



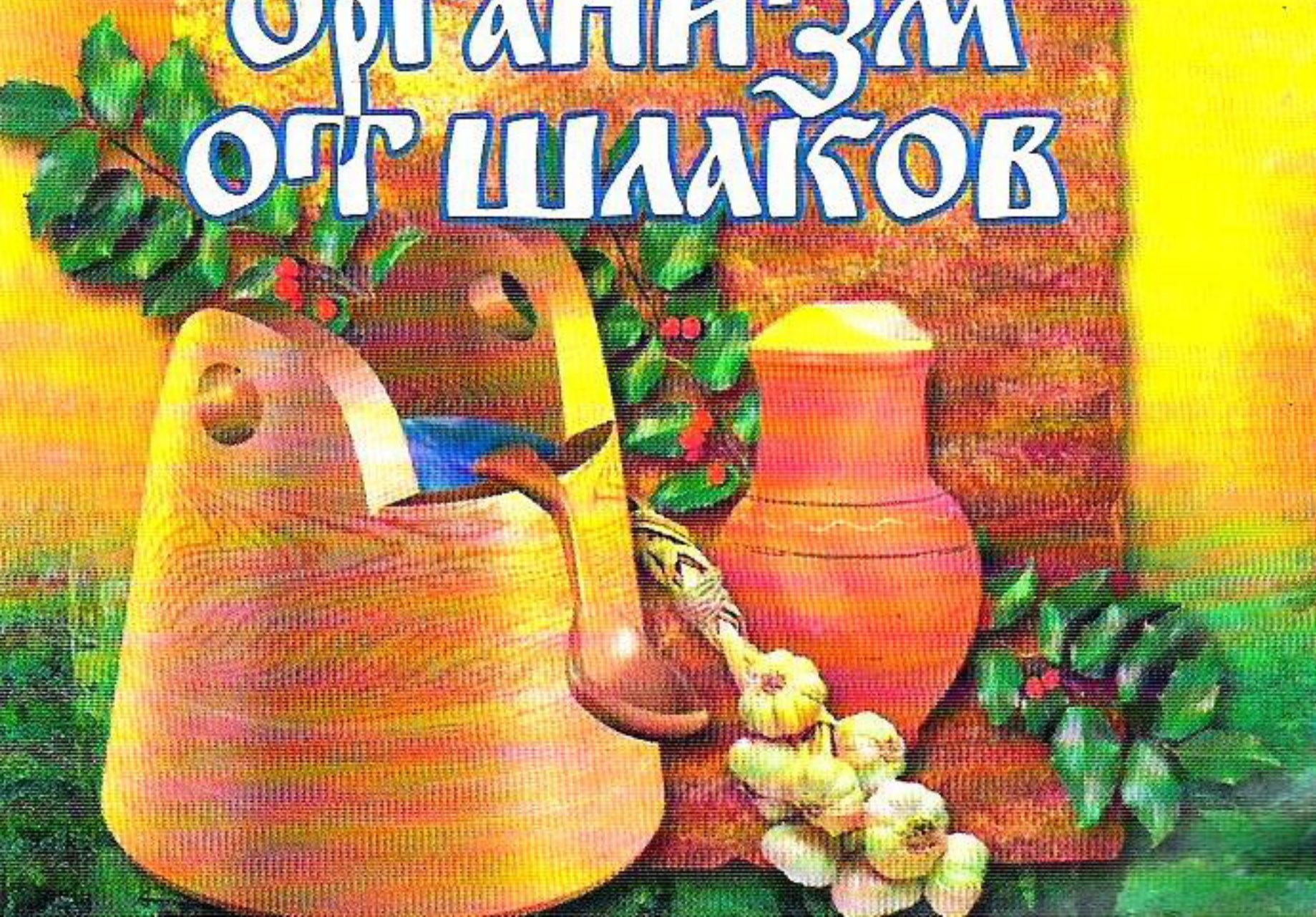
ЗНАХАРЬ

серия



Андрей Левшинов

ИЗБАВЬ СВОИ ОРГАНИЗМ ОТ ШЛАКОВ



Левшинов, А.

ЛЗ8 Избавь свой организм от шлаков / Андрей Левшинов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. — 63, [1] с.: ил. — (Знахарь).

ISBN 978-5-94946-226-3

«Для того чтобы сохранить и приумножить вашу жизненную энергию, необходимо регулярно освобождать свой организм и свою психику от вредных образований, то есть очищать свой организм!» Это положение пришло к нам из древности и признано современной наукой. В этой книге собраны методы, каждый из которых автор не раз проверил на себе и на своих многочисленных пациентах и учениках, а до него это сделали сотни тысяч поколений целителей, йогов, врачей, мастеров боевых искусств, святых и отшельников. В этом практическом пособии помимо методов по выведению вредных веществ даются способы зарядки организма энергией, повышения иммунитета и омоложения.

