, и при отсутствии или нестабильности нижних центров она выводит человека из равновесия.

Гармонично развитый человек увеличивает энергетику своих чакр снизу вверх.

Однако, как нам известно, «чакр» – семь, а пальцев – пять! «Выпадающая» из ряда двойка связана с правой и левой руками. Вернее, с «рабочей» и «нерабочей» руками, так как в жизни встречаются левши и правши. Рабочая рука (условно назовем ее правой) связана с материальным, отдающим, практическим миром, действием, и «чакрой Муладхара», а нерабочая (левая) – с энергетическим и эмоциональным, воспринимающим миром и «чакрой Свadhистхана». Собираясь сделать мудру для продвижения в практической сфере бытия, вам надо использовать правую (рабочую) руку. Если же вас больше интересуют чувства и восприятие – левую.

Жесты, или мудры пришли к нам из йоги. Йога является одним из самых реальных путей к просветлению. Обычному человеку йоги представляются людьми невероятной воли, изнуряющими себя голоданием и трудными физическими упражнениями. Действительно, путь йоги не привычен для нас, городских жителей, привычных к суете производственных и домашних забот. Этот путь, как, впрочем, и многие другие, требует серьезной самоотдачи. Человек должен посвятить значительную часть своего времени овладению сложным и, в тоже время, простым искусством йоги и все свои помыслы сконцентрировать на пути к просветлению.

Йоги, прошедшие этот трудный путь, умели замедлять процессы старения и, по преданию, могли поспорить с самой смертью. Мудры придавали йогам особое могущество. Вряд ли все мы можем забросить наши дела, удалиться в горы или пустыни, чтобы добиться таких же чудесных результатов.

Но и мы, в упрощенной форме выполняя эти упражнения, способны подстроить свою энергетическую систему к ритмам природы, разбудить свои духовные силы, спрятанные в самых глубинах нашего естества. Несмотря на то что упражнения могут показаться вам удивительно легкими, эффект их поражает воображение.

Мудры – ключи к семи священным чакрам.

Ведущей для выполнения всех мудр является Гианмудра (указательный палец соединен с большим с образованием кольца-«окна»). Выполняется перед каждой мудрой.

Занимаясь ежедневно, вы очень скоро почувствуете оздоровительное значение мудр. Свои болезни вы приобретаете годами, делаете это долго и упорно, а потому не ждите и не ищите чуда. Для излечения нужно желание, время и упорство.

Всякое лечение начинайте с перепросмотра своей жизненной позиции. Проанализируйте свои поступки и мысли. Выполняя мудры, обратитесь лицом на восток; укладываясь



спать, старайтесь, чтобы ваша голова тоже была обращена на восток.

Мудры можно выполнять в любом положении, но оптимальной считается поза Лотоса. Все упражнения выполняйте спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий.

### **Мудры – йога пальцев**

Рука человека имеет не только функциональное, но и магическое назначение. С самого начала жизни мы исследуем мир при помощи рук, мы учимся манипулировать и создавать. Рука выражает наше настроение в данную минуту. Если вы взгляните на ладонь, вы увидите, что линии образуют замысловатые рисунки. Если вы понимаете язык этих рисунков, то для вас руки – это энергетическая карта сознания и здоровья. Руки отображают состояние отдельных частей тела или мозга и соответствующих рефлексов. Каждая область руки представляет также различные эмоции или манеры поведения. Сгибая, перекрещивая, вытягивая пальцы, а также прикасаясь ими к другим пальцам и участкам руки, мы можем эффективно говорить с телом и разумом. Руки становятся клавиатурой для ввода информации в наш компьютер «ум-тело». Каждая из приведенных ниже мудр – это способ посылать четкие сообщения в энергетическую систему «ум-тело».

#### **Мудра «Раковина»**

Мудра «Раковина» («шанкха») – атрибут бога Шивы, имя одного нагазмея, живущего в подземном царстве.

Эту мудру полезно выполнять при заболеваниях горла, гортани, при охриплости голоса. При выполнении этой мудры с особой силой звучит голос, поэтому особенно рекомендуем певцам, артистам, учителям, ораторам. Выполняя эту мудру, рекомендуется пропеть звук «ОМ», который является самой короткой мантрой.



Выполнение мудры: четырьмя пальцами правой руки обнимите большой палец левой руки. Большой палец правой руки прижмите к подушечке среднего пальца правой руки. Остальными тремя пальцами левой руки обнимите пальцы правой руки. Мудру лучше всего делать, повернувшись лицом на восток.

Выполнять, при необходимости, так часто и так долго, как вы хотите или для лечения ежедневно 3 раза по 15 минут.

Мудра выглядит также очень успокоительной и применяется для ведения в тишину себя и других. Для этого Вы можете спеть сначала несколько раз «ОМ», и затем Вы сами внимательно слушаете внутреннюю тишину. Просто вид этой мудры может призвать других к тишине. Шанкха-мудра используется также при ритуалах во многих индийских храмах. Там утром дуется в рог раковины, чтобы сообщать об открытии дверей храма. То же годится для нашего внутреннего храма, в котором светится божественный свет. Наш храм тоже должен открываться, при этом мудра дарит уверенность и чувство защищенности.

При выполнении мудры дыхание обычное, ровное.

Мысленно представьте голубое, безоблачное небо, голубой цвет.

Утверждайтесь в мысли: я открываю сердце и пою о радости любви.

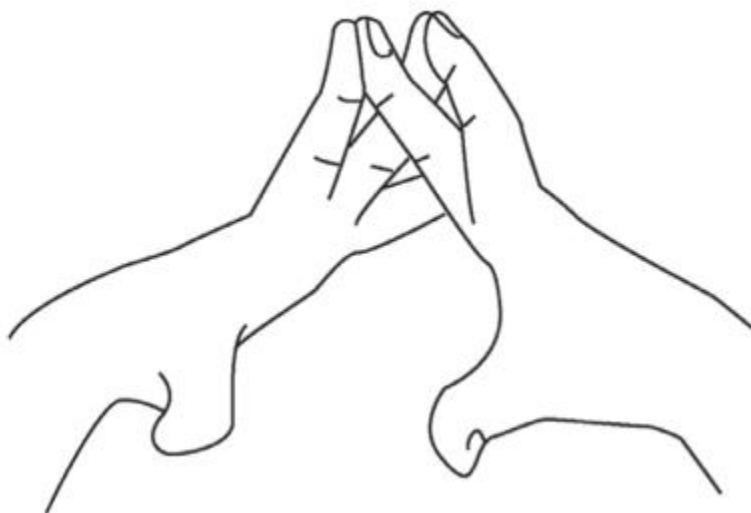
Растения, специи: несколько глотков настоя шалфея лекарственного (*Salvia officinalis*), с добавлением нескольких капель лимонного сока и небольшого количества меда хорошо помогает при проблемах с горлом.

## **Мудра коровы**

В Индии и некоторых восточных странах корова является священным животным.

Мудра оказывает целительное действие при заболеваниях суставов, ревматических и радикулитных болях.

Выполнение мудры: мизинец левой руки прикасается к сердечному (безымянному) пальцу правой руки; мизинец правой руки касается сердечного пальца левой руки. Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.



---

При необходимости (для профилактики или при болях) и как лечение практиковать

ежедневно 3 раза по 15 минут.

При лечении ревматизма, радикулита, артроза использовать мудру длительное время, сочетая ее с легким питанием и позитивными мыслями.

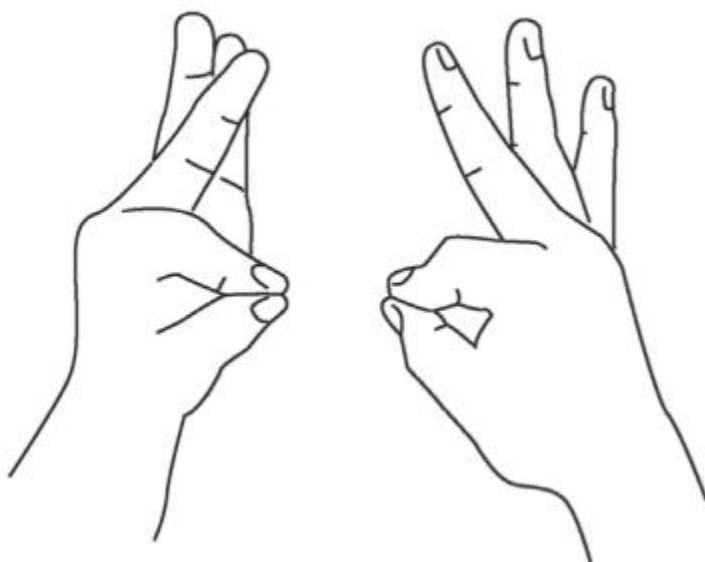
Выполняя мудру, концентрируйтесь сначала преимущественно на выдохе, и представляйте себе, как с каждым выдохом из вашего тела выходит темное облако. Это облако содержит израсходованную энергию, все шлаки и все боли; и особенно важно: оно содержит также все отрицательные мысли и чувства. Примерно после 20-го дыхания Вы дополнительно обращаете внимание также на вдох и представляете себе, что Вы принимаете при этом каждый раз свет, который заставляет все Ваше тело сиять. Со временем Вы делаете Ваши выдыхаемые облака светлее и светлее. Наконец Вы проникнуты самым ярким светом и распространяете этот свет далеко вокруг себя.

Утверждайтесь в мысли: я легко следую за переменами. Я легко шагаю по жизни. Я есть любовь. Теперь я буду любить себя и одобрять свои поступки. Я с любовью смотрю на других людей.

Растения, специи: больше зеленого чая. Дополнительно применяйте дявольский коготь (*Naragophytum procumbens* De).

### **Мудра знания**

Эта мудра принадлежит к разряду наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные умственные возможности.



---

Очень полезна при бессоннице или чрезмерной сонливости, при высоком кровяном давлении. Эта мудра возрождает вас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

Выполнение мудры: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

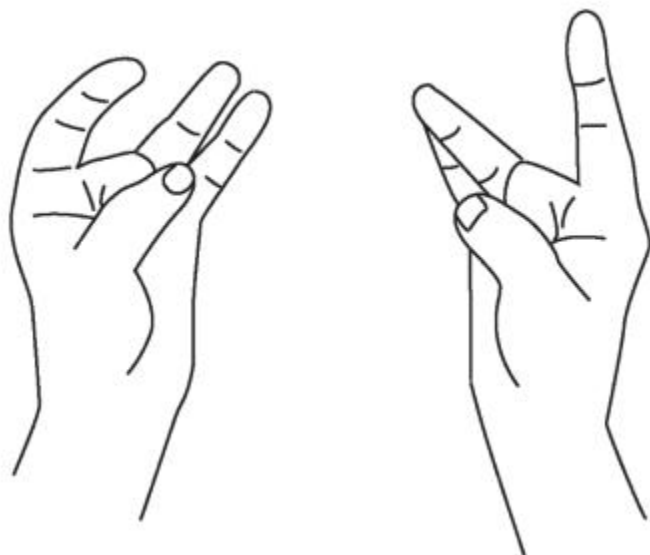
### **Мудра неба**

Эта мудра связывает Небо с высшими силами – с «верхним человеком» – головой.

Полезна людям, страдающим заболеваниями ушей, снижением слуха.

Исполнение этой мудры в некоторых случаях ведет к очень быстрому улучшению слуха. Длительное занятие приводит почти к полному излечению очень многих заболеваний уха.

Выполнение мудры: средние пальцы обеих рук согните так, чтобы они прикасались подушечками к основаниям больших пальцев, а большими пальцами прижмите согнутые средние пальцы. Остальные пальцы выпрямлены и не напряжены.



Главной психологической причиной проблем со слухом является нежелание слушать что-либо или кого-либо. Человек как бы защищает себя этим от нежелательной информации, шума и т. п. и тем самым в перспективе вредит себе, нарушая свой слух и лишая себя полноценной жизни. Избавьтесь от этой проблемы.

Дыхание обычное, спокойное.

Слушайте осознанно мягкую, негромкую, расслабляющую музыку, и позвольте мыслям и картинкам свободно возникать. Плохие мысли и картинки не прогоняйте, а переделывайте по собственному желанию в хорошие, приятные.

Утверждайтесь в мысли: я слышу и люблю, люблю и слышу. В небесном звуке я узнаю доброту вселенной и принимаю ее.

Растения, специи: к больному уху можно прикладывать лист герани.

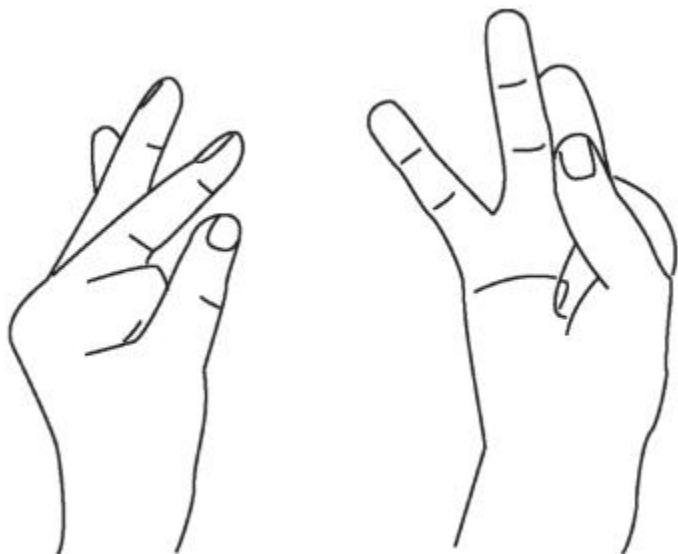
### **Мудра ветра (вайю-мудра)**

В китайской медицине Ветер – одна из пяти стихий, от которых зависит здоровье организма. Ее нарушение вызывает болезни Ветра. В восточной медицине под ветром понимают повреждающий фактор внешней среды – болезни ветра, а также первоэлемент стихии «воздух», входящий в структуру Вселенной и нашего тела.

Задачей этой мудры является ослабление «ветра» (воздуха) в разных частях тела. Аюрведическая медицина исходит из того, что разного вида «ветра», находящиеся в теле, могут вызывать многочисленные нарушения, в том числе подагру, ревматизм, ишиас, вздутия, ревматизм, дрожь рук, шеи, головы.

Вайю-мудра очищает кровь, снимает артритные боли, лечит суставы, параличи, болезнь Паркинсона, хорошо действует против радикулита, ревматизма, болей в коленях,

дрожания рук, шеи, головы. Снимает газообразование, облегчает боль в шее, спине.



При хронических заболеваниях мудра должна проводиться попеременно с мудрой Жизни. Упражнения можно прекратить после улучшения и начала исчезновения признаков заболевания (улучшения объективных показателей).

Выполнение мудры: указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.

Использовать как лечение ежедневно 3 раза по 15 минут до выздоровления.

При выполнении данной мудры уже через несколько часов можно заметить значительное улучшение состояния. При своевременном применении этой мудры улучшения наступают очень быстро. При хронических заболеваниях дополнительно нужно применять Пранамудру. Прекращать практиковать Вайю-мудру надо сразу после выздоровления.

Слишком большой «ветер» тела может возникать из-за внутренних зашлаковок (особенно в кишечнике), из-за состояния сильного возбуждения или из-за нарушения дыхательного ритма. Впрочем, возбуждение и сбой дыхательного ритма взаимосвязаны.

При зашлаковке кишечника в дополнение к мудре можно применять следующее упражнение.

Станьте на четвереньки. На вдохе приподнимайте голову прогибая спину. На выдохе опускайте голову, выгибайте спину вверх и одновременно сильно втягивайте брюшную стенку. Вдох и выдох глубокие. Делайте 15–30 повторов, в зависимости от физического состояния, усердно, но не изнемогая.

Выполняя мудру, представьте себе, что Вы в центре шторма. Во время выдоха Вы дуете по направлению ветра. Теперь все Ваши внутренние перекосы и шлаки выходят из Вас и уносятся ветром. Постепенно шторм затихает, а также Вы становитесь более спокойными, постепенно замедляя и ослабляя дыхание. Теперь Вы делаете паузы после вдоха и выдоха, осознавая, как воздух тонко устремлялся в Ваши легкие на вдохе; медленно и спокойно выходил на выдохе. Погрузитесь в приятное спокойствие и черпайте оттуда новые силы.

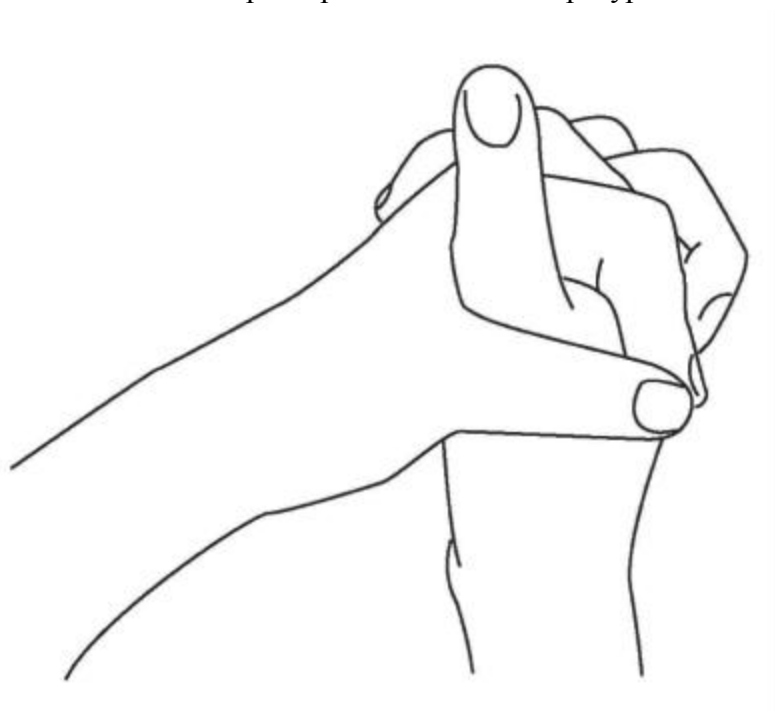
Утверждайтесь в мысли: я повсюду и в любое время свободен и спокоен.

