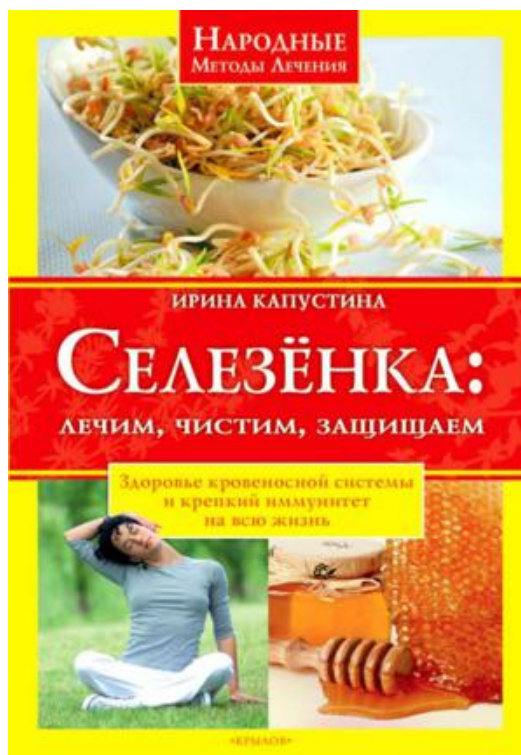


Ирина Анатольевна Капустина

Селезенка: лечим, чистим, защищаем



Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Вместо предисловия. Самый загадочный орган

Оказывается, в нашем теле есть орган, о котором мы все еще мало знаем, да и функции его еще до конца не выяснены. Этот орган – селезенка. Загадочность селезенки даже легла в основу нескольких медицинских анекдотов. Так, знаменитый философ М. Вебер в одной из своих книг приводит шуточное изречение, взятое из лекции одного физиолога: «О селезенке, господа, мы ничего не знаем. Вот все о селезенке!» Или вот еще один известный анекдот. Профессор, принимая экзамен по медицине, попросил студента назвать функции этого органа. Студент ответил: «Вчера еще я их знал, а теперь все из головы вылетело». Профессор воскликнул: «Это ужасно! Наконец-то нашелся человек, который хоть что-то знал о селезенке, и тот все забыл!»

Это, конечно, шутка, но, как и в каждой шутке, в ней есть довольно весомая доля истины – селезенка действительно является одним из самых таинственных наших органов. Принято считать, что человек без селезенки может спокойно жить – ее удаление не является катастрофой для организма.

Ученые знают, что селезенка в период детства играет некоторую роль в образовании крови и что она борется с заболеваниями крови и костного мозга, такими как малярия и малокровие. Но вот что интересно: если селезенку удалить из организма, эти жизненно важные процессы будут все равно продолжаться! Создается такое впечатление, что другие органы могут взять на себя функции селезенки, хотя утверждать это наверняка нельзя.

Итак, селезенку трудно назвать жизненно важным органом, и все же отрицать ее значимость нельзя – такая позиция будет, мягко говоря, безответственной. Как и у любого другого органа нашего тела, у селезенки есть свои важные функции, пусть и не до конца изученные. Бывают у нее и свои проблемы, которые могут весьма негативно сказаться на общем состоянии нашего организма. Эта книга представляет собой комплексную попытку разобраться с самым загадочным органом, ведь ничто в нашем теле не должно оставаться без присмотра. И на наш взгляд, это как раз тот случай, когда чуть больше знаний о самом себе может только пойти нам на пользу.

Глава 1 Селезенка: строение, функции и проблемы

Что собой представляет селезенка

Селезенка представляет собой непарный внутренний орган бобовидной формы, расположенный в левом верхнем отделе брюшной полости позади желудка, соприкасающийся с диафрагмой, петлями толстого кишечника, левой почкой, поджелудочной железой. Двумя связками, удерживающими ее в одном положении, селезенка соединена с желудком и диафрагмой. Укрепляет орган и специфическая оболочка, плотно покрывающая все органы брюшной полости, – брюшина.

Селезенка располагается на уровне IX–XI ребер, ориентирована спереди назад, на 4–5 см не доходя до позвоночника. Орган невелик – весит всего 200–250 г, причем чем старше человек становится, тем меньше вес селезенки. Размеры этого органа составляют 12x7x4 см. В норме селезенку на ощупь определить не удастся – она не выступает из-под ребер.

Снаружи селезенка покрыта плотной эластичной оболочкой, перемычки которой распространяются внутрь органа, образуя каркас из соединительной ткани. И в оболочке, и в перемычках встречаются мышечные волокна, благодаря которым селезенка может растягиваться до определенных размеров, не разрываясь. Ткань органа называется пульпой. Она бывает двух видов: красная и белая. Красная пульпа похожа на трехмерную рыбачью сеть, волокна которой – опорные клетки, переплетенные между собой, а ячейки заполнены клетками, поглощающими «обломки» эритроцитов, разрушающихся в селезенке, и инородными для организма частицами. Вся «сеть» пронизана многочисленными мелкими кровеносными сосудами – капиллярами. Из них кровь просачивается прямо в пульпу.

Белая пульпа образована скоплениями некоторых видов белых клеток крови, лейкоцитов, поэтому она похожа на светлые островки, окруженные красным морем капилляров. К белой пульпе относятся и мелкие лимфатические узелки, которых в селезенке великое множество.

Границу между красной и белой пульпой образуют специфические клетки, отвечающие за иммунную защиту организма. Такое строение органа позволяет ему совмещать несколько разных функций.

Самая главная функция селезенки – кроветворная. Как источник клеток крови селезенка работает только у плода. У родившегося младенца эту функцию на себя берет костный мозг, а селезенка, по представлениям физиологов, лишь управляет его деятельностью и синтезирует некоторые виды лейкоцитов. Известно, что в экстремальных условиях этот орган способен вырабатывать и эритроциты, и лейкоциты. Кстати, к таким экстремальным условиям относятся и некоторые заболевания. Причем в этих случаях образуются не нормальные, здоровые клетки, а патологические, губительно влияющие на организм.

У взрослого человека селезенка является «кладбищем» проживших свой срок клеток крови. Тут они разрушаются на отдельные элементы, а железо, бывшее в гемоглобине, утилизируется.

Селезенка имеет значение и как орган системы кровообращения. Но в действие она вступает, когда количество крови в организме резко уменьшается: при ранениях, внутренних кровотечениях. Дело в том, что в ней всегда есть запас эритроцитов, которые при необходимости выбрасываются в сосудистое русло.

Селезенка контролирует кровоток и кровообращение в сосудах. Если эта функция выполняется недостаточно, то появляются такие симптомы, как неприятный запах изо рта, кровоточивость десен, подкожные застои крови, легко возникает кровотечение внутренних органов.

Селезенка также является органом лимфатической системы. Это не кажется странным, если вспомнить о строении белой пульпы. Именно в селезенке образуются клетки, уничтожающие проникающие внутрь организма бактерии и вирусы, а сам орган работает как фильтр, очищающий кровь от шлаков и инородных частиц.

Этот орган участвует в обмене веществ, в нем образуются некоторые белки: альбумин, глобин, из которых в дальнейшем формируются иммуноглобулины, защищающие наш организм от инфекции. Сама селезенка снабжается кровью через крупную артерию, закупорка которой ведет к гибели органа.

Пороки развития селезенки

Пороки развития селезенки связаны с нарушением внутриутробного развития ребенка.

Полное отсутствие органа (аспления) встречается очень редко и всегда сочетается с пороками развития других органов, обычно патологией сердечнососудистой системы. На состоянии организма этот порок никак не сказывается и выявляется только при инструментальном обследовании.

Изменение положения органа в брюшной полости варьируемо. Селезенка может располагаться справа или находиться в грыжевом мешке (если есть сопутствующая диафрагмальная или пупочная грыжа). Болезненных ощущений это не вызывает. При удалении грыжи селезенку также удаляют.

Добавочная селезенка выявляется только при радионуклидном исследовании, причем дополнительных селезенок может быть несколько – от одной до нескольких сотен (в таком случае они имеют очень маленькие размеры). При некоторых заболеваниях крови (лимфогранулематозе, гемолитической анемии и т. п.) в рамках лечения их удаляют. Если патологии нет, порок вмешательства не требует, поскольку никак не сказывается на здоровье.

Появление «блуждающей» селезенки связано с изменением формы органа (селезенка очень вытянута в одном направлении или имеет «изрезанные» края) и со слабостью связок, соединяющих его с окружающими тканями. Сама по себе патология лечения не требует, но в случае перекрута ножки, когда возникает острая нетерпимая боль в животе, селезенку удаляют.

Инфаркт селезенки

При инфаркте сосуды, питающие орган, закупориваются, что вызывает омертвление участка ткани и нарушение функции селезенки. Перекрыть ток крови по артерии могут сгусток крови, атеросклеротическая бляшка (или капля жира) или колония микроорганизмов (при инфекционном заболевании).

Если инфаркт имеет очень небольшую площадь, больные жалоб не предъявляют или жалуются на несильные боли в левом подреберье.

При большом поражении у человека резко возникает сильная боль в левом подреберье, отдающая в левую лопатку или поясницу, усиливающаяся при кашле, дыхании, любом изменении положения тела. Прощупывание живота становится резко болезненным. Сердцебиение ускоряется, артериальное давление падает. Возможна рвота. Через несколько часов (при нагноении) поднимается температура тела, появляется озноб.

При лабораторном исследовании в крови определяются снижение числа лейкоцитов, ускорение СОЭ.

Первая помощь заключается во введении обезболивающих средств. В стационаре больному назначают рассасывающие и противосвертывающие препараты (гепарин, фраксипарин и пр.). Если в течение 2–3 суток улучшения не наступает, селезенку удаляют.

Воспаление селезенки

Воспаление селезенки (сплениит, лиениит) редко протекает без сопутствующего воспаления оболочки, покрывающей как саму селезенку, так и органы брюшной полости и печени. Как изолированное заболевание оно практически не встречается, а возникает при тяжелых инфекциях (туберкулезе, бруцеллезе, туляремии и т. п.), в некоторых случаях протекает как реакция на поражение печени или кишечника. Возможен аллергический характер заболевания.

Если воспаление не затрагивает брюшину, спленит внешне никак не проявляется – жалоб у больного не бывает, недуг обнаруживается при врачебном осмотре или диагностическом исследовании. При вовлечении в процесс брюшины возникает острая боль в животе, возможны тошнота, рвота, повышение температуры тела до 37,2—37,5 С – картина очень похожа на острый аппендицит. Селезенка увеличивается, становится чувствительной при прощупывании.

Если воспаление селезенки становится следствием поражения печени, больной жалуется на боль в правом и тяжесть в левом подреберье, иногда боль появляется во всей брюшной полости. Характерны отсутствие аппетита, тошнота, повышение температуры тела, изменение состава крови. В некоторых случаях появляются желтуха и зуд кожи.

Диагноз всегда основывается на данных ультразвукового исследования, при котором выявляются увеличение селезенки, изменение структуры ткани.

Какого-то специфического лечения спленита не существует. Воспаление лечат, как и во всех других случаях: назначают антибиотики, противовоспалительные, обезболивающие и противоаллергические средства. Обязательно вводят витамины В₁₂, В₆ и С. Хороший эффект дает магнитотерапия, проводимая как аппаратным методом в больничных условиях, так и дома с помощью обычных магнитов: магниты располагают в области левого подреберья, один северным полюсом на животе, второй – южным полюсом на спине.

Большую помощь в терапии оказывают лекарственные растения.

Большой арсенал средств предлагают гомеопаты:

- 1) при первых признаках болезни следует принимать *Аконит 3* и *Меркуриус солюбилис 3* попеременно каждые 2 часа;
- 2) при дискомфортных ощущениях в левом подреберье, болях при движении рекомендуется *Нукс вомика 3*;
- 3) при жгучих, колющих болях в левом подреберье, сопровождающихся тошнотой (или рвотой) и расстройством стула, сильной жажде – *Арсеник 3*;
- 4) при воспалении селезенки, сопровождающемся слабостью и ознобом, – *Хина 3*;
- 5) при лиените, возникшем после травмы, – *Арника 2* каждые 2 часа по 2–3 капли;
- 6) при длительно текущем заболевании – *Лико подиум 6* и *Сульфур 5* по 1 приему через день.

Абсцесс селезенки

Абсцесс – ограниченное скопление гноя в каком-либо органе или неопределенном участке тела.

Абсцесс селезенки может развиваться в нескольких случаях:

- 1) как осложнение при некоторых инфекционных заболеваниях: малярии, тифе, брюшном тифе и пр.;

2) как осложнение при воспалении внутренней оболочки сердца, мочевых органов, общем заражении крови;

3) как следствие травмы селезенки – после ранения неудаленные сгустки крови могут нагнаиваться.

Чаще всего в гное обнаруживаются стрептококки и сальмонеллы.

Абсцессы бывают единичными и множественными. Они очень различаются по размеру: гнойный очаг может иметь размер булавочной головки, а может достигать объема кулака ребенка. Мелкие очаги обычно рассасываются или рубцуются, а крупные дают множество осложнений, среди которых самое грозное – гнойное расплавление селезенки и прорыв гноя в грудную или брюшную полость.

В любом случае у больного возникает сильная боль в левом подреберье или нижней половине грудной клетки, отдающая в левое плечо или слева чуть выше паха. Его беспокоят озноб, повышение температуры тела (иногда до очень высоких цифр), ускоренное сердцебиение. Если крупный абсцесс сдавливает легкое, могут появиться кашель и боль в левой половине грудной клетки, одышка. При прощупывании места болезненности определяется увеличение селезенки, а иногда и ее колебание в месте скопления гноя, мышцы передней брюшной стенки напряжены. В анализе крови выявляются повышенное содержание лейкоцитов и ускорение СОЭ.

Диагноз подтверждается ультразвуковым исследованием, на котором выявляются очаги скопления гноя.

При мелких абсцессах больному назначают постельный режим, постоянный холод на область селезенки, антибиотики. Лечение крупного абсцесса – только оперативное. Гнойник вскрывают и на несколько дней ставят специальные дренажи, по которым гной оттекает. После операции больному обязательно вводят антибиотики.

Туберкулез селезенки

Обычно селезенка поражается палочкой Коха на фоне длительно существующего туберкулеза. Возбудитель попадает в орган из легких или почек, распространяясь по кровеносным или лимфатическим сосудам. Заподозрить заболевание трудно, потому что оно не имеет каких-либо ярких симптомов. Больные могут жаловаться на незначительное длительно существующее повышение температуры тела, боли в этом случае не характерны. При длительно существующем процессе в брюшной полости скапливается жидкость, селезенка увеличивается, причем до очень значительных размеров.

Диагноз ставится на основании исследования кусочка ткани селезенки, взятого при биопсии: в нем обнаруживают микобактерии, являющиеся возбудителем заболевания. Косвенную помощь в диагностике оказывают рентгенологическое исследование и анализ крови.

Лечение проводят по общим принципам терапии туберкулеза: назначают специфические антибиотики и туберкулостатические препараты, витаминотерапию и пр.

Кисты селезенки

Кисты селезенки бывают нескольких видов:

- 1) истинные – связаны с нарушением развития органа во внутриутробном периоде;
- 2) ложные – развиваются после травм или как осложнение малярии, тифа;
- 3) паразитарные – при развитии в селезенке паразита, например эхинококка.

Истинные кисты чаще встречаются у женщин. Обычно они случайно выявляются в возрасте 20–25 лет, поскольку никак себя не проявляют.

Ложные кисты в 75 % случаев – результат перенесенной травмы. Крупные кровоизлияния в ткани селезенки не рассасываются, а распадаются, образуя плотную капсулу, внутри которой постепенно скапливается жидкость.

Чаще всего встречаются **паразитарные кисты** селезенки, вызванные эхинококкозом. Эхинококк – паразитический червь, поражающий мозг, печень, почки, легкие и селезенку человека. Эхинококкоз развивается медленно, в течение 10–20 лет.

Личинками паразита легко заразиться, они обитают в воде, на шерсти скота и домашних животных, на траве, откуда попадают в пищеварительный тракт и, двигаясь по кровеносной системе, проникают во внутренние органы, в том числе и в селезенку. Особенно опасны не взрослые особи, достигающие в длину всего 2–5 мм, а именно личинки. Они похожи на пузыри, которые наполнены пузырьками поменьше, в которых и находятся паразиты, и могут достигать величины головы ребенка и весить несколько килограммов. Если такая личинка внедрится в любой внутренний орган, то полностью нарушит его функцию.

Заболевание очень трудно заподозрить. При эхинококкозе селезенки больных беспокоят несильные тупые боли или тяжесть в левом подреберье, иногда тошнота после еды, бывают запоры или поносы, часто возникают аллергические реакции. При прощупывании определяется увеличенная селезенка. Крупные пузыри могут разрываться, что нередко ведет к смерти больного от сопутствующего разрыва органа.

В анализе кала паразитов не находят. Диагноз устанавливают на основании УЗИ и рентгенологического исследования, при которых видны многокамерные пузыри.

Наличие любой кисты селезенки – показание к ее удалению.

Опухоли селезенки

Опухоли в селезенке, как и в других органах, бывают доброкачественными и злокачественными.

К доброкачественным относятся гемангиомы, лимфангиомы, фибромы, к злокачественным – лимфо-саркомы, ретикулосаркомы, ангиосаркомы, гемангиоэндотелиомы, фибросаркомы. Любые опухоли селезенки встречаются очень редко, чаще орган поражается метастазами.

На ранней стадии без дополнительного исследования определить вид опухоли практически невозможно. В любом случае заболевание начинается с тяжести в левом подреберье, слабости. Селезенка увеличивается, становится бугристой. При разрастании злокачественной опухоли увеличиваются лимфатические узлы, появляются лихорадка,

сильная потливость. Больной быстро худеет, живот у него увеличивается за счет скопления жидкости в брюшной полости.

Лечение и доброкачественных, и злокачественных опухолей заключается в удалении селезенки. Свой набор средств предлагает гомеопатия:

- при опухоли селезенки, сопровождающейся повышением температуры тела, принимать *Хи ну 3*. Если хинин используется в больших дозах, его применение нужно сопровождать приемом *Феррума карбоникума 2* по костяной ложечке^Ш 3 раза в день;
- при плотных опухолях селезенки принимать *Иодиум 3* по 3 капли 4 раза в день.

Амилоидоз селезенки

Амилоидоз может поразить любой орган человеческого тела, и селезенка – не исключение. В ткани органа начинают откладываться сложные белково-полисахаридные соединения (амилоид), нарушая тем самым его функцию. Из-за чего это происходит, почему поражается именно та или иная структура – до сих пор не установлено, выявлено лишь, что амилоидоз часто развивается при иммунных нарушениях или вследствие некоторых воспалительных заболеваний (ревматоидного артрита, остеомиелита, туберкулеза и пр.). Однако есть формы заболевания, имеющие наследственный характер.

Амилоидоз селезенки (ветчинная селезенка) особых жалоб у больных не вызывает. Они отмечают тяжесть в левом подреберье, небольшую тошноту, отрыжку, иногда нарушение стула (поносы или запоры). Но эти признаки характерны для многих заболеваний, поэтому постановка диагноза затруднена, точно установить наличие амилоидоза можно только при биопсии селезенки, что подтверждается дополнительным выявлением в крови амилоида. Селезенка увеличивается, становится плотной. При тяжелом поражении возможен ее разрыв.

Больным рекомендуют ввести в меню свежую сырую печень, ограничить количество употребляемой соли. Из специфических лекарственных препаратов назначают *хлорохин*, *мелфалан*, *преднизолон*, *колхицин*. При отсутствии эффекта от проводимой терапии селезенку удаляют.

Лейшманиоз

Назвать эту паразитарную инфекцию заболеванием только селезенки нельзя, потому что страдает весь организм, но поражение селезенки при внутренней форме недуга выходит на первый план.

Заболевание вызывается паразитами *лейшмания ми*, которые попадают в организм через укус москита, размножаются в коже, а затем током крови разносятся по внутренним органам. Этот процесс (так называемый скрытый, или инкубационный, период) занимает от 3 недель до 3 лет. Затем больной начинает жаловаться на сильную слабость, периодическое повышение температуры тела. На фоне бледной кожи появляются точечные кровоизлияния, впоследствии – синяки. Увеличиваются лимфатические узлы. Резко увеличиваются печень и селезенка. Селезенка может занять всю левую половину живота (вплоть до малого таза). Основные изменения выявляют в крови.

Для лечения применяют *солюсурьмин* (он специфически действует на возбудителей инфекции), антибиотики (*ампициллин, оксациллин*), сульфаниламидные препараты. Обязательно применяют витамины и препараты, повышающие уровень гемоглобина в крови.

Если при проведении терапии размеры селезенки не уменьшаются, ее удаляют хирургическим путем.

Повреждения селезенки

Повреждения селезенки бывают открытыми и закрытыми. Они возможны при травмах (ударе в левую половину живота, падении на живот, переломе ребер слева и т. п.), огнестрельных и ножевых ранениях, при хирургических вмешательствах. Также они делятся на:

- 1) *открытые* – повреждается только ткань органа, капсула остается целой;
- 2) *полные* – одновременно повреждаются ткань и капсула или происходит отрыв органа.

В некоторых случаях разрыв селезенки происходит не в момент травмы, а спустя некоторое время.

К повреждениям селезенки можно отнести ее самопроизвольный разрыв, случающийся при малярии, брюшном тифе, лейкозах. При тяжелом течении этих заболеваний даже слабое воздействие на подложечную область и левое подреберье может закончиться разрывом и сильным кровотечением в брюшную полость.

Все симптомы повреждения связаны с возникающим в момент травмы кровотечением: бледность кожи, головокружение, падение артериального давления, ускорение сердцебиения, иногда обморок. Боль может быть не сильной, но усиливается при дыхании, кашле, попытке изменить положение тела, в некоторых случаях дело даже ограничивается чувством распираания в левом подреберье или в подложечной области. Если боль сильная, то она распространяется в левое плечо и левую лопатку.

Пострадавший занимает одну из двух характерных поз: либо лежит на левом боку, прижав ноги к животу, либо, если лежит на спине, сразу же садится, стремясь уменьшить боль, но долго сидеть не может и опять ложится – ведет себя, как «ванька-встанька». Возможны тошнота и рвота.

Если больному не оказать немедленную врачебную помощь, в 95 % случаев наступает смерть. При небольших надрывах и трещинах селезенку стараются сохранить, накладывая на повреждение швы. При обширных ранах орган немедленно удаляют.

Поражение селезенки при некоторых заболеваниях

Селезенка в первую очередь страдает при заболеваниях крови. Особенно заметно она меняется при болезни Верльгофа, гемолитической и гипо– или апластической анемии, болезни Гоше, лейкозах и лимфогранулематозе.

При *болезни Верльгофа*, которая может развиваться в любом возрасте (хроническая определяется практически с момента рождения, острая возникает в более зрелом возрасте) и чаще встречается у женщин, больные жалуются на слабость, головокружение,

кровоточивость слизистых оболочек. В лечении применяют кровоостанавливающие средства, переливание крови и ее препаратов, кортикостероидные гормоны (преднизолон). Селезенку удаляют при безуспешности гормональной терапии, частых обострениях заболевания, нарушающих трудоспособность больного, в экстренных случаях – при осложнениях (маточном или желудочном кровотечении, кровоизлиянии в мозг и т. п.).

Гемолитическая анемия характеризуется снижением уровня гемоглобина и усиленным распадом эритроцитов, что определяется анализами крови. Больные жалуются на слабость, головную боль, у них нередко наблюдается желтуха. Им назначают кортикостероидные гормоны, переливают кровь. При неэффективности проводимой терапии селезенку удаляют.

Гипо- и апластическая анемии характеризуются нарушением образования клеток крови в костном мозге. Больные жалуются на слабость, головокружение, кровоточивость слизистых оболочек. При обострении заболевания возникают кровоизлияния в склеры глаз, на глазное дно и в мозг. Больным назначают кровоостанавливающие препараты, кортикостероиды и анаболические гормоны (ретаболил, неробол), витамины группы В, фолиевую и никотиновую кислоты, систематически переливают кровь. Полное выздоровление возможно при пересадке костного мозга.

Гипопластическая анемия, пожалуй, единственное заболевание, при котором селезенка не увеличивается, но, поскольку она участвует в кроветворении, ее удаляют при безуспешности гормональной терапии, усилении анемии, частых кровотечениях и т. п.

Болезнь Гоше характеризуется накоплением в организме липидов и поражением селезенки и печени. Недуг начинается с раннего детского возраста и проявляется частыми кровотечениями (носовыми, желудочно-кишечными, маточными), увеличением селезенки и печени, изменениями в составе крови, появлением в селезенке и костном мозге специфических клеток Гоше. При небольшом увеличении селезенки особого лечения не требуется. Селезенку удаляют при ее сильном увеличении, изменениях в костной системе.

Лейкозы и лимфогранулематоз – злокачественные заболевания, плохо поддающиеся лечению. При выраженном процессе селезенка может достигать гигантских размеров, что требует ее удаления.

Увеличивается и воспаляется селезенка при многих инфекционных и воспалительных заболеваниях: малярии, брюшном и сыпном тифе, мононуклеозе, бруцеллезе, туляремии, гепатите, сифилисе, сепсисе и пр. Но поражается она не изолированно, а вместе с печенью – возникает так называемый гепатолиенальный синдром, который проявляется тяжестью и болью в обоих подреберьях, тошнотой, ухудшением или полным отсутствием аппетита, иногда нарушением стула. Лечение проводится в рамках терапии основного заболевания.