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

Левшинов Андрей Алексеевич

ИЗБАВЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ ОТ ШЛАКОВ

Художник *Е. В. Бледная*

ЛП № 000370 от 30.12.99

Подписано в печать 04.07.07. Формат 84x108 1/32. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 8059.

Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК».
195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д. 41

Издание осуществлено при техническом участии ООО «Издательство АСТ»

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Типография издательско-полиграфического
объединения профсоюзов Профиздат».
144003, г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосяна, д. 25

- © Левшинов А. 2001
- © «Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006
- © Серия, оформление,
«Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006

Андрей Алексеевич Левшинов родился в 1957 году в Ленинграде. Имеет высшее образование. С 1988 по 1993 год предпринял ряд путешествий, в том числе за границу. Обучался в храмах Индии, Тибета, прошел спецкурс в Японии, перенимал приемы искусства исцеления у специалистов Европы и Америки.

Являясь практикующим Мастером, А. А. Левшинов доказал всему миру, что мысль и молитва оказывают реальное воздействие на земную жизнь. В декабре 1994 года А. А. Левшинов с помощью молитвы на три дня почти вдвое снизил количество опасных преступлений в своем родном городе Санкт-Петербурге*.

В 1996 году Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга вручил А. А. Левшинову диплом народного целителя, официально признавая профессионализм и квалификацию этого талантливого человека. Благодаря многолетним научным изысканиям в 1998 году А. А. Левшинов получил

патент РФ на изобретение способа лечения позвоночника, являющегося сегодня одним из самых эффективных в мире**.

В настоящее время А. А. Левшинов, имея посвящения во многих искусствах исцеления, обладает степенью Мастера по йоге, рэйки, каратэ, является талантливым психоаналитиком, специалистом по нейролингвистическому программированию, семейной психотерапии, детской психологии и различным видам массажа, в том числе бесконтактного. А. А. Левшинов, один из немногих людей на планете, владеет уникальным голосовым аппаратом, настраивающим людей на оздоровление всех функций организма.

* Справка МВД РФ ГУВД г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области от 21.10.1996. №1/1072.

** РФ Российское агентство по патентам и товарным знакам, патентное изобретение № 2114596 от 10.07.1988.



Содержание

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ 7

ОБЩАЯ ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА 11

**СТАРИННОЕ РУССКОЕ СРЕДСТВО ОЧИЩЕНИЯ
И ИСЦЕЛЕНИЯ. БАНЯ 11**

Противопоказания 12

Что взять с собой в баню 13

Какой веник выбрать? 13

Подготовка веника 15

Перед посещением парной необходимо помыться 15

Правила пользования парной 15

Если вы пришли в баню без веника 17

Что подливать в каменку 17

Охлаждение после парной 18

САУНА 18

Правила пользования сауной 19

ГОРЯЧИЕ ВАННЫ 20

Простые горячие ванны 20

Хвойные ванны 20

ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА 22

ШАНК ПРАКШАЛАНА КРИЙЯ 23

Упражнения 24

Важные комментарии к упражнениям 27

Порядок выполнения шанк пракшаланы крийи 28

Что дает шанк пракшалана крийя: опыт автора 31

ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА (ДХОУТИ) 33

Вамана-дхоути 33

Варисара-дхоути 34

Агнисара-дхоути 35

КЛИЗМА (БАСТИ) 35

Масляная клизма 36

Клизма из травяного отвара 36

Молочная клизма 36

**ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА ПРИ ПОМОЩИ
ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ 36**

Крушина ломкая 37

Лен слабительный 37

Лен посевной 37

Осока белая 37

Рябина обыкновенная 38

Мыльнянка лекарственная 38

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ 39

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ПО СИСТЕМЕ ЙОГИ 39

Полное йоговское дыхание 40

Дыхание со звуком «ха» 40

«Чудесное» очищающее дыхание 41

Очистительное дыхание 42

Капалабхати пранаяма 42

ОЧИЩАЮЩИЙ МАССАЖ НОСОГЛОТКИ (НЕТИ) 43

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ.

Шавасана 44

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ШАВАСАНЫ 45

Перед занятиями сходите в туалет 45

Одежда 45

Где заниматься шавасаной 45

Не делайте шавасану в постели 46

Режим занятий 46

**КАК ОЩУЩЕНИЯ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ
ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ ШАВАСАНЫ 47**

Что происходит с телом 47

Психические результаты 48

Энергия промывает тело 48

Не следует переживать 49

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ШАВАСАНЫ	49
Первый этап: расслабление с помощью формул самовнушения	50
Второй этап: концентрация на областях, препятствующих свободному течению энергии	52
Третий этап: энергия промывает тело	53
Выход из шавасаны	54

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЧИСТКИ.