Растения: больше зеленого чая. Дополнительно применяйте настои, необходимые при

вашем конкретном заболевании.

### **Мудра «Поднимающая»**

Эту мудру следует выполнять при всяких простудных заболеваниях, воспалении горла, ангине, воспалении легких, кашле, насморке, гайморите. Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению. Поднимающая мудра очень полезна для людей, которые получают одышку при смене погоды. Она способна повышать температуру тела и необходима людям с пониженной температурой. Это очень важно, так как много бактерий в организме убиваются только при определенной температуре.



Если у вас лишний вес, то необходимо его убрать. Одновременно с выполнением этой мудры нужно соблюдать следующую диету: в течение дня выпивать не менее 8 стаканов кипяченой воды. Дневной рацион питания должен состоять из фруктов, риса, простокваши. Слишком долгое и частое применение этой мудры может вызвать упадок сил, безразличие к окружающему миру.

Выполнение мудры: обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец (одной из рук) отставлен и окружен указательным и большим пальцами другой руки.

Применение: делать при необходимости от 5 до 15 минут или как лечение ежедневно 3 раза по 15 минут.

Чтобы сильнее стимулировать иммунную систему и увеличивать температуру тела, перед исполнением мудры Вы можете сделать следующее упражнение.

Широко расставьте ноги, слегка согнув их в коленях, руки перед грудью на уровне сосков. На вдохе руки отводятся максимально назад, а голова синхронно с руками поворачивается также максимально в бок (поочередно направо и налево). На выдохе возвращайте руки и голову в исходное положение. Выполнять минимум 10 циклов. После выполнения упражнения сидя или стоя практикуйте мудру до тех пор, пока не

почувствуете тепло.

С помощью Поднимающей мудры можно понизить избыточный вес. С этой целью применять мудру нужно с особой тщательностью. Ежедневно 3 раза по 15 минут. При этом ежедневно необходимо пить минимум 8 стаканов воды, есть много охлаждающих пищевых продуктов. Предпочтительны йогурт, рис, бананы и цитрусовые плоды.

Предупреждение: слишком долгое и частое использование этой мудры может вызвать апатию и даже летаргию – не переусердствуйте!

При появлении чувства инертности сокращайте время и частоту применения мудры и увеличивайте количество потребления охлаждающих пищевых продуктов и напитков.

Дыхание обычное, ровное.

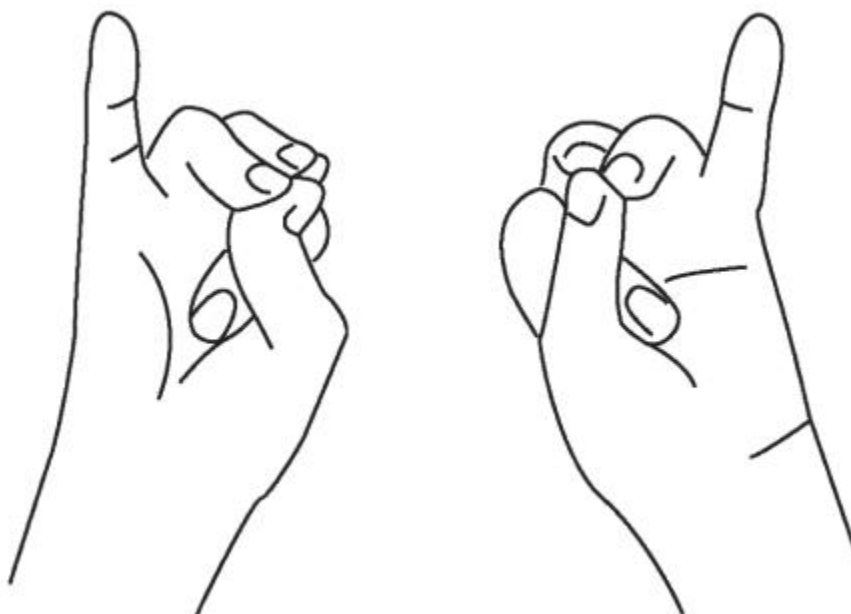
Выполняя мудру, представьте себе в вашем теле огонь, в котором сгорают все бактерии, шлаки, боль и страхи.

Утверждайтесь в мысли: я позволяю сознанию мирно расслабиться. Ясность и гармония присутствуют в моей душе и вокруг меня. Все идет хорошо. Я в безопасности. Я люблю мою жизнь. Я дышу полной грудью. Там, где я нахожусь, быть безопасно. Я сама (сам) создаю себе безопасность. Я люблю и одобряю себя.

Растения, специи: эхинацея узколистная (*Echinacea angustifolia*) рекомендуется для активизации иммунной системы.

### **Мудра «Спасаящая жизнь» (первая помощь при сердечном приступе)**

Выполнению этой мудры должны научиться все, так как своевременное ее применение может спасти вам самим жизнь, а также жизнь вашим близким, родным и друзьям.



---

Оказывает лечебное действие при инфаркте миокарда, сердечных приступах, сердцебиении, болях и дискомфорте в области сердца, связанные с тревогой и тоской.

При перечисленных состояниях необходимо немедленно приступить к выполнению этой мудры обеими руками одновременно. Облегчение наступает незамедлительно, действие аналогично употреблению нитроглицерина.

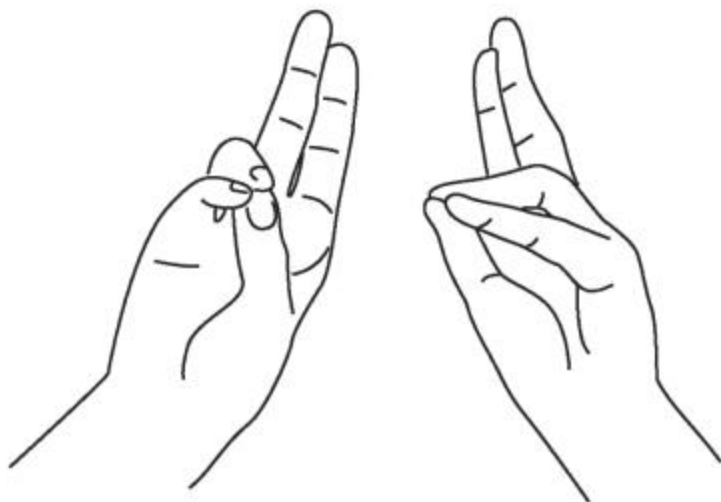
Выполнение мудры: указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся

подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.

### **Мудра жизни (прана-мудра)**

Прана-мудра стимулирует корневую (Муладхара) чакру и оба полушария головного мозга, поэтому она называется мудра Жизни.

Цель применения этой мудры – выравнивание энергетического уровня во всем организме и повышение его жизнеспособности. Применять мудру стоит при истощении и усталости. Кроме того, она положительно сказывается на зрении, способствует повышению его остроты, помогает при лечении различных заболеваний глаз. Также устраняет нервозность – признак слабости, поскольку с наделением жизненной силы благоприятно влияет на самочувствие. Устраняет нежелательную сонливость. Повышает работоспособность, придает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие.



Выполнение мудры: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены.

Применение: делать при необходимости от 5 до 30 минут или как лечение ежедневно 3 раза по 15 минут.

На духовно-психическом уровне мудра дарит здоровую уверенность в себе, помогает самоутверждению, дарит мужество и силу для нового начинания. Ясные глаза в духовном плане – это также знак ясного сознания (ясной головы), т. е. ясно структурируемых мыслей и идей, чего добиться помогает также и Прана-мудра.

Дыхание: Прана-мудра, в сочетании с сознательным, замедленным, тонким дыханием, усиливает свое укрепляющее и успокаивающее влияние.

Выполняя мудру, представляйте себя деревом. Во время вдоха Вы видите, как сила течет в корни и как корни становятся толще и длиннее. Во время выдоха сила устремляется в ствол и оттуда в крону и, сверх того, далеко в небо, навстречу солнцу. Чем больше будет корневище, тем более сильнее и больше будет крона. То же самое будет происходить с Вами, сила будит питать Ваше бытие, поведение и возможности.

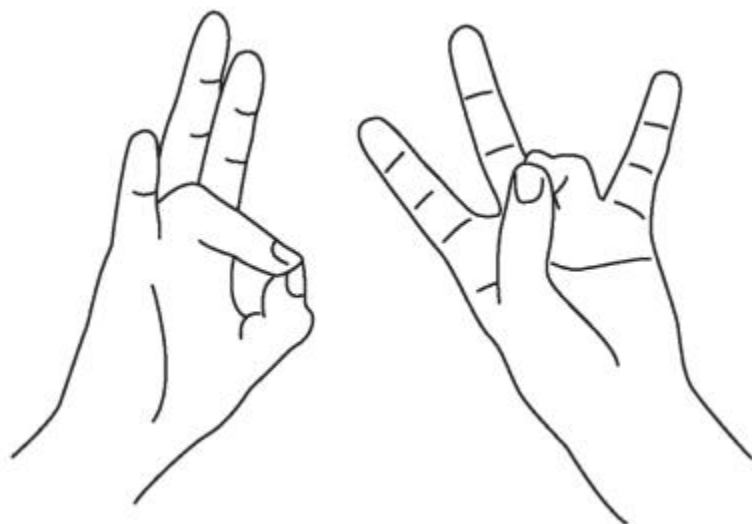
Утверждайтесь в мысли: я смотрю на все с любовью и радостью. Отныне я создаю жизнь, на которую мне нравится смотреть. С легкостью встречаю и перевариваю все приключения и жизненные вызовы.



Растения, специи: страстоцвет, цветок страсти (*Pas siflora caerulea L*), зверобой продырявленный (*Hypericum pedoratum L*) и зерна овса посевного (обыкновенного) (*Avena sativa L*) укрепляют нервную систему и жизненную силу.

### **Мудра земли**

Согласно китайской натурфилософии, Земля один из первоэлементов, из которых строится наше тело, одна из стихий, определяющая тип личности и склонность к определенным заболеваниям. А в общем наша прекрасная планета Земля дает вместе с Великим космосом жизнь всему обитающему на ней.



Эта мудра помогает при ухудшении психофизического состояния организма, состоянии психической слабости, стрессе. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, вызывает доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Выполнение мудры: безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены.

Выполняется обеими руками.

### **Мудра воды**

В индийской мифологии бога воды называют Варуна. Мудра воды – мудра бога Варуны. Вода – один из пяти первоэлементов, образующих наше тело и планету, однако ее избыток в организме может вызывать различные заболевания. Стихия Воды дает определенную окраску людям, родившимся в зодиакальной группе этой стихии, а также склонность к определенным заболеваниям. В общем понимании вода – это основа жизни, без которой невозможно все живое на планете. Вода – один из первоэлементов, из которых состоит тело человека.



Эта мудра помогает при избытке в организме воды или слизи в легких, желудке (повышение производства слизи при воспалении) и т. д. Излишнее накопление слизи в организме может, согласно восточным концепциям, вызвать энергетическую блокаду всего организма. Выполнение этой мудры рекомендуется также при заболевании желудка, печени, коликах, вздутии живота.

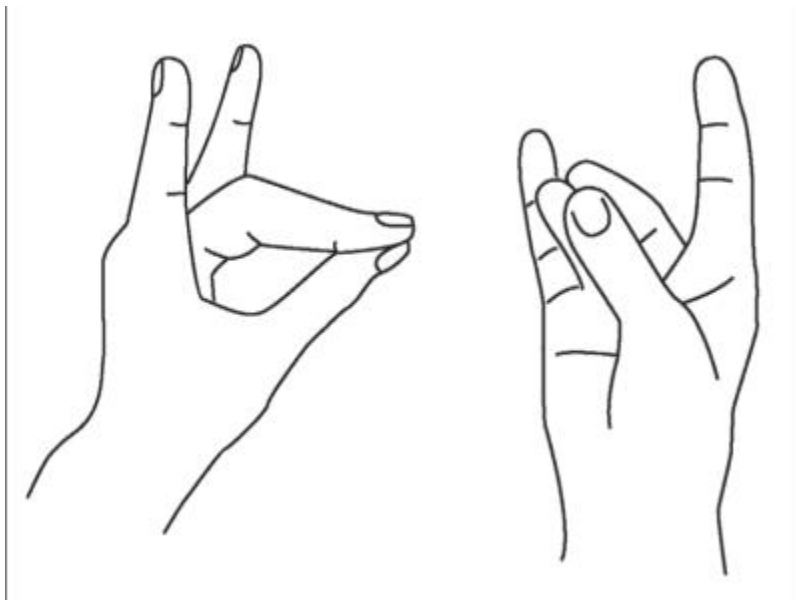
Излишнее накопление слизи в организме может, согласно восточным концепциям, вызвать энергетическую блокаду всего организма. Данная мудра выполняется именно для того, чтобы вывести лишнее количество жидкости.

Выполнение мудры: мизинец правой руки отгибаем таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижимаем мизинец.левой рукой обхватываем правую снизу, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки.

### **Мудра энергии**

Без энергии немыслима жизнь. Энергетические поля и излучения пронизывают всю Вселенную, взаимодействуя друг с другом, излучая и поглощая, чтобы возродиться вновь.

Древние индусы называли поток энергии праной, китайцы – чи, японцы – ци. Сконцентрированная и направленная энергия способна совершать как чудеса созидания и исцеления, так и разрушения. Полярность энергии – основа движения и жизни.



Эта мудра применяется для обеспечения противоболевого эффекта, а также выведения из организма различных ядов и шлаков, которые отравляют наш организм. Поможет при пищевых и любых других отравлениях. Также устраняет проблемы в случае нарушений мочевыводящей системы. Облегчает похмелье.

Эта мудра лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника, ведет к очищению организма.

Выполнение мудры: подушечки среднего безымянного и большого пальцев соединяем вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.

При необходимости от 5 до 45 минут, как лечение ежедневно 3 раза по 15 минут.

Мудра активизирует также элемент древо, к которому присоединена энергия печени и желчного пузыря. В этом элементе находится также сила и желание весны, нового начала, материализация воображаемых картин будущего.

Таким образом дополнительно мудра оказывает выравнивающее действие на нрав человека, который значительно связан с функционированием печени. Она дарит терпение, невозмутимость, уверенность, внутреннюю сбалансированность и гармоничность. В умственной области она дает способность разрабатывать видения. Вы нуждаетесь во всем этом, если Вы смотрите в будущее, если Вы сталкиваетесь с новым вызовом и если Вы нуждаетесь в том, чтобы Ваши желания осуществились.

Дыхание обычное, ровное.

Выполняя мудру представьте, что вы сидите в чудном, богато цветущем саду. Радуйтесь различным цветам и формам растений. Вы наблюдаете большую тайну природы – как семя прорастает, как растение растет и цветет. Теперь вы сажаете в пустую, удобренную грядку кое-что, что нужно для вас: решение проблемы, продуктивную беседу, хорошее отношение с кем-либо, исполнение какого-либо проекта и т. д. Оставаясь на месте Вы наблюдаете, как это прорастает, совершенствуется, расцветает и богато плодоносит. Заканчиваете визуализацию большой благодарностью.

Утверждайтесь в мысли: я сею семена любви и положительной энергии, оберегаю их и забочусь о них, и, с божественной помощью, которую я принимаю с благодарностью, богато пожинаю плоды.

Растения: два чудодейственных средства для печени и желчного пузыря – это расторопша пятнистая (молочный чертополох) (*Silybum marianum*) и одуванчик

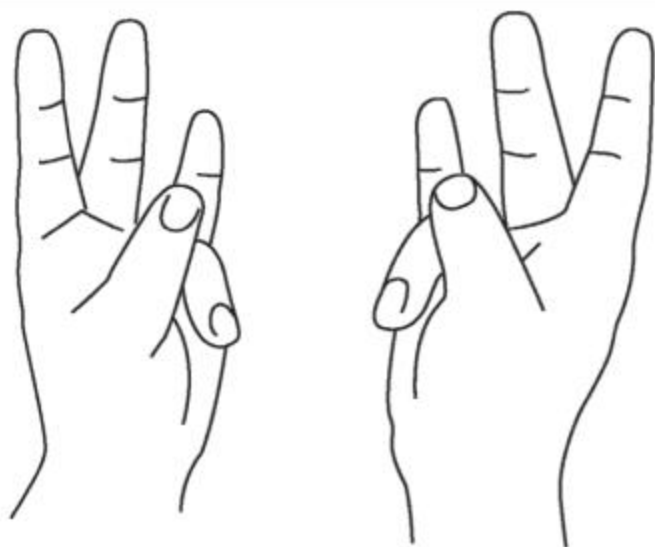
(Taraxacum officinale).

### **Мудра «Окно мудрости»**

«Окно мудрости» открывает жизненно важные для жизни центры, способствующие развитию мышления, активизирующие умственную деятельность.

Применяется при нарушении мозгового кровообращения, склерозе сосудов головного мозга.