Глава 2 Лечение болезней селезенки народными средствами

Дыхательная гимнастика при заболеваниях селезенки

Практически при всех заболеваниях селезенки больным рекомендуют покой, поэтому, к сожалению, такой метод лечения, как ЛФК, не применяется. Но существует несколько

дыхательных упражнений, которые облегчают состояние и способствуют быстрейшему выздоровлению.

«То, что у меня беда с селезенкой, я узнал слу чайно. Ну колет себе в левом боку, когда я по лест нице поднимаюсь или в гараже копаюсь, потом то проходит. Был у нас медицинский осмотр, врач отправил меня на УЗИ. Там сказали, что у меня какая то блуждающая селезенка. Пришлось идти к хирургу. А тот сразу стал меня на операцию от правлять. Напугал, что, если селезенку не удалить, она может перекрутиться и я умру. Привычка у наших врачей такая – чуть что, сразу резать.»

Я направление взял, но в больницу не пошел. Чест но сказать, побоялся. Как так: здорового человека резать? На работе мужики меня поддержали, а Се меныч сказал, жена у него всякие полезные вы резки собирает, он у нее видел где то специальную гимнастику, которая селезенку укрепляет. Принес он мне дыхательную гимнастику. Мне смешно ста ло: как можно просто дышать, и от этого болезнь пройдет. Но попробовал. Делал я ее полгода подряд, каждый день. Потом бумажка из поликлиники при шла, на осмотр вызвали, опять послали на УЗИ. Но в этот раз никаких хворей не нашли. Вроде ничего особенного не делал, а селезенку вылечил!»

Петренко Михаил Александрович

Упражнение 1. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки – под головой. Дышать так, чтобы двигалась брюшная стенка (это дыхание называется диафрагмальным), постепенно ускоряя ритм вдоха и выдоха. Сделать 10–20 дыхательных движений, пока не закружится голова.

Упражнение 2. Исходное положение – то же. Глубоко вдохнуть, а потом выдыхать воздух небольшими порциями, произнося слог «ча» и стараясь, чтобы при каждом выдохе резко двигалась брюшная стенка. На каждый вдох должно прийти 3–4 выдоха. Повторить упражнение 3–8 раз.

Упражнение 3. Исходное положение – то же. Вдохнуть, втягивая живот, выдох свободный. Затем вдохнуть, выпячивая живот, выдох свободный. Сделать 6—12 вдохов, попеременно втягивая и выпячивая живот.

Упражнение 4. Исходное положение – то же, но упражнение можно выполнять и стоя, положив руки ладонями на живот. Быстро вдыхать одновременно носом и ртом, выпячивая живот. Сделать несколько вдохов, а потом один спокойный выдох. Начинать упражнение с 6—10 вдохов, постепенно увеличивая их количество до 40.

Упражнение 5. Исходное положение – то же. Вдыхать, одновременно делая зевательное движение, не открывая рта. После вдоха задержать дыхание на 3 секунды, потом свободно выдохнуть. Повторить упражнение 10–15 раз.

Упражнение 6. Исходное положение – то же, только руки упираются в бедра. Сделать глубокий вдох, выпятив живот, потом поднести руку ко рту и медленно выдохнуть на ладонь, сложив губы трубочкой. Следующий вдох сделать, втянув живот, выдохнуть так же, сменив руку. Повторить упражнение 6—10 раз.

Лечение лекарственными растениями

В большинстве случаев народная медицина не различает конкретные болезни селезенки, в рецептах редко присутствует указание: «применять при воспалении селезенки» или «лечить опухоли селезенки». Средства, которые издавна использовали наши предки, имеют более общее назначение: они улучшают функцию органа, усиливают приток крови к нему, что и дает оздоровительный эффект. Этот подход надо признать очень логичным, тем более если учесть, что различить недуги может только узкий специалист при наличии современной аппаратуры. Так что, если в рецепте нет конкретного указания на то или иное заболевание, средство можно принимать при всех заболеваниях селезенки.

И еще одна рекомендация: если сроки применения средства особо не оговорены, его используют в течение месяца, после чего переходят на другой состав. Дело в том, что наш организм постепенно привыкает к любому лекарству, в том числе и к растительному, поэтому при длительном лечении применяют разные препараты.

* * *

Взять 1 ч. ложку травы селезеночника, 1 стакан воды.

Траву залить кипятком, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Принимать настой по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

При заболеваниях селезенки, сопровождающихся болью в левом подреберье, с настоем делать примочки и компрессы.

* * *

«Несколько лет назад у меня было воспаление селезенки. Я лежала в больнице, приняла множест во таблеток, желудок этим испортила. Врачи, ко гда меня выписывали, сказали, что теперь 2 раза в год нужно будет проходить поддерживающее лече ние, а то болезнь вернется. Но мне так не хотелось опять пить всю эту „химию"! В газете совершенно случайно вычитала рецепт для лечения селезенки. Решила попробовать, благо календулы у меня на даче полно, а тысячелистник растет рядом, в ле сочке на опушке. Пила настой из свежих трав весь июль, до следующего лета прожила спокойно – ни каких обострений не было. На следующий год лече ние повторила и с собой на всякий случай травок засушила. Если у кого из знакомых левый бок забо лит, я им сразу даю травки, чтобы настой попили. Всем помогает, а я о своей болезни с тех пор и не вспоминала!»

Мещерская Татьяна Борисовна

Взять 1 ст. ложку травы тысячелистника с цветками, 1 ст. ложку травы календулы (все растение), 2 стакана воды.

Растительное сырье измельчить, смешать. Сбор залить кипятком и настаивать до полного охлаждения жидкости, затем процедить.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 2 раза в день независимо от приема пищи при воспалении селезенки в течение 3 недель.

Средство можно использовать профилактически, если принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день в течение 2 недель 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ст. ложку корня цикория, 1 стакан воды.

Корень измельчить, высыпать в термос и залить кипятком. Настаивать не менее 40 минут, процедить.

Принимать по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день независимо от приема пищи при увеличении селезенки.

* * *

Взять 1 ч. ложку экстракта цикория, продающегося в аптеках, 0,6 л воды, 3 ч. ложки меда.

Экстракт развести кипятком, добавить в него мед, размешать.

Пить по 1 стакану горячего средства 3 раза в день вместо чая.

* * *

Взять 3 ст. ложки корня цикория, 1 л качественной водки.

Корень измельчить, всыпать в бутылку из темного стекла, залить водкой и настаивать в теплом месте в течение 3 недель, встряхивая бутылку 2–3 раза в неделю. Готовую настойку процедить, отжав растительное сырье.

Принимать при болях в селезенке по 25 капель настойки, запивая водой, 1 раз в день – утром, перед завтраком.

* * *

Взять 100–200 г свежих листьев цикория.

Листья вымыть, измельчить на кусочки, залить кипятком так, чтобы он слегка покрывал растительное сырье. Через 5 минут кипяток слить, листья слегка отжать.

Положить припарку на левое подреберье на 10–15 минут. Средство использовать при воспалении селезенки 1 раз в день в течение 25 дней.

* * *

Взять 2 ч. ложки шишек хмеля, 1 стакан воды.

Шишки измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 25 минут, затем процедить.

Применять по 2 ст. ложки 4 раза в день после еды. Из оставшегося растительного сырья можно делать припарки, как сказано в предыдущем рецепте.

Средство используется при увеличении селезенки.

* * *

Взять 1 ч. ложку полыни серебристой, 2 стакана воды, 1 ст. ложка меда.

Полынь залить кипятком, настоять на водяной бане в течение 15 минут, закрыв крышкой, затем процедить, смешать с медом.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

* * *

Взять 100–200 г дикого плюща (все растение).

Плющ измельчить в кашицу, сок немного отжать.

Растительную кашицу прикладывать к левому подреберью на 15 минут. Курс лечения – 2 недели. Через месяц курс можно повторить.

* * *

Взять 1 ст. ложку корня мильнянки, 1 ч. ложку коры вербы, 3 стакана воды.

Корни измельчить, залить холодной водой и настаивать 3–4 часа. Затем кипятить на водяной бане 15 минут, после чего перелить отвар в термос и настаивать 1 час. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день независимо от приема пищи.

* * *

Взять 1 ч. ложку листьев крапивы, 1 ч. ложку листьев подорожника, 1 ст. ложку травы шалфея вместе с цветками.

Растительное сырье высушить, измельчить, смешать. Хранить в сухом прохладном месте, лучше в деревянной коробочке.

Принимать по $\frac{1}{4}$ ч. ложки сбора, ничем не запивая, 3 раза в день перед едой при опухолях селезенки. Курс лечения – 1 месяц, после 2-месячного перерыва курс можно повторить.

* * *

Взять по 1 ст. ложке всего растения яснотки (крапивы глухой), травы череды, цветков фиалки трехцветной, листьев земляники, 3 стакана воды.

Растительное сырье измельчить, смешать. 2 ст. ложки сбора высыпать в термос, залить кипятком и настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды.

* * *

Взять 1 ч. ложку травы чистотела, 2 стакана воды.

Траву измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 20–25 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 40 минут до еды при увеличении селезенки и печени.

* * *

Взять $\frac{1}{2}$ стакана плодов сухого инжира, 1 стакан 3 %-ного уксуса, 1 стакан красного сухого вина.

Плоды замочить в уксусе на 3 часа. Уксус слить, инжир залить красным вином. Настаивать 3 часа. Вино слить в отдельную емкость, плоды пропустить через мясорубку. При болях в селезенке выпить 1 рюмку винного настоя и сделать припарку на левое подреберье из измельченного инжира.

* * *

Взять 1 ст. ложку чаги, 5 стаканов воды.

Гриб залить горячей водой на 3–4 часа, затем измельчить (натереть на терке или пропустить через мясорубку). Подготовленное сырье залить горячей (5 °С), но не кипящей водой и настаивать в течение 2 суток в темном прохладном месте. Процедить.

Принимать по 1 стакану настоя 2–3 раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения – 3 недели. Во время лечения желательно придерживаться вегетарианской диеты. Через полгода курс можно повторить.

Средство помогает не только при увеличении и воспалении селезенки, но и при ее опухолях.

* * *

Взять 2 ст. ложки травы репешка, 1 стакан воды.

Траву измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 20–30 минут, после чего процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана средства 2 раза в день после еды. При желании в настой можно добавить 1 ч. ложку меда.

* * *

Взять 1 стакан свежего конопляного семени, 4 стакана молока.

Семя пропустить через мясорубку, залить молоком и томить в духовке, пока не останется 1 стакан жидкости. Процедить.

При увеличении селезенки выпить приготовленный отвар утром натощак. В этот день не завтракать. Курс лечения – 7 дней. Через 10 дней курс можно повторить. В первые 2 дня лечения возможно усиление боли.

* * *

Взять 2 ст. ложки корня пырея ползучего, 2 стакана воды.

Корень измельчить, залить холодной водой, настаивать 3 часа, затем кипятить на слабом огне в течение 10 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана отвара 4 раза в день перед едой.

* * *

Взять 1 ст. ложку корней любистка, 2 стакана воды.

Корни измельчить, залить кипятком и варить на водяной бане 15 минут. Затем отвар настаивать, укутав, в течение 1 часа. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3 раза в день за 10 минут до еды.

* * *

Взять 1 ст. ложку травы мари белой, 1 стакан воды.

Траву залить кипятком, настаивать, укутав, в течение 10 минут, затем процедить, охладить.

Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день независимо от приема пищи при воспалении селезенки.

* * *

Взять 3 ст. ложки травы пикульника обыкновенного, 2 стакана воды.

Траву залить холодной водой, на слабом огне довести до кипения, но не кипятить. Настоять 30 минут, процедить.

Выпить весь полученный настой маленькими глотками в течение дня.

* * *

Взять 1 ст. ложку корней многоножки обыкновенной, 2 стакана воды.

Корни измельчить, высыпать в термос, залить кипятком и настаивать в течение 3–4 часов. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день после еды.

* * *

Взять 1 ст. ложку корня касатика (ириса) болотного, 1 стакан воды.

Корни измельчить, залить кипятком, настоять в течение 2 часов. Процедить.

Принимать настой по 2 ст. ложки 3 раза в день независимо от приема пищи.

* * *

Взять 1 ст. ложку травы будры обыкновенной, 1 стакан воды.

Траву залить кипятком, настаивать в течение 15 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день перед едой.

* * *

Взять 200 г листьев ивы, 1 стакан столового уксуса.

Уксус наполовину разбавить теплой водой, залить им измельченные листья ивы. Через 15 минут уксус слить, растительное сырье слегка отжать.

Кашицу из листьев приложить к месту наибольшей болезненности в левом подреберье, закрыть целлофановой пленкой, замотать теплым шарфом. Компресс закрепить бинтом. Держать компресс 30 минут. Курс лечения – 10 процедур. После месячного перерыва курс можно повторить. Средство помогает при воспалении селезенки.

* * *

Взять 1 ч. ложку корней марены красильной, 2 стакана воды.

Корни измельчить, залить кипятком и варить на водяной бане в течение 10 минут при сильном кипении воды. Процедить.

При воспалении селезенки принимать отвар по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день перед едой.

* * *

Взять 1 ч. ложку травы пастушьей сумки, 1 стакан воды.

Траву измельчить, высыпать в термос, залить кипятком и настаивать в течение 2 часов. Процедить.

При опухолях селезенки принимать по 1 стакану 2 раза в день – утром натощак и вечером перед сном.

* * *

Взять 1 ст. ложку свежих цветков одуванчика лекарственного, 1 стакан воды.

Цветки залить кипятком, настаивать в течение 30 минут, процедить, слегка отжимая растительное сырье.

При опухолях селезенки весь приготовленный теплый настой выпить перед сном маленькими глотками.

В зимнее время вместо цветков можно использовать сухой корень одуванчика.

* * *

Взять 1 ч. ложку корней одуванчика лекарственного, 1 стакан воды.

Корни измельчить, залить кипятком и варить на слабом огне 20 минут, процедить.

При опухолях селезенки весь приготовленный горячий отвар выпить перед сном маленькими глотками.

* * *

Взять 100 г сухих семян огурцов, растереть в порошок.

Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки утром натощак при опухолях и кистах селезенки.

* * *

Взять 1 стакан свежих шишек хмеля, 1 л качественной водки.

Целые шишки залить водкой, настаивать в темном прохладном месте в течение трех недель, периодически встряхивая. Затем процедить.

Принимать по 40 капель настойки, запивая водой, 3 раза в день независимо от приема пищи при воспалении селезенки.

* * *

Взять 1 ст. ложку травы золототысячника малого, 1 стакан воды.

Измельченную траву залить кипятком, настаивать в течение 10 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при увеличении селезенки.

* * *

Взять $\frac{1}{2}$ ч. ложки золы копыта козы, 1 ч. ложку 3 %-ного уксуса, 1 ч. ложку меда, 1 стакан воды.

Мед растворить в теплой воде, остудить. Добавить уксус и золу, тщательно размешать.

Выпить приготовленное средство утром натощак. Курс лечения – 2 недели. Через полгода лечение можно повторить.

Средство использовать при опухолях и увеличении селезенки.

* * *

Взять 1 ст. ложку травы вербены (с цветками), 1 стакан воды.

Траву залить кипятком, настаивать, укутав, в течение 40 минут. Процедить.

Выпить приготовленный настой в течение дня маленькими глотками.

* * *

Взять 2 ст. ложки травы череды трехраздельной, 2 стакана воды.

Измельченную траву высыпать в термос, залить кипятком и настаивать 12 часов.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день независимо от приема пищи.

* * *

Взять 1 ст. ложку корней мыльнянки, 2 стакана воды.

Измельченный корень залить кипятком и настаивать, укутав, 2 часа. Процедить.

Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день независимо от приема пищи при воспалении и увеличении селезенки.

* * *

Взять 2 ст. ложки корней кровохлебки, 1 стакан воды.

Сухие корни измельчить в порошок, залить холодной водой и настаивать в течение 8 часов. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день независимо от приема пищи при воспалении и увеличении селезенки.

* * *

Взять 2 ст. ложки травы вьюнка полевого, 1 стакан 3 %-ного уксуса.

Траву залить уксусом и настаивать в течение 24 часов. Процедить.

1 ч. ложку настоя растворить в $\frac{1}{2}$ стакана воды. Принимать средство при воспалении селезенки 2 раза в день: утром натощак и вечером перед сном.

* * *

Взять 1 ч. ложку травы барвинка малого, 1 стакан воды.

Траву залить кипятком, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день независимо от приема пищи.

* * *

Взять 1 ст. ложку сосновых почек, 1 стакан воды.

Почки измельчить, залить кипятком и настаивать в течение 20 минут, затем поместить на водяную баню и кипятить 7—10 минут. Процедить.

При болях в селезенке выпить стакан теплого отвара залпом.

* * *

Взять 1 ст. ложку корней шиповника, 1 ст. ложку корней одуванчика лекарственного, 2 ст. ложки листьев щавеля, 3 стакана воды.

Корни измельчить. Шиповник пересыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2 часа, процедить. Одуванчик залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 4 часов, процедить. Щавель залить оставшимся кипятком и настаивать 30 минут, процедить.

Утром перед едой выпить весь настой шиповника, после обеда – настой одуванчика, вечером перед сном – настой щавеля. Курс лечения – 2 месяца. Через 3 месяца курс можно повторить.

Средство применять при воспалении и увеличении селезенки.

* * *

Взять 1 крупный лист каланхоэ, с верхней поверхности листа острым ножом аккуратно соскрести кожицу.

Приложить лист к левому подреберью на 30 минут.

* * *

Взять по 1 ст. ложке листьев и ягод земляники лесной, 3 стакана воды.

Растительное сырье высыпать в термос, залить кипятком. Настаивать в течение 2 часов. Можно не процеживать.

Пить настой вместо чая 3 раза в день независимо от приема пищи.

* * *

Взять 1 ст. ложку корня ферулы, 2 стакана качественной водки.

Корни измельчить, залить водкой и настаивать в теплом темном месте в течение 1 месяца, периодически встряхивая. Процедить.

Принимать по 20 капель настойки, разведенных водой, 2 раза в день независимо от приема пищи.

* * *

«Меня мать вылечила от туберкулеза. Скры ватъ не стану – сидел, там и подцепил болезнь. Очень сильно кашлял, болела грудь. Лечился в диспансере. Легкие вроде вылечили. А сил все равно нет. Как инвалид какой то: то температура поднимется, то тут заболит, то там. Потом стал поднимать левый бок. Я решил, что что то с сердцем, и пошел в поликлинику. Мне сделали ЭКГ, взял анализы. Сказали, что с сердцем все в порядке, но надо снова идти в диспансер. С этим у нас на работе строго, пришлось идти. Меня опять положили в больницу и стали обследовать. Быстро выяснили, что у меня редкая болезнь – туберкулез селезенки. Стали лечить. Долго я не выдержал – сбежал. Решил: наплевать на работу и здоровье, не могу больше сидеть взаперти.

Мать поплакала да побежала по подружкам узнать, чем мне помочь можно. Кто ей это средство посоветовал – не знаю. Пошла она меня настоем почти год. Постепенно я стал лучше себя чувствовать, лихорадка прошла совсем, силы появились, да же настроение лучше стало. Недавно опять устроился на работу. Велели пройти медкомиссию. После анализов сказали, здоров».

Колычев Дмитрий

* * *

Взять 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложку травы спорыша, 1 ч. ложку корня синюхи голубой, 1 ч. ложку травы володушки золотистой, 1 л воды.

Корни и плоды измельчить, растительное сырье смешать. 3 ст. ложки сбора пересыпать в термос и залить кипятком, настаивать в течение 3–5 часов, процедить.

Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 3 года с перерывами по 10 дней каждые 2 месяца.

Средство использовать при туберкулезе селезенки.

Лечение продуктами пчеловодства и мумие

Еще Гиппократ считал мед лекарством от 100 болезней. В нем множество биологически активных соединений: ферментов, витаминов, аминокислот, природных антибиотиков, которые благотворно действуют на все органы и системы нашего организма.

Для лечения селезенки используют не только мед, но и другие продукты пчеловодства: прополис, цветочную пыльцу, оседающую на лапках пчел, маточное молочко.

* * *

Взять 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сока черной редьки, 1 стакан воды.

Редьку натереть на терке, выжать из нее сок. Мед разогреть на водяной бане, чтобы он стал жидким, смешать с соком. Приготовленную смесь растворить в стакане теплой (40–5 °С) воды.

Выпить $\frac{1}{3}$ стакана приготовленного средства за 20 минут до ужина. Курс лечения – 10 дней. Его можно повторить после 2-недельного перерыва.

Средство помогает при воспалении и увеличении селезенки, а если продлить курс лечения до 3 месяцев – при туберкулезе селезенки.

* * *

Взять 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку оливкового масла.

Мед разогреть на водяной бане, чтобы он стал жидким, тщательно смешать с подогретым маслом.

Теплую смесь принимать 2 раза в день независимо от приема пищи.

Средство помогает при увеличении селезенки.

* * *

Взять 10 г прополиса, 1 стакан молока.

Молоко вскипятить, оставить кипеть на слабом огне. Прополис измельчить и всыпать в молоко, постоянно помешивая. Нагревать, пока смесь не станет однородной. Молоко дважды процедить, остудить. С остывшего молока снять образовавшийся воск.

Принимать молоко, разогрев, по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой при воспалении селезенки.

* * *

Взять 100 г прополиса, 0,5 л качественной водки.

Прополис мелко нарезать, залить водкой и поставить в темное теплое место. Настаивать в течение 3 недель, периодически встряхивая бутылку. Готовую настойку дважды процедить. Хранить в темном месте.

Принимать настойку при воспалении селезенки по 30 капель, которые разводят в $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой воды, 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 недели.

При абсцессе селезенки или воспалении селезенки на фоне инфекционного заболевания (например, малярии, бруцеллеза) эту же настойку пьют по схеме: в первый день – каждые 2 часа, следующие 10 дней – каждые 3 часа, затем 10 дней 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Разовую дозу прополиса (3 г) принимать, тщательно пережевывая, 3 раза в день при опухолях селезенки. Курс лечения – 2 месяца.

* * *

Взять 1 ч. ложку цветочной пыльцы, 1 стакан воды.

Пыльцу залить чуть теплой водой, настаивать в течение 3 часов, периодически взбалтывая.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана средства (предварительно взболтав) 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели. Через полгода лечение можно повторить.

Средство помогает при всех заболеваниях селезенки.

При использовании перги, являющейся концентратом пыльцы, дозу уменьшают до $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

* * *

Взять 3 г маточного молочка, 300 г меда, 1 стакан щелочной минеральной воды типа боржоми.

Мед разогреть на водяной бане, чтобы он стал жидким, смешать с маточным молочком так, чтобы получилась однородная масса.

За 15 минут до применения средства выпить стакан минеральной воды (если этого не сделать, маточное молочко разрушится в желудке). Затем рассасывать у ч. ложки приготовленной смеси. Принимать 1 раз в день в течение месяца при любых заболеваниях селезенки.

* * *

Что такое мумие, исследователи спорят до сих пор. Кто-то считает его горной (минеральной) смолой, кто-то – продуктом, подобным нефти, третьи – ископаемым медом, а некоторые – даже окаменевшим пометом летучих мышей. Точно сказать можно только одно: это эластичная, размягчающаяся в руках масса темного цвета, обладающая ароматным специфическим запахом и горьковатым вкусом, которая содержит множество микроэлементов, витаминов, эфиров, несколько аминокислот и других полезных веществ. Мумие стимулирует в организме человека образование новых клеток, за счет чего не только оказывает общеукрепляющее действие, но и способно восстанавливать

поврежденные в результате болезни костный мозг, селезенку, нормализовать состав крови.

Растворить 15 г мумие в 0,5 л чуть теплой воды.

Первые 10 дней принимать по 1 ч. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день, следующие 10 дней – по 1,5 ч. ложки, затем 10 дней – по 1 ст. ложке. Заключительные 5 дней принимать средство по 1,5 ст. ложки. Следующий курс лечения можно провести через полгода.

* * *

«Я работаю на химическом заводе, у нас много „вредностей“, поэтому раз в год мы обязательно проходим полный осмотр. В последний раз мне сказали, что кровь плохая, выписали кучу лекарств – сплошная „химия“, а мне ее и на работе хватает. Уже доработалась. Кстати, еще посоветовали место работы сменить, мол, пока я с химикатами контактирую, здоровье не восстановит. А куда я в нашем городе, где один завод, да в предпенсионном возрасте денусь? На инвалидность? Так ее еще получить надо. Железо я пить не стала. Вспомнила, что, когда сын был маленький, мы его от аллергии лечили мумие. Тогда говорили, что мумие от всего помогает, от болезней крови тоже. Купила на рынке мумие, стала пить. Через месяц повторила анализы. Кровь восстановилась!»

Сомова Марина Игоревна

* * *

Растворить 10 г мумие в 0,5 л чуть теплой воды.

Принимать средство утром натощак 1—3-й день по 2 ч. ложки, 4—10-й день – по 1 ст. ложке.

Курс лечения можно повторить после 3-месячного перерыва.

Лечение минералами и металлами

Сначала драгоценные камни использовали только как украшения, но потом один внимательный человек подметил, что у того, кто постоянно носит янтарь, никогда не болит горло, а любители изумрудов обладают прекрасным зрением даже в старости. Так родился еще один метод врачевания – лечение камнями и минералами. Основывался он скорее на мистических свойствах, приписываемых тому или иному камню, и лишь в наше время было выяснено, что кристаллические решетки многих минералов по своему строению напоминают живые клетки, а, например, решетка апатита очень похожа на молекулу ДНК, являющуюся основой всего живого. Как бы то ни было, мы не станем выяснять, почему именно камни помогают избавиться от того или иного заболевания, главное – они лечат, пусть и не так быстро, как хотелось бы, зато эффект их действия сохраняется длительное время.