Печень, почки, сосуды, суставы	55
ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ	55
Какие растения помогают при болезнях печени	56
Травы, предотвращающие болезни печени	57
ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК	57
Очищение льняным семенем	58
Очищение хвощом	58
Лечение березовым настоем	58
ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ	58
Очищение сосудов травяным настоем	59
Очищение сосудов чесночной настойкой	60
ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ ОТ СОЛЕЙ	61
Очищение рисом	61
Очищение грецким орехом	62
Очищение яблочным уксусом	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

На Земле нет ни одного человека, который бы не мечтал быть здоровым и прожить долгую, счастливую и успешную жизнь. Но осуществить эту мечту удается, увы, немногим. В бешеных ритмах современной жизни наши психика и тело постоянно подвергаются вредным воздействиям. Психические перегрузки, неправильное и некачественное питание, малоподвижный образ жизни, плохая экология, электромагнитные и энергетические поля — все это отнимает у нас силы и здоровье. В организме скапливается большое количество токсинов: в теле это вредные вещества, в психике — негативные эмоции. Если эти токсины не выводить вовремя, они начинают отравлять и разрушать нас, что в конечном итоге приводит к серьезным заболеваниям, хронической усталости, вялости, апатии. Наш организм способен сам нейтрализовать и выводить вредные вещества. Но поскольку мы следуем не природным биоритмам, а бешеному ритму современной жизни, организму нужно помогать. В этой книге я расскажу вам, как правильно оказывать такую помощь.

О том, как влияет на самочувствие хотя бы частичное очищение организма, я знаю не понаслышке. В середине 80-х годов я сделал очищение желудочно-кишечного тракта, которое в йоге носит название шанк пракшалана крийя, и был поражен результатами. Все, что я читал об этой процедуре и ее воздействии на организм, не шло ни в какое сравнение с испытанным мною энергетическим и душевным подъемом. Такой эффект я сперва объяснил

тем, что ранее в течение нескольких лет уже занимался йогой и моя энергетическая система была подготовлена к приему большого количества энергии. Однако мои ученики, повторившие эту процедуру, испытали то же самое и были настолько довольны, что горели желанием делать шанк пракшалану крйю каждую неделю. И только мои жесткие требования к практике пракшаланы, проводимой не чаще чем 1 раз в 3 месяца, остановили их от этих оздоровительных «подвигов».

Помимо очищения физического тела важно уделять внимание очищению психики и энергетики. Я выполняю такое очищение ежедневно, используя для этого методы, заимствованные из разных систем, и чувствую себя прекрасно.

Основываясь на своем колоссальном опыте в оздоровлении, я разработал систему очищения организма, которая с одной стороны, проста и доступна всем, а с другой — работает очень мощно. В чем суть моей системы? Во-первых, необходима общая чистка организма. Во-вторых, нужно обязательно очищать желудочно-кишечный тракт и органы дыхания. Почему? Потому что многие болезни к нам приходят через рот. И, в-третьих, важно регулярно проводить очищение психики и энергетической системы. Ведь именно там таятся самые страшные яды, калечащие нашу жизнь, — негативные эмоции, обиды. Поверьте моему опыту, этого вполне достаточно. Периодически проводя такие чистки, вы будете чувствовать себя замечательно. Специально очищать остальные органы имеет смысл только в том случае, если они больны. Не надо ставить на собственном организме опыты, пробуя подряд все методики, которые сегодня публикуются. Мне известно немало случаев, когда, поступая таким образом, люди не только не улучшали свое здоровье, но и причиняли себе вред.

Благотворное воздействие очистительных процедур незамедлительно скажется на вашем настроении, самочувствии и внешнем виде. Освободив организм от вредных веществ, вы:

- наладите обмен веществ и вес;
- повысите иммунитет, а значит, будете меньше болеть;

○ избавитесь от заболеваний, вызванных зашлаковкой организма;

○ помолодеете, у вас улучшится цвет лица, кожа станет чистой, волосы — здоровыми и сильными;

○ перестанете нервничать и беспокоиться по любому малейшему поводу, поскольку все ядовитые, портящие вам настроение вещества покинут ваш организм;

○ станете веселыми, доброжелательными, будете получать радость от жизни;

○ значительно повысите свои шансы достичь успеха в жизни, поскольку ваше сознание станет ясным, а мозг начнет работать в полную силу.

Существует великое множество методов очищения организма. Однако те из них, что я выбрал для вас и представил в этой книге, имеют ряд преимуществ. Эти методы:

Универсальны! Они подходят для всех: для мужчин и женщин, для молодых и пожилых, для безработного и бизнесмена, для домохозяйки и для фермера. Абсолютно всем эти методы показаны и принесут пользу! Здоровому человеку они помогут избежать болезней, а больному — начать путь к исцелению.