---



Выполнение мудры: сердечный (безымянный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены.

Открывает жизненно важные энергетические центры, восстанавливает мозговое кровообращение, активизирует умственные способности, развивает мышление, лечит склероз сосудов головного мозга, активизирующие умственную деятельность.

### **Мудра «Храм дракона»**

В восточной мифологии Дракон – это образ, который соединяет пять стихий: Землю, Огонь, Металл, Дерево, Воду. Он символизирует силу, гибкость, мощь, долголетие, мудрость. Храм – собирательный образ мысли, силы, ума, святости и дисциплины. Соединяя все это в одно целое, мы создаем единство мысли, ума, природы и космоса. Выполнение этой мудры направляет наши действия на путь познания и поклонения Высшему Разуму, для осуществления добрых дел; оно поможет человеку стать благородным – создаст у него ощущение единства с Космосом.



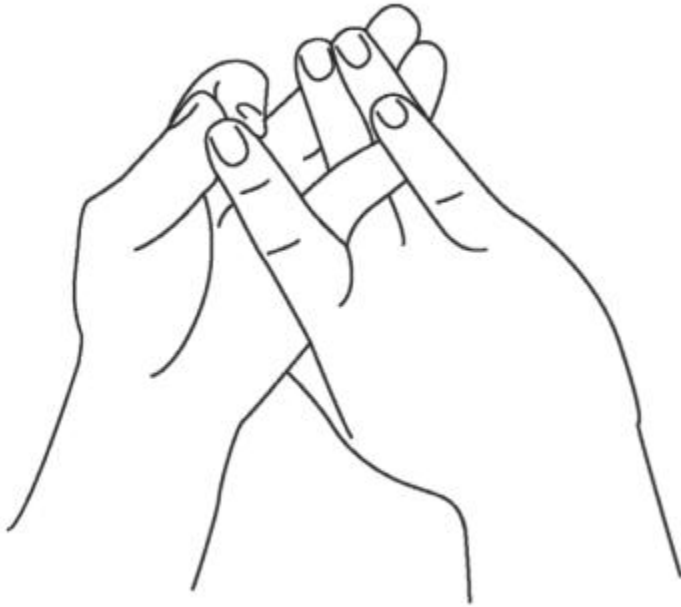
Если у Вас аритмическая болезнь сердца, дискомфорт в области сердца, аритмия, эта мудра поможет Вам. Она также способствует покою и концентрации энергии и мыслей. Мудра оказывает благотворное действие при ишемической болезни сердца.

Выполнение мудры: средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней. Остальные одноименные пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами. Указательные и безымянные пальцы символически обозначают крышу «храма», большие пальцы – голову Дракона, а мизинцы – хвост Дракона.

Соединяя все это в одно целое, мы создаем единство мысли, ума, природы и космоса. Выполнение этой мудры направляет наши действия на путь познания и поклонения Высшему Разуму, для осуществления добрых дел; оно поможет человеку стать благородным – создаст у него ощущение единства с Космосом.

### **Мудра «Три колонны космоса»**

Китайские мудрецы считали, что мир состоит из трех основ, или слоев, – нижнего, среднего и высшего, что символизирует прошлое, настоящее и будущее. Единство этих трех основ дает движение, поток жизни, движущейся по кругу, новое возрождение, жизнь и смерть. Все это держится на двух противоположностях – Ян и Инь, которые, соединяясь, дают движение, возрождение, поток жизни, движущийся по кругу. Этот образ (миниатюрное отражение жизни) дает понимание своего места в мире и Космосе, своего предназначения, побуждает к очищению и благоговению перед Высшим Разумом и мудростью Природы.



Мудра применяется при нарушениях обменных процессов, снижении иммунитета, для обновления сил.

Выполнение мудры: средний и безымянный пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки. Мизинец левой руки кладут возле основания тыльной поверхности среднего и безымянного пальцев правой руки, затем все фиксируется мизинцем правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательным пальцами левой руки.

### **Мудра «Лестница небесного храма»**

Пересечение путей и судеб – это основа взаимоотношений Мира и Человека, взаимосвязь общества и человека, его взглядов, контактов между собой.



Эта мудра поможет при расстройстве психики, депрессии. Она улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.

Выполнение мудры: кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны,

выпрямлены, обращены кверху.

### **Мудра «Голова дракона»**

Голова представляет центр восприятия и мышления. В Тибете голова ассоциируется со знаком Дракона, Верхним Светом. Верхний Свет отождествляет основу духовности.

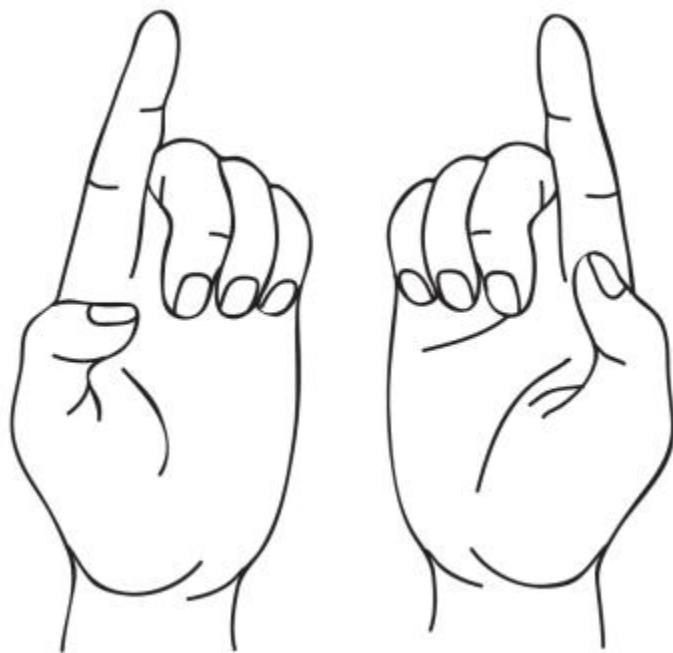
Помогает при заболеваниях легких, при болезнях носоглотки и верхних дыхательных путей. Используйте мудру «Голова Дракона» также для профилактики простудных заболеваний, и в случае болезни.



Выполнение мудры: средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогичную комбинацию выполняют с пальцами левой руки. Соедините обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой.

### **Мудра «Зуб дракона»**

В восточных мифах «зуб дракона» символизирует силу и мощь. Выполняя мудру «Зуб Дракона», человек как бы приобретает эти качества, повышает свою духовность и сознание.

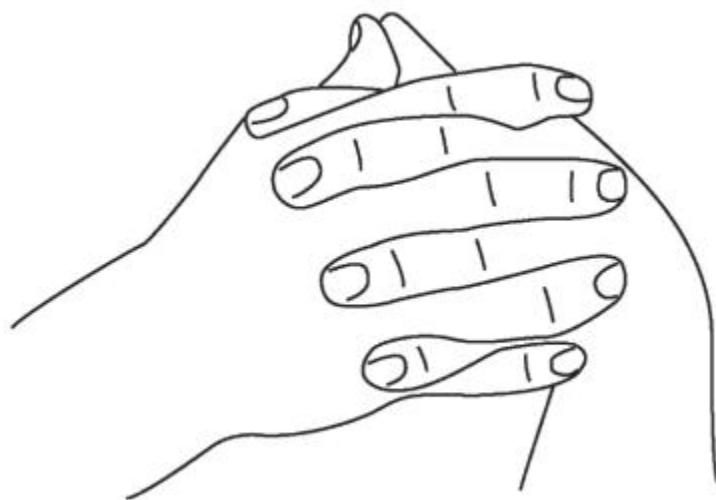


Мудру полезно выполнять при помутнении сознания, нарушении координации движений, при стрессах и эмоциональной неустойчивости.

Выполнение мудры: большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладоней. Третий, четвертый и пятый пальцы согнуты и прижаты к ладони. Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх.

### **Мудра «Черепаша»**

Черепаша – священное животное. По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток, дарующий бессмертие) из океана.



Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы таким образом предотвращаем утечку энергии. Купол «Черепаша» образует энергетический сгусток, который расходуется организмом для его нужд.

Применяется эта мудра при снижении защитных сил организма, астенизации,

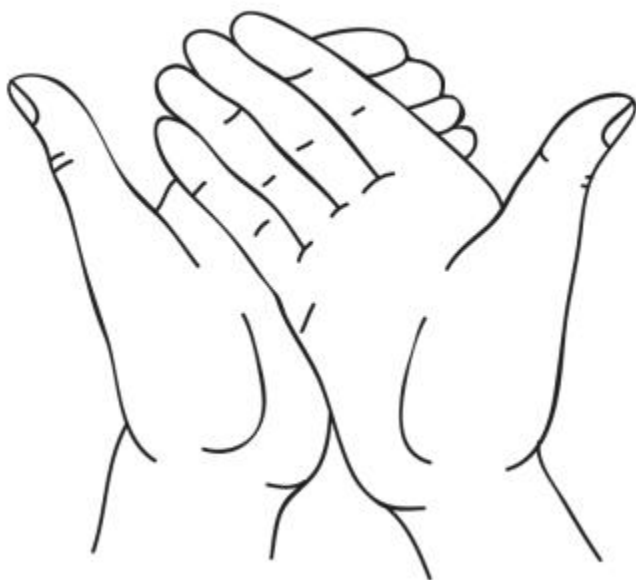


переутомлении, при нарушениях функции сердечно-сосудистой системы.

Выполнение мудры: пальцы правой руки переплетаются с пальцами левой руки, образуя «панцирь черепахи». Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя «голову черепахи».

### **Мудра «чаша чандмана» («девять драгоценностей»)**

В восточной мифологии «девять драгоценностей» символизируют духовное богатство жизни. Из девяти драгоценностей состоит тело, ум и сознание человека, а также окружающий мир. Собирая все девять драгоценностей в одну чашу, мы утверждаем единство души и тела, единство человека и Космоса. Наполненная чаша символизирует благополучие и достаток.



«Чаша Чандмана» применяется при заболеваниях пищеварительной системы, способствует пищеварению, помогает устранить застойные явления в организме.

Выполнение мудры: четыре сомкнутых пальца левой руки – указательный, средний, безымянный и мизинец – положите на сложенные аналогичным образом пальцы правой руки. Большие пальцы свободно отставьте – они образуют «ручки» чаши.

### **Мудра «Шапка Шакья-муни»**

Самым распространенным является образ Будды Шакья-Муни. Чаще всего он изображен сидящим на алмазном троне в конусообразном головном уборе и достигшим высшего просветления. Его основные мудры: уверение, колесо жизни. Символ – нищенская чаша; цвет – золотой; трон – красный лотос.



Мозг – самая совершенная форма восприятия мысли и рассудка, основа всех процессов жизнедеятельности, регулятор всех функций, важнейший пульт управления всем организмом. Мудра «Шапка Шакья-Муни» управляет мозгом, его функциями.

Мудра прекрасно помогает при точечных болях, депрессии, сосудистых патологиях головного мозга, атеросклерозе.

Выполнение мудры: согните и соедините вторыми фалангами безымянные и указательные пальцы обеих рук. Выпрямите и согните друг с другом кончики мизинцев и средних пальцев обеих рук. Большие пальцы сомкните вместе боковыми поверхностями и слегка отогните наружу.

### **Мудра «Щит Шамбалы»**

Мудра невидимости и неузнаваемости для сил зла.

Легендарная Шамбала, это страна высокой духовности, процветания, добродетели и благополучия, населенная высшими сущностями и невидимая для сил зла. Шамбала олицетворяет долголетие, доброту, вечность и достижение высокой духовности. Щит – защита жизни, здоровья, достатка, благоденствия.



Мудра «Щит Шамбалы» охраняет Вас от негативных воздействий чужой энергии, помогает восстановить силы, повышает сопротивляемость организма. Если Вы не защищены Вашей духовностью, то эти воздействия могут иметь весьма тяжкие последствия.

Выполнение мудры: пальцы правой руки согнуты и сжаты в кулак (рука). Кисть левой руки выпрямлена, большой палец прижат к кисти. Выпрямленная

кисть левой руки прикрывает первые фаланги пальцев правой руки и прижата к тыльной поверхности кулака правой руки.

### **Мудра «Стрела Ваджра»**

Ваджра – «громовая стрела» – оружие бога громовника Индры. Мистически это особая сила, способствующая освобождению; молния – символ мира и могущества Духа. «Стрела Ваджра» – это концентрированная энергия в виде грозового разряда, сгустка энергии.

Выполнение этой мудры концентрирует целительную энергию каналов и направляет ее мысленно для нормализации сосудистых нарушений.



Мудра весьма эффективна для лиц, страдающих сердечно сосудистой патологией, гипертонией, недостаточностью кровообращения и кровоснабжения.

Выполнение мудры: большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями. Указательные пальцы выпрямлены и тоже соединены вместе. Остальные пальцы скрещены между собой.

### **Мудра «Морской гребешок»**

Эта мудра – символ жизни, богатства. Гребешок – это мощь, сила, насыщение энергией. Все вместе обозначает богатство, силу, полноту (восприятия, ощущения энергии).



Выполнение этой мудры рекомендуется людям, страдающим отсутствием аппетита, астенизированным, худым, больным с нарушением пищеварительных функций всасывания. Регулярное выполнение этой мудры повысит аппетит и будет способствовать нормализации пищеварения и улучшению внешнего вида.

Выполнение мудры: большие пальцы обеих рук соприкасаются своими боковыми поверхностями. Остальные скрещены таким образом, что оказываются заключенными внутри обеих ладоней.

### **Мудра «Палящий лотос»**

Лотос – водное растение, которое служит религиозным символом, особенно в Индии и Египте. Лотос уходит своими корнями в землю, его стебель проходит через воду, а цветок раскрывается в воздухе, под лучами Солнца (стихия Огня). Так, последовательно проходя через все стихии, он олицетворяет весь мир и пять стихий. Его цветок не смачивается водой, не касается Земли. Лотос – это символ Духа. Символика Лотоса тесно переплетается с символикой Великой Матери.

Цветок Лотоса служит треном богов. Он символизирует причастность к Будде и божественное происхождение.



Жизненный принцип воплощает чистоту, мудрость, плодородие. Плодоносящий цветок, благодаря живородящей влаге, приносит счастье, благополучие, вечную молодость и свежесть.

Мудра «Парящий Лотос» полезна при заболеваниях женской половой сферы (воспалительных процессах), а также при заболеваниях полых органов (матка, желудок, кишечник, желчный пузырь). Регулярное использование мудры «Парящий Лотос» поможет и мужчинам избавиться от заболеваний половых органов и нормализовать их функции.

Выполнение мудры: большие пальцы обеих рук соединены, указательные пальцы выпрямлены и соединены концевыми фалангами. Средние пальцы соединены между собой. Безымянные пальцы и мизинцы обеих рук перекрещены друг с другом и лежат у основания средних пальцев.

### **Мудра «Флейта Майтрейи»**

У Будды много образов. Земными Буддами являются: Дипанкара, Касьяна, Шакья-Муни, грядущий Будда Майтрейя и Будда врачевания Бхайсаджат-туру, или Манла.

«Флейта Майтрейя» должна возвещать наступление всего светлого, благочестивого, духовного; победу светлых сил над темными.

Она полезна при всех заболеваниях легких и острых респираторных заболеваниях, а также при состояниях грусти, тоски и печали.

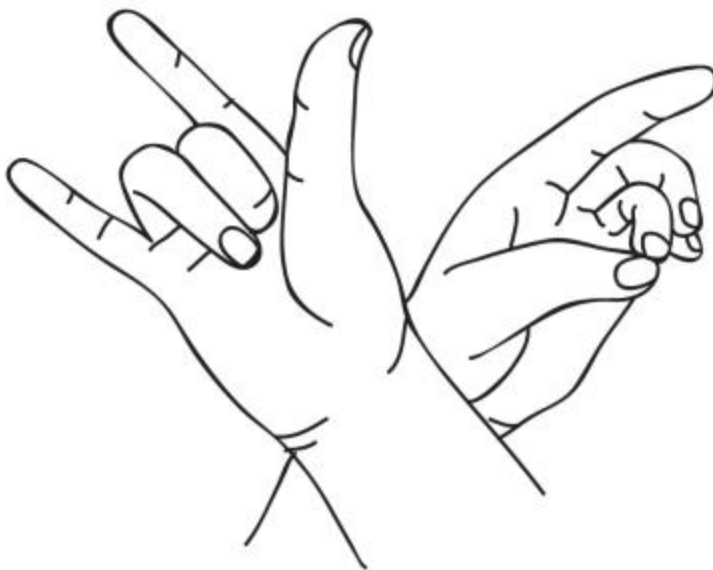
Выполняется эта мудра рано утром, на восходе солнца.



Выполнение мудры: большие пальцы обеих рук соединены вместе концевыми фалангами. Указательный палец левой руки лежит на основании указательного пальца правой руки. Средний палец правой руки располагается на среднем и мизинце левой руки (сверху). Сердечный палец левой руки находится под указательным и сердечным пальцами правой руки. Мизинец правой руки помещен на концевой фаланге среднего пальца левой руки. Мизинец левой руки располагается на указательном и сердечном пальцах правой руки и фиксируется концевой фалангой среднего-пальца правой руки, который располагается на среднем пальце левой руки. Руки держать произвольно, без напряжения. В результате у вас должна получиться своеобразная «плетенка» из пальцев.

### **Мудра, предназначенная для укрепления здоровья**

Данная мудра выполняется с профилактическими целями, для предотвращения различных заболеваний.