Как лечиться камнями? Очень просто: либо постоянно носить, либо прикладывать ежедневно к больному месту, либо (по возможности) долго смотреть на них. Если предполагается накладывать камень непосредственно на больное место, его требуется

предварительно «очистить». Для этого его надо опустить на ночь в морскую воду (если нет морской, в обычную можно добавить немного морской соли), а утром вытереть мягкой салфеткой. Так придется поступать перед каждой процедурой.

Вылечить селезенку помогут не все минералы, попавшиеся вам под руку, а только особые, влияющие именно на этот орган.

Аквамарин – универсальный камень, помогающий при болезнях печени, щитовидной железы, селезенки, почек. Человек, постоянно носящий аквамарин, ничего не боится и живет в ладу с самим собой. Для лечения селезенки его надо носить в виде бус или оправленным в серебро.

Александрит – камень, меняющий свою окраску в зависимости от времени суток. При заболеваниях селезенки он помогает в темное время суток, когда приобретает красноватый оттенок. Днем он лечит болезни сердца и очищает кровь. Если александрит на ночь опустить в стакан с водой, а утром воду выпить, можно избавиться от множества воспалительных заболеваний. Этот камень носят только в паре (например, серьги или перстень и кулон и т. п.).

Гелиотроп – имеет очень необычный вид: он зеленый, с прожилками кроваво-красных включений. Считается, что именно поэтому он притягивает солнечный свет, дающий человеку энергию, которая идет на лечение болезни. Гелиотроп врачует сердце, печень, селезенку, помогает при болезнях крови (особенно малокровии).

Гематит, или *кровавик*, – получил свое название от древнегреческого названия крови. Он способствует обновлению и очищению крови, останавливает кровотечения, лечит воспаление в селезенке. Особенно эффективен при ношении в серебряной оправе.

Гранат – камень семейного благополучия. Его лечебные свойства проявляются при заболеваниях сердца и сосудов, щитовидной железы, селезенки, различных инфекциях. Камень ускоряет свертывание крови. Наиболее эффективен в оправе из золота. Маленькое «но»: гранат нельзя носить Тельцам и Ракам.

Коралл – минерал органического происхождения, способствующий излечению желудка, селезенки, кишечника. При заболеваниях селезенки его нужно носить на указательном пальце правой руки. Коралловые бусы предохраняют от инфекционных заболеваний и ангины.

Кошачий глаз – как таковой селезенку не лечит, но имеет другие очень полезные свойства – придавать больным людям силы и усиливать действие лекарств. Если носить его постоянно, можно избежать малокровия, которое часто вызывает заболевания селезенки.

Малахит – усиливает работу не только селезенки, но и поджелудочной железы, почек. При постоянном ношении он нормализует артериальное давление и сердечный ритм. При заболеваниях селезенки особенно эффективно сочетание малахита с медью.

Нефрит – многие из нас слышали о способности нефрита излечивать почечные недуги. Это действительно так, но для этого нужно использовать белую разновидность камня. Красный нефрит послужит прекрасным оберегом от пожара, землетрясения, удара молнии. А вот зеленый нефрит защищает селезенку и лечит заболевания крови.

Топаз – при болезнях селезенки помогает только оправленный в серебро. Еще он избавляет от болезней крови, экземы, эпилепсии, способствует заживлению ран и уменьшению болей в пояснице. Еще одно его полезное свойство – усиливать действие других методов лечения.

Янтарь – камень имеет множество оттенков, и каждая его разновидность по-своему действует на организм человека. От болей в левом подреберье можно избавиться, поглаживая кожу против часовой стрелки прозрачным янтарем светло-коричнево-го цвета.

Яшма – на селезенку непосредственно не действует, но лечит болезни крови, которые тесно связаны с интересующим нас органом. Кроме того, она обостряет обоняние и облегчает боли в желудке, врачует женские болезни.

Как ни странно, наибольшей эффективностью при лечении заболеваний селезенки обладает *кремний*, в буквальном смысле слова валяющийся под ногами. Кремний изначально содержится в нашем организме, участвуя во многих процессах обмена веществ. При его недостатке у человека размягчаются кости, в почках появляется песок, нарушается микробный баланс в кишечнике, что ведет к дисбактериозу, начинают выпадать волосы, слоиться ногти. При болезнях селезенки помогает кремниевая вода. Для ее приготовления берут несколько кремней, тщательно промывают их проточной водой и помещают в трехлитровую банку, которую доверху наполняют водой. Банку накрывают чистой тканью и ставят в светлое место, но не на прямые солнечные лучи. Через неделю $\frac{2}{3}$ воды из банки аккуратно сливают в отдельную емкость – она будет применяться для лечения, а оставшуюся жидкость выливают. Камни можно использовать многократно. Пьют воду по 1 стакану за 30–40 минут до еды.

* * *

Когда ребенок падает и ушибается (например, лбом), многие мамы тут же к месту травмы прикладывают медный пятак, чтобы не было синяка. Это – простейшая металлотерапия в действии. Вылечить серьезное заболевание, используя только металлы, вряд ли удастся, но вот облегчить состояние, уменьшить воспаление, синхронизировать работу различных органов им вполне под силу.

Самыми большими противовоспалительными возможностями обладает *серебро*. Лучше всего его использовать в виде серебряной воды. Для ее получения достаточно опустить в воду (родниковую или бутилированную, поскольку в обычной водопроводной столько лишнего, что никакое серебро не поможет) любой серебряный предмет: чайную ложечку, кольцо, солонку и т. п. Через сутки серебряную воду можно использовать не только как лекарство, но и для питья, приготовления пищи.

Медь – хорошее обезболивающее и противоотечное средство. При заболеваниях селезенки, которые сопровождаются болезненными ощущениями и увеличением органа в размерах, пластинку из красной меди толщиной 10 мм и длиной не меньше 50 мм накладывают на левое подреберье, фиксируют пластырем и держат до тех пор, пока боль не уменьшится. До и после процедуры кожу обмывают теплой водой с мылом. Для снятия воспаления медную пластинку держат на теле не меньше 3 суток, после чего делают

перерыв на 2 дня. Общий курс лечения занимает 20 дней. Такое же лечение эффективно и при доброкачественных опухолях селезенки, только курс лечения продлевают до 1 года.

Медную пластинку можно заменить пятаками советских времен, выпущенными в оборот до 1961 года включительно. Только они нуждаются в предварительной обработке. Их прокаливают, остужают, а затем зачищают наждачной шкуркой. Пятаков, соответственно, понадобится несколько штук.

Средством, хорошо тонизирующим селезенку, является медная вода. Готовить ее немного сложнее, чем серебряную. Для начала понадобятся пластина из химически чистой меди или два пятака дореволюционной чеканки (их очищают, как было описано выше). Медь кладут в эмалированную кастрюлю, заливают 1,5 л родниковой или бутилированной воды и кипятят на слабом огне до тех пор, пока половина жидкости не выкипит. Медную воду принимают по 2 ч. ложки 3 раза в день перед едой.

Лечение *золотом* – удовольствие дорогое, но эффективное. В настоящее время на основе ионов этого металла синтезируют множество лекарств от многих болезней. Золотую воду применяют для лечения доброкачественных опухолей селезенки, сосудистых нарушений в ней и, конечно, воспалений. Любое золотое изделие (без камня) промывают в известковой, затем в родниковой воде и опускают в эмалированную емкость, заливают 0,5 л воды и кипятят на слабом огне, пока треть ее не выкипит. Затем емкость, не вынимая золота, помещают в темное место на 4 дня. Готовую воду пьют по 1 ч. ложке 3 раза в день натощак.

Знахарские рецепты

К заговорам можно относиться по-разному: от полного неприятия до слепой веры. Нельзя отрицать одного – нашим предкам они помогали веками. Словесная формула исцеления выверялась десятилетиями, если не столетиями, а сопутствующие действия, какими бы странными они ни казались, имеют глубокий мистический смысл. Использовать подобный способ исцеления или нет – личное дело каждого человека. Мы лишь приводим несколько заговоров, помогающих при болезнях селезенки.

* * *

Самый простой знахарский рецепт не предусматривает произнесения заговора. Кто-то из близких больного должен купить на рынке новый замок (лучше амбарный, с дужкой). Непременное условие – прежде чем делать покупку, нужно обязательно поторговаться (в магазине замок приобретать нельзя – там не принято торговаться). Чем больше удастся сбить цену, тем быстрее уйдет болезнь. Продавца просят замок запереть. Дома больной замок отпирает. Тот, кто замок купил, должен выкинуть его на перекрестке, а ключ забросить в воду (лучше в реку или ручей, если есть возможность).

* * *

В 3 часа ночи делают отвар из горсти тонкой белой кожицы, снятой с бересты, трех щепоток соли, трех щепоток древесной (лучше березовой) золы, трех щепоток скорлупы пасхальных (освященных в церкви) яиц. Пока больной пьет снадобье, читают заговор:

«Как в Светлое воскресенье, в Пасху, Иисус Христос восстал из мертвых, так рабу Божьему (имя) даруется избавление и исцеление. Аминь».

* * *

Этот заговор делает сам больной. Нужно выйти в поле, найти растущее поблизости дерево, у которого есть один низко расположенный сук, снять с себя майку (или рубашку, блузку – что ближе к телу), повесить ее на сук, три раза перекреститься и три раза обойти дерево, произнося заговор:

«Иду трижды, молюсь трижды. Перстом крещусь, землей лечусь. Мать сыра земля, по тебе Ии сус Христос ходил, людей лечил. Исцели ты и меня, раба Божьего (имя). Аминь».

На этом заговор не заканчивается. Нужно взять из-под дерева небольшую горсточку земли и съесть ее.

Непременное условие – никто не должен узнать о заговоре.

* * *

Вечером, ближе к полуночи, в комнате зажигают 12 свечей. Ставят три стакана с родниковой водой и читают над ними заговор: *«Плакала Магдалена, Мать Мария рыдала, радовался бес, а Иисус воскрес. Господи, помоги! Раба(имя) от гроба подними. Дай радости и нам, твоим рабам. Аминь».*

После этого больной должен выпить из каждого стакана по глотку воды. Непременное условие – во время всего ритуала больной должен молчать.

* * *

За 3 дня до произнесения заговора (заговор делает сам больной) начинают поститься, причем строго, не употребляя в пищу даже растительного масла. Заговаривают воду:

«Соломон, Петр, Иаков по дорогам шли, три болезни нашли: первая – огонь нутра, вторая – язва нора, третья – больная желчь. Взяла троица острый меч, посекала, порубила, болезнь излечила.

Забери, Соломон, Петр, Иаков, болезнь раба Божьего (имя). Аминь».

Воду выпивают залпом.

* * *

«После травмы у меня в селезенке нашли гнойник. Нужно было срочно оперироваться. Но беда в том, «я очень плохо переношу наркоз. Перед этим мне делали операцию по женским делам, так насилу откачали. Это так страшно – заснуть и знать, что можешь не проснуться. У меня ведь две дочки маленькие, кто ими заниматься будет? Отец? Ему, кроме бутылки, ничего не нужно и не интересно. У нас неподалеку живет бабка знахарка. Решила я пойти к ней, а если не поможет, ложиться на операцию. Дала она мне заговор, велела его читать двенадцать дней подряд. Я пыталась возразить, этоочень долго, мне уже сегодня завтра никто не поможет, но она как отрезала: „Читай, ничего

с тобой не случится!“ Лучше мне стало на четвертый день, а к двенадцатому я летала, забыв про боль. Вот после этого и не верь в народную медицину!»

Пажитнова Галина Юрьевна

Это очень сильный заговор, поэтому его используют только при запущенном заболевании, когда другие способы лечения не помогают.

Двенадцать вечеров подряд, перед тем как лечь в постель, читают заговор:

«Несчитанные килы, отпустите мои жилы. За бери свои глаза, змей утробный. Из моего тела лети в трубу печную, найди себе жертву другую. Все святые небесные помощники Божьи, удостойте меня, раба (имя),своей помощи, сокрушите мои болезни! Ныне и присно и во веки веков. Во имя Отца и Сына и Святого духа. Аминь».

* * *

Заговор произносят перед иконой Христа Спасителя. Безымянным пальцем прикасаются сначала к лику, а потом ко своему лбу и, не отрывая пальца, произносят:

«Нет у безымянного пальца имени, так и у меня, раба Божьего (имя), нет болезни. Аминь».

* * *

Этот заговор в настоящее время осуществить достаточно сложно – для него потребуется цыпленок, который вылупился 3 дня назад. Сейчас, особенно в условиях большого города, найти его – трудная задача.

Итак, больной должен взять в руки цыпленка, поднести близко к лицу и, не отпуская птицу, подышать ртом 3 минуты и произнести:

«Зародышем был, скорлупу пробил, цыпленком стал, всю мою хворь на себя взял. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь».

Цыпленка после этого надо выпустить на улицу, больше не интересуясь его судьбой.

* * *

С этим заговором тоже могут возникнуть проблемы – нужно только что снесенное яйцо. Его прокатывают по телу больного от головы к ногам, сначала спереди, потом сзади, приговаривая едва различимым шепотом:

«Смилуйся, Господи, над твоим рабом, матерью рожденным, церковью крещенным, мною благословленным. Сними с него яйцом все его муки и болезни, ибо этому яйцу дана сила и радость через Воскрешение Пасхи Твоей. И, как люди радуются на крашеное яичко, так и рабу (имя) подай, Господи, радости и здоровья. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Ныне и присно и во веки веков. Аминь».

* * *

Больной, обводя себя медным крестом, трижды должен произнести:

«Будьте мои слова крепки, лепки к белому телу, к ретивому сердцу. Как церковь не двигается, не бродит, ногами по земле не ходит, так чтоб у раба Божьего (имя) боль по телу не ходила и не бродила. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

* * *

Слова этого заговора могут показаться странными. Дело в том, что это рецепт болгарских знахарей, а заговоры принято произносить на языке, родном для человека, его придумавшего.

Для заговора потребуется пучок травы, в Болгарии называемой *далак*. У нас это растение семейства камнеломковых имеет несколько названий: селезеночник, золотянка, золотистик, грыжевая (или опухолевая) трава, первоцветка, камнеломник, молдень, месячная трава, жовточница, подъячник. Собрана трава должна быть в период цветения (для заговора можно использовать ее в высушенном виде).

Пучок травы кладут больному на живот и режут ножницами (в идеале – рубят топором, но лучше не рисковать, так как для подобных действий нужно иметь определенный опыт), произнося заговор:

«Какво сеачеш? Далак сеакам. Да гу отсеакам, да гу нема».

Использованную траву выбрасывают.

Глава 3 Очищение селезенки

Начнем с общего очищения организма

Вы плохо себя чувствуете? Вроде ничего не болит, но постоянно беспокоят слабость, головокружения, ни с того ни с сего появляется озноб? Настроение отвратительное, хотя ничего плохого не случилось? Утром нет сил встать и идти на работу, а вечером невозможно заставить себя приготовить простенький ужин и проверить, как сын выучил уроки? Желание одно – забиться под одеяло, и чтобы никто не трогал, ничего не просил и не спрашивал? Состояние, думаю, знакомое многим. Это не болезнь и даже не столь модная нынче депрессия. Просто организм переполнили шлаки.

В нашем мире нет ни одного безотходного производства, и человеческий организм – не исключение. И если предприятия стараются (более-менее) очищать отработанные материалы, то человек эксплуатирует свой организм бездумно: ест на ходу отнюдь не полезную пищу, пьет воду из-под крана, в которой содержится чуть ли не вся таблица Менделеева, дышит отравленным выхлопными газами воздухом. А если прибавить к этому малую физическую активность, стрессы, алкоголь, никотин... Наши органы не в состоянии справиться с негативным влиянием извне, поэтому накапливают множество вредных продуктов обмена веществ. Из-за этого жизненный тонус падает и возникает состояние так называемой предболезни. Лечить еще ничего не надо, но, с другой стороны, если не предпринять срочных мер, можно запросто получить какой-нибудь недуг. А ведь восстановиться очень просто, нужно всего лишь почистить свой организм.

Может возникнуть вопрос: а зачем вообще очищать селезенку? Ведь она не болит? Дело в том, что когда появится боль, что-либо предпринимать будет уже поздно. Боль – это

болезнь, она требует особого внимания, подхода, усилий. Гораздо проще эту болезнь предупредить, тем более что селезенка нуждается в заботе больше всех остальных органов, ведь ее работа – задерживать все ненужное для организма, утилизировать отмершие клетки.

Очищение организма – мероприятие комплексное. Нельзя ограничиваться только селезенкой. Если кишечник, печень, кровь останутся в прежнем состоянии, все усилия по очищению селезенки пропадут даром: во-первых, процедуры не дадут нужного эффекта, во-вторых, она тут же забьется шлаками, принесенными из печени кровью. Поэтому селезенку надо очищать в последнюю очередь, после всех остальных внутренних органов.

Очищение кишечника

Самую грязную работу в нашем организме выполняет кишечник, иной раз в нем скапливается до 25 кг каловых масс. Он является источником шлаков, а потому требует очищения в первую очередь.

Сделать это можно с помощью сбалансированного питания, промываний (клизм) и различных настоев и отваров, принимаемых внутрь.

Для правильной работы кишечника в меню должны преобладать продукты с большим содержанием клетчатки, а прием копченостей, жирной и пережаренной пищи сводится к минимуму. Полезно включать в рацион каши (овсяную, ячменную, гречневую, пшеничную и пр.), слизистые отвары зерновых культур, приготовленные особым способом. Они легко усваиваются, регулируя работу пищеварительного тракта, оказывают очищающее действие на весь организм, затрудняют проникновение из кишечника в кровь продуктов распада, недоброкачественной пищи, в то же время способствуя выведению из организма солей тяжелых металлов, шлаков и токсинов. Усиливают перистальтику кишечника ячмень и овес. Действуя как легкое слабительное, они выводят шлаки, нормализуют обменные процессы.

Промывание кишечника

Одним из самых эффективных способов очищения кишечника является промывание. В домашних условиях его проводят с помощью клизм, используя кружку Эсмарха.

На 2 л прохладной (температурой от 20 до 22 С) кипяченой воды берут 1 ст. ложку лимонного сока (или столько же яблочного уксуса, сока клюквы или облепихи). Чистку проводят по определенной схеме:

1-я неделя – клизму ставят ежедневно;

2-я неделя – клизму ставят через день;

3-я неделя – клизму ставят через 2 дня;

4-я неделя – клизму ставят 1 раз в неделю.

Промывание кишечника повышает его тонус,

восстанавливает двигательную активность, улучшает обмен веществ, дает омолаживающий эффект. Благодаря этой процедуре улучшается функция многих внутренних органов: печени, почек, селезенки.

Очищение зерновыми кашами

В народной медицине существует множество рецептов, позволяющих бережно очистить кишечник, не нарушая существующую в нем полезную микрофлору.

Вам потребуется 100 г ячменной (гречневой, овсяной, пшенной, пшеничной, ячневой) крупы, 500 мл воды. Залить перебранную крупу кипятком, сварить обычную жидкую кашу, но без соли и масла.

Для очищения кишечника в течение 10 дней следует питаться только кашей (для разнообразия крупы можно менять). Каждую ложку каши пережевывать 25–50 раз. Пить в эти дни следует как можно меньше. Кроме зерновых блюд, ничего другого употреблять в пищу не рекомендуется.

Очищение овсяным киселем

Взять 500 г овсяных хлопьев («Геркулеса»), 100 г овсяной крупы, 100 мл кефира, 1 небольшой кусочек ржаного хлеба, 5 л воды (родниковой, колодезной, бутилированной). Воду вскипятить, остудить до температуры 4 °С. Очищенный овес крупно смолоть, перемешать с хлопьями. Смесь переложить в пятилитровую стеклянную или эмалированную посуду, долить кефир, бросить туда же кусочек ржаного хлеба. Емкость на $\frac{3}{4}$ заполнить подготовленной водой. Получившийся состав плотно закрыть крышкой и поставить на 24–48 часов в теплое место для брожения (можно возле батареи отопления, поскольку в этом случае процесс ускоряется). Признаками готовности средства служат появившиеся сверху пузырьки и расслоение смеси.

После брожения «квашу» протереть через дуршлаг, добавив в нее немного чистой воды. Жидкость перелить в чистые банки и настаивать 16–18 часов до образования двух слоев: нижнего – плотного осадка (концентрат овса) и верхнего – чистой жидкости.

Чистую жидкость осторожно слить (или отфильтровать), а нижний слой хранить в холодильнике не более трех недель. Концентрат овсянки, приготовленной на кефире, можно применять для закваски новой порции концентрата.

Верхнюю (слитую) воду кипятить на слабом огне в течение 4–5 минут. При повышенной кислотности желудочного сока добавить в отвар 1 ст. ложку меда и кипятить жидкость еще 3 минуты.

Отвар принимать утром перед завтраком по 1 стакану, затем в течение дня маленькими глотками выпить еще 1 стакан средства. Курс очищения – 1 неделя, в течение которой утренняя доза остается неизменной, а дневная постепенно увеличивается до 3 стаканов.

Кисель готовят жидким или густым, употреблять его можно теплым или холодным – все зависит от вкуса и состояния вашего организма. Можно добавить в горячий кисель сливочное масло (либо растительное). В напиток полезно положить любимые приправы (петрушку, укроп, сельдерей, пастернак и т. д.) или сухофрукты (изюм, курагу и др.).

Кисель Изотова

Кисель, приготовленный по методу В. К. Изотова, улучшает общее самочувствие, возвращает силу, работоспособность, выносливость, улучшает умственное и физическое состояние. При регулярном его использовании организм очищается от шлаков и токсинов, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и прочих систем органов.

Вам потребуется 200 г зерен овса посевного, 1–2 ст. ложки меда, 1,5 л воды.

Овес промыть, залить горячей водой, варить до мягкости. Оставшуюся после варки воду слить в чистую посуду. Овес пропустить через мясорубку, смешать с приготовленным отваром, варить до консистенции киселя. В конце варки положить мед и выдержать средство на огне еще 5 минут. Процедить горячим.

Выпить за день 1 л отвара. Курс очищения – 7 дней.

Средство очищает не только кишечник, но и все остальные внутренние органы.

Другие способы очищения кишечника

Взять по 1 стакану овсяной, пшеничной, ржаной, ячменной, гречневой и манной крупы, 1 л кефира, 8 л чистой воды (родниковой или бутилированной).

Цельные зерна пшеницы, ржи, овса, ячменя, гречки смолоть на кофемолке. В десяти литровую эмалированную емкость высыпать полученную муку и манную крупу, залить кефиром и водой. Накрыть кастрюлю марлей или хлопчатобумажной тканью (но не железной крышкой) и оставить смесь бродить на 3 дня, как можно чаще помешивая деревянной ложкой. Должен получиться кисловатый напиток. Хранить средство в холодильнике.

Принимать средство по 1 стакану в течение 10 дней при появлении жажды.

Напиток хорошо выводит все гнилостные продукты из кишечника, прекрасно чистит печень и почки.

* * *

Взять по 1 ст. ложке листьев брусники, листьев земляники, травы кипрея, листьев калины, листьев черной смородины, листьев облепихи, травы чабреца корней красного корня, 2 ст. ложки черных листьев бадана, 2 стакана воды.

Все растения высушить, измельчить. 1 ст. ложку сбора залить с вечера холодной водой, утром довести настой до кипения, настаивать еще 1 час. Процедить.

Принимать отвар по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.

* * *

Вам потребуется 1 дес. ложка семян льна посевного, 1 стакан воды.

Льняное семя высыпать в термос, залить крутым кипятком, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана утром до завтрака и вечером перед сном в течение 2 недель.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка семян подорожника большого, 1 стакан воды.

Семена подорожника залить крутым кипятком, настаивать в течение 30 минут, укутав. Процедить.

Весь приготовленный настой выпить перед сном. Курс очищения – 10 дней.

* * *

Вам потребуется 2 ст. ложки травы хвоща полевого, 2 стакана воды.

Сухую траву измельчить в порошок, залить кипятком, варить на водяной бане в течение 30 минут. Остудить и процедить.

Пить вместо чая по $\frac{1}{2}$ стакана после еды не меньше 4 раз в день. Курс очищения – 2 недели.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка с верхом корней одуванчика лекарственного, 1 л воды.

Высушенные корни одуванчика измельчить, залить холодной водой, настаивать в течение 2–3 часов, затем настоем довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 10 минут. Сняв с огня, настоять еще полчаса, процедить.

Принимать отвар по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день до еды в течение недели.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка коры крушины ольховидной, 2 стакана воды.

Для очищения подходит кора, хранившаяся в течение 1–2 лет. Кору измельчить, залить горячей водой, кипятить на слабом огне в течение 20 минут, сразу же процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана утром до завтрака и вечером перед сном в течение 2 недель.

Очищение печени

Печень – самая крупная пищеварительная железа (ее вес у взрослого человека достигает 1,5–2 кг), участвующая в процессах пищеварения, обмена веществ (жирового, белкового, углеводного, минерального). Она обезвреживает все ядовитые вещества, попадающие в наш организм через желудочно-кишечный тракт и кровь, выделяет множество биологически активных веществ, участвующих в поддержании внутренней среды нашего организма. Печень активно участвует в процессе кровообращения и очистки крови, от деятельности этого органа зависит нормальное кровоснабжение всех систем нашего организма. Образующиеся в печени желчные кислоты служат своеобразными фильтрами, которые удерживают в растворимом состоянии холестерин (это главный загрязнитель печени), лецитин, соли кальция. При нарушении образования желчных кислот все эти вещества выпадают в осадок, что приводит к образованию камней в желчных путях.

От состояния самой крупной нашей железы во многом зависит деятельность других депонирующих кровь органов, в первую очередь селезенки, поскольку вся кровь обязательно проходит через печень. Поэтому очень важно периодически чистить ее от токсических веществ, шлаков и продуктов обмена веществ.

Для чистки печени, так же как и кишечника, следует употреблять в пищу натуральные продукты: зерновые, отруби, проростки, хлеб из непросеянной муки, которые являются незаменимым источником пищевых волокон, содержат клетчатку, слизи, пектины. Полезны также орехи, многие овощи (кукуруза, капуста) и фрукты.

Для очищения печени и в качестве сильного желчегонного средства в народной медицине издавна использовали растительные масла, особенно оливковое, богатое олеиновой кислотой, благоприятно воздействующей на функции желчевыводящих путей. Для чистки печени также применяют кислоты, в первую очередь лимонную, которой больше всего в цитрусовых.

Полностью очистить печень можно за 7—10 чисток, наибольшее количество шлаков выходит на 4—6-й раз.

Чистки следует проводить каждые 3 месяца до тех пор, пока не появится ощущение легкости в правом подреберье. После этого чистки можно повторять каждые 6 месяцев.

Очищение маслом и лимонным соком

Вам потребуется 1 стакан оливкового масла,

1 стакан свежесжатого лимонного сока. Четыре вечера перед очищением печени нужно ставить клизмы. Днем, между приемом вегетарианских блюд, пить морковный сок по 7 стакана. В день очистки разрешается пить только соки.

Перед приемом масла нужно активизировать правую половину тела и левое полушарие головного мозга. Для этого можно использовать специальную концентрационную технику: зажав левую ноздрю, спокойно дышать через правую; вдох – воздух заполняет легкие, выдох – идет из легких в печень. Так дышать 20 минут, держа при этом на печени руку.

В 22 часа на правый бок положить грелку с горячей водой и начать прием оливкового масла со свежесжатым лимонным соком: по 3 ст. ложки, тут же запивая таким же количеством лимонного сока, повторяя прием каждые 15 минут^[21]. Если полную дозу сразу выпить трудно, за один раз выпить половину масла и половинную дозу сока лимона; через 2–3 минуты оставшееся масло и сок допить. Грелку можно снять через 1,5 часа после приема масла, но лучше с ней спать (если грелка электрическая), лежа на левом боку.

Смотреть телевизор или читать книги после 22 часов нельзя.

Если ночью появляется тошнота с позывами на рвоту, нужно немедленно встать и сделать комплекс упражнений для активизации выхода содержимого желудка в двенадцатиперстную кишку.

Упражнения для очищения печени

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, ноги расставлены на расстоянии 30 см друг от друга, руки подняты вверх над головой, пальцы переплетены, ладони обращены кверху, спина прямая. Делать наклоны вправо и влево, не задерживаясь в крайнем положении: выпрямиться и тут же наклоняться снова – это одно движение. Повторить упражнение 4 раза.

Упражнение 2. Исходное положение – то же. Правую руку вытянуть горизонтально в сторону на уровне плеча, а левую согнуть так, чтобы она касалась пальцами правого плеча. Затем выполнить поворот туловища назад как можно больше, направляя назад и правую руку; смотреть на пальцы правой руки. Не останавливаясь в конце поворота, вернуться в исходное положение и, поменяв руки, повернуться назад до упора в другую сторону. Это тоже одно движение, повторить его нужно 4 раза.

Сок и масло после этих упражнений пройдут в кишечник. Если это не помогло, нужно сделать клизму, если все нормально – спать до утра.

Утром сделать клизму объемом 2 л.

В течение недели после чистки продолжать придерживаться вегетарианской диеты и принимать *желчегонные сборы*.

Взять по 1 ст. ложке листьев березы, травы зверобоя и почечного чая, по 1,5 ст. ложки листьев мяты перечной и толченых плодов шиповника, 1 стакан воды.

Растения смешать, 1 ст. ложку сбора высыпать в термос и залить кипятком, настоять ночь, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана теплого настоя 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 7 дней.

Другие методы очищения печени

Есть и более щадящие средства очистки, чем оливковое масло и лимонный сок.

Вам потребуется минеральная вода (смирновская, славянская, эссенуки № 17, арзни). Необходимое количество минеральной воды рассчитывается исходя из пропорции 10 мл на 1 год жизни.

Натощак (лучше утром) выпить чуть подогретую минеральную воду, приложить к правому боку грелку и лежать с ней в течение 1 часа. Можно выпить требуемое количество воды не одномоментно, а в течение получаса. После тюбажа (так называется эта процедура) сделать несколько простых физических упражнений. Результат считается достигнутым, если после процедуры возникает легкое послабление.

Для очищения печени делают 3 ежедневных тюбажа подряд, через 2 недели – еще три процедуры ежедневно.

Тюбаж противопоказан при камнях в желчном пузыре и при обострении холецистита. На фоне имеющегося холецистита его можно проводить не раньше чем через месяц после стихания воспаления.

* * *

Взять 3 лимона, 500 г меда.

Лимоны вымыть, мелко нарезать вместе с цедрой, смешать с медом, поставить в темное место на 4 дня. Готовый состав хранить в холодильнике.

Принимать утром за 40 минут до завтрака 2 ч. ложки смеси, запивая стаканом теплой кипяченой воды. Курс очищения – 3 недели, после недельного перерыва очищение повторить.

* * *

Вам потребуется 1 стакан зерен овса, 1 л воды.

Зерна овса промыть проточной водой, замочить произвольным количеством холодной воды на 2–3 часа. Затем воду слить, зерна промыть еще раз, высыпать в термос, залить кипятком. Настаивать в течение 3–4 часов. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 40 минут до еды в течение месяца.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка ячменного солода, 1 стакан воды.

Солод залить горячей водой, дождаться, пока жидкость остынет. Затем кипятить средство на водяной бане в течение 10 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день непосредственно перед едой в течение 3–4 недель.

Кроме очищающего действия ячменный солод обладает общеукрепляющим, смягчающим, противовоспалительным, тонизирующим и обволакивающим свойствами, снимает болезненную раздражительность оболочек внутренних органов.

* * *

Взять 2 ст. ложки скорлупы кедровых орехов, 1 стакан воды.

Свежую скорлупу (только что счищенную с орешков) измельчить, высыпать в термос и залить кипятком. Настаивать в течение 4–6 часов. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 10 дней для очищения печени.

* * *

Вам потребуется 2 ст. ложки семян расторопши, 2 стакана воды.

Семена смолоть на кофемолке, залить кипятком, поставить на слабый огонь и варить, пока половина жидкости не испарится. Отвар остудить, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке каждый час (10–14 раз в день) в течение трех дней. Сделать перерыв на 3 дня, затем курс очищения повторить.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка листьев барбариса, 1 ч. ложка плодов барбариса, 3 стакана воды.

Плоды барбариса высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 3–4 часов. Настой процедить, остудить. Сухие листья измельчить, положить в эмалированную посуду, залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, кипятить на водяной бане в течение 15–20 минут, настоять при комнатной температуре до полного охлаждения жидкости, процедить, отжимая растительное сырье. Настой и отвар смешать. Средство можно хранить в холодильнике не более двух суток.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 2 недель.

* * *

Вам потребуется 2 ст. ложки рыльцев кукурузы, 2 ст. ложки листьев брусники, 3 ст. ложки почек березы, 3 ст. ложки травы спорыша, 1 стакан плодов шиповника, 3 стакана неочищенных зерен овса, 5 л воды.

Овес, почки березы, листья брусники залить в эмалированной посуде 4 л холодной воды, настоять в течение суток, затем варить 15 минут на слабом огне. В отвар добавить спорыш и кукурузные рыльца. Кипятить еще 15 минут, настоять 45 минут. Процедить.

Плоды шиповника истолочь деревянной толкушкой, залить 1 л кипятка и варить на слабом огне в течение 10 минут. Отвар настаивать сутки, затем процедить.

Оба отвара смешать, средство перелить в бутылки темного стекла. Его можно хранить в холодильнике не более 5 дней.

Принимать отвар, подогрев на водяной бане, по $\frac{2}{3}$ стакана 4 раза в день за 30–40 минут до еды, последний прием не позднее 19 часов. Курс очищения – 10 дней, через полгода его можно повторить. При заболеваниях печени курс приема увеличить до 2–3 месяцев.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка семян расторопши, 1 ст. ложка столбиков с рыльцами кукурузы обыкновенной, 2 стакана воды.

Семена смолоть на кофемолке, смешать с высушенными и измельченными рыльцами кукурузы. Сбор залить кипятком, кипятить на слабом огне, пока половина жидкости не испарится. Настаивать до полного охлаждения жидкости, процедить. Настой долить до первоначального объема кипяченой водой.

Выпить все приготовленное средство маленькими глотками в течение дня. Курс очищения – 1 месяц, затем следует перерыв на 2–3 недели, после чего настоем надо принимать еще в течение месяца.

* * *

Взять по 2 ст. ложки цветков календулы лекарственной, цветков ромашки аптечной, листьев крапивы двудомной, листьев мяты перечной и подорожника большого, по 3 ст.

ложки листьев березы повислой, травы тысячелистника обыкновенного, семян льна посевного, по 4 ст. ложки плодов шиповника коричневого, цветков бессмертника (цмина песчаного), 2 стакана воды.

Все растения измельчить, смешать, 3 ст. ложки сбора высыпать в термос и залить кипятком. Настаивать 10 часов, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 минут до еды в течение 3 недель. Одновременно ежедневно делать очистительную клизму.

* * *

Взять по 1 ст. ложке корневищ лапчатки гусиной, корней цикория, листьев мелиссы, листьев мяты, 2 стакана воды.

Растения измельчить, смешать. Залить 1 ст. ложку сбора кипятком, настоять до полного охлаждения жидкости. Готовый настой кипятить на слабом огне в течение 10–15 минут, настаивать 1 час, укутав. Процедить.

Принимать отвар по $\frac{1}{3}$ стакана 4–5 раз в день за 40 минут до еды в течение недели. Затем сделать недельный перерыв и повторить очищение.

* * *

Взять по 1 ст. ложке травы бессмертника (цмина песчаного), цветков календулы лекарственной, цветков ромашки аптечной, столбиков с рыльцами кукурузы обыкновенной, листьев мяты перечной, корней одуванчика лекарственного, коры крушины, плодов фенхеля обыкновенного, 2 стакана воды.

Растения измельчить, перемешать, 1 ст. ложку сбора залить крутым кипятком, кипятить на водяной бане в течение 10–15 минут. Сняв с огня, настаивать отвар в течение 2 часов, процедить. Для восстановления первоначального объема жидкости долить отвар кипяченой водой.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды и еще $\frac{1}{2}$ стакана – перед сном. Курс очищения – 2 недели.

Очищение почек

В почках, отвечающих за фильтрацию жидкости в нашем организме, также оседает немало грязи. Конечно, часть ее удаляется с мочой, но какой-то процент задерживается, формируя песок и даже камни. Кроме того, существуют бактерии, размер которых превышает диаметр почечных канальцев, через которые фильтруется моча. Они также задерживаются, создавая дополнительные проблемы.

Как и в предыдущих случаях, очищающим действием обладает пища. Хотя бы на время чистки желательно сократить употребление мяса и хлебобулочных изделий, перейдя на рыбные и овощные блюда. Из меню рекомендуется исключить соленья, маринады и копчености. Кстати, самый «вкусный» способ очищения почек – арбузная диета. В течение недели разрешается есть только арбузы, при этом желательно воздержаться от приема жидкости – ее и в арбузе достаточно. Если чувство голода будет нестерпимым,

можно съесть кусочек ржаного хлеба, только не вместе с арбузом, а за час до него или через 2 часа после. Зато арбузов можно есть столько, сколько захочется.

Если почки воспалены или в них есть камни, перед очищением требуется провести курс лечения и только после этого оздоравливать организм.

Очищение рисом

Вам потребуется 12 ст. ложек длиннозерного риса (лучше дикого или коричневого), 3 л воды.

Рис нужно перебрать и промывать теплой водой до тех пор, пока в воде перестанет появляться муть. Взять 6 полулитровых банок (пронумеровать их от № 1 до № 6) и положить в каждую по 2 ст. ложки крупы. Рис залить водой, банки прикрыть марлей от пыли. Через сутки из первой банки воду слить, рис переложить в кастрюлю, залить 2 стаканами кипятка, варить 5 минут, не солить. В банку № 1, из которой взята крупа, вновь положить 2 ст. ложки промытого риса (новая порция), залить водой и поставить за банкой № 6. В остальных банках воду поменять (замену воды осуществлять ежедневно).

На 2-й день слить воду из второй банки, после чего рис сварить, как это делалось накануне. В банку насыпать рис, залить его водой, емкость поставить за банкой № 1. То же самое проделать со всеми остальными банками. Процедуру очищения рисом проводят в течение 6 недель.

Сваренный рис нужно съесть на завтрак без масла и соли, после чего не есть и не пить до обеда. Рисовая диета может спровоцировать обострение почечных заболеваний, поэтому во время очищения обязательно принимать настой брусничного листа, а прежде чем начинать оздоровление, желательно посоветоваться с врачом.

Очищение травяным настоем

Вам потребуется 1 ст. ложка почек березы бородавчатой, 1 ст. ложка листьев брусники, 1 ч. ложка цветков василька синего, 10 мл 2,5 %-ного пихтового масла, 2 стакана воды.

Растения измельчить, смешать, 1 ст. ложку сбора залить кипятком и настаивать, укутав, в течение 40 минут. Процедить.

Принимать настой следует теплым по $\frac{2}{3}$ стакана, добавив в него 5 капель пихтового масла, 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель. Каждый день выполнять комплекс несложной гимнастики, делая упор на прыжки. Если такой возможности нет, в эти дни проходить пешком не менее 2–3 км.

Через 2–3 дня от начала приема настоя с маслом моча должна стать мутной – это начнут выходить шлаки и соли. В это же время может появиться боль в пояснице; если она через день-два не пройдет, очищение прекратить.

Очищение яблоками

Вам потребуется 10 кг яблок (или больше).

В течение 3 дней пить только свежевыжатый яблочный сок: по 1 стакану каждые 2 часа. Больше ничего не есть и не пить.

Очищение крови

Кровь – жидкая ткань, циркулирующая в кровеносной системе. Она обеспечивает все внутренние органы, ткани, даже самые мельчайшие клетки нашего организма кислородом и питательными веществами и собирает все скопившиеся в них отходы.

Чтобы кровеносная система и связанные с ней органы (в том числе и селезенка) работали безупречно, необходимо время от времени проводить чистку крови. В народной медицине существует множество рецептов, позволяющих эффективно очистить кровь, кровеносные сосуды, вывести холестерин, токсины и шлаки. Например, для чистки крови издавна применяется красное вино типа «кагор» или «каберне». Пьют его по 50 г 2–4 раза в сутки (не более 200 г вина даже при условии, что печень здорова). Курс очищения – 10–20 дней.

Хорошие результаты дает фитотерапия. Лучшими кровоочистительными травами являются бессмертник, душица, зверобой, крапива, лопух (корень), одуванчик, полынь, ромашка. Эффективны сборы, в состав которых входят овощи (лук, чеснок, свекла, морковь), плоды и ягоды (вишня, яблоки, грейпфруты и другие цитрусовые, ягоды можжевельника и пр.). Собирать растения для сушки народные целители советуют при убывающей Луне, когда она находится в земном знаке Зодиака – Тельце, Деве, Козероге.

Длительность очистительного курса зависит от вашего самочувствия, организм зачастую сам подсказывает, когда следует заканчивать прием фитонапитка: если на начальном этапе он кажется приятным, то постепенно пить его становится все труднее – организм как бы отторгает его. Если в рецепте нет особых указаний, начальный курс траволечения составляет 2–3 недели (в зависимости от трав или составных частей сбора), после чего требуется сделать перерыв на 15 дней. При необходимости фитотерапию нужно возобновить. В любом случае перед проведением лечения следует посоветоваться с врачом.

Очищение травами и плодами

Вам потребуется 2 ст. ложки травы душицы,

3 стакана воды.

Измельченную траву душицы (свежую или высушенную) залить теплой водой, довести до кипения. Сняв с огня, настаивать 5–8 часов, укутав или поставив в теплое место.

Процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Длительность курса очищения – 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

* * *

Взять 3 ст. ложки свежих листьев крапивы двудомной, 2 л воды.

Молодые листья крапивы измельчить, залить кипятком, настаивать 20–30 минут, после чего процедить.

Лучше проводить курс очищения настоем крапивных листьев на убывающей Луне, в период с 14 до 19 часов. За это время нужно выпить весь приготовленный настой маленькими глотками. Курс очищения – 2 недели, после двухнедельного перерыва прием настоя возобновить. В зимнее время, когда свежие листья недоступны, их можно заменить высушенными. Пропорция и способ приготовления остаются теми же, только настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

* * *

Вам потребуется 1 л сока одуванчика, 1 стакан качественной водки, 2 ст. ложки глицерина.

Траву (листья и цветки) и корни одуванчика измельчить (лучше пропустить через мясорубку), отжать из них через марлю сок. Сок смешать с водкой и настаивать в течение 20–30 дней в темном прохладном месте, ежедневно взбалтывая. В готовую настойку добавить глицерин.

Растворить в стакане воды 1 ст. ложку настойки, принимать средство 1 раз в день – утром перед едой.

Для усиления эффекта можно добавлять в средство 1 ч. ложку свежевыжатого лимонного сока.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка травы крапивы двудомной, 1 ст. ложка корней одуванчика, 3 ст. ложки молодых листовых почек бузины черной, 3 ст. ложки листьев примулы, 1 стакан воды.

Растения измельчить, смешать, 1 ч. ложку сбора залить кипятком, настаивать 7—10 минут, процедить.

Принимать свежеприготовленный настой по 1 стакану утром за 1 час до еды и вечером перед сном.

* * *

Взять по 1 ст. ложке травы календулы, корня лопуха, травы марьяны корня, 2 стакана воды.

Растения измельчить, смешать, 1 ст. ложку сбора залить кипятком, томить на водяной бане в течение 10 минут, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до приема пищи или через 1,5–2 часа после еды.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка травы медуницы лекарственной, 1 ст. ложка травы хвоща полевого, 1 ст. ложка травы череды, 2 стакана воды.

Настения измельчить, смешать. Весь сбор залить кипятком и настаивать, укутав, в течение 1 часа (можно в термосе), процедить.

Выпить весь приготовленный настой в течение дня маленькими глотками. Можно приготовить настой из любой из этих трав, но большинство народных целителей считает, что для чистки крови более полезны сборы.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка травы пустырника, 3 стакана воды.

Растения измельчить, смешать, залить горячей водой и томить под крышкой на водяной бане в течение 20 минут, не допуская кипения жидкости. Затем настаивать в течение 2–3 часов. Процедить.

Принимать настой по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером независимо от приема пищи. Сбор не только помогает очистить кровь, но также оказывает общеукрепляющее действие.

* * *

Вам потребуется 5 ст. ложек сухих корней лопуха большого, 4–5 ст. ложек меда, 0,5 л спирта крепостью 70°.

Корни измельчить, залить спиртом, добавить мед. Настаивать средство в темном прохладном месте в течение 14 дней, процедить. Хранить в бутылке темного стекла в холодильнике.

Принимать по 1 ч. ложке настойки, запивая водой, 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Курс очищения можно повторить после 3-месячного перерыва.

* * *

Вам потребуется 1 ч. ложка цветков бузины черной, 1 ч. ложка травы зверобоя, 1 ст. ложка травы душицы, 2 ст. ложки цветков календулы, 2 стакана воды.

Высушенные растения измельчить, смешать.

2 ч. ложки (с верхом) сбора заварить кипятком, на слабом огне довести до кипения (но не кипятить!), затем настаивать в течение 10 минут, дважды процедить и остудить.

Принимать по 1 ст. ложке 4–6 раз в день независимо от приема пищи в течение трех недель; после 10-дневного перерыва принимать настой еще 2 недели.

* * *

Вам потребуется 1 ч. ложка травы (всего растения с цветками) одуванчика, 1 стакан воды.

Высушенную траву одуванчика измельчить, высыпать в термос, залить кипятком. Настаивать в течение 1–1,5 часа. Настой процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раз в день за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после приема пищи. Курс очищения – 30 дней, после чего сделать перерыв на 2 недели и прием настоя повторить. Средство хорошо чистит кровь, уменьшает содержание холестерина.

* * *

Взять по 1 ст. ложке листьев земляники, цветков ромашки лекарственной, травы череды, 2 стакана воды.

Растительное сырье измельчить, смешать, 2 ст. ложки сбора залить кипятком, настаивать, укутав, в течение 2–3 часов, процедить.

Весь приготовленный настой выпить маленькими глотками в течение дня.

* * *

Вам потребуется 2 ст. ложки плодов рябины черноплодной, 2 ст. ложки плодов шиповника, 2 стакана воды.

Сухие плоды смолоть на кофемолке, порошок высыпать в термос, залить кипятком, настоять в течение 6–8 часов. Процедить.

Пить настой по 1 стакану утром и вечером независимо от приема пищи, при желании добавив сахар. Курс очищения – 3 недели, для большей эффективности через 2 недели его можно повторить.

* * *

Вам потребуется 1 ч. ложка корня солодки голой, 2 ст. ложки травы душицы, по 3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, листьев черной смородины, корневищ пырея, по 5 ст. ложек цветущих верхушек овса, травы спорыша, 1 стакан воды.

Корни солодки, корневища пырея верхушки овса измельчить, смешать с остальными растениями.

Залить кипятком 1 ст. ложку сбора. Настаивать в течение 30 минут, процедить.

Принимать средство горячим по 1 стакану 2 раза в день независимо от приема пищи, каждый раз заваривая свежий настой.

Очищение лавровым листом

Взять 5 г лаврового листа, 1 стакан воды.

Лавровый лист измельчить, залить кипятком, томить на водяной бане 5 минут, перелить в термос, настаивать в течение 3–4 часов. Процедить.

Выпить весь настой в течение дня маленькими глотками. Длительность очищения – 3 дня, после перерыва 1–2 недели очищение можно повторить.

Это старинное средство очищения крови и сосудов считается в народной медицине весьма эффективным. Однако употреблять его следует осторожно: отвар может вызвать задержку месячных, к тому же он противопоказан беременным женщинам. Поэтому перед использованием лаврового отвара следует посоветоваться с врачом.

Очищение настойкой чеснока

Взять 200 г чеснока, 1 л качественной водки.

Зубчики чеснока очистить от пленок, вымыть, пропустить через мясорубку или специальную давилку. Кашицу развести водкой, перелить в темную стеклянную емкость, плотно закрыть пробкой. Настаивать в течение недели при температуре +2 °С в темном месте. Процедить, отжимая растительное сырье. Настойку перелить в бутылку темного стекла. Готовая чесночная настойка должна быть прозрачной, иметь желтовато-зеленый цвет и характерный запах чеснока.

Принимать по 5 капель настойки, разведенных в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день. Настойка не только очищает кровь и сосуды, но и регулирует артериальное давление, снимает головную боль, связанную со спазмами сосудов.

Очищение лимфы

Лимфа (*limpha* – «влага, чистая вода») – прозрачная жидкость, циркулирующая в лимфатической системе человека, которая функционально связана с селезенкой. Всего в теле человека содержится от 1 до 2 л лимфы, при болезнях, особенно воспалительных, ее количество увеличивается.

По своему составу лимфа близка к плазме крови, но в ней меньше белков, и она менее вязкая. В ней имеются клетки крови, среди которых много лимфоцитов, моноцитов, защищающих наш организм от инфекции, и совсем мало эритроцитов. Лимфа обладает способностью свертываться, хотя медленнее, чем кровь.

Отток лимфы из тканей и органов происходит по лимфатическим сосудам (капиллярам, коллекторам, протокам, сосудам) в венозную систему. В селезенке она вступает в тесное взаимодействие с лимфоидной тканью, что приводит к ее обогащению лейкоцитами и позволяет избавиться от отслуживших свой срок эритроцитов. Поэтому очищение лимфы не менее важно, чем очищение селезенки.

В лимфу легко проникают яды и бактериальные токсины. Так, из кишечника в лимфу всасывается значительная часть жира и вредных микроорганизмов. Чтобы не допустить патологий, которые приводят к болезням лимфатической системы (частью которой является селезенка) и многих внутренних органов, полезно регулярно проводить чистку лимфосистемы. Осуществлять ее можно по-разному.

В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты, особенно благотворно на лимфу действуют грейпфруты, крыжовник, киви. Полезно ежедневно принимать по половине чайной ложки порошка из морской капусты, запивая его стаканом теплой кипяченой воды. Также желательно как можно чаще включать в меню салат из ламинарии, съесть 1–2 зубчика чеснока. Весной можно делать салаты из молодых листиков свежих трав: кипрея, крапивы, медуницы, яснотки. Но самым эффективным очищающим действием обладают настои и отвары из лекарственных растений.

Очищение лекарственными настоями

Взять 1 ч. ложку листьев барвинка, 1 стакан воды.