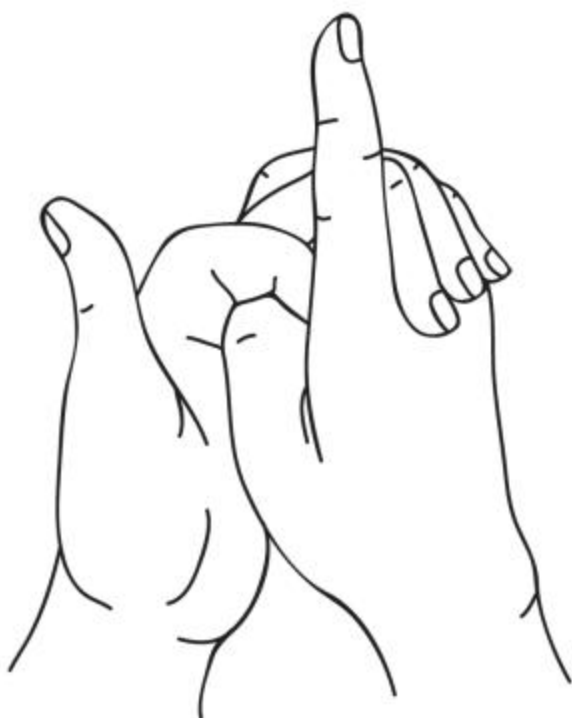


Выполнение мудры: безымянный палец левой руки соединить с большим пальцем левой

руки. Средний палец левой руки положить на безымянный палец левой руки. Мизинец левой руки прижать к безымянному пальцу левой руки. Указательный палец выпрямить. Безымянный и средний пальцы правой руки согнуть и прижать к ладони. Мизинец, указательный и большой пальцы правой руки выпрямить. Правую руку наложить на левую руку на уровне основания кисти.

### **Мудра, предназначенная для снижения повышенного кровяного давления**

В качестве лечебного средства данная мудра применяется при гипертонии – хроническом заболевании, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления, связанным с расстройством нервной системы.



Выполнение мудры: средний и безымянный пальцы, а также мизинцы правой и левой руки скрестить. Мизинец правой руки должен находиться снаружи. Выпрямить указательный палец правой руки. Выпрямить большой палец левой руки. Согнуть указательный палец левой руки, и прижать его к основанию указательного пальца правой руки. Большой палец правой руки согнуть и поместить под согнутый указательный палец левой руки.

### **Мудра, предназначенная для лечения брадикардии**

В качестве лечебного средства данная мудра применяется при брадикардии (замедление сердечного ритма).





Выполнение мудры: соединить кончики больших пальцев правой и левой рук. Указательный палец правой руки расположить на указательном пальце левой руки, под средним пальцем левой руки. Средний и безымянный пальцы правой руки поместить на среднем пальце левой руки, под безымянным пальцем левой руки, расположив их кончики на мизинце левой руки. Выпрямить мизинец правой руки.

### **Мудра, предназначенная для лечения невралгии**

В качестве лечебного средства данная мудра применяется в случае общего ослабления нервной системы.

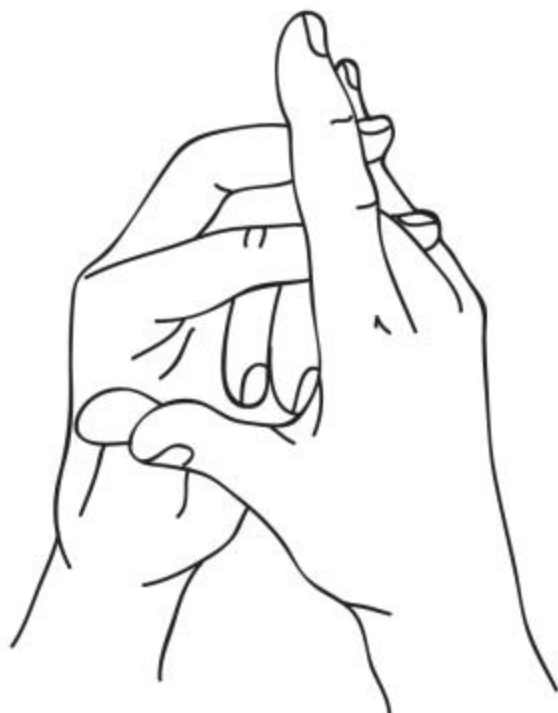


Выполнение мудры: правую руку наложить на левую руку на уровне основания кистей

таким образом, чтобы руки соприкасались тыльными сторонами. Соединить кончики среднего и большого пальцев каждой руки по отдельности. Сцепить кончики указательных пальцев левой и правой рук. Сцепить кончики мизинцев правой и левой рук. Безымянные пальцы правой и левой рук остаются в свободном состоянии.

### **Мудра, предназначенная для поддержания здоровья**

Данная мудра применяется в качестве профилактического средства и дополнительного лечебного средства при различных заболеваниях.



Выполнение мудры: соединить кончики больших пальцев. Соединить кончики мизинцев. Согнуть безымянные пальцы обеих рук и направить их вовнутрь. Указательный палец левой руки расположить между средним и безымянным пальцем правой руки. Выпрямить указательный палец правой руки.

### **Астма-мудра**

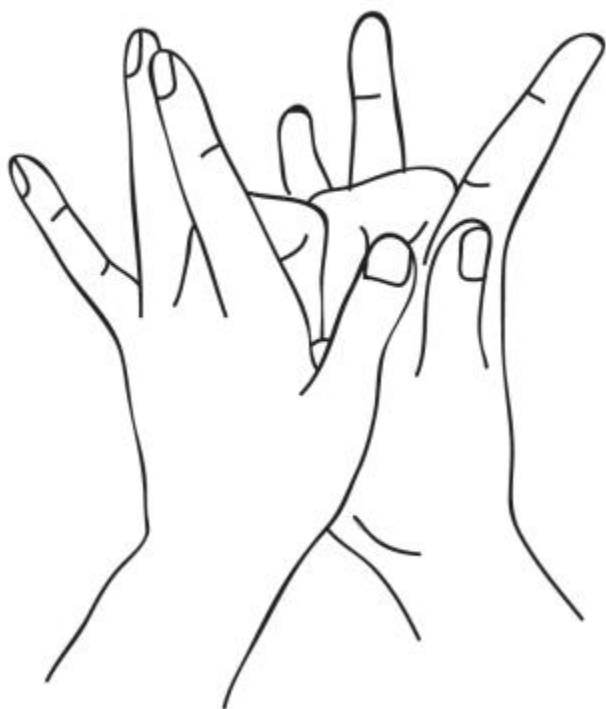
Мудра полезна для людей, которые страдают от астмы и других респираторных проблем, а также тех, кто страдает от внутреннего одиночества, изолированности, горя или сексуальных проблем.

Выполнение мудры: средние пальцы обеих рук сгибаются, их ногти прижимаются друг к другу, остальные пальцы растопыриваются.

При остром приступе астмы мудра делается 4–6 минут, после надо делать Бронхи-мудру, пока дыхание не станет нормальным. Для полного излечения практиковать обе мудры ежедневно 5 раз в день по 15 минут.

Старайтесь смотреть на картины, изображающие простор море, облачность, горы.

«Дышите» просторами и белым цветом.



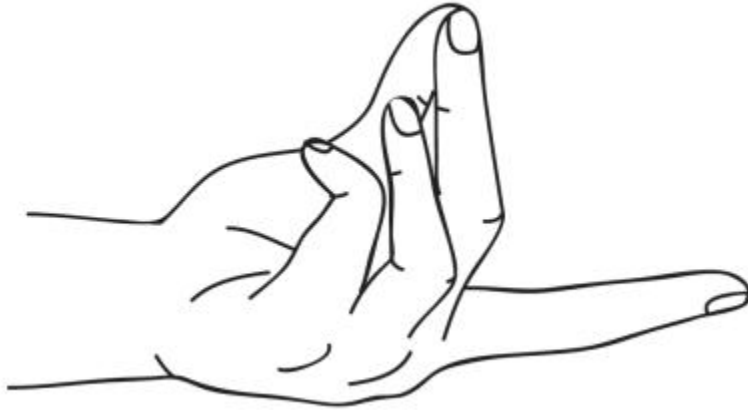
Утверждайтесь в мысли: я в безопасности. Теперь мне можно спокойно брать свою жизнь в собственные руки. Я выбираю свободу. Я отделяюсь от всего, что суживает меня, я полностью испытываю новую свободу.

Полезны растения и специи: мята конская (*Marrubium vulgare* L.) и чернушка посевная (*Nigella sativa*).

### **Бронхи-мудра**

Мудра полезна для страдающих заболеваниями дыхательных путей, для тех, кто переживает внутреннее одиночество, чувство изолированности, сексуальные проблемы, грустят.

Люди, страдающие заболеваниями дыхательных путей, обычно также переживают внутреннее одиночество, чувство изолированности, сексуальные проблемы, часто бывают в плохом настроении (что, однако, при общении с окружающими удачно сглаживается юмором). Причина возникновения таких чувств часто кроется в общей слабости, вызванной поверхностным дыханием, так как неправильное дыхание не позволяет создать внутренний запас силы. Истощение силы ведет к слабости не только на физическом, но также и на духовно-эмоциональном уровне. И, вследствие этого, человек переживает страх, печаль, чувство неудовлетворенности, становится ранимым и т. д.



Выполнение мудры: положите мизинец на основание большого пальца, безымянный палец должен находиться на верхнем суставе большого пальца, а средний – на кончике большого пальца. Указательный палец выпрямите.

Выполняя упражнение, держите руки на расстоянии около 10 см от тела. Когда руки устанут, положите их себе на бедра. После освоения упражнения начинайте делать его, увеличив долготу вдоха, выдоха и пауз между ними в 2 раза. Упражняйтесь каждый день минимум 30 минут.

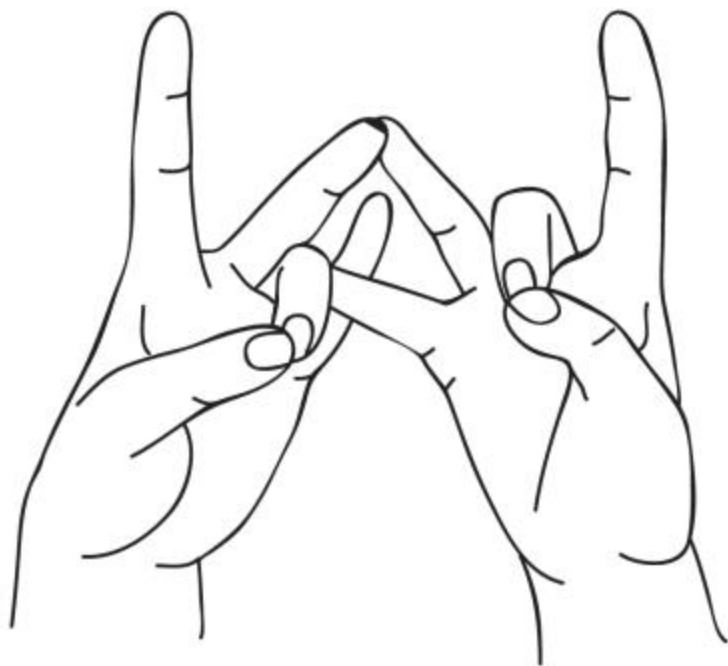
При выполнении мудры, желательно смотреть на небо с белыми облаками, представлять белый цвет, наполняющий легкие.

Утверждайтесь в мысли: каждый вдох дарит мне силу, укрепляет тело, дух и душу. Я объявляю о мире и гармонии во мне и вокруг меня. Все идет хорошо.

Полезны растения, специи: тимьян (*Thymus serpyllum* L.), первоцвет весенний (*Primula veris* L.) и черная бузина (*Sambucus nigra* L.), важные травы для бронх.

### **Мудра, предназначенная для лечения хронического энтерита**

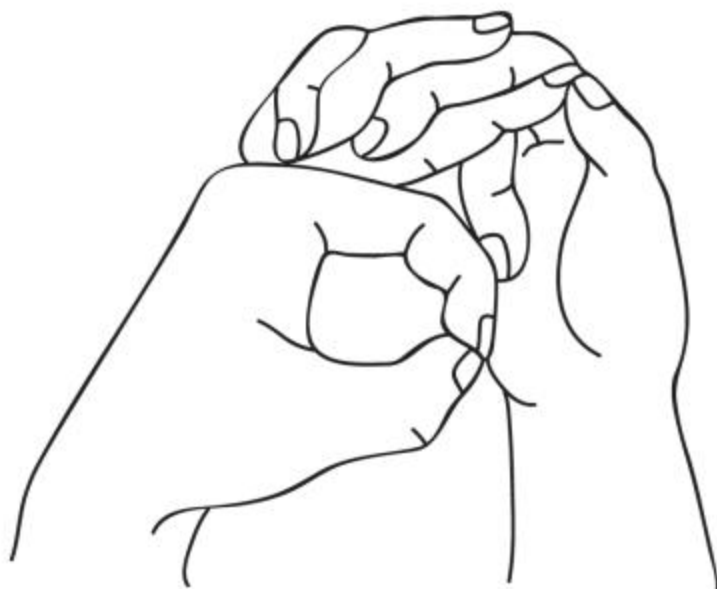
В качестве лечебного средства данная мудра применяется при воспалительных заболеваниях кишечника.



Выполнение мудры: соединить кончики безымянного и большого пальцев левой руки. Соединить кончики среднего и большого пальцев правой руки. Наложить мизинец правой руки на мизинец левой руки. Средний палец левой руки наложить на кончик безымянного пальца правой руки. Указательные пальцы правой и левой рук выпрямить.

### **Мудра, предназначенная для лечения трахеита**

В качестве лечебного средства данная мудра применяется при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей (трахеи).



Выполнение мудры: соединить большой палец левой руки с кончиком указательного

пальца левой руки. Прижать средний палец правой руки к основанию большого пальца правой руки. Соединить большой палец правой руки с кончиком среднего пальца левой руки. Безымянный палец левой руки наложить на указательный палец правой руки и согнутый средний палец правой руки. Безымянный палец правой руки положить на безымянный палец левой руки. Мизинец левой руки расположить между безымянным пальцем и мизинцем правой руки. Мизинцем правой руки обхватить сверху мизинец левой руки.

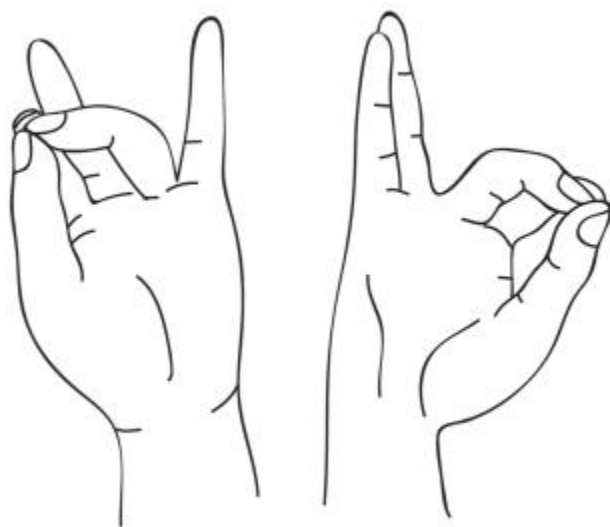
### **Пушан-мудра**

Пушан – бог-покровитель путей, дорог, посол Сурьи (солнца); дает людям плодородие и удачу.

Мудра оказывает расслабляющее действие на зону солнечного сплетения (Манипура чакра) (зона, охватывающая желудок, печень, селезенку и желчный пузырь), предотвращает токсикацию организма, регулирует энергию вегетативной нервной системы, активизирует функцию мозга.

Вариант 1 выполнения мудры.

Правая рука: соедините кончики большого, указательного и среднего пальцев. Остальные пальцы выпрямите.

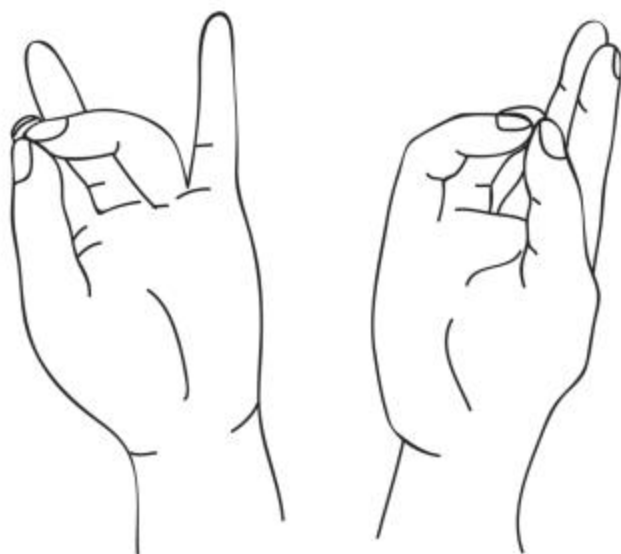


Левая рука: соедините кончики большого, среднего и безымянного пальцев. Остальные пальцы выпрямите.

При выполнении этого варианта данной мудры положение пальцев одной руки символизирует принятие и получение, а жест другой руки – освобождение и отпускание. Эти два жеста должны быть координированы при процессе усвоения пищи. Мудра оказывает действие на энергетические потоки, ответственные за поглощение и переработку пищи, а также за выведение из организма продуктов распада. Она активизирует дыхательный процесс и, следовательно, поглощение кислорода, а также выведение углекислого газа из легких.