Листья высушить, измельчить, залить кипятком, кипятить на очень слабом огне в течение 15 минут. Сняв с огня, настоять в течение 40 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 3 недель. Курс очищения можно проводить 2 раза в год.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка цветков каштана конского, 1 стакан воды.

Высушенные цветки каштана высыпать в термос, залить кипятком, настаивать в течение 8 часов, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 1–2 раза в день за

20 минут до еды в течение 1 месяца. Курс очищения можно проводить 2 раза в год.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка перегородок грецких орехов, 1 стакан воды.

Измельченные перегородки грецких орехов залить кипятком и кипятить на водяной бане в течение 10 минут. Отвар перелить в термос и настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от приема пищи. Курс очищения – 10 дней, через месяц его можно повторить.

* * *

Вам потребуется 2 ст. ложки цветков лопуха большого, 1 корень сельдерея, 2 стакана воды.

Сухие цветки залить кипятком, настаивать, укутав, в течение 4 часов, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день за 30 минут до еды, заедая кусочком корня сельдерея. Курс очищения – 30 дней. Его можно повторить через полгода.

* * *

Взять 2 ст. ложки листьев медуницы, 2 ст. ложки меда, 2 стакана воды.

Высушенные и измельченные листья медуницы залить кипятком, настаивать в течение 30–40 минут, процедить. Добавить в настой мед.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день независимо от приема пищи, стараясь делать маленькие глотки.

* * *

Вам потребуется 2 ст. ложки травы кипрея (иван-чая), 3 стакана воды.

Траву (все растение с листьями, стеблями и цветками) измельчить, высыпать в термос, залить кипятком и настаивать в течение 6–8 часов. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 5 раз в день: первый раз утром натощак, затем 3 раза перед едой, последний раз – на ночь, перед сном.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка молодых иголок сосны, 1 ст. ложка молодых листьев облепихи, 2 стакана воды.

Измельченную хвою и листья залить водой, томить на водяной бане 20–30 минут, не доводя жидкость до кипения. Сняв с огня, настаивать в течение 1 часа, укутав. Процедить.

Принимать настой горячим по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день независимо от приема пищи. Курс очищения – 1 месяц. Очищения лимфы проводить дважды в год, желательно ранней весной и в начале зимы.

* * *

Взять 500 г корней малины лесной, собранных ранней весной или поздней осенью, 500 г меда (1 кг сахара), 1 кг молодых верхушек сосны (ели, пихты, шишек сосны), 1 л воды.

Ветки сосны и корни малины высушить, по отдельности смолоть на кофемолке в муку. Порошок поместить слоями в стеклянную посуду, заливая каждый жидким медом. Сделав несколько слоев, залить средство горячей водой. Настаивать в течение 24–30 часов, затем поместить на водяную баню и томить, не доводя до кипения, 8 часов. Настаивать 2 суток. Процедить. Сироп слить.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой. Курс очищения – 12 дней, после 10-дневного перерыва чистку лимфы повторить. Сироп также эффективен при всех заболеваниях лимфатической системы, но для лечения принимают средство по 2 ст. ложки 5–6 раз в день через равные промежутки времени независимо от приема пищи.

* * *

Взять 100 г свежих цветков и листьев барвинка, 0,5 л качественной водки.

Свежие цветки и листья барвинка залить качественной водкой. Настаивать состав в темном прохладном месте 21 день, ежедневно встряхивая. Готовую настойку процедить, перелить в бутылку темного стекла.

Принимать настойку по 20–25 капель, запивая чуть теплой водой, 3 раза в день за 20 минут до приема пищи в течение 3 недель. Курс очищения можно проводить 2 раза в год.

* * *

Взять 100 г травы и корневищ сабельника болотного, 1 л воды.

Траву и корневища высушить, измельчить. Всю растительную массу залить кипятком и кипятить на водяной бане при слабом кипении жидкости в течение 30 минут. Отвар охладить и процедить. Хранить средство в холодильнике в бутылке с плотно притертой пробкой.

Принимать отвар теплым по 1 ч. ложке 4 раза в день независимо от приема пищи. Для полного очищения лимфы рекомендуется выпить весь приготовленный отвар, каждый раз разогревая средство, затем сделать перерыв на 7—10 дней. Повторить курс фитотерапии дважды.

* * *

Взять 5 ст. ложек всего растения сабельника болотного, 0,5 л качественной водки.

Траву сабельника вместе с побегами и корневищами высушить и измельчить, засыпать в бутылку или закрывающуюся емкость, залить качественной водкой или 40 %-ным спиртом. Настаивать состав 21 день в темном прохладном помещении, процедить. Хранить настойку в бутылке темного стекла при комнатной температуре.

Принимать по 20–25 капель настойки, разведенной в $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой охлажденной воды, 3 раза в день независимо от приема пищи в течение 2 месяцев. Курс очищения можно проводить 2 раза в год.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка корневищ купены (или омелы белой), 2 ст. ложки корней цикория, 3 ст. ложки корней одуванчика лекарственного,

3 ст. ложки листьев черной смородины, 2 стакана воды.

Растительное сырье измельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора залить горячей водой и кипятить на слабом огне 10 минут. Сняв с огня, настаивать в течение 1 часа. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 недель. Курс очищения можно проводить 2 раза в год.

* * *

Взять по 1 ст. ложке травы арники горной, почек черного тополя, почек березы повислой, $\frac{1}{2}$ стакана листовых почек красной рябины, $\frac{2}{3}$ стакана листовых почек каштана, 1 л водки.

Все растения высушить, истолочь в порошок. Сбор залить водкой, настаивать 20–25 дней в темном прохладном месте. Процедить.

Принимать настойку по схеме 1 раз в день: первая доза – 10 капель, затем ежедневно добавлять к ней по 1 капле; достигнув 20 капель (на 11-й день), прием настойки ежедневно сокращать тоже на 1 каплю, чтобы снова довести дозу до 10 капель. После этого сделать перерыв на 10 дней. Для полного очищения лимфы следует провести еще 2 месячных курса (всего их 3).

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка листьев крапивы глухой (яснотки), 1 ст. ложка с горкой травы хвоща, 1 ст. ложка с горкой травы фиалки трехцветной, 2 ст. ложки корней пырея, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ч. ложку сбора залить кипятком, накрыть крышкой и настоять в течение 20 минут. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день через 1–2 часа после еды в течение месяца. Сделать перерыв на 10–15 дней, после чего чистку повторить.

* * *

Вам потребуется 1 ч. ложка зеленого чая, 1 ч. ложка лимонной и 2 ч. ложки апельсиновой цедры, 2 ст. ложки апельсинового сиропа, 1 л воды.

Цедру высушить, измельчить, смешать с зеленым чаем. «Заварку» залить кипятком и настаивать, укутав, в течение 15–20 минут. Процедить, перед употреблением в настой влить апельсиновый (или другой цитрусовый) сироп, перемешать.

Пить вместо чая по 1 стакану 2–3 раза в день. Курс очищения длительный – не меньше 3–4 месяцев.

* * *

Взять 100 г корня хрена огородного, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Корень хрена очистить, пропустить через мясорубку, залить чуть теплой кипяченой водой. Настаивать в течение 1–1,5 часа.

Принимать средство по 1 ч. ложке, взболтав перед применением, за 10 минут до еды 2 раза в день в течение 10 дней.

Очищение селезенки

После очищения кишечника, печени, почек, крови и лимфы можно переходить к чистке селезенки. Правда, если очистить еще и легкие, будет просто замечательно, но принципиального значения этот этап не имеет.

Почистить селезенку можно многими способами, но самыми эффективными считаются чистки молоком, крупой, соками и лекарственными растениями.

Очищение крупой

Способ этот очень прост и занимает совсем немного времени.

За неделю до чистки переходят на вегетарианское питание. Из меню исключают не только мясо, но и молоко, сыр, сливочное масло, яйца. Желательно в этот период не есть даже рыбу. Рацион строится на кашах (гречневой, пшенной, овсяной, ячневой), тушеных и отварных овощах, овощных супах, салатах из свежих овощей (исключая щавель, зеленый лук, картофель, болгарский перец, баклажаны), фруктах и ягодах в различных видах (рекомендуются свежие и печеные фрукты и ягоды, пюре из них, компоты и пр.). Не стоит употреблять в пищу бобовые в любом виде, сдобу, сладости. Свежий хлеб заменяется подсушенным или тостами.

Сама чистка занимает 10 дней, в течение которых нужно придерживаться того же режима питания.

Взять 2 ст. ложки пшена и промывать до тех пор, пока вода не станет абсолютно прозрачной, без малейших признаков муты. 2 ст. ложки пшена замочить на ночь в небольшом количестве воды. Перед обедом воду слить, 1 ст. ложку крупы отделить, остальное пшено снова залить водой. Вечером воду слить. Замочить новую партию крупы.

В течение 10 дней съедать по 1 ст. ложке сырого пшена за 30 минут до обеда и ужина. Чистку можно проводить 2 раза в год.

После чистки еще 3 дня придерживаться вегетарианской диеты. Затем понемногу вводить в меню животные белки: отварное мясо, молоко и молочные продукты, яйца и т. д.

Очищение молоком

Молоко – универсальный продукт, который используется не только для питания, но и для лечения, очищения. Мы, конечно, не ведем речь о молоке, которое продается в магазинах в пакетах и бутылках. Во-первых, практически все оно восстановленное, то есть сделано из сухого концентрата, во-вторых, оно пастеризованное или содержит добавки, позволяющие продлить срок хранения. Пользы в этом продукте немного, разве что нежные молочные жиры, да и то не каждый взрослый их хорошо переносит. Для очищения подходит только натуральное молоко, в котором содержится множество ферментов, расщепляющих шлаки, природные антибиотики, биологически активные кислоты, иммуноглобулины, губительно действующие на бактерии, и другие не менее полезные вещества. Поэтому для очищения селезенки потребуется молоко от домашней коровы. Желательно брать его у одной и той же хозяйки, убедившись, что животное и ухаживающие за ним люди здоровы.

Не надо стремиться заполучить парное молоко, польза его сильно преувеличена. Наоборот, для очищения селезенки парное молоко придется выдержать не менее 2–3 часов, прежде чем начать процедуру.

Чистым молоком селезенку не очистишь, оно всегда используется в комплексе с различными добавками, potenziрующими его действие и нейтрализующими различные нежелательные для селезенки компоненты, имеющиеся в составе этого полезного продукта.

* * *

Взять 2 кг свежих корней петрушки, 3,5 л молока.

Петрушку тщательно вымыть, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку, залить горячим молоком и варить 1,5–2 часа, пока не получится достаточно густая «каша».

Разделить кашу на 3 части. В течение трех дней питаться только приготовленным средством, запивая каждую порцию стаканом минеральной воды с большим содержанием солей. Больше в эти дни ничего есть и пить нельзя. Во время чистки возможны головокружения, сердечная аритмия, боли в суставах, кожный зуд. Если подобные симптомы сохраняются больше суток, чистку этим способом следует прекратить.

Средство запрещено принимать беременным и женщинам, имеющим гинекологические проблемы.

Чистку с корнем петрушки можно проводить не чаще 2 раз в 3 года.

* * *

Вам потребуется 1 стакан молока, 1 лимон, 1 стакан воды.

Лимон вместе с кожурой мелко нарезать, залить водой и варить на слабом огне 7—10 минут. Отвар процедить, тщательно отжимая мякоть, смешать с разогретым до 4 °С молоком. Это будет разовая доза на один прием.

Принимать средство теплым 3 раза в день, выпив залпом: первый раз натощак за 1 час до завтрака, второй раз – перед самым обедом, третий – перед сном. Через 3 дня прием средства повторить. После недельного перерыва провести очищение еще раз.

В дни приема молочно-лимонной смеси следует сидеть на строгой вегетарианской диете, а еще лучше – вообще отказаться от приема пищи.

* * *

Взять 1 ст. ложку медицинского березового дегтя, 1 стакан молока.

Принимать деготь 3 раза в день независимо от приема пищи, запивая горячим молоком.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка семян льна посевного, 5–6 ягод чернослива без косточек, 3 ст. ложки меда, 1 стакан овсяной крупы, 1 л кипяченой воды, 1 л молока.

Овес вымыть, залить теплой водой и оставить набухать на 2–3 часа. Подготовленную крупу смешать с семенами льна, залить теплой кипяченой водой и варить до консистенции жидкого киселя, добавив за 10–15 минут до готовности промытый и размоченный чернослив. Отвар процедить, соединить его с молоком и довести до кипения. Охладив, развести в напитокке мед.

Принимать теплое средство по $\frac{1}{2}$ стакана 3–5 раз в день независимо от приема пищи в течение 7 дней. Курс очищения можно проводить 2 раза в год.

Особенно рекомендуется средство людям пожилого возраста.

* * *

Взять 2 ст. ложки черного чая, 2 ч. ложки меда, щепотку соли, 50 мл молока, 1 стакан молока.

Листья черного чая залить кипящим молоком, настоять в течение 20–30 минут, процедить.

Пить чай 4 раза в день. Принимая напиток до 3 часов дня, добавить в него щепотку соли, после 15 часов – мед. Курс очищения – 6 дней. Это метод тибетских целителей, которые рекомендуют во время очистки не принимать никакой пищи и ежедневно делать клизмы для чистки толстого кишечника, освобождая его от скопившихся шлаков. Проводить подобное очищение можно не чаще 1 раза в год.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка проростков пшеницы, 1 ст. ложка кураги, 1 ст. ложка орехов (грецких или любых других), 7 стакана молока.

Белые проростки пшеницы (или ржи) пропустить через мясорубку, смешать с распаренным изюмом и измельченными курагой и орехами. Полученную массу смешать с теплым кипяченым молоком.

Принимать средство по 3 ст. ложки 4–5 раз в день независимо от приема пищи в течение 2 недель. Через 2–3 месяца курс очищения можно повторить.

* * *

В свежееотжатый морковный сок ($\frac{1}{2}$ стакана) влить кипяченое горячее молоко ($\frac{1}{2}$ стакана), взболтать.

Принимать молоко, нагретое до 70–8 °С, утром натощак вместо завтрака течение 1 месяца. При необходимости после 15-дневного перерыва курс очищения можно повторить.

* * *

Взять 3 ст. ложки листьев лесной земляники, $\frac{2}{3}$ стакана воды, $\frac{2}{3}$ стакана молока.

Листья измельчить, залить кипящей смесью воды и молока. Настоять, укутав, в течение 20–30 минут. Процедить.

Принимать все приготовленное средство за 1,5–2 часа до обеда, выпив его залпом. Курс очищения – 10 дней. Через 10 дней его можно повторить.

* * *

Вам потребуется 1 ч. ложка цедры грейпфрута, 1 ст. ложка лесных орехов (фундука), 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка растительного масла, 2–3 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 стакан молока.

Овсяные хлопья залить молоком, довести до кипения, можно выдержать на огне 2–4 минуты. В горячую «кашу» добавить масло, мед, орехи, цедру. Есть на завтрак в течение 2 месяцев.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка корней цикория, 1 стакан молока.

Свежие корни цикория разрезать кружочками толщиной 1 см и слегка обжарить на сухой сковороде (пережаренное сырье, имеющее темно-коричневый цвет, горчит), измельчить на кофемолке. Порошок из корней залить молоком, довести до кипения и перелить в термос. Настаивать в течение 1 часа. Процедить. Сахар не добавлять.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день после еды. В процеженный отвар можно добавить сахар. Напиток можно пить постоянно, он не только хорошо очищает селезенку, но и регулирует обмен веществ, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта.

* * *

Вам потребуется 100 г прополиса, 1,5 л молока.

Цельное молоко довести до кипения. Сняв с огня, слегка остудить, растворить в нем измельченный прополис. Процедить несколько раз через 2–3 слоя марли, перелить в стеклянную посуду. Когда жидкость остынет, снять с ее поверхности верхний (восковой) слой.

Принимать прополисное молоко по $\frac{1}{3}$ стакана в день утром за 40 минут до завтрака в течение 2 недель. Курс очищения можно повторить через 7–8 месяцев.

* * *

Смешать 1 л светлого разливного пива, $\frac{1}{2}$ л молока. Принимать по 1 стакану средства 3 раза в день перед едой в течение недели. Через 4–5 месяцев очищение можно повторить.

Очищение лекарственными растениями

Существует старый анекдот об эволюции медицинских знаний:

2000 год до н. э. – Заболел? На, съешь этот корешок.

1000 год н. э. – Эти корешки – колдовство! Прочти молитву!

1850 год – Эти молитвы – глупое суеверие! Выпей эту микстуру!

1940 год – Эти микстуры – обычное шарлатанство! Прими эту таблетку!

1985 год – Эти таблетки неэффективны! Прими этот антибиотик!

2000 год – Эти антибиотики – сплошная химия! Не губи организм – на, съешь этот корешок.

Так вот, в настоящее время этот анекдот отражает истинную ситуацию: по данным Всемирной организации здравоохранения, почти 80 % населения нашей планеты сегодня предпочитает лечиться препаратами, приготовленными на растительной основе.

Пользуются популярностью и травы, из которых в домашних условиях можно самостоятельно приготовить различные лечебные отвары, настои, примочки и пр. Что же говорить про очищение – как говорится, сам Бог велел воспользоваться дарами природы.

Одним из главных растений, используемых для лечения селезенки, является овес. С незапамятных времен из него готовили так называемый квашеный селезеночник, специальным образом заквашивая овсяную муку с помощью дрожжей.

* * *

Взять 2 кг зеленого овса, срезанного до колошения, 3 ст. ложки сахара, 20 г дрожжей, 1 стакан воды.

Овес пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю. Дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар. Приготовленным дрожжевым раствором залить измельченный овес. Кастрюлю поставить на 5–7 дней в темное теплое место.

Образовавшийся квас слить.

Съедать по 2 ст. ложки квашеной растительной смеси 3 раза в день за 20 минут до приема пищи, запивая 1 ст. ложкой кваса, разведенной в $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды. Курс очищения – 3 недели. Через 3 месяца его можно повторить.

* * *

Взять 100 г зеленого овса, срезанного до колошения, 0,5 л качественной водки.

Овес пропустить через мясорубку, переложить в бутылку с широким горлом, залить водкой. Настаивать средство в темном месте при комнатной температуре в течение 3 недель, ежедневно встряхивая. Процедить.

Принимать по 20–30 капель настойки, разведенных в 1/2 стакана воды, 3–4 раза в день до еды в течение 3 недель. Через полгода курс очищения можно повторить.

* * *

Взять 2 ст. ложки травы вербены лекарственной, 3 ст. ложки травы вероники лекарственной, 3 ст. ложки листьев земляники лесной, 4 ст. ложки травы череды, 1 л воды.

Растения измельчить, смешать, 3 ст. ложки сбора залить кипятком, настоять в течение 20–30 минут, процедить.

Выпить весь приготовленный настой, разделив его на равные порции, в 3 приема независимо от приема пищи. Курс очищения – 3 недели. После 3-месячного перерыва очистку можно повторить.

Кроме селезенки напиток эффективно очищает кровеносные сосуды.

* * *

Взять 1 ст. ложку коры дуба, 1 ст. ложку корней мыльнянки лекарственной, 1 л воды.

Кору и корни высушить, по отдельности измельчить в порошок. Измельченную кору дуба залить горячей водой, кипятить на слабом огне 10 минут. Сразу же процедить. Горячим настоем залить измельченные корни мыльнянки, настоять, укутав, в течение 4 часов. Процедить.

Принимать средство по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день перед едой в течение 1 месяца. Курс очищения селезенки можно проводить 3 раза в год.

* * *

Взять 1 ст. ложку травы пустырника, 1 ст. ложку корня цикория обыкновенного, 1 стакан воды.

Высушенный корень цикория измельчить в порошок, смешать с травой пустырника. 1 ч. ложку сбора залить крутым кипятком, настоять в течение 1–1,5 часа, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Курс очищения можно повторить через 3 месяца.

* * *

Вам потребуется 6 кг кедровых орехов (полная доза на весь курс очищения).

В день нужно съесть 100 г орехов, тщательно их пережевывая. Курс очищения – 2 месяца. В это время из рациона исключить мясо и животные жиры. Желательно перейти на каши, овощные супы и салаты. Если не отказаться от мяса, процедура эффекта не даст.

Чистку селезенки кедровыми орехами можно проводить не чаще 1 раза в 2 года.

* * *

Взять 1,5 стакана семян тыквы, 2 ст. ложки меда, 7 стакана воды.

Семена пропустить через мясорубку. Мед растворить в теплой воде и залить этим раствором измельченные семена, тщательно перемешать.

Утром натощак в течение 1 часа съесть, тщательно пережевывая, все приготовленное средство. Не завтракать. Через 3 часа принять слабительное, лучше сернокислую магнезию (1,5 ч. ложки на 2 стакана воды). Следующий этап очистки провести через месяц, повторив все действия в той же последовательности. Заключительный, 3-й этап – еще через месяц.

Таким образом очищать селезенку можно не чаще 1 раза в 2 года.

* * *

Взять 1 крупную головку репчатого лука, 1 стакан воды.

Лук измельчить, переложить в термос, залить кипятком. Настаивать в течение 12–14 часов. Процедить.

Весь приготовленный настой выпить за 20 минут до завтрака. Курс очищения длится 10 дней. Его можно повторить через год.

* * *

Взять 1 стакан очищенных семян подсолнуха, 2 яйца, 1 ст. ложку меда, 1 стакан воды.

Желтки отделить от белков, семена измельчить. Смешать 2 сырых желтка, семечки, мед и теплую кипяченую воду.

Приготовленную смесь съесть утром натощак, затем 2 часа лежать на левом боку, подложив на правый бок грелку. Процедуру повторить через 7 дней, а затем через 10 дней.

* * *

Взять 1 ст. ложку цветков ромашки, 2 ст. ложки коры крушины ольховидной, 3 ст. ложки травы спорыша, 4 ст. ложки травы зверобоя, 4 ст. ложки цветков бессмертника, 1 л воды.

Растения измельчить, смешать. Залить 4 ст. ложки сбора на ночь холодной водой, утром кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем настаивать, перелив в термос, в течение 2–3 часов, процедить.

Принимать 4 раза в день: утром за 1 час до завтрака выпить 1 стакан средства, остальной отвар выпить в течение дня маленькими глотками. Курс очищения – 3 недели, после чего сделать недельный перерыв и продолжать принимать средство еще 2 недели.

* * *

Взять по 1 ст. ложке травы чистотела, корня одуванчика обыкновенного, травы зверобоя, травы фиалки трехцветной, семян аниса, семян кориандра, 1 ч. ложку семян укропа, 1 л воды.

Растения измельчить, перемешать. Залить 3 ст. ложки сбора кипятком, настоять 30 минут. Затем кипятить настой на водяной бане в течение 5–7 минут, процедить.

Принимать отвар по 1 стакану 3 раза в день за 40 минут до приема пищи в течение 3 недель. Курс очищения можно повторить через 3–6 месяцев.

Очищение соками

Растительные продукты – овощи, фрукты, ягоды, а также соки из них – это не только пища, но и надежное лекарство. Они помогают укрепить иммунитет, «освободиться» от последствий действия неблагоприятных факторов, влияющих на наш организм, от шлаков и токсинов, вызывающих всевозможные заболевания. Большинство плодово-ягодных и овощных соков не столько утоляют голод, сколько повышают тонус организма, служат прекрасным поставщиком энергии, витаминов и микроэлементов, оптимизируют обмен веществ, способствуют выведению из организма шлаков, «чистят» кишечник, печень, селезенку, кровь и кровеносную систему.

Для очищения используются только свежеприготовленные соки. Напитки, которые продаются в магазинах в нарядных коробках и красивых бутылках, соками назвать трудно, что бы изготовители ни писали на этикетке. Скорее это сокосодержащие смеси, в которых в лучшем случае сока около 50 %, а все остальное – вода, химические добавки-консерванты, витамины (тоже искусственно синтезированные) и пр. Их можно пить по несколько литров в день – толку мало, только вкус приятный. Поэтому для оздоровления вам понадобится соковыжималка. Главное условие: она должна быть без соковарки – хранить сок не потребуются, а дополнительная обработка разрушит полезные ферменты, так нужные селезенке.

Второе условие: сразу после приготовления сока пить нельзя. Они должны постоять 15–20 минут, чтобы из них улетучились некоторые вредные для здоровья соединения. Но хранить их дольше 30–40 минут, даже в холодильнике, нельзя.

Третье: сок в данном случае не вкусный напиток, а лекарство, поэтому пить его нужно в строго определенное время. Первая доза должна быть выпита не позже 7 часов утра, не меньше чем за 60–40 минут до завтрака. Остальное количество распределяется как угодно, главное – пить сок надо перед едой, на голодный желудок.

Использовать лучше соки с мякотью, поскольку в них больше клетчатки, балластных веществ, необходимых для пищеварения и очищения организма. Употреблять овощные соки можно в 1–3 приема перед едой. Дневная норма не должна превышать $\frac{1}{2}$ л. Курс очищения обычно длится 30–45 дней.

* * *

Вам потребуется небольшой кочан белокочанной капусты.

Капусту нашинковать, отжать из нее сок. Сок немного подогреть.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана сока 2–3 раза в день за 10 минут до еды. Перед каждым приемом готовить свежий сок. Курс очищения – 2 недели, затем 2 недели перерыв, 2 недели – прием сока, перерыв и новый прием. Всего требуется провести 3 цикла очищения.

* * *

Вам потребуется 0,5 л березового сока.

Для очищения можно использовать сок, собранный не больше 3–4 часов назад.