Помимо этого она оказывает расслабляющее действие на солнечное сплетение (зона, охватывающая желудок, печень, селезенку и желчный пузырь), регулирует энергию вегетативной нервной системы, мобилизует энергию освобождения организма от

продуктов распада и предотвращает токсикацию организма, а также очень эффективна при общей и острой тошноте, морской болезни, вздутии живота и при переедании.



Вариант 2 выполнения мудры.

Правая рука: соедините кончики мизинца, большого и указательного пальцев. Остальные пальцы выпрямите.

Левая рука: так же, как в 1 варианте.

Оба варианта могут применяться как срочная помощь или использоваться при хронических заболеваниях в день 4 раза по 5 минут.

Закольцеванием энергий большого пальца и мизинца исключительно сильно активируется нижний процесс пищеварения. Еще эта мудра работает как общий энергетический насос. Она активизирует функцию мозга, обостря мышление. Влияет положительно на память и настроение, воодушевление.

Полезно на вдохе принимать энергию в форме желтого света, она очищает Вас и трансформируется. Во время выдоха Вы освобождаетесь от трансформированной, использованной и загрязненной энергии. С каждым вдохом и выдохом выходящая энергия становится чище.

Утверждайтесь в мысли: я с благодарностью принимаю все, что предназначено для меня, это позволяет хорошо перерабатывать это и освобождаться от отходов.

Полезны растения, специи: фенхель (*Foeniculum vulgare*), анис (*Pimpinella anisum*) и карум, кари (*Carum carvi*) поддерживают оба варианта этой мудры.

## **Ушас-мудра**

Мудра Рассвет – знаменует происхождение всех хороших вещей.

Мудра приводит в равновесие гормональную систему, концентрирует сексуальную энергию второй чакры Сватхистханы и направляет ее в энергетические центры, располагающиеся выше.

Не зависимо от возраста использование Ушас-мудры придает живость уму, повышает креативность, дает ощущение удовольствия и направляет импульсы к новым желаниям.

Выполнение мудры: сцепите пальцы так, чтобы большой палец правой руки лежал на

левой. Слегка надавливайте на большой палец левой руки.



Женщинам следует так сомкнуть пальцы, чтобы большой палец правой руки находился между большим и указательным пальцами левой руки. Слегка надавливайте на него большим пальцем левой руки.

Выполняйте мудру ежедневно от 5 до 15 минут в день. Продолжайте практиковать ее до желаемого результата.

Ушас-мудра поможет Вам просыпаться по утрам. Если Вы все еще лежите в постели и никак не можете проснуться окончательно, сомкните руки и положите их за голову. Теперь сделайте несколько глубоких и энергичных вдохов, широко откройте глаза и рот, вдавите локти назад в подушку. При выдохе расслабьте свои мышцы. Повторите 6 раз. Если это не придало Вам бодрость, разотрите свои лодыжки ног и руки, как если бы Вы старались воспламенить камень. В конце концов, Вы можете энергично потянуться, вытянув руки.

Утверждайтесь в мысли: я сижу в благоприятном месте, и имею возможность наслаждаться восходом солнца. Медленно солнце всходит, и я долго наслаждаюсь красками рассвета (красный, оранжевый, желтый), они благоприятно действуют на меня. Эти цвета будят и поднимают настроение. Представляйте дальше, что Вы полны молодой силы и новых импульсов, жизнь только радует Вас. А Вы идете в мир с большой любовью и, в свою очередь, щедро одариваете ее сердечной улыбкой, хорошими действиями и прекрасным настроением.

Утверждайтесь в мысли: Желание и воодушевление наполняют меня и позволяют мне совершать большое. Жизнь прекрасна, я пользуюсь ею сполна.

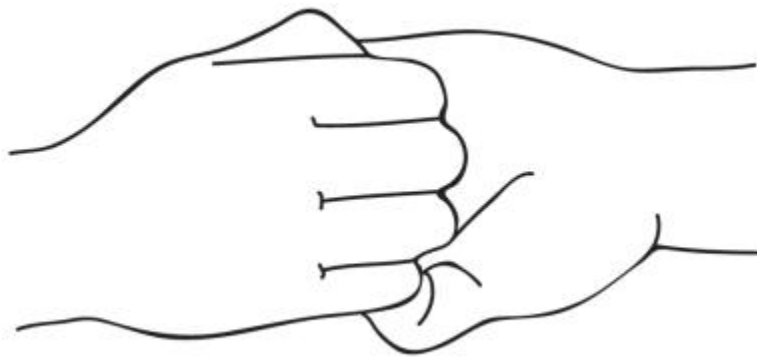
Полезны растения: освежающе действуют зеленый чай и розмарин (*Rosmminus officinalis L.*).

### **Ганеша-мудра**

Ганеша – божество, преодолевающее любые трудности.

Эта мудра стимулирует работу сердца, укрепляет сердечную мускулатуру, открывает бронхи, снимает дисбаланс в этих органах. Она открывает четвертую, сердечную чакру анахату и дарит мужество, уверенность и открытость по отношению к ближним.





Выполнение мудры: Ваша левая рука находится перед грудью, внутренняя сторона ладони повернута наружу. Согните пальцы. Теперь сцепите левую руку с правой, так чтобы тыльная сторона правой руки была направлена наружу. Передвиньте руки на уровень сердца. Во время выдоха энергично потяните обе руки в разные стороны, но не расцепляйте их. При этом Вы почувствуете, как напряглись мышцы верхней части рук и грудной клетки. Во время вдоха расслабьте мышцы. Повторите шесть раз, а потом с любовью положите обе руки на грудь. Сконцентрируйтесь на ощущениях в этой области Вашего тела. Затем поменяйте положение рук: тыльная сторона ладони правой руки смотрит наружу. Повторите упражнение шесть раз. После этого некоторое время пребывайте в тишине.

Данное упражнение достаточно выполнять 1 раз в день.

Это упражнение можно выполнить по-другому: на этот раз руки должны располагаться не горизонтально, а по диагонали: один локоть поднят вверх, а другой опущен вниз.

Эту мудру можно применять, если хотите придать кому-то смелости, как бы говоря: «У тебя все получится!» Такой жест как будто делает значимыми слова и укрепляет сердце.

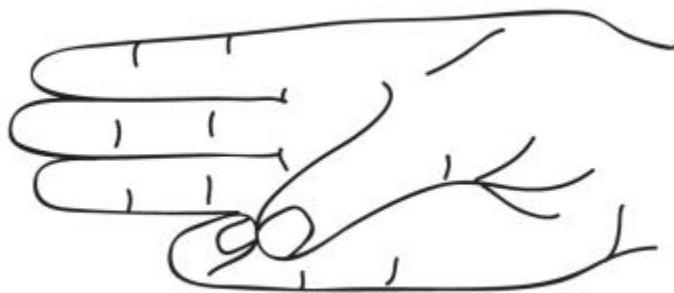
Так как Ганеша-мудра стимулирует сердце, а сердце соотносится с элементом Огонь, то для усиления действия мудры надо использовать цвет, также принадлежащий к элементу Огонь, то есть красный. Смотрите на красный цвет: цветы, ковер в красных оттенках. Этот цвет сам по себе поддерживает деятельность сердца, придает мужество, открытость и уверенность.

Утверждайтесь в мысли: я храбро, открыто и уверенно вхожу в контакт с любым человеком.

Полезны растения: боярышник (*Crataegus oxyacantha* L.) благотворно влияет на сердечную мышцу, укрепляя ее.

### **Варун-мудра (от заболеваний кожи)**

Выполнение мудры: сведите кончики большого пальца и мизинца.

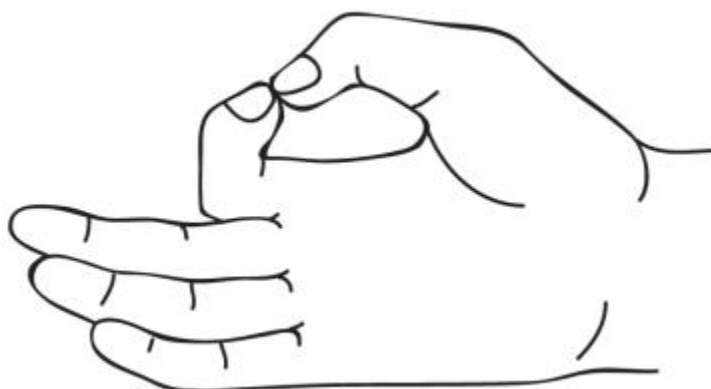


Время выполнения: от 5 до 20 минут.

Эта мудра помогает при заболеваниях кожи, акнэ, чесотке, нарывах и прыщах.

### **Гьян-мудра (от заболеваний мозга)**

Выполнение мудры: согните указательные пальцы таким образом, чтобы они касались внутренней стороны больших пальцев. Три остальных пальца (на обеих руках) вытяните так, чтобы они немного разошлись друг от друга.



Положите руки на колени ладонями вниз. При этом кончики больших и трех несогнутых пальцев должны быть направлены в пол.

Время выполнения: от 5 до 40 минут.

Эта мудра улучшает способность к сосредоточению и память, успокаивает гнев, развивает интеллект.

Гьян-мудра стимулирует знание и способности. Энергию указательного пальца часто символизирует Юпитер – планета, представляющая расширение. Эта мудра – одна из наиболее широко применяемых. Она обеспечивает восприимчивость и спокойствие. В практике мощных пранаям или упражнений часто используется «активная» форма этой мудры. В этом варианте Вы больше сгибаете указательный палец, так чтобы его ноготь оказался под вторым суставом большого пальца.

### **Сурья-мудра (против ожирения)**

Мудра огня. Огонь – символ трансформации и регенерации. Есть прямая параллель между концепциями Огня и Жизни. Огонь – это образ энергии, существующей как на уровне животных страстей, так и на уровне духовной силы. Он действует быстро и непредсказуемо.



Мудра уменьшает вес, отложения жира на животе. Помогает при диабете и заболеваниях печени. Усиливает чакру Манипуру (солнечное сплетение).

Выполнение мудры: на обеих руках безымянный палец прижимается первой фалангой большого пальца. Остальные пальцы выпрямлены. Руки свободно лежат на коленях ладонями вверх.

Время выполнения 10–20 минут.

Дыхание обычное, ровное.

Выполняя мудру, представляйте солнечный свет, золотой цвет, обратите внимание на солнечное сплетение.

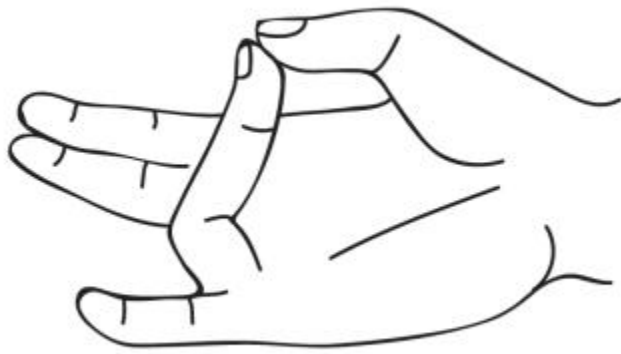
Утверждайтесь в мысли: там, где я нахожусь, быть безопасно. Я сам создаю себе безопасность. Мне не страшно. Я люблю и одобряю себя.

Выполнение этой мудры можно сопровождать мантрой «Рам».

### **Притхиви-мудра (увеличение силы)**

Применяется для улучшения психофизического состояния организма, купирования психической слабости, снятия стресса.

Притхиви-мудра может восполнять дефицит энергии в корневой чакре. Чувствуете ли вы себя психически и физически сильными и бодрыми, в большой степени зависит от этой энергии. Такая поза пальцев также усиливает обоняние и хороша для ногтей, кожи, волос и костей.



Если при ходьбе вы чувствуете себя неуверенно, Притхиви-мудра может восстановить равновесие. Эта мудра активирует корневую чакру, в которой находится наша исходная сила.

Притхиви-мудра увеличивает и гармонизирует влияние элемента земли в теле. Из элемента земли в основном состоят кости, кожа, волосы, ногти. Эта мудра также увеличивает силу и выносливость. Элемент земли связан с чувство обоняния.

Притхиви-мудра помогает при остеопорозе, артритах, при заболеваниях кожи, зубов, волос. Помогает преодолеть жадность, апатичность, уныние и грубую чувственность

Выполнение мудры: соедините большой палец и безымянный. Остальные пальцы выпрямлены.

Время выполнения: от 5 до 20 минут.

При помощи этой мудры, усиливая корневую чакру, можно быстро набрать вес человеку, обладающему недостаточным весом.

### **Махапран-мудра (от слабости)**

Вселенская энергия (махапрана) – это космическая прана как таковая, которая находится в пространстве, в окружающих элементах и во всех живых существах.



Выполнение мудры: соедините большой палец с безымянным и с мизинцем. Остальные

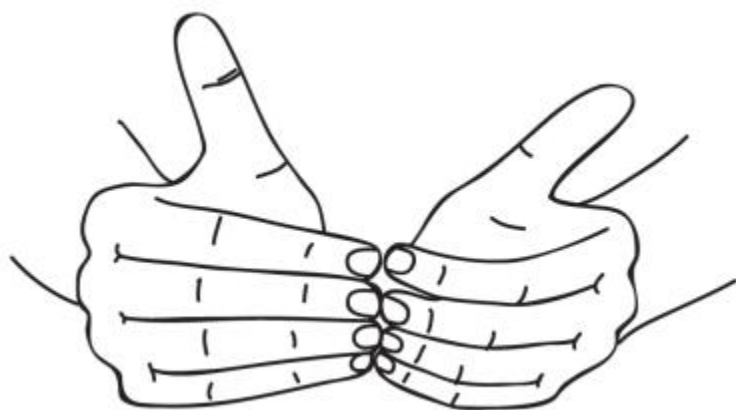
вытянуты.

Время выполнения: от 5 до 25 минут.

Эта мудра улучшает зрение и повышает силы. Полезно применять когда вы поститесь.

### **Прасанна-мудра (от заболеваний волос)**

Выполнение мудры: мягко потирайте ногти восьми пальцев рук друг о друга.



Время выполнения: от 3 до 5 минут.

Эта мудра останавливает выпадение волос. Снимает умственное утомление. Поднимает настроение.

### **Бхуди-мудра**

Мудра Жидкости. Помогает сохранить, восстановить баланс жидкости в организме. Она может применяться при сухости во рту, в глазах или при нарушениях в области почек и мочевого пузыря. Она улучшает также чувство вкуса.

Выполнение мудры: соедините между собой кончики мизинца и большого пальца. Остальные пальцы свободно вытянуты.

При необходимости или для лечения следует выполнять ежедневно 3 раза по 15 минут. Дыхание должно быть ровным, спокойным.



Выполняя мудру, представьте себе ясный маленький горный ручей, который весело журчит. Мысленно погрузите ваши ноги, руки в воду, ощутите, как вода ласкает вас. Зачерпните ладонями воду, пейте, ощутите ее прохладу и освежающее действие.

Утверждайтесь в мысли: энергия и сила воды чистит, освежает и укрепляет мои тело, дух и душу.

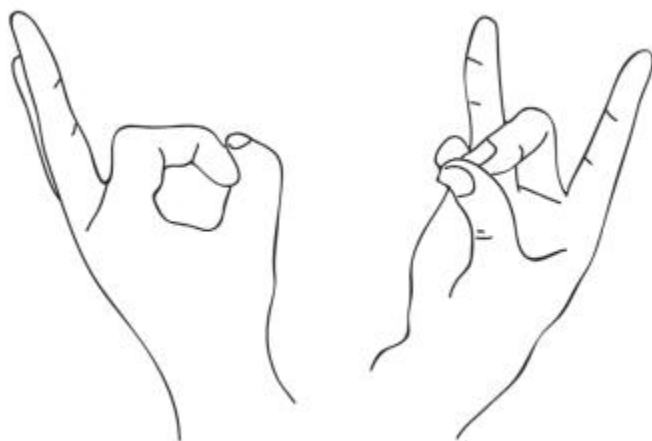
Полезные растения: толокнянка обыкновенная (медвежье ушко) (*Arctostaphylos uva-ursi* L.) – дезинфицирующее и мочегонное средство при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей; золотарник обыкновенный, или золотая розга (*Solidago virgaurea* L.), помогающие при воспалении почечной лоханки.

### **Прати-мудра**

Решает проблемы со спиной. Первая помощь при перегрузке позвоночника.

Выполнение мудры: левая рука – подушечкой большого пальца прикоснитесь к ногтю указательного. Оставшиеся пальцы выпрямлены без напряжения.

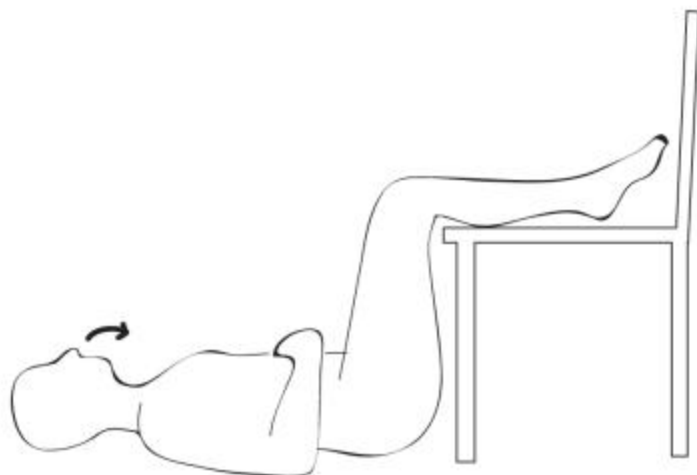
Правая рука – соедините вместе подушечки большого, среднего пальцев и мизинца, указательный и безымянный пальцы вытяните без напряжения.



В лечебных целях выполнять мудру следует 4 раза по 4 минуты до наступления облегчения.

Мудра помогает быстро разгрузить позвоночник, особенно в сочетании с положением тела, показанным на рисунке. При этом надо немного напрячь подбородок в направлении стрелки (см. рисунок), что поможет растянуть весь позвоночник, от копчика до основания черепа. В этом положении надо находиться не менее 20 минут.

Дыхание должно быть ровным и спокойным.



Выполняя мудру, представьте себе, что Вы находитесь в месте, которое Вам очень нравится и успокаивающе действует на Вас. Например, под яблоней, в любимой беседке, на берегу реки, моря. Вы наслаждаетесь этим местом. Если мысли все же не оставляют Вас в покое, начните внимательно следить за своим дыханием.

Утверждайтесь в мысли: я знаю, что жизнь меня всегда поддерживает. Мой позвоночник силен, я защищен, я в безопасности.

Полезен разогревающий и расслабляющий массаж с использованием оливкового масла, масла из зверобоя или мака.

### **Кубера-мудра**

Мудра исполнения желаний. Кубера – бог богатства

Открывает, очищает лобные пазухи. Мудра дарит внутреннее спокойствие, уверенность и невозмутимость. Придает уверенности в достижении цели или исполнении желания.

Эта мудра довольно примечательна. Три пальца представляют здесь Марс, Юпитер и Сатурн. Марс символизирует силу, Юпитер – величие, а Сатурн – сосредоточенность на сути. Если эти пальцы соединить, сопровождая это интенсивными размышлениями, сила мудры возрастает.

Эта мудра служит не только для привлечения денег. Ее можно использовать для целого ряда определенных целей. Если вы в чем-то очень нуждаетесь – сосредоточьтесь на этом и сделайте Кубера-мудру. Точно сформулируйте свое желание и попросите о том, чего хотите.



Практика Кубера-мудры идет на пользу для здоровья, как для психического, так и для физического.

После практики сохраняется положительный настрой и чувство удовлетворенности и спокойствия.

Выполнение мудры: соедините кончики большого, указательного и среднего пальцев. Остальные два пальца положите в середину ладони. Для очистки лобных пазух при вдохе сильно втягивайте воздух, как будто хотите ощутить аромат цветка.

Выполнять следует для профилактики и как лечение при болях в спине ежедневно 3 раза по 15 минут.

Эта мудра может применяться для ускорения исполнения желаний, от мелких до крупных, при различных обстоятельствах жизни.

Сила влияния мудры зависит от интенсивности. Важно не то, как долго она практикуется, а с какой интенсивностью выполняется.

Выполняя мудру, Вы формулируете мысленно, абсолютно ясно и четко Ваше желание. Потом прикладываете друг к другу 3 пальца, высказываете громко 3 раза Ваше желание, нажимая при этом каждый раз на пальцы. И ждите исполнения желаний.

Дыхание должно быть обычным, спокойным.

Выполняя мудру, рисуйте себе мысленно Вашу цель, Ваше сокровенное желание. Представьте себе, что Ваше желание уже действительность.

Утверждайтесь в мысли: я отдаю самое лучшее и получаю взамен то, что мне надо.

### **Кундалини-мудра**

Эта мудра будит (активизирует) сексуальную энергию. Способствует оздоровлению половых и детородных органов.

Хороший секс имеет важное значение для личного благополучия. Оргазм с постоянным



партнером является блаженным земным актом, но он может привести нас и к духовному. Кундалини-мудра ассоциируется с сексуальной силой, которой необходимо проснуться. Речь идет об объединении мужского и женского начал, земли и неба. Несколько школ йоги и даже боевые искусства признали огромную власть источника человеческой сексуальной энергии – Кундалини. Это сосуд возрождения и созидания.



Сексуальность играет значительную роль, выступая в тантрической йоге как духовная практика. Важно понимать, что сексуальные органы оказывают большое влияние на наше настроение, именно поэтому очень важно, чтобы эти органы были здоровыми. Следует также осознавать, что в процессе всей жизни происходят перемены в наших сексуальных желаниях. Если человек не ощущает сексуального влечения, но при этом чувствует себя хорошо, тогда все прекрасно и нет никаких отклонений.

Три источника имеют влечения: душа, разум и тело человека. Влечение душ порождает дружбу. Влечение ума порождает уважение. Влечение тела порождает желание. Соединение трех увлечений порождает любовь во всей ее полноте.

Выполнение мудры: легко сожмите обе руки в кулаки, вытяните указательный палец левой руки вверх и вложите его снизу в правый кулак, прикоснитесь подушечкой большого пальца правой руки к концу указательного пальца левой руки. Держите мудру как можно ниже напротив живота.

Эта мудра символизирует единение индивидуальных душ с космической душой. Четыре пальца правой руки, окружающие указательный палец, символизируют воспринимаемый внешний мир. Указательный палец левой руки – наш ум и душу, в то время как большой палец олицетворяет божественное.

Выполнять мудру следует для профилактики или как лечение ежедневно 3 раза по 5 минут.

Дыхание должно быть спокойным, ровным.

Выполняя мудру, представьте, что Вы любуетесь пробуждающейся природой – пробивающейся травой, расцветающими цветами, бегущими ручьями, цветущими лугами.

Цветущая природа будит в нас жизнь и поддерживает ее.

Утверждайтесь в мысли: я люблю красоту, и красота любит меня.

Полезные растения: для профилактики многих женских болезней используется манжетка обыкновенная (*Alchemilla xanthochlora*), а при менструациях, сопровождаемых судорогами, применять лапчатку гусиную (*Potentilla anserina* L.).

### **Кшепана-мудра**

Мудра освобождения. Жест наливания (выливания) амброзии.

Эта мудра стимулирует опорожнение толстой кишки, потоотделение и очищает дыхание (на выдохе). Освобождает организм от израсходованной (испорченной) энергии.

Выполнение мудры: расположите кисти рук ладонями друг к другу. Сцепите все пальцы, кроме указательных. Указательные вытяните с соединенными кончиками. Кончик верхнего в этой позиции большого пальца находится в ямке между большим и указательным пальцем другой руки. Между ладонями – небольшое пространство. Указательные пальцы направлены вниз к земле. Если мудра практикуется лежа, то низ будет в направлении ног. После окончания обе руки полностью расслабляются и опускаются вдоль бедер.



Выполнять следует 7 – 15 циклов дыхания со счетом и концентрацией внимания на выдохе.

Эту мудру нельзя выполнять дольше, так как после нескольких дыханий она начинает выводить из организма и чистую энергию.

Человек, находясь в окружении большого количества других людей, часто воспринимает слишком много отрицательной энергии, особенно, если его собственный энергетический уровень слишком низок.

Кшепана-мудра помогает освободиться от израсходованной или отрицательной энергии

и обеспечивает после этого принятие новой, свежей и положительной энергии. Мудра помогает освободиться от любого вида напряженности.

Дыхание: первые 3 вдоха глубокие, остальные обычные, спокойные, но с концентрацией внимания на выдохе.

Выполняя мудру, представьте: Вы сидите на камне, выступающем из потока посередине ручья, и выполняете Кшепана-мудру. В то время, как Вы выдыхаете, пот струей вытекает из каждой поры кожи с Вас в ручей. После выполнения мудры Вы умываетесь холодной водой из ручья. Когда Вы опустите руки на бедра, представьте, как Вы сушитесь на солнце. После выполнения такого упражнения Вы будете снова готовы для восприятия свежей энергии.

Утверждайтесь в мысли: мои душа и тело очищаются, и я принимаю все, что освежает меня, с благодарностью.

Полезные растения, специи: липовый чай или чай из бузины после теплой ванны или бани снимут напряжение. Полезны травяные ингаляции, это тоже очистительные процедуры, особенно при простудах.

### **Рудра-мудра**

Рудра-мудра – властитель чакры солнечного сплетения. Эта мудра может применяться против болезней сердца, головокружения, опущения какого-либо внутреннего органа и общих состояний изнеможения.

Выполнение мудры: соедините концы большого, указательного и безымянного пальцев. Оставшиеся пальцы выпрямлены, но не напряжены.



Выполнять следует как лечение ежедневно 3–6 раз по 5 минут.

Мудра активизирует чакру солнечного сплетения и соответственно органы, связанные с этой чакрой: желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, мышечную

систему. Энергетические несоответствия в этих органах ослабляют поток жизненной энергии, идущей в голову, что вызывает вялость, тяжесть головы и даже головокружения. Избавиться от таких состояний слабости можно с помощью этой мудры.

Выполняя мудру, мысленно представьте белый экран. На нем Вы рисуете колесо, обод, ступицу, спицы. Направьте все внимание только в середину картины. Можно нарисовать колесо с желтой точкой в середине на бумаге и рассматривать ее как Мандалу.

Утверждайтесь в мысли: я отдыхаю в моем центре и черпаю силу и радость из моего центра.

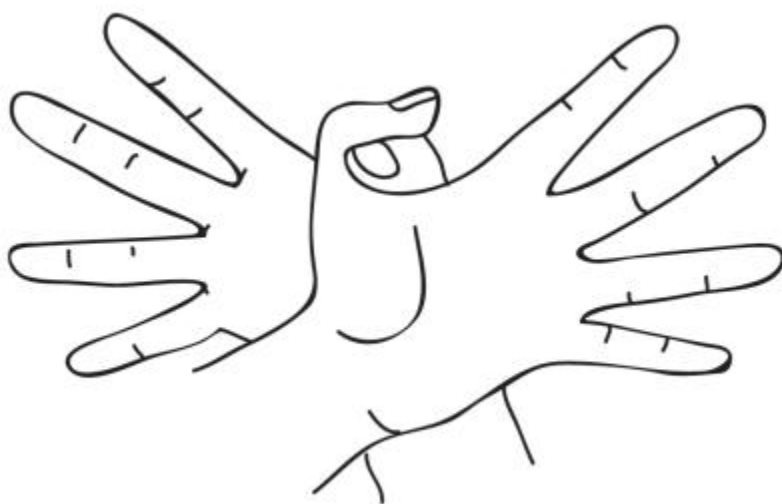
Полезные растения: дягиль лекарственный (*Angelica officinalis Hoffm.*), хорош при истощении нервной системы, острой и хронической невралгии. Полынь горькая (*Artemisia Absinthium L.*) помогает при хроническом заболевании поджелудочной железы.

### Гаруда-мудра

Гаруда – мистическая птица. Мудра снимает усталость, придает силы, улучшает кровообращение и обмен веществ, облегчает дыхание при отдышке, уменьшает менструальные боли и боли при расстройстве желудка.

Выполнение мудры: руки, развернутые ладонями к себе, сцепите (скрестите) большими пальцами. Остальные пальцы растопырьте (в виде крыльев птицы). Руки положите на низ живота, правая рука сверху; 10 дыханий руки остаются внизу живота, потом продвиньте их скользящим движением в область пупка. 10 дыханий руки остаются в этом месте, затем передвиньте руки еще выше, в область подложечной ямки, и держите их там 10 дыханий. После этого руки передвиньте на грудь и только оттуда снимайте в направлении плеч, при этом пальцы оставляйте широко расставленными.

При необходимости или 3 раза в день по 4 минуты.



Гаруда – повелитель птиц и воздушных потоков, враг змей и перевозчик Вишну. Это энергичная и мощная птица. Птицы обладают острым зрением, выраженным чувством ориентации и сильным инстинктом выживания. У больших птиц есть такой большой размах крыльев и такая большая сила, что они могут позволить себе подолгу парить в воздухе.

Аналогичным образом влияние Гаруда-мудры является очень сильным и поэтому она

должна применяться в контролируемых дозах. Стимулируя кровообращение и улучшая кровоснабжение, она улучшает обмен веществ, оживляет органы и выравнивает энергии во всем теле, как в области таза, так и в области груди. Она помогает также в состояниях изнеможения и сменах настроения.

При повышенном кровяном давлении применять мудру крайне осторожно!

Дыхание обычное, спокойное.

Не забывайте, что Ваша жизнь не хищная птица, а Вы – не мышка. Вы легко и элегантно парите в воздухе над землей и рассматриваете ландшафт (свою жизнь). Вы видите горы (вызовы), но они не так уж высоки и круты, они проходимы, везде есть благоприятные дороги. Вы ясно видите, что можете легко преодолеть, и можете со всем этим жить в согласии.

Утверждайтесь в мысли: я свободен и живу в согласии с этим миром.

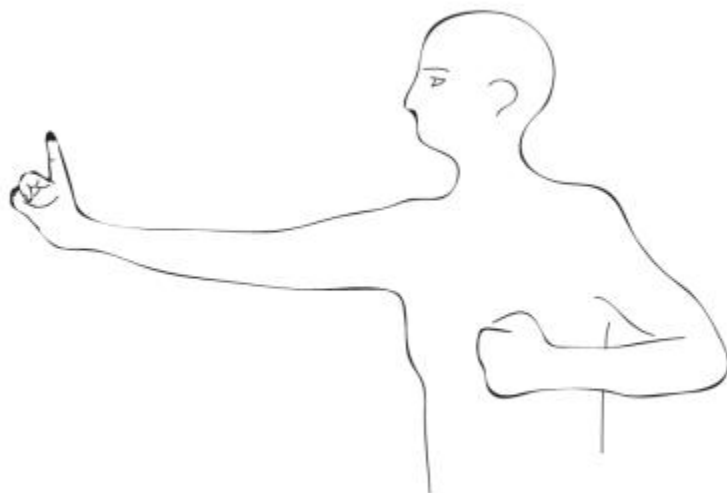
Полезные растения, специи: Гинго Билоба (Ginkgo Biloba) – самый древний вид растений на Земле, переживший ледниковый период. Улучшает кровоснабжение мозга, память и концентрирует внимание. Обеспечивает эластичность и прочность кровеносных сосудов и стенок капилляров. Препятствует образованию тромбов. Замедляет процессы старения. Снижает бронхоспазм.

## Сучи-мудра

Мудра игла, указание на что-либо. Эта мудра необходима при запорах и для очищения кишечника.

Выполнение мудры: сжатые кулаки обеих рук прижмите к груди. На вдохе отводите правую руку вправо и чуть вверх, одновременно вытягивая указательный палец и поворачивая голову. Легкое напряжение вытянутых руки и пальца сохраняйте в течение 6 дыханий, потом возвращайтесь в исходное положение. То же самое делайте в другую сторону. Этот будет 1 цикл.

При тяжелом хроническом запоре выполняйте ежедневно 4 раза по 10–12 циклов, при легком запоре – утром и в полдень от 6 до 12 циклов. В путешествиях или при острой необходимости делать по утрам 5 – 10 минут, можно не вставая с постели, до подъема. После этого еще несколько минут надо посвятить Мушти-мудре.



Сучи-мудра часто уже с первого раза через 2 часа помогает опорожнить кишечник.

Ежедневное, хорошее опорожнение кишечника очень важно. Так как одной из причин общих недомоганий, враждебности, нетерпения, вспыльчивости, алчности часто является полный и испытывающий стресс кишечник.

Дыхание ровное, спокойное.



Выполняя мудру, представляйте себе, что Вы выбрасываете через плечо все старое, все плохое, ненужное.

Утверждайтесь в мысли: я легко расстаюсь со всем старым, ненужным, с устаревшими мыслями, привычками и взглядами.

По мере расставания с прошлым в меня входит новое, свежее жизненное.

Полезные растения: против запоров помогает крушина (*Rhamnus frangula*).

### **Мушти-мудра**

Мушти кулак, хватчик, демонстрация силы. Активизирует работу печени, желудка, содействует пищеварению и помогает при запорах.

Выполнение мудры: согните пальцы в кулак и положите при этом большой палец на безымянный.

Выполняйте мудру в лечебных целях ежедневно 3 раза по 5 минут.



Часто главной психологической причиной проблем с печенью, желудком, сердцем является агрессия. Подавлять агрессию плохо для организма, выпускать налево, направо осложнять себе жизнь. Избавиться от этой проблемы можно с помощью осознанности своих проблем.

Дыхание обычное, спокойное.

Выполняя мудру, представьте себе ситуацию, агрессивную для Вас, где вы проявляете боязливость. Но исход сцены должен быть благоприятен и для Вас, и для участников.

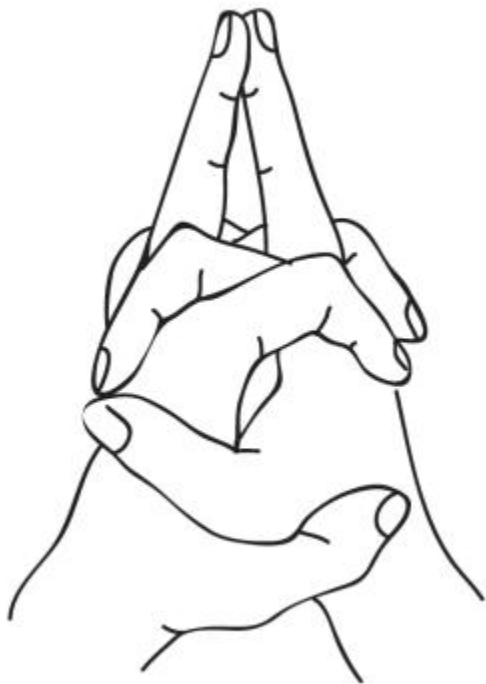
Утверждайтесь в мысли: я спокоен в каждой ситуации и свободен.