Натошак выпить стакан сока, через 1,5 часа – еще один. Курс очищения – 10 дней.

* * *

Вам потребуется 2 стакана яблочного сока (из кислых яблок), 2 ст. ложки цветков ромашки, 1 стакан воды.

Из яблок выжать сок. Цветки ромашки залить кипятком, настоять 10 минут, процедить.

Утром за 1 час до завтрака выпить стакан яблочного сока, через 30 минут принять $\frac{1}{2}$ стакана настоя ромашки; вечером за 1 час до ужина выпить второй стакан сока, настой принять перед сном. Курс очищения – 1 месяц.

* * *

Вам потребуется 2 стакана огуречного сока, 1 ст. ложка сока крапивы.

Огурцы вымыть и, не снимая кожицы, выжать из них сок. Свежие листья крапивы тщательно промыть в проточной воде, обдать кипятком, выжать из них сок. Смешать 1 стакан огуречного сока и 1 ч. ложку сока крапивы.

Утром перед завтраком выпить 1 стакан смеси соков. Второй стакан выпить через 1 час после обеда. Курс очищения – 1 месяц.

* * *

Вам потребуется $\frac{1}{2}$ стакана клюквы, 1 ст. ложка соли, 2 л воды.

Ягоды вымыть, через марлю отжать из них сок. Сок дважды процедить, смешать с теплой водой. В приготовленном средстве растворить соль.

Дважды в день, каждый раз готовя новый раствор, делать клизмы: утром в 6–7 и вечером в 18–19 часов. Длительность курса очищения – неделя. Чистку этим способом можно проводить не чаще 1 раза в 2 года.

* * *

Вам потребуется несколько грейпфрутов, вода.

Грейпфруты, не очищая от кожуры, нарезать крупными кусками, отжать из них сок. Смешать $\frac{1}{3}$ стакана грейпфрутового сока и $\frac{2}{3}$ стакана теплой воды – это разовая доза. Выпить за день 10 стаканов средства, не добавляя сахара. Курс очищения – 3 дня. Его можно повторить через полгода.

* * *

Вам потребуется томатный сок, рассол квашеной капусты, смешанные в равной пропорции.

Принимать средство по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс очищения – 2 месяца, его можно повторить через 3 месяца.

Очищение ароматическими маслами

Любой человек ежедневно использует ароматические масла, не замечая этого. С женщинами все ясно – кремы, духи, пена для ванн и прочие косметические принадлежности, с мужчинами тоже вопросов не возникает. Но ведь все это мы применяем осознанно. А вот голод – инстинкт, и именно его мы удовлетворяем, используя ароматерапию и не отдавая себе в этом отчета. Запах готовящегося кушанья запускает в организме множество различных биохимических процессов. Растительное масло, входящее в состав блюд, – это не что иное, как эфирное масло какого-либо растения, и не важно, что мы не всегда ощущаем его запах, действие его от этого не меняется.

В большинстве случаев ароматические масла действуют опосредованно: запах возбуждает определенные клетки мозга, которые дают «приказ» внутренним органам, и те начинают функционировать в ином ритме, излечиваясь, очищаясь или, наоборот, погибая. Все зависит от умения подобрать ароматную гамму.

Эфирные ароматические масла – группа душистых органических веществ, вырабатываемых всеми растениями (только в разной степени) и обуславливающих их специфический запах.

Масла представляют собой бесцветные или желтовато-прозрачные жидкости, жирные на ощупь. У эфирных масел специфический аромат и, как правило, пряный, острый или жгучий вкус. Не растворяясь в воде (поскольку легче ее), аромамасла тем не менее хорошо растворяются в высококонцентрированных спиртах и органических растворителях, а многие из них в любом соотношении смешиваются с жирами и жирными маслами.

Спектр использования эфирных масел весьма широк, особенно они эффективны для профилактики инфекций и на начальных стадиях многих заболеваний внутренних органов. Ароматерапия – достаточно действенный метод чистки кишечника и селезенки, свой вклад она вносит и в лечение заболеваний кровообращения. Эфирные масла используют при массаже для улучшения крово- и лимфотока: стимулирующие кровообращение масла вызывают покраснение кожи, расширяют капилляры, способствуют протеканию через ткани большого объема крови и лимфы, что, в свою очередь, облегчает работу селезенки. Аромапроцедуры способствуют выведению из организма токсинов и шлаков, обладают легким желче- и мочегонным эффектом.

Использовать их можно по-разному: вдыхать из флакона, ароматизировать ими носильные вещи, распылять в помещении с помощью аромаламп, делать компресс. Наилучший способ улучшить крово-и лимфообращение, очистить селезенку – регулярно применять эфирные масла для массажа и ванны. Можно использовать как один вид душистого масла, так и составлять всевозможные благовонные композиции.

При проблемах с селезенкой показаны эфирные масла имбиря, кориандра, лаванды, лавра, майорана, можжевельника, розмарина, тимьяна.

Стимулируют кровообращение бензойное, гвоздичное, иланг-иланговое, имбирное, лавандовое, можжевельниковое, мускатного ореха, розмариновое, тминное и перечное эфирные масла.

Препятствуют образованию тромбов эфирные масла апельсина, иссопа.

Тонус стенок венозных сосудов повышают эфирные масла базилика, кипариса, найоли, розмарина, чайного дерева, шалфея мускатного.

Лимфатические сосуды и лимфообращение стимулируют эфирные масла грейпфрута, кедра атласского.

Для общего очищения организма можно использовать в небольших количествах эфирные масла апельсина, иссопа, камфары, лаванды, лимона, майорана, розмарина, фенхеля.

Как и другие методы лечения и очищения организма, ароматерапия не является панацеей от всех бед. Некоторые ароматические масла могут раздражать чувствительную кожу, поэтому, прежде чем их использовать, необходимо сделать пробу на небольшом участке тела на индивидуальную переносимость.

* * *

Взять 4–6 капель перечного масла, 3 ст. ложки оливкового масла.

В оливковое масло, взятое в качестве основы, добавить эфирное масло. Средство тщательно перемешать.

Масло использовать для общего массажа, стимулирующего кровеносную систему.

* * *

Взять 2 ст. ложки кукурузного масла, 3 капли масла каяпута, 3 капли масла ромашки, 2 капли масла лаванды и 2 капли масла сосны.

В масляную основу (кукурузное масло) по очереди добавить эфирные масла растений. Средство тщательно перемешать.

Масло использовать для очень легкого массажа живота. Движения (поглаживания, растирания и легкие поколачивания) выполнять по часовой стрелке, они должны быть поглаживающими и очень нежными. Процедуру проводить 1–2 раза в день в течение 10 дней.

* * *

Взять 2 ст. ложки соевого масла, 5 капель лавандового, 5 капель розмаринового, 5 капель перечного и 5 капель фенхелевого эфирных масел.

В масляную основу (соевое растительное масло) добавить эфирные масла. Средство тщательно перемешать.

Масло использовать для очень легкого массажа живота. Движения (поглаживания, растирания и легкие поколачивания) выполнять по часовой стрелке, они должны быть поглаживающими и очень нежными. Процедуру проводить 1–2 раза в день в течение 10 дней.

* * *

Взять 1 л воды, 5–6 капель масла фенхеля (иссопа, камфары, лимона, майорана, розмарина).

В воду, нагретую до температуры 25–27 С, добавить эфирное масло.

Жидкость ввести в прямую кишку с помощью кружки Эсмарха. Клизмы ставить 1 раз в день в течение 2 недель.

* * *

Взять 2 ст. ложки кукурузного масла, 4 капли мандаринового, 4 капли лавандового, 6 капель майоранового и 6 капель розмаринового масел.

В кукурузное масло, являющееся основой, добавить эфирные вещества. Средство тщательно перемешать.

Масло использовать для очень легкого массажа живота. Движения (поглаживания, растирания и легкие поколачивания) выполнять по часовой стрелке, они должны быть поглаживающими и очень нежными. Процедуру проводить 1–2 раза в день в течение 10 дней.

* * *

Взять 1 стакан молока, 10 капель смеси масел гвоздики, розмарина и тмина.

Эфирные масла тщательно смешать с молоком. Вылить ароматическую смесь в теплую ванну (35–37 С).

Принимать ванну в течение 15–20 минут. Процедуру проводить ежедневно в течение 2 недель.

* * *

Взять 50 мл миндального масла, 5 капель масла кипариса, 5 капель масла нероли, 5 капель масла ромашки и 5 капель масла сандала.

В миндальное масло-основу по очереди добавить эфирные масла. Средство тщательно перемешать. Приготовленный состав разогреть на водяной бане до 4 °С.

Хлопчатобумажную ткань смочить в приготовленном масле, наложить на левое подреберье. Сверху прикрыть полиэтиленовой пленкой и слоем ваты, после чего зафиксировать компресс теплым шарфом. Процедуру делать ежедневно в течение 2 недель.

Очищение методами Аюрведы

Аюрведа – система знаний о сохранении и укреплении здоровья человека, продлении жизни, одна из наиболее универсальных систем, созданных в Индии приблизительно 5000 лет назад. Она утверждает, что основа хорошего самочувствия – абсолютная гармония, а ее нарушение приводит к заболеваниям. Учение основывается на индивидуальном подходе к оздоровлению человека, исходя из того, что все лечебные процедуры и лекарственные препараты должны использоваться индивидуально, с учетом телосложения человека, его психологического и эмоционального состояния, микроклимата в семье и на работе и т. д.

Аюрведа – это прежде всего здоровый образ жизни, который включает в себя медитацию, специальные физические упражнения, оздоровительный массаж, баню и другие лечебные водные процедуры. Испокон веков целители Востока при составлении лекарств используют только чистые, целиком и полностью натуральные средства: мед, масла (растительные, животные, эфирные), талую или другим образом очищенную воду, мумие. Аюрведические рецепты включают более 1000 лекарственных растений. Особая роль отводится женьшеню, разным видам родиол, заманихе, элеутерококку, копеечнику и пр.

К числу наиболее эффективных природных средств относится мумие. На Востоке его считают мощным стимулятором процессов, восстанавливающих больные и поврежденные ткани и органы, средством, успокаивающим нервную систему, улучшающим работу сердца, улучшающим пищеварение, кроветворение, обмен веществ. Это наилучшее общеукрепляющее средство, регулярный прием которого усиливает минеральный обмен.

Индийские знахари рекомендуют использовать мумие в крайне малой дозе: комочек принимаемого вещества не должен превышать по величине пшеничное зерно. В весовых нормах это приблизительно равно 0,15—0,5 г. Однократная доза зависит от веса тела человека: до 70 кг рекомендуемая норма – 0,2 г; 70–80 кг – 0,3 г; до 90 кг – 0,4 г; более 90 кг – до 0,5 г. Разводить мумие можно в молоке, чае, травяных напитках, добавив в них немного меда. В Аюрведе рекомендуется, очищая селезенку, чередовать прием разведенного мумие с другими природными средствами.

Очищение мумие

Вам потребуется мумие, цельное коровье или козье молоко.

Мумие (в соответствии с приведенной выше дозировкой) нужно развести в молоке в пропорции 1: 20. Перед каждым применением делать свежий раствор.

Принимать по схеме:

1-й день: утром натощак – разведенное мумие;

2-й день: утром натощак – стакан свежевыжатого сока из красного винограда;

- 3-й день: утром натощак – разведенное мумие;
- 4-й день: утром натощак – сырой желток, не завтракать;
- 5-й день: утром натощак – разведенное мумие;
- 6-й день: утром натощак – стакан настоя листьев черники (1 ст. ложку листьев залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить);
- 7-й день: утром натощак – разведенное мумие;
- 8-й день: утром натощак – стакан свежевыжатого огуречного сока;
- 9-й день: утром натощак – разведенное мумие;
- 10-й день: утром натощак – стакан настоя петрушки (1 ч. ложку свежей зелени залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить);
- 11-й день: утром натощак – разведенное мумие;
- 12-й день: утром натощак – сырой желток, не завтракать;
- 13-й день – разведенное мумие;
- 14-й день – стакан настоя тмина (1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 30–40 минут, процедить);
- 15—28-й день – повторение схемы 1 – 14-го дня.

Этот курс очищения принято проводить 2 раза в год, придерживаясь в это время вегетарианской диеты, полностью отказавшись от алкоголя и принимая назначенные врачами лекарственные препараты с большой осторожностью (возможна несовместимость).

Очищение орехово фруктовой смесью

Кроме мумие, Аюрведа предлагает и другие средства для очищения селезенки.

Вам потребуется 300 г ядер грецких орехов, 300 г кураги, 300 г сушеного инжира, 500 г меда, 2 лимона.

Лимон нарезать крупными кусками, удалить из него косточки, а затем вместе с кожурой пропустить через мясорубку. Сушеный инжир и курагу тщательно вымыть, замочить в теплой воде на 20 минут и тоже измельчить. Орехи очистить, ядра растолочь. Смешать сухофрукты, орехи, лимоны и мед.

Принимать по 1 ст. ложке до еды 3–5 раз в день в течение 2 месяцев.

Средство чистит не только селезенку, но и кровеносные сосуды, способно регулировать артериальное давление.

Очищение настойкой прополиса

Вам потребуется 10 г прополиса, $\frac{1}{2}$ стакана спирта крепостью 70°.

Прополис измельчить (мелко настругать ножом), залить спиртом. Настаивать средство в течение суток в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая. Настойку дважды процедить, дать отстояться и процедить еще раз.

Принимать по 20 капель 3 раза в день, разбавив в у стакана молока или теплой воды, за 1–1,5 часа до еды или спустя 1,5–2 часа после приема пищи в течение 1 месяца. Очищение можно повторить после 4–5-месячного перерыва.

Другие методы очищения

Вам потребуется 1 ч. ложка корней род иолы розовой, 1 ч. ложка корней элеутерококка, 1 ст. ложка черных листьев бадана, 5 ст. ложек меда, 1 л воды.

Высушенные корни измельчить, смешать, залить 2 стаканами кипятка, томить на водяной бане при слабом кипении жидкости в течение 15 минут, затем настоять, укутав, в течение 2 часов. Мед растворить в 1 стакане теплой воды и кипятить на слабом огне до тех пор, пока половина жидкости не выкипит. Процеженный отвар и медовый сироп соединить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана средства 2 раза в день: утром за 20 минут до завтрака и через 1 час после обеда. Длительность курса очищения – неделя. Повторить курс можно не ранее чем через полгода.

* * *

Вам потребуется 100 г корня женьшеня, 900 г меда (желательно гречишного).

Сухой корень женьшеня истолочь деревянной толкушкой или медным пестиком в порошок. Мед немного разогреть на водяной бане, чтобы он стал текучим. Порошок из корня залить медом, настоять 1 неделю в темном месте, 3–4 раза в день перемешивая средство.

Принимать, растворив 1 ч. ложку средства в $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды, 3 раза в день: в 6, 10 и 15 часов, стараясь принимать пищу не раньше чем через 30 минут после медовой смеси. Курс очищения – 2 недели. Его можно повторить через полгода.

Средство не только очищает селезенку и кровь, но и повышает гемоглобин, улучшает кроветворение. Людям, страдающим гипертонической болезнью, средство принимать нежелательно – оно может повысить артериальное давление.

* * *

Вам потребуется 2 ст. ложки женьшеня на меду, 2 ст. ложки жирной сметаны (не магазинной!), 1 л цельного молока.

Молоко довести до кипения и, не снимая кастрюлю с огня, а только убавив его до минимума, растворить в нем женьшень на меду (см. предыдущий рецепт). Охладить средство до температуры 38–4 °С, добавить 2 ст. ложки сметаны (в качестве кисломолочной закваски можно взять простоквашу). Как только молоко прокиснет, состав перемешать.

Принимать по 1 стакану средства 2 раза в день: утром вместо завтрака и через 30 минут после обеда. Курс очищения – 3 недели. Его можно повторить через полгода.

* * *

Взять по 1 ст. ложке корней женьшеня, корней копеечника, листьев земляники лесной, листьев ежевики, листьев кипрея, листьев смородины черной, травы чабреца, 2 ст. ложки черных листьев бадана, 1 стакан воды.

Все растительные компоненты измельчить в порошок, 1 ч. ложку сбора с вечера залить кипятком. Утром настой кипятить на водяной бане в течение 10 минут, затем опять настаивать, укутав, в течение 3 часов. Процедить. Объем настоя довести до 1 стакана, долив в него чуть теплую кипяченую воду.

Принимать средство по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день, начиная с 7 часов утра, через каждые 3 часа, независимо от приема пищи. Курс очищения – 2 недели. Его можно повторить через полгода.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка плодов рябины обыкновенной, 2 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки корневищ бадана толстолистного, 1 стакан воды.

Корневища бадана измельчить, смешать с остальным растительным сырьем, 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать, укутав, в течение 4–5 часов, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день: за 30 минут до завтрака и ужина. Курс очищения – 2 недели. Его можно повторить через полгода.

Средство не только очищает селезенку и кровь, но и повышает гемоглобин, улучшает кроветворение. Людям, страдающим гипертонической болезнью, средство принимать нежелательно – оно может повысить артериальное давление.

* * *

Вам потребуется 2 ст. ложки женьшеня на меду, 2 ст. ложки жирной сметаны (не магазинной!), 1 л цельного молока.

Молоко довести до кипения и, не снимая кастрюлю с огня, а только убавив его до минимума, растворить в нем женьшень на меду (см. предыдущий рецепт). Охладить средство до температуры 38–4 °С, добавить 2 ст. ложки сметаны (в качестве кисломолочной закваски можно взять простоквашу). Как только молоко прокиснет, состав перемешать.

Принимать по 1 стакану средства 2 раза в день: утром вместо завтрака и через 30 минут после обеда. Курс очищения – 3 недели. Его можно повторить через полгода.

* * *

Взять по 1 ст. ложке корней женьшеня, корней копеечника, листьев земляники лесной, листьев ежевики, листьев кипрея, листьев смородины черной, травы чабреца, 2 ст. ложки черных листьев бадана, 1 стакан воды.

Все растительные компоненты измельчить в порошок, 1 ч. ложку сбора с вечера залить кипятком. Утром настой кипятить на водяной бане в течение 10 минут, затем опять

настаивать, укутав, в течение 3 часов. Процедить. Объем настоя довести до 1 стакана, долив в него чуть теплую кипяченую воду.

Принимать средство по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день, начиная с 7 часов утра, через каждые 3 часа, независимо от приема пищи. Курс очищения – 2 недели. Его можно повторить через полгода.

* * *

Вам потребуется 1 ст. ложка плодов рябины обыкновенной, 2 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки корневищ бадана толстолистного, 1 стакан воды.

Корневища бадана измельчить, смешать с остальным растительным сырьем, 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать, укутав, в течение 4–5 часов, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день: за 30 минут до завтрака и ужина. Курс очищения – 2 недели. Его можно повторить через полгода.

Глава 4 Профилактика заболеваний селезенки

Контроль энергии Ци

Мы, люди Запада, не уделяем селезенке особого внимания. Болит подреберье – ну и пусть себе болит, авось, перестанет. Литературы на соответствующую тему практически нет, врачи тоже не слишком углубляются в разговоры о селезенке, пребывая в твердой уверенности, что и без нее прекрасно можно обойтись. Совсем по-другому относятся к селезенке на Востоке, особенно большое значение придает этому органу китайская медицина.

По мнению китайских целителей, все в организме взаимосвязано и управляется жизненной силой, называемой *ци*. Самые главные органы, от которых зависит сама жизнь человека, – почки и селезенка. От того, в каком состоянии они находятся, зависит циркуляция энергии *ци* и, следовательно, здоровье человека.

Именно в селезенке образуется *ци* крови и других жидкостей тела. Кроме того, селезенка отвечает за циркуляцию пищи и воды: извлекая из них жизненную энергию, она удерживает кровь в сосудах. Если орган неактивен, даже без видимой причины может возникнуть кровотечение или появиться синяк, поскольку энергии *ци* вырабатывается недостаточно. Следующая функция селезенки – создание крови и плоти. Если *ци* много, человек сложен правильно, его мышечная система хорошо развита; если селезенка неактивна, ее хозяин – человек истощенный, быстро устающий, руки и ноги у него слабые, часто мерзнут и немеют.

Селезенка хранит в себе часть *ци* организма, а именно – созидательное начало, которое связано с пищеварением и водным балансом. Поэтому при заболевании органа еда и вода не отдадут свою силу телу, что ведет к ощущению постоянной усталости.

По мнению китайцев, селезенка отвечает не только за материальные потребности организма, она формирует эмоции, важнейшая из которых – мысль. Да-да, именно мысль,

на Востоке ее приравнивают к проявлению чувств: гнев, радости, страху и т. п. Чем активнее селезенка, тем больше *ци*, тем острее мышление.

Но все не так просто. Селезенка тесно связана с другими внутренними органами, поэтому нарушение в одном отзывается эхом в другом, что ведет к различным болезням.

Селезенка и сердце. Если селезенка заболевает, в кровь поступает мало питательных веществ, она становится «пустой», что ведет к ускорению сердцебиения, ослаблению пульса, тяжести за грудиной, бледности кожи. Эти симптомы нередко принимают за начало сердечного недуга, хотя проблема совсем в другом.

Селезенка и легкие. Взаимодействие этих органов обеспечивает нормальный ток жидкости в организме. Если функция селезенки снижена, вода застаивается в первую очередь в легких, что проявляется кашлем, при котором выделяется обильная мокрота, и одышкой. В свою очередь, болезнь легких нарушает ток жидкости в самой селезенке, что приводит к отекам, вздутию живота, поносу. Эти симптомы ни одному западному врачу не придет в голову рассматривать как проявление болезни легких.

Селезенка и печень. Печень отвечает за движение крови, которую вырабатывает селезенка. Если она здорова, кровь течет без задержек – человек здоров. Если в печени есть какие-либо изменения, кровь скапливается; если больна селезенка – крови в печень поступает мало, ей просто нечего дать организму, нуждающемуся в питательных веществах. Отсюда боль в груди и животе, плохой аппетит, метеоризм, отрыжка, слабость.

Селезенка и желудок. Желудок принимает и переваривает пищу, селезенка перемещает ее по организму, извлекая необходимую всем органам *ци*. Если селезенка не выполняет своей функции, желудок переполняется, ему некуда деть скопившуюся энергию; человек теряет аппетит, жалуется на боль под ложечкой. Если плох желудок, возникает пустота селезенки, что ведет к скоплению жидкости: отекам, расстройству кишечника, слабости, у женщин возможно нарушение менструального цикла.

Селезенка и почки. Если не вдаваться в подробности, два этих главных органа друг без друга работать не могут. Если плохо функционируют почки, селезенка тут же заболевает, если что-то случилось с селезенкой – отказывают почки.

Кроме внутренних органов, селезенка связана с солнечным сплетением и пупком. Именно их взаимодействие распределяет *ци* по организму. Если солнечное сплетение в силу каких-то причин заблокировано, то селезенка перестает выполнять возложенную на нее роль, что ведет к снижению иммунитета, ревматизму, изменению костей, заболеваниям суставов и крови.

Воротами селезенки является рот, зеркалом – губы, поэтому состояние органа можно определить без всяких рентгенов и анализов крови. Если губы бледные или имеют нездоровый желтоватый оттенок, часто покрываются трещинами или язвочками, человек страдает кровотечением из десен, то нужно обратить внимание на селезенку.

Как же энергия *ци*, образовавшаяся в селезенке, попадает в другие органы? Она движется по меридианам, пронизывающим все тело. Меридиан – понятие условное, он не имеет какой-то анатомической структуры, энергия просто перетекает в определенном направлении из одной области тела в другую. Причем интенсивность переноса *ци* зависит от сезона и времени суток. В определенные моменты ее количество уменьшается – в

китайской медицине этот процесс называется «се», что переводится как «выпустить, затормозить, успокоить, рассеять», а в другие увеличивается – «бу» – «восполнить, возбудить, тонизировать». Отсюда вытекает главный принцип поддержания *ци* на определенном уровне: если энергии недостаточно, селезенка пуста, нужно проводить действия *бу*, если *ци* в избытке – *се*.

Китайские медики не стараются вылечить конкретный орган, их задача – восстановить *ци*, которая сама в состоянии ликвидировать причину болезни, повысить защитные силы организма. Для этого надо энергию из меридиана, где ее много, перевести в пустой меридиан. Это можно сделать прямо и опосредованно. Про прямые пути восстановления *ци* мы говорить не будем – это очень сложный процесс, которому нужно учиться десятилетиями, а вот косвенные пути доступны каждому человеку. Их два: упражнения и питание.

Упражнения, восстанавливающие энергию Ци

Лечебная гимнастика в китайской медицине – это не только физические упражнения, это целая система, включающая и философские, и религиозные, и физиологические аспекты. В рамках одной, не слишком большой книги, тем более посвященной совсем другому предмету, невозможно углубиться даже в прикладное ее использование. Мы ограничимся упрощенным комплексом упражнений, которые, профилактически действуя на селезенку, позволяют восстановить хорошее самочувствие, повысить иммунитет, предупредить развитие заболеваний как самой селезенки, так и сердца, легких, почек и пищеварительного тракта.