Полезные растения: элеутерококк колючий (*Eleutherococcus senticosus Maximowicz*), хорошее средство для ослабления действия стресса.

### **Матанги-мудра**

Матанги – божество внутренней гармонии и достоинства.

Мудра расслабляет и гармонизирует. Благоприятно влияет на сердце, желудок, печень, двенадцатиперстную кишку, желчный пузырь, селезенку, поджелудочную железу и почки. Активизирует дыхание.



Выполнение мудры: сомкните руки на уровне солнечного сплетения, выпрямите оба средних пальца и соедините их кончики.

Выполняя мудру, внимание сосредоточьте на дыхании, в области солнечного сплетения. Применяйте мудру как лечение ежедневно 3 раза по 4 минуты.

Эта мудра воздействует на два первоэлемента – дерево и землю, поэтому она успокаивает возбужденное сердце, снимает внутренние напряжения, различные судороги, переполненный желудок, ухудшающий пищеварение, снимает; облегчает боли.

Дыхание обычное, спокойное.

Выполняя мудру, представьте себе желтую пустыню, в которой Вы создаете чудный зеленый оазис, место гармоничности и радости. Вы создаете уютный уголок отдыха, место, где Вы ощущаете полную гармонию с собой и природой. Вы находите успокоение.

Утверждайтесь в мысли: вокруг спокойствие, тишина, мир наполняют меня полностью.

Полезные растения: лаванда (*Lavandula angustifolia* Miller) и вербена (*Verbena officinalis*) – это травы спокойствия и гармоничности.

### **Мудра-ключ к чакре «Сахасрара»**

Мудра Молящегося – «Чистое сияние» – связь с высшими сферами мира.

Используется для гармонизации всего организма.





Выполнение мудры: ладони сложены вместе, пальцами вверх.  
Мудра Молящегося усиливает и концентрирует Вишудди-чакру.  
Выполняется после всех упражнений.

### **Результаты, получаемые при движении пальцев**

В связи с уникальной энергообеспеченностью наших рук любое движение кистью вызывает изменение электромагнитного поля вокруг тела. Это обстоятельство обуславливает использование движений рук с целью самооздоровления и оказания помощи другим.

Рассмотрим те результативные действия, которые могут обеспечить определенные движения пальцами.

1. Движения пальцами способны вызвать перемещение энергии внутри организма, которое может уравновесить энергию Инь и Ян.
2. Движение пальцами передает природную информацию телу, обеспечивает резонанс и адаптирует ее к нуждам организма. С этой целью ладони должны быть направлены вдоль и вверх.
3. Каждый человек способен подключиться к природной информации и образовать «Единый Космос»: Небо – Человек – Земля.
4. Движения пальцами усиливают энергетический эффект воздействия. При этом вытянутые пальцы облегчают процесс накопления, предотвращают утечку энергии и способствуют ее пополнению.
5. Размещение кистей у определенных участков тела вызывает определенные эффекты. Так, выпрямляя отдельные пальцы, в зависимости от расположенных на них меридианов, можно использовать необходимые виды энергии и стихий, свойственные данному меридиану – Огонь, Сухость, Земля, Вода, Дерево.

Соединение кончиков больших и средних пальцев замыкает «энергетическую цепь» меридианов.

Сконцентрированную в этих «окнах» энергию можно использовать для оздоровления любой части тела.

6. Выпрямление всех пальцев (четырех), за исключением большого, направляет поток энергии по кругу – противоположно выпрямленным пальцам.

7. При отведении больших пальцев вверх возникает энергопоток, устремленный в область передней части тела и вверх. Такой энергопоток противопоказан при гипертонической болезни и, напротив, рекомендуется при низком кровяном давлении.

Методика выполнения мудр очень проста. Они выполняются обеими руками в любое свободное время.

Один сеанс длится 5–6 минут.

В день желательно выполнять мудру 45 минут, но не более. Можно использовать 2 мудры. Но необходимо делать перерыв между мудрами.

Еще одно важное правило: во время выполнения мудр руки должны быть в свободном состоянии, без напряжения. Перед тем, как сложить пальцы, необходимо дать организму команду – установку на прием лечебного воздействия мудры.

То есть, просто подумать о том, что я сложил мудру, чтобы оказать на свой организм целебное воздействие. Организм услышит эту установку, и лечение пойдет успешнее.

Разумеется, полностью исцелить от болезни мудра не может, но помочь организму бороться, дать ему дополнительный импульс к исцелению, направить целебные энергетические потоки к больному органу – именно так может помочь в исцелении мудра.

## **Лечение питанием в тибетской медицине**

Более четырех тысяч лет назад появилась тибетская медицина. И с тех пор у людей на основе ее рекомендаций, многовековой практики в области питания начал появляться личный опыт, позволяющий делать выводы: что полезно для здоровья, а что может навредить ему. Они поняли, как можно навредить здоровью и, используя какие способы, можно нейтрализовать нанесенный вред. Сейчас очень много людей, для которых важно вкусно покушать, а это неправильно. Поэтому прежде чем приступить к еде, необходимо обдумать характер питания, исходя из того, что правильное питание неизменно приводит к хорошему состоянию здоровья, тогда как неправильное, наоборот, может вызвать болезни, усугубить некоторые из них, и даже порой привести к печальному исходу. Возможно, в чем-то придется ограничить себя, отказаться от своих отдельных пристрастий, но всегда надо помнить, что здоровье превыше всего.

Стараясь похудеть, мы голодаем неразумно.

Недостаток питания вреден для здоровья. Сегодня многие люди, страдающие полнотой, пытаются похудеть путем недоедания. Это неправильно. Или же пытаются похудеть, каждый день принимая только один вид продуктов, например, яблоки. Такой способ похудения – это большая ошибка. Выбрав такой способ, Вы не только не похудеете, но и приобретете проблемы с лимфатической системой, так как вследствие этого выходит из строя обеспечение слизистой Вашего организма, которая также ослабляет здоровье и

приводит к болезням. Не стоит худеть, жертвуя своим здоровьем. Лучше научитесь правильно выбирать продукты.

Вот три совета тем, кто желает сохранить свою фигуру в той или иной комплекции.

Обильное питание вредно для пищеварения и системы кровообращения. Как мы можем узнать необходимый объем нашего питания? Разделите примерно вместимость вашего желудка на 4 части. Ваш желудок должен вмещать в себя 2 части еды, 1 часть жидкости и 1 – воздуха. Воздух дает в желудке свободное пространство для пищи и воды. Если будем следовать этому правилу, мы можем повысить свой иммунитет, улучшить зрение, появится ощущение легкости в теле, и все это обеспечит регулярный выход кала и мочи. Если же Вы не соблюдаете эти моменты и поступаете по принципу: «когда захотел, тогда и поел, или же съел много вкусного, а невкусное не ел», то должны понимать, что нарушили закономерности вашего питания. А это в свою очередь вызывает полноту. Перенасыщение организма жиром приводит к раку молочной железы, толстой кишки, раку предстательной железы или же просто способствует этим заболеваниям.

Подбор питания должен происходить в соответствии с собственным организмом, так как некоторые продукты имеют как свои достоинства, так и недостатки. Например, дыня не подходит людям, страдающим склерозом, и им необходимо об этом помнить. Если же Вы страдаете поносом, то такие фрукты, как бананы, арбузы, груши вам противопоказаны, но, с другой стороны, они благотворно влияют на людей, страдающих запором. Печень животных, в принципе, очень полезна беременным женщинам, но именно баранья печень неблагоприятно сказывается на зародыше, впоследствии ребенок может родиться слабым и болезненным. Если же Вы здоровый, не страдающий какими-либо заболеваниями человек, все равно не стоит злоупотреблять продуктами, содержащими лекарственные свойства. Например, постоянное употребление баклажанов приводит женщин к расстройству матки; злоупотребление алкоголем, естественно, приводит к болезням печени; сода и содосодержащие продукты приводят к ослаблению костной системы. Если же молодой, здоровый мужчина часто употребляет в пищу панты в виде настойки, то это приводит к выпадению волос, повышению давления, расстройству половой системы уже после 30 лет. С развитием экономики современный рынок насыщен лекарственными препаратами, предназначенными в большинстве случаев для здоровых людей (всевозможные чаи, настойки на травах). Если же Вы не страдаете какими-то болезнями, то не стоит покупать дорогостоящие лекарства для улучшения и так нормального здоровья, тем более большинство этих лекарств сомнительного происхождения, то есть зачастую они не имеют сертификата качества. Лучше пить простой кипяток или кушать побольше фруктов. Некоторые природные продукты перерабатываются человеком искусственно, после чего содержание природных благотворных компонентов или разрушается или приходит в противоречие друг с другом. Употребление таких продуктов, конечно же, оказывает отрицательное влияние. Ведь после обработки природных продуктов очень сложно узнать, какой на самом деле результат мы имеем. У этих продуктов должны быть свои сроки и условия хранения. Такие продукты мы не можем ни перегреть, ни заморозить. Это, конечно, каждому известно. Ведь если не соблюдать эти сроки и условия хранения, то их употребление может привести к расстройству желудка, поносу, рвоте. Лучше уж пойти на рынок и купить свежие продукты.

Остерегайтесь непривычных продуктов. Каждая нация, каждая местность имеют свои привычки и обычаи, особенно это отражается в употреблении пищи и в пищевых системах. Система питания одной местности и человек, живущий в этой местности,

обязательно должны подходить друг к другу, это очень важно. Поэтому, например, люди одной местности высокие и здоровые, а люди другой местности – низкие и слабые. Эти привычки и обычаи в питании сложились с древнейших времен. Если Вы хотите устранить недостатки или изменить Вашу систему питания, то Вы должны знать, что для этого обязательно требуется время, чтобы привыкнуть. Вы можете попробовать продукты, ранее неизведанные, но только если в течение 3 месяцев после употребления этого продукта у Вас не возникло плохой реакции, то Вы можете употреблять этот продукт регулярно, то есть он Вам подходит. В случае появления симптомов рвоты, поноса, расстройства желудка, плохого настроения, стресса, то данное питание вам не подходит, даже если в нем имеется большое содержание витаминов. В принципе, каждый может составить свою индивидуальную систему питания, а может не менять привычную систему.

Будьте осторожны с высококалорийными продуктами питания.

Сейчас производится серия высококалорийных продуктов питания, при виде которых «зажигаются» глаза, их реклама всегда на слуху. Очень много людей слепо верят рекламе и идут покупать эти продукты. Высокое содержание белков и витаминов неблагоприятно действует на детский организм. Люди, у которых достаточно денег, позволяют себе покупку таких продуктов, но постоянное употребление высококалорийных продуктов вызывает заболевание пальцев ног и страдания, и в медицине носит название болезнь «богатых». Самый лучший способ лечения такой болезни – это меньше кушать подобные продукты питания. В последнее время эта болезнь очень ослабляет здоровье многих людей. Кроме этого существует еще одна объективная причина: например, животные также бывают подвержены болезням, как и люди. Употребление в пищу мяса больных животных вызывает заболевание у людей (баранина, рыба, морские раки). Как мы узнаем: болеет животное или нет? Никак... Если мы съели мясо здорового животного, то ничего не случится, но если употребили мясо больного животного, то это чревато последствиями. Нельзя смешивать мясо разных животных, особенно мясо маленьких животных. На самом деле нужен ли нам такой риск? Если Вы не будете употреблять мясо маленьких животных, то, с одной стороны, у вас будет гарантия вашего здоровья, а с другой стороны – Вы не нарушите жизненный баланс природы. Мы, люди, живем в окружении природы, охрана окружающей среды – одна из важных проблем на сегодня. Если ее не сохраним, то обеспечим себя болезнями. Это еще одна причина болезни. Поэтому при употреблении высококалорийных продуктов также нужно употреблять продукты с низким содержанием калорий. Если мы будем следовать этому правилу, тогда нам обеспечено долголетие.

Многие годы тибетская медицина занимается проблемой и рецептурой питания. И вот что предлагают специалисты к нашему столу, чтобы быть здоровым.

Парное молоко. 0,4 стакана ежедневно (излечивает одышку).

Манная каша. Тибетцы говорят: «Вы начали с молока и манной каши, заканчиваете тем же».

Ежедневно хотя бы несколько ложек каши из круп должен есть каждый, кому за 40 лет: хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

Курага питает физическую силу, особенно мужчин.

Уха, тем более из щуки, полезна всем слабым людям. В рыбе много натрия, фосфора.

Орехи, изюм, сыр. Частое употребление их тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет нервную систему, сердечную мышцу, полезно

при заболеваниях печени. За один прием можно съесть 30 г грецких орехов (можно кедровые), 20 г изюма, 20 г сыра.

Творог. Очень полезен. Съедать в день по 10 г при атеросклерозе, заболеваниях сердца, печени.

Лимоны и апельсины полезны при начальных формах гипертонии, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы. Пол-лимона натереть с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Земляника помогает от камней в печени. Полстакана ягод 6 раз в день.

Яблоки полезны при подагре, склерозе сосудов.

Тибетские врачи считают, что хорошее, правильное питание поддерживает жизнь, а плохое, неправильное, недостаточное, избыточное – разрушает.

Тему питания делят на две части: пища и напитки; пища рассматривается по пяти пунктам: зерно, мясо, масло, зелень, приготовление пищи.

Зерно. Различают два вида: зерно без стручков и зерно в стручках.

Нестручковые злаки — это рис, пшено, скороспелый «60-дневный» ячмень, пшеница, дикий ячмень, те зерна, которые обладают сладким вкусом до и после переваривания, зерна с преимущественной силой земли и воды. Они усиливают потенцию, устраняют избыточный ветер, порождают физические силы и увеличивают слизь.

Рис обладает достоинствами маслянистости, мягкости, холодности и легкости, в силу чего устраняет расстройства ветра, желчи и слизи, способен усиливать потенцию, способствует прекращению рвоты и поноса.

Пшено тяжелое и холодное, оно стабилизирует составляющие тела, способствует сращиванию сломанных костей и вправлению вывихов.

Пшеница тяжела и холодна. Она способствует увеличению физических сил, подавляет ветер и желчь, не увеличивая при этом слизь.

Скороспелый ячмень тяжел и холоден. Он увеличивает количество кала и способствует накоплению сил.

Дикий ячмень легок и холоден. Устраняет избыток слизи и желчи.

Стручковые «зерна» – это бобы и горох. Они холодные, легкие и немаслянистые, вследствие их приема сужаются каналы крови, ветра, в том числе проходы кала. Вкус у них вязущий и сладкий. Они также устраняют расстройства жара слизи и поносы. Потребление в больших количествах бобов и гороха полезно при ожирении для снижения массы тела. Полезны они также при болезнях крови и желчи.

Китайские бобы (красноватые или белые с толстой шкуркой) поднимают слизь и ветер, поэтому, чтобы не было затруднений с дыханием, их не следует есть часто, особенно астматикам. Однако они помогают при геморрое и сопутствующих ему расстройствах, предотвращают появление камней в семенной жидкости, порождают кровь и желчь.

Соевые бобы, используемые в Китае для приготовления соевой лапши (белые, несколько напоминающие почки), подавляют ветер, способствуют увеличению слизи, желчи, семени и сил. Плоская красноватая чечевица – вязущая и сладкая. Она порождает ветер, желчь и слизь. В виде порошка, смешанного с небольшим количеством воды, ее накладывают на опоясывающий лишай, втирают в тело при подагре и болезнях крови, проявляющихся зудящими пятнами на теле.

Чечевицу полезно есть при повышенном давлении.

Белые и черные зерна кунжута тяжелы и теплы. Они увеличивают потенцию и

устраняют расстройства ветра.

Семя льна сладкое, маслянистое, мягкое. Успокаивает ветер.

Белая и желтая гречиха холодная и легкая. Нанесенный на раны с кровью и гноем порошок гречихи вытягивает гной. Питание гречихой также способствует очищению ран, порождает ветер, желчь и слизь.

Все злаки и бобовые в свежесобранном виде и до высыхания в течение года тяжелы и поэтому увеличивают слизь, для питания они не пригодны, если у человека нет уменьшения слизи. Особенно это касается недозревших злаков и бобовых. Зрелые же, высушенные в течение года, легки и хорошо усваиваются, от незрелых и недосушенных может быть несварение.

Вообще, зерно рекомендуется в пищу не в сыром виде, а после приготовления на огне с водою, и есть его следует вместе с мясом, овощами и т. д., что облегчает его усвоение организмом.

Мясо животных, обитающих в сухих местах. К ним относятся: птицы, добывающие пищу из земли при помощи когтей, – павлин, тетерев, куропатка, ворона, черный дрозд и другие; птицы, добывающие пищу из земли с помощью клюва, – попугай, кукушка, лесной голубь, сорока, соловей, воробей; мелкие травоядные животные – олень, мускусный олень (кабарга), антилопа, дикий баран, заяц и др.

Их мясо холодное, легкое, грубое. Им устраняется жар ветра и слизи с преобладанием слизи.

Мясо животных, обитающих во влажных местах: живущих в норах – сурок и т. д.; живущих в сырости – лягушка, змея, барсук, ящерица, хамелеон и др.

Их мясо маслянистое, тяжелое, теплое. Им устраняются холодные расстройства ветра. Оно также помогает при расстройствах желудка, почек, поясницы. Мясо животных, обитающих и в сухих, и во влажных местах: крупных травоядных – сайгак, пятнистый олень, дикая коза, дикий кабан, буйвол, носорог, бамбуковый тигр, дикий осел (онагр), дикий як, хайнык (гибрид яка и коровы); хищников – тигр, леопард, бурый медведь, красный снежный медведь, снежный леопард, росомаха, рысь, волк, дикая горная собака, каменная лисица (корсак); птиц, находящих питание благодаря ловкости, – гриф, ворон, сокол, коршун, сова, ястреб; домашних животных – гибрид коровы и яка во втором поколении, гибрид самки яка и буйвола, як, верблюды, лошадь, осел, бык (корова), теленок хайныка, коза, овца, собака, свинья, курица, кошка и др.

Их мясо обладает и горячими, и холодными свойствами, устраняет горячие расстройства слизи и ветра и холодные расстройства ветра.

Мясо птиц, добывающих пищу ловкостью, а также питающихся сырым мясом, грубое, легкое и острое. Оно порождает огненную теплоту желудка и, будучи грубым, разрушает опухоли.

Баранина маслянистая и теплая, благодаря чему она легко переваривается, увеличивает силы, способствует развитию составляющих тела, устраняет ветер и слизь и улучшает аппетит.

Козлятина тяжелая и холодная, усугубляет накопление и способствует подъему трех виновников, полезна при венерических заболеваниях (в частности, сифилисе), оспе, язвах и от ожогов.

Говядина холодная и маслянистая. Устраняет жар ветра.

Мясо, взятое у позвоночника лошади, дикого осла, домашнего осла, молодого мула, устраняет гнойнички в любой части тела, холодные расстройства почек, поясницы,

болезни лимфы.

Свинина холодная и легкая. Заживляет нарывы и раны, устраняет темно-красную слизь, полезна при туберкулезе.

Буйволятина очень теплая. Увеличивает сон и мясо.

Курятина увеличивает семя, полезна при ранах.

Мясо павлина полезно при глазных болезнях, закупорке горла, отдаляет старение.

Мясо дикого яка порождает огненную теплоту, устраняет холод желудка и печени. Оно маслянистое и теплое. Устраняет холодные расстройства и формирует в ограниченном количестве желчь и кровь.

Зайчатина груба, порождает теплоту и прекращает поносы.

Сурочье мясо маслянистое и тяжелое, обладает согревающими свойствами. Заживляет труднозаживаемые хронические изъязвления и нарывы, устраняет болезни холодного ветра и почек.

Мясо выдры усиливает половое чувство, устраняет холодные расстройства почек и поясницы.

Рыба устраняет болезни желудка, улучшает аппетит, проясняет зрение, очищает ссадины, раны, нарывы, особенно застарелые, разрушает слизистые спайки.

При потреблении мяса следует учитывать: более легкое мясо нижней части туши самцов и верхней части туши самок. Более тяжелое мясо беременных самок. Мясо четвероногих самок легче, чем самцов, а у птиц легче мясо самцов. Вообще у животных мясо из голов, передок, грудинка, спинка и ноги (лапы) тяжелее, чем другие части. Из семи составляющих каждое последующее тяжелее предыдущих.

Свежее мясо холодное, сушеное – теплое и более питательное. Особенно теплое годичное мясо, оно подавляет ветер и формирует огненную теплоту. Сырое, остывшее, пережаренное мясо трудно переваривается, его сила тяжелая. Вареное и сушеное легкое и легко переваривается.

У сливочного масла, растительного, костного мозга и жира животных вкус сладкий, каждое последующее холоднее предыдущих. Поскольку масла умащающие, притупляющие, смягчающие, податливые и увлажняющие, они побеждают старческую и детскую слабость, полезны всем ослабленным, независимо от возраста, истощенным, с огрубевшей кожей, при истощении семени, при частых поносах, при подъеме ветра от излишних разговоров и умственного напряжения.

Свежее масло холодное, улучшает потенцию, цвет тела и силы, устраняет расстройства жара желчи. Старое масло (годичной давности) целительно для душевнобольных, при потере памяти, для страдающих обмороками, при язвах и нарывах, ссадинах. (Масло должно стариться на воздухе – для этого в Тибете его прилепляли к потолку.) Очищенное топленое масло, приготавливаемое из не очень старого масла, обостряет ум, улучшает память, порождает теплоту тела, физические силы, удлиняет жизнь. Оно считается лучшим из масел, обладающим тысячами свойств. Тибетцы масло кипятят к вечеру, очищают его от примесей, иногда добавляют мед, сахар, затем вместо чая пьют горячим. Свежевзбитое масло, пенки, сыр и другие молочные продукты возвращают аппетит, устраняют запоры и очищают от слизи. Масло, собираемое со стенок деревянной молочной бадьи, устраняет расстройства слизи и ветра и порождает пищеварительный огонь.

Кунжутное масло теплое и острое, полезно худым для пополнения и полным для похудения. Если его есть или умащать им тело, оно действует укрепляюще при любом

телосложении и устраняет расстройства ветра со слизью.

Горчичное масло подавляет ветер и способствует подъему слизи и особенно желчи. В больших количествах (по четыре чайных ложки в день) прием его нежелателен, принесет вред.

Костный мозг в любом виде подавляет ветер, увеличивает силу семени и немного слизь.

Жир животных помогает при болях в суставах и костях, ожогах любого происхождения, способствует преодолению болезней ветра, гноетечения из ушей, болезней мозга, устраняет болезни матки.

Человеку с преобладанием желчи тибетские врачи рекомендуют пить свежетопленое очищенное масло, с преобладанием слизи – старое топленое очищенное масло, а с преобладанием ветра – кунжутное масло. Это будет поддерживать внутреннюю теплоту тканей тела и очищать полости и пустоты тела, не позволяя скапливаться в них лимфе и т. д., укрепит составляющие тела, прибавит силы, обеспечит хороший цвет тела, упрочит чувства, предотвратит преждевременное старение и поможет прожить до 100 лет.

Одуванчик, латук обладают горьким вкусом. Они все могут расти в сухих местах и в сырых, употребляться в сушеном виде и в свежем, приготовленными с другой пищей и сырыми; первые теплые и легкие, а вторые холодные и тяжелые, почему первые устраняют болезни холода, а вторые – жара.

Лук и чеснок обладают жгучим (острым) вкусом, улучшают сон, аппетит, устраняют расстройства слизи и ветра. Белый чеснок тяжел и холоден, устраняет болезни, вызванные микроорганизмами, способствуют лечению болезней жара, расстройств ветра.

Горный чеснок труден для переваривания, тяжел, улучшает аппетит.

Молодая белая редька, собранная до середины июля, легка и тепла, она повышает пищеварительный огонь и устраняет расстройства трех виновников. Зрелая белая редька, выросшая в холодном месте, тяжела и холодна, порождает слизь.

Сходным действием обладает репа, она также защищает организм от болезней, вызываемых ядами.

Корневища ревеня, имеющего стебли, и красноватые листья ревеня, лишеного стеблей, изгоняют слизь и улучшают аппетит. Первое обладает сладким и кислым вкусом, вторые – сладким и вяжущим.

Все виды зелени сужают каналы и ухудшают действие лекарств, поэтому человеку, принимающему лекарства, рекомендуется не принимать в пищу зелень.

## **Приготовление пищи**

Описывается четыре вида приготовления риса: жидкий рисовый суп, не жидкий и не густой, густой и каша. Первый легкий и легкоперевариваемый, каждый последующий тяжелее предыдущего. Жидкий рисовый суп утоляет жажду, уравнивает виновников, снимает истощение, уравнивает составляющие тела, порождает теплоту, делает гибкими стенки каналов.

Не жидкий и не густой суп порождает теплоту, утоляет голод и жажду, восстанавливает ослабленных, устраняет последствия болезней, выводит нечистоты, задерживаемые газами кишечника. Густой рисовый суп прекращает поносы, порождает аппетит, устраняет болезненную жажду. Рекомендуется больным дизентерией для восстановления



сил и прекращения болезни. Рис, сваренный с мясом или на молоке (в виде каши), становится тяжелым. Сваренный на воде легок и легкоперевариваем. Поджаренный рис (промытый, высушенный, поджаренный в небольшом количестве масла, слегка хрустящий) останавливает понос и способствует сращиванию сломанных костей.

Суп из незрелого зерна вызывает запоры и подавляет пищеварительную теплоту, он очень вреден. Прокаленное зерно в виде муки крупного помола хорошо в супе – оно легкое, мягкое, теплое, легко перевариваемое и приятное на вкус.

Ячменную муку крупного помола (цзамбу) в Тибете готовят следующим образом. Зерна ячменя промывают водой, высушивают на солнце с целью сохранения влаги внутри зерен, прокаливают, перемешав его в одной посудине с горячим песком, отделяют зерно от песка, очищают от шелухи, провеивают. Холодная цзамба тяжела, порождает телесные силы. После приготовления она легкая и мягкая, легко переваривается. Обычно ее добавляют в суп, в чай, едят в смеси с жиром и солью или с маслом и сахаром.

Несвежей приготовленная пища считается по прошествии суток, даже если она хранится в холодильнике. Она угнетает огненную теплоту желудка, так как приобретает силу холода. Замороженные сырые продукты не изменяют своих свойств, замороженные после приготовления изменяют их. Мясо, пролежавшее замороженным даже несколько месяцев, становится лишь несколько теплее по действию, но не портится и не принесет вреда.

Ячменное тибетское пиво устраняет расстройства ветра и повышает внутреннюю теплоту, пищеварительный огонь. Старое пиво улучшает аппетит и устраняет расстройства всех виновников.

Мясные бульоны восстанавливают телесные силы, приносят насыщение, помогают при болезнях ветра. Вчерашний суп из цзамбы несколько кисловат. Из цзамбы делают лапшу, высушивают ее и заправляют ею суп, готовый суп оставляют стоять сутки. Такой суп считается лучшим средством для подавления ветра.

Листья крапивы подавляют ветер и порождают теплоту, но, если их употреблять в большом количестве, они возбуждают слизь и желчь. Листья мальвы прекращают понос, порождают теплоту. Листья подорожника обладают тем же действием. Листья кол оказии подавляют ветер, сушат раны, но порождают желчь и слизь. Листья мари белой обладают свойствами ртути, они вредны для глаз, но выводят нечистоты, задерживаемые газами кишечника вследствие расстройств «вниз очищающего» ветра. Листья мари красной устраняют расстройства трех виновников. Они применяются как пищевой краситель, придавая пище ярко-красный цвет. Листья одуванчика лекарственного, а также растения, похожего на одуванчик, но с тремя цветками на одном стебле, холодны, устраняют жар. Листья имбиря, растущего высоко в горах, устраняют болезни жара желчи, головные боли по причине желчи. Листья любого вида бобов и гороха улучшают аппетит, но порождают расстройства слизи и ветра. Они выводят из организма жир, непереваренное растительное масло. Свежесобранные, они не теплы и не холодны, но, даже немного полежавшие сорванными (более суток), они возбуждают ветер и слизь, формируют язвочки на теле. Прием в пищу листьев горчицы расстраивает слизь и желчь. Листья горчичника и купены устраняют расстройства слизи и ветра. Листья белой редьки по свойствам теплы, они порождают теплоту, прекращают понос, помогают при ветре. После осеннего равноденствия они перезревают и теряют свои свойства.

Чеснок белый и голубой (плоды и листья) полезны при расстройствах ветра.

Соль придает вкус любой пище, порождает пищеварительную теплоту, легко переваривается, облегчает дефекацию. Все это относится к чистой морской соли. Та соль,

которую мы употребляем, вряд ли обладает этими свойствами.

Перец китайский открывает входы каналов и порождает слизь и ветер. Он обладает природой теплоты, щиплет язык.

Имбирь порождает пищеварительную теплоту.

Все виды специй придают вкус пище и улучшают аппетит.

## **Напитки**

Молоко устраняет расстройства ветра, вода – желчи, пиво – слизи. В то же время молоко порождает слизь, вода – ветер и пиво – желчь.

Вкус молока до и после переваривания сладкий. Оно маслянистое и тяжелое, благодаря чему приумножает составляющие тела, придает коже хороший цвет, устраняет расстройства ветра и желчи, усиливает потенцию, порождает слизь.

Коровье молоко особенно полезно для легких, при хронических болезнях холода, в том числе при диабете, является лучшим средством для достижения остроты ума, для улучшения лактации, приумножения составляющих тела.

Козье молоко устраняет затруднение дыхания, астму, сенную лихорадку. Овечье молоко устраняет расстройства ветра, но учащает сердцебиение, так как при приеме в больших количествах приумножает кровь. Ячье молоко усугубляет болезни слизи и желчи. Оно не приносит вреда в холодной высокогорной местности, такой как Тибет. В Тибете ячье молоко считается лучшим, по сравнению с другими. Кобылье и ослиное молоко восстанавливает нормальную работу легких, но немного притупляет ум. Сырое молоко холодное и тяжелое, возбуждает микроорганизмы и приумножает слизь. Кипяченое молоко легче и теплее, если оно только доведено до кипения. Но если оно перекипит, становится тяжелым и трудноперевариваемым. Парное молоко подобно нектару.

Простокваша имеет сладкий вкус до и после переваривания. Будучи маслянистой, она помогает при запорах. Устраняет жар ветра и возбуждает аппетит.

Как видим, выбор диеты при различных заболеваниях достаточно сложен. Ведь конкретная болезнь у конкретного человека, как правило, имеет массу индивидуальных признаков, и в рекомендациях по режиму питания тибетский врач их учитывает. Например, рекомендовать ребенку и старику (человеку слизи и человеку ветра) при возбуждении желчи только охлаждающее питание – значит уничтожить огненную теплоту желудка, из-за чего появляются опухоли и отеки. Предписывать же человеку в рассвете сил (человеку желчи) только согревающее питание равносильно подкладыванию дров в огонь. То же относится и к образу жизни, и к лекарствам. При назначении режима питания необходимо учитывать врожденный психофизиологический тип человека, его возраст, группу, подгруппу, класс и частный вид его болезни, особенности течения болезни именно у данного человека, привычное для человека питание, время года.

## **Постоянный образ жизни**

Первое и основное – это избегание неподходящего для человека питания и поведения: следует воздерживаться от смесей алкогольных напитков, от длительного пребывания на солнце с последующим переохлаждением, от ношения легкой одежды зимой и теплой –

летом, от имеющих неблагоприятные последствия телесных действий – убийств, воровства, половых извращений, действий речи – лжи, сеющих раздоры разговоров, злословия, пустой болтовни, действий мысли – алчности, недоброжелательства, ложных взглядов.

Следует умеренно пользоваться органами чувств – не перенапрягать их, но и не лишать работы. Лучше избегать опасных ситуаций, таких как ныряние в водоворот. Вообще, в обычном поведении рекомендуются внимательность и осторожность.

Не следует заменять ночной сон дневным, но при необходимости бодрствовать ночью на следующий день рекомендуется соблюдать умеренность в пище и днем спать меньше, чем ночью.

Увлечение алкоголем приводит к потере телесных сил.

Конец зимы (по европейскому календарю) – время очень неровное. В это время вредны длительные разговоры, пост – они приводят к подъему ветра. Непродолжительный дневной сон, кроме сна ночью, считается в это время полезным, это восполняет потерю сил и противодействует подъему ветра.

Послеобеденный дневной сон в конце весны, летом, осенью и в начале зимы противопоказан, он приводит к накоплению и подъему слизи – тело тяжелеет, пропадает острота ума, человека охватывает лень, беспокоят вечные простуды.

При бессоннице рекомендуется днем выпить теплого молока, а вечером – бульон из постного мяса. В макушку головы рекомендуется втирание кунжутного масла, а при засыпании в каждое ухо закапывается по одной капле растопленного чистого сливочного масла.

Человеку, одолеваемому сонливостью, дают рвотное, затем ему следует попоститься. Таким образом выводится избыточная слизь, отяжеляющая тело и ум.

Помимо половых извращений, вредны прелюбодеяния, половые сношения во время месячных. Зимой половые сношения не ограничиваются – по европейскому календарю это время с середины осени до половины зимы. С середины зимы до середины весны и с середины лета до середины осени половые сношения рекомендуются не чаще двух раз в неделю. В летнее время, с середины весны до середины лета, – не чаще одного раза в две недели. Последствия нарушения этих предписаний считаются самыми неблагоприятными.

Для сдерживания чрезмерной активности ветра рекомендуется купаться (принимать душ, ванны) один– два раза в неделю, можно чаще. Но при этом после купания необходимо втирать в тело сверху до низу кунжутное масло. В наших условиях его можно заменить обычным растительным, добавив в него капельку, например, лавандового. Эта процедура увеличивает пищеварительный огонь, проясняет ум, увеличивает работоспособность и потенцию. Купание противопоказано при горячих поносах, вздутии живота, несварении, болезнях носа и глаз, гриппе, после еды.

Людам с сильным телом рекомендуется жирная и маслянистая пища, но летом и осенью следует умерять ее количество, так как это время накопления и подъема желчи, и «подкладывание дров в огонь» естественных процессов может привести к возмущению желчи.

Человеку с преобладанием слизи рекомендуются активные движения – бег, прыжки. Вместо мыла ему советуют применять чечевичную муку, она удаляет слизь из луковиц пушковых волос, суставы обретают подвижность, удаляется лишний жир, и укрепляются мышцы.

**Автор:** Свами Брахмачари

**Издательство:** Центрполиграф

**ISBN:** 978-5-227-02583-8

**Год:** 2011

**Страниц:** 192