Прежде чем начать занятия, человек должен знать, что:

- 1) упражнения нужно делать регулярно, в одно и то же время дня. Поскольку селезенка наиболее активна ранним утром, комплекс лучше выполнять между 5 и 7 часами;
- 2) чтобы упражнения принесли пользу, их нужно делать достаточно длительное время – не менее 3 месяцев;
- 3) заниматься нужно, психологически расслабившись, откинув все посторонние мысли и заботы, сосредоточившись только на своих ощущениях в данный момент;
- 4) заниматься можно только с желанием. Если его нет, насильно заставлять организм делать упражнения нельзя – вреда будет больше, чем пользы;
- 5) упражнения делать в помещении, где есть много свободного пространства при достаточном (лучше естественном) освещении; идеальный вариант – заниматься гимнастикой на природе;
- 6) приведенные ниже упражнения нельзя сочетать ни с какими другими. Если есть желание использовать другие системы оздоровления, их можно развести по времени.

Упражнения для стимуляции энергии Ци

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, с закрытыми глазами, руки сложены на животе на 4–5 см ниже пупка. Кисти должны быть максимально расслаблены. Очень

медленно переместить одну руку (мужчины начинают упражнение с левой руки, женщины – с правой) к пупку так, чтобы основание большого пальца закрыло пупок. Затем так же медленно накрыть кисть ладонью другой руки. Медленно выдохнуть ртом 3 раза, стараясь выпустить из легких весь воздух. Затем глубоко вдохнуть носом, одновременно постаравшись еще больше расслабить кисти; язык в этот момент должен касаться нёба. Немного наклониться вперед и медленно выдохнуть ртом; язык в это время опустить в привычное положение. Во время выдоха легко надавить руками на живот и расслабить бедра. Вернуться в исходное положение, сделать небольшую паузу – глаз не открывать, исходное положение не менять. После паузы повторить выдохи и вдох еще 2 раза.

И движения, и дыхание должны быть очень медленными и плавными, надавливание – легким, почти незаметным.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, глаза закрыты, все тело расслаблено, ноги чуть согнуты в коленях. Медленно сделать несколько шагов, представляя, что находитесь в лесу или парке. Ногу опускать так, чтобы первой пола коснулась пятка, а потом носок. Поднимать ногу, начиная с пятки, носок должен отрываться от поверхности последним. Бедра и поясница расслаблены, колени чуть согнуты, движения рук естественные, соответствующие движению. Эти движения гармонизируют ток энергии *ци* по главным меридианам.

Во время движения медленно дышать носом, выдох шумный, сильный (интенсивнее, чем вдох); язык все время должен быть прижат к нёбу.

Во время упражнения нужно быть максимально расслабленным, не отвлекаясь на окружающее, ни о чем не думая, ощущая только свое тело и прислушиваясь к выдоху. Образующуюся слюну сглатывать после остановки движения.

На первых занятиях ходьбе посвящают 10 минут, постепенно увеличивая время «прогулки» до 20 минут.

Упражнение 3. Во время второго упражнения энергия не только перераспределяется по телу, но и образуется. Для того чтобы дополнительная *ци* не растратилась напрасно, ее нужно направить в меридиан селезенки. Для этого повторяют первое упражнение, мысленно представляя себе, как жизненная сила стекает к пупку, – это называется сознательным управлением энергией *ци*.

Вдохи и выдохи повторить 3 раза, как и в первом случае.

Упражнение 4 носит специальное название – «пестование энергии *ци*». Мало энергию получить, ее нужно оберегать. Упражнение очень простое – это отдых в течение 10 минут. Можно стоять, ходить, сидеть. Непременные условия: полное расслабление, полное молчание, полное отключение от мыслей, проблем и предстоящих дел.

Весь комплекс выполняется 3 раза подряд, что в среднем занимает 1,5 часа.

Упражнения для укрепления селезенки

Есть в китайской медицине упражнения, не только стимулирующие выделение энергии *ци*, но и укрепляющие селезенку.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя. Первый шаг сделать левой ногой; во время шага сделать два коротких вдоха через нос. Второй шаг, естественно, сделать правой ногой, также сделав два вдоха через нос. Во время следующего шага следуют два коротких выдоха через нос. Четвертый шаг (правой ногой) должен быть в два раза короче предыдущих и сопровождаться еще одним коротким выдохом. При ходьбе акцент делается на пятку (ее первую ставят на землю), носки должны едва касаться пола.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя. Упражнение повторяет предыдущее, но с некоторым дополнением. В момент соприкосновения ступни с полом на короткий миг сжать руки в кулаки так, чтобы большие пальцы касались безымянных.

Темп ходьбы – 40–50 шагов в минуту, упражнения должны плавно сменять друг друга. Протяженность занятия – 10–20 минут.

Дыхательная гимнастика для контроля за энергией Ци

Для укрепления селезенки и контроля за энергией ци даосские монахи предлагают делать дыхательную гимнастику. По их мнению, целительной силой обладает звук «х-у-у-у-у», напоминающий крик совы.

Все упражнения выполнять на вдохе, выпячивая, а на выдохе – втягивая живот.

Упражнение 1. Исходное положение – сидя на стуле с широко расставленными ногами, руки спокойно лежат на бедрах ладонями вверх. Закрывать глаза и представить свою селезенку: какой она формы, цвета, как располагается, как в нее втекает кровь, какие органы есть рядом. Мысленная картинка должна быть очень четкой.

Упражнение 2. Не теряя мысленной картинки, медленно поднять руки. Указательные, средние и безымянные пальцы положить на солнечное сплетение – на 4–5 см ниже грудины, слегка нажав на эту точку. Выдохнуть, тихо произнеся звук «х-у-у- у-у-у».

Упражнение 3. Одновременно с окончанием выдоха и произнесенного звука наклониться вперед, не отрывая рук от живота. Спокойно дыша, почувствовать, как боль и жар уходят из селезенки. Если почувствовать не удастся, представить, как это происходит (например, в виде потока грязно-красного цвета, вытекающего из органа).

Упражнение 4. Вернуться в исходное положение. Представить селезенку и окружающие ее ткани окрашенными в сияющий желтый или золотой цвет, постараться почувствовать, как внутри живота растекаются живительное тепло и безмятежное спокойствие.

Весь цикл упражнений повторить 3 раза.

Лечебная гимнастика для селезенки

Индо-тибетская школа врачевания имеет тысячелетнюю историю успешного излечения болезней селезенки. Принципы ее воздействия на человеческое тело аналогичны китайским, они тоже базируются на активизации энергии *ци* и гармонизации ее движения по меридианам. Но сами упражнения больше похожи на привычную западному человеку лечебную физкультуру.

Пожелания к условиям занятий те же, что и в приведенном выше комплексе гимнастики. Есть и дополнительные условия:

1) выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде из натуральных материалов;

2) если занятия проходят в помещении, то комната должна выходить окнами на восток.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя. Поочередно одной рукой сгибать ногтевые фаланги другой руки. Повторить по 3 раза на каждой руке.

Упражнение 2. Исходное положение – то же. Ладонь руки сложить ковшиком и большим пальцем делать на ней глубокие надавливания, стараясь не пропустить ни одного участка. Повторить по 3 раза на каждой ладони.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя, руки вытянуты перед собой и немного согнуты в локтях. По очереди сцеплять пальцы рук и, делая повороты корпусом направо и налево, пытаться их расцепить. Выполнять упражнение в течение 2 минут.

Упражнение 4. Исходное положение – стоя, руки вытянуты перед собой и сцеплены «в замок». Делая повороты корпусом направо и налево, пытаться расцепить руки. Выполнять упражнение в течение 2 минут.

Упражнение 5. Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища и максимально расслаблены. Поднять руки вверх (ладони смотрят вниз), немного потянуться, опустить кисти на плечи, стараясь максимально сблизить лопатки. Глубоко вдохнуть и резко выдохнуть, одновременно быстро выпрямляя руки перед собой. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 6. Исходное положение – стоя, ладони сложены вместе на уровне лица, локти сведены как можно ближе. Сделать глубокий вдох, плотно прижимая ладони и пальцы друг к другу. Задержать дыхание на 3–5 секунд. Выдыхая, медленно развести локти в стороны, чтобы пальцы плотнее прижались друг к другу, ладони не расцеплять. Задержав дыхание, подвигать плотно сомкнутыми пальцами вправо и влево, стараясь, чтобы движение в суставах было максимальным (в идеале – 90°).

Выдохнуть, одновременно расцепив и опустив руки. Упражнение повторить 3 раза.

Упражнение 7. Исходное положение – стоя. Одну руку поднять на уровень груди, пальцы немного растопырить и по очереди отгибать в противоположную естественному движению сторону указательным и средним пальцами другой руки, сложенными в виде буквы V. Стараться, чтобы угол между пальцем и ладонью приближался к 90°. Выполнять упражнение в течение 1 минуты, затем проделать то же самое на другой руке.

Упражнение 8. Исходное положение – стоя. На вдохе левую руку очень медленно поднять на уровень глаз ладонью к себе. Выдохнуть. Так же медленно, на вдохе, поднять правую руку и, поднеся ее к тылу левой руки, зажать в ладони большой палец. Задержав дыхание, вращать левую руку против часовой стрелки, сколько допустит сустав. Не расцепляя рук, опустить их до талии и, медленно вдыхая, наклониться вперед на 90°, вытягивая сцепленные руки перед собой. Принять исходное положение, выдохнуть. Передохнуть, сделав вдох и выдох. Упражнение повторить еще 2 раза с той же рукой. Потом выполнить упражнение еще 3 раза, вращая правую руку по часовой стрелке.

Упражнение 9. Исходное положение – сидя на пятках. Одну руку ладонью вверх положить на соответствующее колено. Пальцы другой руки (ладонь обращена вниз) по

очереди класть на ладонь, сжимая все ее пальцы, кроме большого. Задержав дыхание, пытаться выдернуть палец из сжатой ладони. То же самое проделать другой рукой.

Упражнение 10. Исходное положение – сидя по-турецки. Глубоко вдохнув, одну руку вытянуть вверх, потянуться, посмотреть на ладонь. Не сводя глаз с ладони, как можно больше наклониться вправо, при этом ягодичы не должны отрываться от пяток. Из крайнего правого положения начать вращать туловище назад и влево, постепенно выдыхая через рот. Глаза по-прежнему смотрят на ладонь. Закончить движение в крайнем правом положении. Повторить упражнение еще 2 раза.

Питание, контролирующее энергию Ци

С точки зрения китайской медицины жизнь возможна при сочетании субстрата и энергии. Если одного из этих компонентов много или мало, возникает болезнь. Энергия *ци*, поддерживающая здоровье человека, бывает двух видов: врожденная и приобретенная. Врожденная, от которой зависит продолжительность жизни, есть уже у плода, находящегося в утробе матери. Она складывается из нескольких компонентов: генетики семей отца и матери, их духовного совершенства, религиозных и культурных традиций и пр. «Хранится» эта энергия в почках, понемногу расходуясь на протяжении всей жизни. Сколько бы *ци* ни было дано человеку при рождении, она не бесконечна и нуждается в постоянном пополнении. Приобретенная энергия образуется в селезенке, ее источником являются поступающие в организм пища и кислород. Если человек вынужден постоянно дышать загрязненным воздухом, плохо питается, живет в условиях бесконечного стресса, мало двигается да еще злоупотребляет алкоголем или, допустим, принимает наркотики, *ци* образуется очень мало, ее не хватает на ежедневное поддержание жизнедеятельности – начинается болезнь. Правда, организм может начать расходовать «неприкосновенный запас» врожденной *ци*, но это приводит к сокращению жизни, чему организм активно сопротивляется. Отсюда напрашивается вывод: для поддержания жизненной энергии нужно хорошо питаться. «Хорошо» в данном случае не означает, что чем больше деликатесов появится на столе у человека, тем лучше будет у него здоровье, «хорошо» – это правильно.

Главная задача правильного питания – увеличить *ци* селезенки, это можно сделать с помощью определенных продуктов. Все продукты китайцы делят на горячие, теплые, холодные, нейтральные, освежающие и холодные (охлаждающие).

Горячие продукты

Горячие продукты дают много тепла, поэтому незаменимы в холодное время года, когда организм теряет много энергии на обогрев внутренних органов и борьбу с простудой. Кстати, западная цивилизация опытным путем пришла к использованию горячих продуктов во время простуды: мы пьем горячий чай с лимоном или глинтвейн. Но нередко допускаем ошибку, которая сводит на «нет» всю пользу от такого лечения. Горячие напитки, сдобренные пряностями, нельзя пить перед выходом на улицу, потому что продукты, обладающие острым вкусом, открывают поры, что облегчает проникновение холода в организм.

Как бы ни были привлекательны горячие продукты, их избыточное употребление так же губительно, как и недостаточное. Переедание ведет к ощущению жара в теле, сильной жажде, бессоннице, гневливости и раздражительности и, как ни странно, к ощущению голода.

К горячим продуктам относятся:

- 1) некоторые сорта мяса – баранина (в том числе и ягнятина), козлятина, оленина, любое мясо, приготовленное на гриле;
- 2) специи – имбирь, карри, перец стручковый горький, перец чили, чеснок;
- 3) некоторые напитки – глинтвейн, коньяк и другие крепкие спиртные напитки, чай с ароматическими добавками.

Теплые продукты

Самые полезные – *теплые продукты*. В принципе, к таковым можно отнести любое блюдо, подвергнувшееся кулинарной обработке – варке или жарке. Они легко усваиваются и дают много энергии, что делает их незаменимыми в мороз. Да, при их приготовлении теряются витамины, но этот недостаток легко восполнить соленьями и салатами.

К теплым продуктам относятся:

- 1) некоторые сорта мяса и мясных изделий – мясо кур, диких кабанов, куропаток, фазанов, зайчатина; вяленое, копченое, соленое мясо, ветчина, колбасы типа салями;
- 2) рыба и морепродукты – анчоусы, камбала, треска, тунец, угорь, все виды копченой рыбы, креветки, лангусты, омары;
- 3) крупы – некоторые сорта риса, овес;
- 4) фрукты – гранаты, сливы, абрикосы, персики, из сухофруктов – изюм;
- 5) пряная зелень и специи – петрушка, базилик, душица, розмарин, тимьян, анис, гвоздика, горчица, имбирь, кардамон, кориандр, лавровый лист, мускатный орех, тмин, укроп;
- 6) напитки – красное сухое вино, кофе, суррогатные кофейные напитки (из злаков, цикория), ликеры, портвейн, сакэ.

Большим запасом тепла обладают овощные супы и мясные бульоны, которые готовились не меньше 2 часов.

Но теплота продуктов (особенно фруктов, злаков и зелени) зависит от многих факторов и может сильно варьировать. Например, чем сочнее фрукт, тем больше в нем воды, которая обладает охлаждающими свойствами. Воды много и в злаках, выращенных с использованием удобрений. Опять же, не зря существует рекомендация употреблять в пищу фрукты, выращенные в собственной местности. Дело в том, что привозные фрукты собирают недоспелыми, в таком случае они гораздо холоднее местных собратьев и плохо усваиваются.

И еще немного о привозных продуктах. Самыми холодными являются фрукты, выращенные в южных районах, получившие много солнца. В организм «северного» жителя, проживающего, допустим, в Петербурге или Пскове, они приносят холод,

способствующий возникновению простуд. Так что купленные с целью профилактики гриппа лимоны и апельсины не только не принесут пользы, но и спровоцируют заболевание.

Но тепло дают не только определенные продукты, но и движение. Сидеть весь день в нетопленной квартире, кутаясь во все, что попадется под руку, и надеяться на то, что после обеда, состоящего из креветочного коктейля и плова с курицей, наконец-то удастся согреться, – глупо. Проще сделать несколько несложных физических упражнений, а потом спокойно заниматься своими делами.

Нейтральные продукты

Нейтральные продукты собственным запасом тепла не обладают, но способствуют равномерному распределению *ци* по меридианам, сбалансированной работе органов. К ним относятся:

- 1) некоторые сорта мяса – говядина, свинина, мясо гуся, индейки, перепела, дикого кролика;
- 2) рыба – карп, лосось, окунь, палтус, форель;
- 3) злаки – рожь, пшено, кукуруза в початках, рис;
- 4) овощи и бобовые – свекла, брюква, белокочанная капуста, картофель, морковь, тыква, редька, репчатый лук, фасоль, горох, зеленые бобы, чечевица;
- 5) фрукты – ежевика, малина, инжир, слива, финики;
- 6) орехи и семечки – кунжут, миндаль, фисташки, фундук, семена тыквы, подсолнечника;
- 7) напитки – отвар и настой шиповника; черный чай, виноградный сок;
- 8) другие продукты – грибы, яйца, мед, коричневый тростниковый сахар.

Самые полезные из нейтральных продуктов – злаки. В каждом зернышке заложена врожденная *ци* будущего растения (как и у ребенка), которая усиливает собственную жизненную энергию человека, благодаря чему все органы равномерно снабжаются *ци*. Кроме того, блюда из злаковых долго, хотя и без усилий, перевариваются, обеспечивая организм питанием в течение длительного времени. Если на завтрак употреблять кашу, сваренную из цельных зерен (а не из хлопьев или приготовленную из пакетиков), 3–4 часа голода не чувствуется, вдобавок после каши не возникает желания съесть конфету или сдобную булочку, что особенно актуально для женщин, склонных к полноте.

Теперь немного о самом распространенном продукте питания в России – хлебе. Вроде он испечен из зерна и должен хорошо восприниматься организмом. Согласно китайским воззрениям свежий хлеб полезным считать нельзя – он содержит много воды, поэтому не может быть признан даже нейтральным продуктом, к тому же плохо переваривается, вызывая брожение в кишечнике. Употреблять его можно только подсушенным, лишенным влаги.

Кстати, с этой точкой зрения абсолютно согласны и наши диетологи.

Нельзя не упомянуть о столь нежно любимых россиянами бутербродах. Это блюдо в нашем рационе появилось совсем недавно, лет 80 назад (сравните с восточной культурой

питания, история которой насчитывает несколько тысячелетий). Человеку вечно спешащему некогда спокойно приготовить пищу, обдумывая состав каждого блюда, вот он кладет на хлеб какой-нибудь кусочек повкуснее, запихивает все это на ходу в рот и бежит дальше, не задумываясь, как отреагирует организм на подобное «лакомство». Мало того что сам хлеб не приносит пользы, соленые, жирные, копченые кусочки колбасы, приготовленные неизвестно из чего, полностью блокируют селезенку – *ци* не образуется, организм сначала испытывает дискомфорт, потом заболевает.

Если не поддаваться соблазнам, для поддержания *ци* человеку достаточно самой простой пищи – круп, бобовых, овощей, в качестве дополнительного источника белка можно использовать яйца, грибы, рыбу, изредка – мясо.

Оптимальный источник белка – бобовые. Кто-то может возразить, мол, они плохо перевариваются. Этот недостаток легко устраним, если добавить в готовящееся блюдо имбирь и пряные травы. И конечно, никто не призывает питаться только горохом и чечевицей, но горсточка фасоли ежедневно полностью удовлетворит потребности организма в белке.

Для того чтобы быть бодрым, активным, сосредоточенным, избежать усталости, зябкости, ослабления полового влечения, достаточно 3–4 раза в неделю съедать по 100–150 г мяса – говядины или свинины. А если ввести в свое меню яйца и рыбу, то можно вернуться к примеру наших предков, употреблявших мясо 1 раз в неделю.

Не надо считать китайцев противниками мяса, оно составляет немалую часть их рациона. Главное – правильно его готовить (не так, как принято у нас) и не переедать. Долго тушившееся или пережаренное мясо трудно переваривается, что ведет к накоплению ядовитых для организма шлаков, повышает кислотность нашей внутренней среды. Кроме того, избыточное потребление мяса способствует накоплению жара, с которым селезенка справиться не может. В результате *ци* ослабляется, человек заболевает.

Восточные целители рекомендуют людям полнокровным, активным, сохраняющим внутреннее тепло даже в самую лютую стужу, не есть мяса чаще 1 раза в неделю. Зато человек, быстро устающий, мерзнувший при малейшем дуновении ветерка, должен использовать мясо как лекарство и есть его каждый день. Вред, который могут принести токсичные продукты обмена, китайские кулинары нейтрализуют, добавляя в мясные блюда имбирь и различные овощи.

Охлаждающие продукты

Освежающие, или *охлаждающие*, продукты способствуют образованию в селезенке новых кровяных клеток. Если кровь не будет обновляться, селезенка не сможет вырабатывать жизненную энергию. Поэтому выверенное веками китайское меню строится на принципе: сначала обеспечить организм теплыми и горячими продуктами, преобразующимися в *ци*, а затем пополнить кровь освежающими продуктами.

Человеку, принадлежащему к западной цивилизации, освежающее питание может показаться излишним – крови в организме и так почти 5 л. Но, если не происходит ее ежедневного обновления через питание, кожа становится бледной, зрение ухудшается, перед глазами начинают мелькать мушки, руки и ноги немеют, человек психологически становится очень ранимым, плохо засыпает. Если организм на долгое время лишит

освежающих продуктов, к перечисленным недомоганиям присоединяются сухость во рту, потливость по ночам, нервозность.

Но необходимо сказать и о переизбытке охлаждающих продуктов в рационе. Людям, занимающимся физическим трудом, и спортсменам освежающее питание всегда пойдет на пользу, а вот работникам офисов, уделяющим мало внимания физической активности, не стоит строить свою меню только на охлаждении. У них оно может вызвать внутренний холод, ведущий к снижению иммунитета, расстройствам пищеварения, депрессии, уменьшению полового влечения. Особенно осторожно надо давать освежающие продукты детям. Ежедневное употребление творожков и йогурта отнюдь не способствует быстрому росту и хорошему пищеварению. Наоборот, дети, постоянно находящиеся на подобной диете, не способны сосредоточиться, неважно учатся, часто страдают простудными заболеваниями и расстройством желудочно-кишечного тракта. И все из-за холода, концентрирующегося в селезенке. Лучшее питание для малышей – каши и супы на мясном бульоне.

К освежающим продуктам относятся:

- 1) некоторые сорта мяса – утка, кролик;
- 2) злаки – пшеница, гречка, ячмень;
- 3) овощи – кочанный зеленый салат, шпинат, баклажаны, брокколи, цветная и китайская капуста, корень сельдерея, сладкий перец, спаржа, цуккини, редис, редька; квашеная белокочанная капуста;
- 4) фрукты и ягоды – апельсины, мандарины, яблоки, бананы, груши, брусника, вишня, земляника, голубика, черника, крыжовник, смородина, виноград;
- 5) грибы – шампиньоны, шиитакэ, вешенки;
- 6) молочные продукты – кефир, молоко, сметана, творог, сыр, сливки;
- 7) напитки – сухие белые и игристые вина, пиво, чай, соки;
- 8) сахар.

В употреблении освежающих продуктов есть сезонная закономерность: летом их следует есть больше, чем зимой, когда предпочтение отдается теплым продуктам.

Холодные продукты

Холодные продукты спасают наше тело от избытка жара. Особенно полезно употреблять их в жаркое время года и во время пребывания в условиях тропического климата (например, во время отпуска, проводимого где-нибудь в Таиланде) – они компенсируют наружный зной. В условиях России холодные продукты проявляют себя так же, как освежающие, только действуют быстрее и более эффективно.

К холодным продуктам относятся:

- 1) морепродукты – икра, крабы, мидии, раки, морские водоросли;
- 2) злаки – отруби пшеничные, пророщенная пшеница;
- 3) овощи – помидоры, огурцы, щавель, салатная зелень;

- 4) фрукты – арбузы, дыни, манго, папайя, киви, хурма;
- 5) пресная холодная минеральная вода;
- 6) йогурт;
- 7) соевый соус;
- 8) соль.

Следует быть осторожным с употреблением холодных продуктов в зной – летом *ци* устремляется к поверхности тела, оставляя внутренние органы незащищенными, поэтому селезенку легко переохладить, налегая исключительно на овощной салат и минералку.

Способы регуляции теплоты пищи

Все виды продуктов организму необходимы, но в разной степени. Но как же быть, если в одной семье есть люди с разными потребностями? Готовить сбалансированные блюда в соответствии с сезоном, отдавая предпочтение нейтральным и теплым продуктам. А сделать дополнительно салат или заварить чай большого труда не составит.

Особое внимание китайская кулинария уделяет способу приготовления продуктов, позволяющему нейтрализовать или усилить их свойства.

Способ приготовления, позволяющий увеличить в блюдах тепло, называется *янизацией*. К нему относятся: обычное обжаривание, жаренье на гриле, копчение, запекание, длительная варка, введение в блюдо специй и алкоголя.

Оптимальный способ усилить тепло в холодных и освежающих продуктах (овощах и фруктах) – запечь их. Помидоры, фаршированные рисом и сыром, и запеченные яблоки легко усваиваются и благоприятно действуют на селезенку.

Вкусный десерт – фрукты с корицей, имбирем, гвоздикой – обладает не столь выраженными охлаждающими свойствами, как употребляемые в чистом виде. Особенно ценной специей считается имбирь. Он не только усиливает тепло, но и способен нейтрализовать токсины, скапливающиеся в организме, способен избавить от тошноты и вылечить простуду.

Много тепла в супах. Причем если мясо китайцы стараются обжарить как можно быстрее, то бульоны варят долго, иногда весь день. В этом случае мало кто заботится о сохранности витаминов (суточную норму витамина С можно получить, съев горсть квашеной капусты), гораздо ценнее накапливающееся целебное тепло.

Способ, противоположный янизации, – *инизация*, он позволяет уменьшить тепло в горячих и теплых продуктах. К инизации относятся бланширование, кратковременная варка в небольшом количестве воды, варка с добавлением в воду холодных фруктов и овощей (их соков). Даже добавление в готовое блюдо из горячих и теплых продуктов кусочков некоторых свежих фруктов и овощей охлаждает кушанье.

Особо ценят китайские целители грибы. Кроме способности уменьшать внутренний жар, они помогают выводить из организма шлаки и гармонизируют распределение *ци* по меридианам. Шампиньоны вообще приравнены к лекарству, излечивающему селезенку.

Любой человек с течением времени меняется, вместе с ним меняются и его пищевые потребности. Поэтому надо внимательно прислушиваться к своим ощущениям, организм плохого не «посоветует»: сегодня хочется мяса – ешьте говядину или свинину, появилась потребность в сладком – селезенку «порадует» шоколадка.

Рецепты блюд, приготовленных по способу Янь

Мясо с имбирем

Вам потребуется 500 г постной свинины, 1 небольшой корень имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 2–3 ст. ложки сакэ (или красного сухого вина), 1 ч. ложка меда, 1 маленький перчик чили, 1 ст. ложка растительного масла.

Мясо нарезать узкими длинными полосками, смешать с мелко нарезанным свежим имбирем. Смесь уложить в один слой в небольшую керамическую миску так, чтобы кусочки мяса плотно прилегали друг к другу. Залить маринадом, приготовленным из соевого соуса и сакэ. Мясо мариновать не меньше 6 часов. Затем мясо вынуть из маринада, обсушить салфеткой. Обжарить на сильном огне в течение 7—10 минут, добавив в сковороду растительное масло.

Оставшийся маринад довести до кипения, добавить в него мед, измельченный перец и, постоянно помешивая, кипятить 3 минуты.

Обжаренную свинину залить соусом и подавать на стол с отварным рисом, сладким перцем и салатом из китайской капусты.

Говядина в маринаде

Вам потребуется 500 г мякоти говядины, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 веточки розмарина, 1 стакан красного сухого вина, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Говядину вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук нарезать толстыми кольцами. Лук и мясо смешать в керамической миске, залить вином и поставить в холодное место мариноваться на 48 часов. Затем мясо вынуть, обсушить салфеткой и жарить на сильном огне, пока вся вода не выпарится.

Маринад процедить, довести до кипения, добавить в него сметану, посолить и кипятить 1–2 минуты.

Готовое мясо залить соусом и подавать с отварным картофелем и сладким перцем.

Камбала, приготовленная на гриле

Вам потребуется камбала весом около 1 кг, 1 головка репчатого лука, 1 небольшой корень имбиря, 1 ст. ложка лимонного сока, по 2 веточки петрушки и укропа, соль по вкусу.

Рыбу вымыть, внутренности удалить. Имбирь мелко нарезать и вместе с зеленью и нарезанным тонкими кольцами луком вложить в брюшко камбалы. Тушку натереть солью, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 30 минут.

Камбалу переложить на решетку гриля и запекать в духовке до готовности.

Подавать с отварным рисом и молодыми побегами сои.

Суп из баранины

Вам потребуется 500 г бараньей лопатки, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г яичной лапши, соль и молотый черный перец по вкусу.

Баранину вымыть, залить холодной водой, варить на сильном огне 20 минут, постоянно снимая образующуюся пену. Затем огонь убавить так, чтобы кипения жидкости было не видно, и варить бульон 3–4 часа. За 30 минут до окончания варки добавить целую головку репчатого лука. Готовый бульон процедить, всыпать в него лапшу, варить до готовности лапши. Мясо нарезать на порционные куски. Чеснок растереть с солью.

В каждую тарелку положить кусок баранины, добавить немного растертого чеснока, залить бульоном с лапшой.

Карп на пару

Вам потребуется карп весом около 1 кг, 1 лимон, соль и черный молотый перец по вкусу.

Рыбу вымыть, почистить, внутренности удалить. Изнутри и снаружи натереть еще раз промытую и обсушенную салфеткой тушку солью и перцем, брюшко наполнить кружками лимона.

Рыбу поместить в пароварку и готовить 25–30 минут.

Подавать на стол с гречневой кашей.

Рецепты блюд, приготовленных по способу Инь

Отварные овощи с орехами

Вам потребуется 500 г моркови, 100 г свежего зеленого горошка, 300 г цветной капусты, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, кориандр и соль по вкусу.

Морковь нарезать маленькими кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия. Все овощи смешать и сварить в 1 л воды на сильном огне. Воду слить.

Овощи переложить в керамическую миску, добавить измельченные орехи, масло, соль и кориандр, перемешать.

Густая похлебка с водорослями

Вам потребуется 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 1 репа (или брюква), 1 помидор, 4 ст. ложки хидзики (морских водорослей), 1 л куриного бульона, соль, душистый перец и лавровый лист по вкусу.

Морковь, сельдерей и репу нарезать маленькими кубиками, помидор – тонкими дольками. Овощи залить горячим куриным бульоном и варить на сильном огне 10 минут. Посолить, добавить водоросли, лавровый лист и душистый перец, кипятить еще 5–7 минут.

Готовой похлебке дать постоять 10–20 минут, после чего подавать на стол.

Рис с шампиньонами

Вам потребуется 1 стакан риса, 500 г шампиньонов, 2 помидора, небольшой стебель лука-порея, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Рис промыть в семи водах, залить 1,5 стакана холодной воды и варить первые 3 минуты на сильном огне, следующие 7 минут – на среднем огне, последние 3–4 минуты – на слабом огне. Кастрюлю тепло укутать и дать рису постоять 30 минут.

Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими пластинками, обжарить на кунжутном масле на сильном огне 5–7 минут, постоянно помешивая.

Рис смешать с грибами, нарезанными небольшими кубиками помидорами и нарезанным кружками луком. Приправить солью и лимонным соком, перемешать. Подавать с отварной спаржей.

Улучшение функции селезенки с помощью лекарственных растений

Настои и отвары, используемые для профилактики заболеваний селезенки

Улучшить или стабилизировать работу селезенки можно с помощью тех же растений, что используются для ее лечения. В таких случаях любой отвар или настой пьют по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 2 недель. Курс лечения проводят 2 раза в год – весной и осенью. Но есть и другие травы, обладающие именно профилактическими свойствами.

* * *

Взять 2 ст. ложки листьев лопуха майского сбора, 1 стакан воды.

Листья измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 15 минут, процедить.

Принимать настой по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ст. ложку корня лопуха большого, 1 ч. ложку семян подорожника, 0,3 л воды.

Семена подорожника залить холодной водой, настаивать в течение суток, затем довести до кипения, снять с огня и процедить. Корень лопуха измельчить, высыпать в термос, залить приготовленным горячим настоем. Настаивать в течение 3–4 часов. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 14 дней 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 2 ст. ложки цветков ромашки лекарственной, 1 ст. ложку цветков череды, 3 стакана воды.

Цветки смешать, залить кипятком и настаивать в течение 10–15 минут. Процедить.

Пить настой вместо чая по 1 стакану 3 раза в день через 10 минут после еды в течение 14 дней 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ст. ложку травы иссопа, 1 стакан воды.

Траву залить кипятком, настаивать 10 минут, процедить.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут в течение 10 дней 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять по 1 ст. ложке цветков и листьев крапивы глухой (яснотки), 3 стакана воды.

Листья измельчить, смешать с цветками. Сбор залить кипятком, настаивать в течение 20 минут. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ст. ложку сухих ягод земляники, 2 ст. ложки сухих ягод облепихи, 2 стакана воды.

Ягоды высыпать в термос, залить кипятком, настаивать в течение 4 часов. Настой вместе с ягодами перелить в эмалированную посуду и кипятить на слабом огне в течение 15 минут. Процедить.

Принимать отвар по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой в течение 2 недель 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять побеги (стебли) гороха, фасоли, все растение клевера, донника, взятые в равных долях, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки соли, 10 г дрожжей, 1 стакан воды.

Трехлитровую банку плотно набить измельченными и тщательно перемешанными растениями. Соль и сахар растворить в родниковой воде и залить рассолом травы. В банку добавить дрожжи. Банку поставить на неделю в темное теплое место. Образовавшийся квас слить.

Съедать по 2 ст. ложки квашеной растительной смеси 3 раза в день за 20 минут до приема пищи, запивая 1 ст. ложкой кваса, разведенной в $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды, пока средство не закончится.

* * *

Взять 1 ст. ложку цветков лаванды горной, 1 ст. ложку корней аира, 2 стакана воды.

Корни аира измельчить, залить кипятком и настаивать, укутав, в течение 3–4 часов.

Процедить. Горячим настоем залить цветки лаванды и настаивать в течение 20 минут, процедить.

Принимать настой по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день независимо от приема пищи в течение 2 недель 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ст. ложку травы воловика, 1 стакан воды.

Траву залить кипятком, настаивать в течение 30 минут. Процедить.

Принимать настой по 2 ст. ложки 2 раза в день в течение 10 дней 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ч. ложку травы кирказона, 1 ст. ложку пажитника сенного, 2 стакана воды.

Растения измельчить, смешать. Сбор залить кипятком, настаивать до полного охлаждения жидкости. Процедить.

Выпить весь приготовленный настой маленькими глотками в течение дня.

Профилактический курс лечения проводить 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ч. ложку травы омелы, 1 ч. ложку хвоща полевого, 2 стакана воды.

Растения смешать. Сбор высыпать в термос, залить кипятком, настаивать в течение 5–6 часов. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке настоя 4 раза в день независимо от приема пищи в течение 2 недель 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ст. ложку травы шандры, 1 ч. ложку травы горчичника, 1 ст. ложку всего растения цикория, 1 л воды.

Растения измельчить, смешать, залить кипятком и кипятить на водяной бане в течение 30 минут. Отвар настоять, укутав, в течение 3–4 часов. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед отходом ко сну. Курс профилактического лечения проводить 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ст. ложку плодов жостера слабительного, 1 ч. ложку травы синюхи голубой, 1 ст. ложку цветков водосбора обыкновенного (аквилегии), 1 л воды.

Плоды жостера измельчить, пересыпать в термос, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Синюху и цветки водосбора смешать, залить оставшимся кипятком, настаивать в течение 40–45 минут, процедить. Оба настоя соединить.

Принимать средство по $\frac{1}{4}$ стакана 4–5 раз в день независимо от приема пищи в течение 2 недель 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ст. ложку лепестков кувшинки желтой (кубышки), 2 стакана воды, 1 ст. ложку меда.

Лепестки залить водой, настаивать в течение 10 минут, процедить. В настой добавить мед.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана средства 3 раза в день независимо от приема пищи в течение 2 недель 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ст. ложку травы гулявника, 1 ст. ложку побегов ревеня, 1 ч. ложку листьев ряски, 1 стакан воды.

Растения высушить, измельчить, смешать, 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать, укутав, в течение 40 минут. Процедить. Свежий настой готовить ежедневно.

Принимать по 1 ст. ложке средства 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 недель 2 раза в год – весной и осенью.

* * *

Взять 1 ч. ложку семян аниса, 1 стакан воды.

Семена на ночь залить холодной водой. Утром настой кипятить на слабом огне в течение 10 минут, процедить горячим. Отвар охладить.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана средства 3 раза в день в течение 10 дней 2 раза в год – весной и осенью.

Пророщенные зерна, используемые для профилактики заболеваний селезенки

Хорошо предупреждают заболевания и дисфункцию селезенки пророщенные зерна некоторых злаков, особенно полезны пшеница и рожь. Зеленые ростки содержат множество стимулирующих кроветворение соединений, витаминов, аминокислот, антиоксидантов и других биологически активных веществ. Есть в их использовании небольшой нюанс: проростки наиболее полезны через 20–30 минут после срезки, свои полезные свойства они сохраняют в течение 2 часов, после чего эффект их действия снижается вдвое. Поэтому срезать следует столько травы, сколько можно использовать за один раз. «Про запас» ее заготавливать не стоит – это пустая трата времени и сил. Высушенные проростки – обычное сено.

Способы проращивания пшеницы и ржи

В настоящее время в продаже появились наборы «Самооздоровление-б», в которых есть не только правильно подобранные зерна пшеницы, но и специальные грунт и емкость для их выращивания. Но можно сэкономить, справившись своими силами.

Зерно обычно приходится покупать на рынке (если нет возможности вырастить его самостоятельно, например на даче). Выбирают пшеницу или рожь, имеющие насыщенный цвет, без примеси недоспелых (зеленых) и ломаных зерен, зерен с черными пятнами, камешков, семян посторонних растений. Обращают внимание, чтобы зерно было в меру сухим, не имело признаков поражения грибом или плесенью. Хорошо прорастает пшеница нового урожая или хранившаяся не больше года. Зерна, пролежавшие 1,5–2 года, всходят хуже, перед проращиванием их требуется очень тщательно промывать. Посадочный материал, хранившийся более 2 лет, к использованию в оздоровительных целях непригоден.

Есть небольшой тест, определяющий доброкачественность зерна. Пшеницу или рожь заливают большим количеством воды и смотрят, сколько зерен всплывет. Если всплывших (а значит, мертвых, бесполезных) зерен больше 2 %, отказываются от всей партии – она обладает низкой жизненной силой и пользы организму не принесет.

Качественный материал подсушивают, пересыпают в стеклянные банки, закрывают стеклянными притертыми крышками и ставят в темное, не слишком прохладное место. В таком виде он может храниться 1–1,5 года (нужно только 1 раз в неделю открывать крышки на 4–5 часов, чтобы дать зерну «подышать»).

Порцию зерна, предназначенную для замачивания, промывают в большом количестве воды, чтобы удалить, возможно, имеющиеся споры грибков и токсичные вещества, оставшиеся от обработки растений. Всплывшие и ломаные зерна удаляют, все остальные в один слой выкладывают на керамическое блюдо и заливают водой так, чтобы она покрывала их на 2–3 мм. Через 10–12 часов зерна опять промывают и помещают на влажную ткань, разложенную на блюде. Сверху их прикрывают такой же смоченной водой тонкой материей (лучше использовать марлю). Блюдо с зерном ставят в теплое светлое место. Ткань периодически увлажняют (она не должна высыхать). Через 2–3 дня из зерен проклевываются белые ростки, которые при достижении размера 2–3 мм готовы к использованию. Непроросшие зерна выбрасывают. Не стоит выращивать более длинную «зелень», с каждым новым миллиметром количество полезных веществ в ней уменьшается и даже образуются соединения, вредные для человеческого организма.

Выращивание зеленых проростков (спраутс)

Более мощным биостимулирующим действием обладает спраутс – зеленые проростки. Их выращивают в грунте. Зерна промывают, как и в предыдущем случае, затем на ночь заливают большим количеством теплой (20–22 С) воды в обычной стеклянной банке. Утром воду сливают, банку, завязанную несколькими слоями марли, переворачивают вверх дном и ставят в теплое светлое место на 12 часов. За это время зерна надо увлажнить 4–5 раз. На блюдо или поднос насыпают тонкий слой мелкого керамзита для дренажа, на него – землю, смешанную с торфом. Слой грунта должен иметь толщину 2–3 см. В нем делают бороздки, в которые по одному кладут вымоченные зерна. Землю увлажняют, блюдо накрывают легким металлически подносом или крышкой. Дня через 3–4 появляются проростки, это заметно по тому, как изменит свое положение крышка – она будет располагаться косо или вообще приподнимется.

Крышку снимают, блюдо с проростками ставят в хорошо освещенное место, недоступное прямым солнечным лучам. В зимнее время температура в помещении, где проращивается зерно, не должна опускаться ниже 22 С.

Проростки готовы к употреблению через неделю, когда достигнут высоты 10–15 см и станут ярко-зелеными. Их рост можно затормозить, если поместить прямо на блюде в холодильник.

Доразвивать срезанную зелень нельзя.

Способы употребления проростков

И проростки, и спраутс в большинстве случаев употребляют в пищу сырыми. Сами зерна, из которых они выросли, есть нельзя.

Белые проростки употребляют по 1–2 ст. ложки до еды, тщательно и долго пережевывая, запивая глотком воды, постепенно увеличивая дозу до 5 ст. ложек. Их можно добавлять в овощные салаты; единственное, с чем их нельзя смешивать, – с горячей пищей.

Спраутс (зеленые проростки злаков) более универсален: его употребляют до, во время и после еды.

Доза – зелень, выросшая из 1 ст. ложки семян и срезанная под корень. Зеленые проростки также употребляют 1 раз в день, понемногу увеличивая дозу в 4–5 раз.

И в том и в другом случае речь идет об оздоровлении организма, лечебные свойства проростков проявляются в больших дозах, и для каждого заболевания они свои.

Профилактический прием проростков не бесконечен, оптимальная его длительность 2 недели – для оздоровления селезенки этого вполне достаточно.

Кстати, проращенные зерна прекрасно сочетаются с любым другим лечением и оздоровлением организма – противопоказаний к их употреблению нет, аллергической реакции они не дают, даже если вы в силу каких-либо причин превысите рекомендуемую дозу.

Этот способ оздоровления прекрасно подходит и детям: малышам начиная с 3-летнего возраста дают половинную порцию, после 7 лет – полную, такую же, как и взрослым.

Биогенные коктейли

Особенно эффективно использовать проростки в составе биогенных коктейлей. Эти вкусные полезные напитки благотворно влияют не только на селезенку, но и на печень, тесно с ней связанную, и на пищеварение в целом. Биологически активные вещества в их составе усиливают образование иммунных клеток и клеток крови. Коктейли можно пить круглогодично – ограничений в их использовании нет.

Пить коктейли начинают с половинной дозы, указанной в рецепте, постепенно увеличивая прием до назначенной нормы. Детская норма (для детей 5—14 лет) составляет половину взрослой.

Все коктейли состоят из проращенной пшеницы или ржи, дополнительных компонентов и воды (родниковой, бутилированной, серебряной).

Сладкий коктейль

Вам потребуется 1 ст. ложка белых проростков пшеницы или ржи, 1 банан, $\frac{1}{2}$ яблока, 1 стакан воды.

Очищенные банан и яблоко мелко нарезать, измельчить в блендере вместе с проростками. Добавить воду и еще раз все взбить.

Выпить 1 стакан коктейля за 10 минут до завтрака, 1 стакан – перед сном.

Зеленый коктейль

Вам потребуется 1 ст. ложка проростков пшеницы, 5–6 листьев зеленого салата, по небольшому пучку петрушки и укропа (летом можно использовать ботву моркови, свеклы, редиса, молодой подорожник, листья смородины, собранные до цветения кустарника), 1 стакан воды.

Проростки и зелень мелко нарезать, измельчить в блендере. Добавить воду и еще раз все взбить.

Выпить весь приготовленный коктейль утром за 20 минут до завтрака.

Это средство можно использовать и для лечения болезней селезенки, увеличив дозу до 2 стаканов в день: один утром за 30 минут до завтрака, второй – за 30 минут до ужина.

Соленый коктейль

Вам потребуется 1 ст. ложка спраутса, 2 ст. ложки квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ небольшая головка репчатого лука (или 4–5 перьев зеленого лука), 1 небольшой помидор, 1 маленький зубчик чеснока, $\frac{1}{2}$ стакан воды.

Проростки и овощи мелко нарезать, измельчить в блендере. Добавить воду и еще раз все взбить.

Выпить приготовленный коктейль за 30–40 минут до обеда.

Коктейль с сухофруктами

Вам потребуется 1 ст. ложка белых проростков пшеницы, 3–4 ягоды кураги, 3–4 ягоды чернослива без косточек, 2–3 сухие груши.

Все сухофрукты переложить в дуршлаг, опустить его на 3–4 минуты в кастрюлю с сильно кипящей водой. Вынуть, подставить дуршлаг под струю холодной воды на 3–5 минут. Сухофрукты мелко нарезать, смешать с проростками и измельчить в блендере. Добавить воду и еще раз все взбить.

Выпить коктейль за 10 минут до завтрака. На завтрак ограничиться стаканом зеленого чая и тостом.

Улучшение функции селезенки с помощью соков

Надеяться, что одними соками удастся вылечить какое-либо заболевание, в том числе и селезенки, – глупо. А вот предупредить расстройство функции любого органа сокам

вполне под силу, ведь они выводят из организма токсины. В начале книги говорилось, что селезенка отвечает за разрушение отживших свой срок клеток крови, она, как фильтр, собирает в себе бактерии, шлаки и другие не нужные организму агенты, поэтому, выпивая в день 0,3–1 л сока, можно облегчить ее работу.

Подойдет, конечно, не любой сок. Но, прежде чем перейти к тому, какой сок и в каком количестве следует пить, требуется оговорить условия самого приема.

Самое главное условие – соки должны быть свежавыжатыми и выстоявшимися. Об этом уже говорилось в главе 3, посвященной очищению селезенки. Даже если сок вам кажется пресным, невкусным, в него нельзя добавлять мед, сахар и пр. Вкус-то они улучшат, а вот полезное действие могут свести на «нет». Так что, если специально не указывается «добавить...», не рискуйте. Но, с другой стороны, например, морковный сок не усваивается без сопутствующего поступления жиров, поэтому в него обязательно добавляют несколько капель растительного масла или чуть-чуть сметаны.

И последнее: не надо увлекаться каким-либо одним соком, как бы он вам ни нравился: чередуйте их, поскольку постоянное поступление некоторых веществ может неблагоприятно сказаться на других органах.

Теперь о конкретных соках. Для селезенки полезны:

- 1) гранатовый сок – по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день;
- 2) морковный сок – 1 стакан утром и 1 стакан в течение дня. Сок можно пить не чаще 2 раз в неделю;
- 3) томатный сок – 1 стакан утром, 2–4 стакана в течение дня;
- 4) земляничный сок – по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. В сезон сок можно пить каждый день;
- 5) сок калины – 1 стакан утром, 1 стакан в течение дня;
- 6) сок черноплодной рябины – 1 стакан утром и 2 стакана в течение дня;
- 7) клюквенный сок – $\frac{1}{2}$ стакана утром и 1 стакан в течение дня. В сок можно добавить немного сахара;
- 8) смесь морковного, свекольного и огуречного соков, взятых в пропорции 10: 3: 3, 1 стакан утром, 1 стакан в течение дня. Сок можно пить не чаще 3 раз в неделю;
- 9) смесь морковного сока и сока шпината, взятых в пропорции 10: 6, 1 стакан утром, 1 стакан в течение дня. Сок можно пить не чаще 3 раз в неделю;
- 10) смесь томатного, огуречного соков и сока петрушки, взятых в пропорции 5: 3: 1, 1 стакан утром, 2–3 стакана в течение дня.

Питание, способствующее работе селезенки

Про питание, контролирующее жизненную энергию, уже говорилось в соответствующем разделе. Но что китайцу здорово – русскому не всегда по вкусу. Китайская система рассчитана на всю жизнь, она требует внимательности, скрупулезности, терпения, в конце

концов. Русскому человеку гораздо проще знать – это есть нужно, а вот эти продукты категорически запрещены.

Здоровой селезенке «по вкусу» практически все продукты. Исключение, пожалуй, составляют парная телятина, оленина и изюм. Но это не проблема – телятину всегда можно заменить говядиной, оленина – деликатес, который далеко не каждому по карману, без него можно легко прожить, изюм тоже не продукт первой необходимости. Не очень хорошо селезенка переносит свежий, особенно ржаной, хлеб. Выход есть – есть хлеб и хлебобулочные изделия, выпеченные накануне. Естественно, не стоит злоупотреблять жирным и мучным, они слишком нагружают весь организм.

Для поддержания функциональной активности селезенки нужно много белка, поэтому рекомендуется есть нежирную говядину или постную свинину, рыбу, печень (если есть возможность – и селезенку крупного рогатого скота). Из остальных продуктов благотворно действуют на селезенку пшено, все виды капусты, бобы, фасоль, нут (вид гороха), свекла, петрушка, чеснок, земляника, черника, арбузы, виноград, инжир, имбирь, мускатный орех.

При больной селезенке особой диеты не предусмотрено, но, поскольку часто ее недуги сопровождаются поражением печени, российские диетологи рекомендуют придерживаться диетического стола № 5 (печеночного), несколько его расширив.

Ограничивается потребление соли (до 10 г в сутки), сливочного масла (до 60 г в сутки).

Не рекомендуются: жирные наваристые бульоны, жирные сорта мяса, птицы, рыбы, из субпродуктов – почки, мозги; жареные, острые, мучные и сдобные (торты, пирожные, пироги, блины, пирожки и др.) блюда; кислые и копченые, маринованные и соленые продукты; экстрактивные вещества, грибы, шпинат, щавель, редис, редька, репа, хрен, острые приправы, специи, горчица, перец, уксус; любые консервы; икра; тугоплавкие животные жиры, свиное сало; мороженое, шоколад, кофе, какао, клюква и кислые фрукты и ягоды; яйца, сваренные вкрутую, а также жареные; свежий хлеб и хлебобулочные изделия; газированные и алкогольные напитки.

Желательно питаться: вегетарианскими, овощными, фруктовыми, крупяными, молочными супами; крупяными кашами, особенно пшенной и гречневой, сваренными на воде; нежирным мясом птицы, говядиной, приготовленными в виде паровых котлет, фрикаделек; молочными сосисками; нежирными сортами рыбы; блюдами из макаронных изделий. Из овощей рекомендуются морковь и свекла, квашеная и свежая капуста, свежие помидоры, фасоль и чечевица, зеленый горошек. Хорошо переносятся любые фрукты и ягоды (кроме очень кислых), свежеприготовленные фруктово-ягодные и овощные соки; кисломолочные продукты, особенно творог и блюда с ним; хлеб вчерашней выпечки. Из напитков подойдут молоко и чай, отвар или настой шиповника, кофейные напитки с цикорием и рожью.

Автор: Ирина Капустина

Издательство: Крылов

ISBN: 978-5-4226-0041-0

Год: 2010

Страниц: 160