Высоко эффективны! Все методы я не раз проверил на себе и на своих многочисленных учениках, а до нас это сделали сотни тысяч поколений целителей, йогов, врачей, мастеров боевых искусств, святых и отшельников. Традиции выбирают самое эффективное!

Абсолютно безопасны! Очищение с помощью предлагаемых методов не оказывает никаких побочных эффектов. Каждый из этих методов уходит корнями в древность и проверен тысячелетиями.

Занимают немного времени! Я понимаю, насколько вы заняты, поэтому подобрал методы, которые отнимут у вас совсем немного времени, — не более часа.

Не требуют материальных затрат! Жизнь в нашей стране оставляет желать лучшего, поэтому сегодня люди экономят и считают каждый рубль. При подборе методов я учел и это обстоятельство: многое из того, что вам потребуется для выполнения очистительных процедур, уже имеется на вашей кухне. Если же у вас по той или иной причине чего-то не оказалось, вы можете приобрести это в апте-

ке. Не экономьте на своем здоровье! Это самое ценное ваше достояние. Не будет здоровья — не захочется и никаких других благ.

Доступны каждому человеку! Чтобы овладеть любым из этих методов, не требуется никакого специального образования. Я уверен, что эти знания рано или поздно станут достоянием каждого человека и войдут в его жизнь, как привычка чистить зубы.

Не противоречат официальной медицине! Наоборот, они будут прекрасным дополнением к курсу лечения, назначенным вам врачом. Более того, эти методы «работают» даже тогда, когда официальная медицина помочь не в силах!

От всей души желаю вам успеха на пути к исцелению!



ОБЩАЯ ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА

Существует очень много способов общего очищения организма. И в связи с тем, что сейчас они легко доступны, многие люди пробуют все подряд и тем самым нередко наносят вред собственному здоровью. Давайте не будем мудрствовать, перебирать экзотические процедуры и ставить на себе эксперименты. Воспользуемся самым простым способом очищения, который испокон веков считался высоко эффективным и в высшей степени полезным. Конечно же, речь идет о горячей воде и банном жаре. Они не только избавляют организм от вредных веществ, но и способны вылечить более половины всех известных заболеваний!

СТАРИННОЕ РУССКОЕ СРЕДСТВО ОЧИЩЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ. БАНЯ

Баня испокон веков существовала для очищения и лечения. Ее благотворное воздействие распространяется на весь организм. Влажный горячий пар активизирует кровообращение, улучшает обмен веществ, состав крови, работу сердца, почек, печени, легких, желудочно-кишечного тракта, усиливает деятельность желез внутренней секреции, «сжигает» холестерин, скопившийся на стенках артерий, успокаивает боли и нервную систему, снимает усталость. Банные процедуры незаменимы для тех, у кого сидячая работа, так как они прекрасно восполняют недостаток двигательной активности.

Процесс очищения в русской парной происходит следующим образом. Горячий влажный воздух бани открывает и прочищает поры, снимает с верхнего слоя кожи грязь и омертвевшие клетки. Повышенная температура способствует преобразованию шлаков в легко удаляемые продукты обмена, которые вместе с потом через открытые поры выходят наружу. В банном пару погибают практически все болезнетворные микробы. Он улучшает функции сальных желез. В результате повышается упругость кожи, исчезают мелкие морщинки, жирная кожа становится суше, а сухая — более жирной.

Русский человек любил баню испокон веков. В баню ходили все — от мала до велика. Человек, не любивший баню, считался инородным телом в русской среде. С баней на Руси было связано много интересных обычаев. Супруги или любовники ходили в баню после совместно проведенной ночи и лишь после этого посещали церковь. Даже сам царь, если ему угодно было спать с царицей, на следующий день отправлялся с ней в баню. Жених перед брачным днем должен был обязательно вымыться в бане, а после первой брачной ночи молодые шли туда вместе. Этому обычаю до начала XVIII века следовали абсолютно все, даже цари и князья.

И, конечно, баня широко использовалась в лечебно-профилактических целях. Она исцеляла практически от всех недугов: простуды и заболеваний суставов, радикулита и ожирения, аллергии и желудочно-кишечных расстройств, болезней почек, печени, сосудов, глаз, ушей. Высокая температура, пар, резкий переход от высокой температуры к низкой и наоборот являются очень мощными средствами очищения и исцеления. Баня не только заменяет самое дорогое лекарство, но и гораздо лучше его!

Банной процедурой может легко воспользоваться любой, кому она не противопоказана. В идеале посещать баню следует 1 раз в неделю. Но если у вас мало времени, бывайте там хотя бы дважды в месяц.

Противопоказания

Русская парная противопоказана беременным женщинам (на всех сроках беременности); людям, недавно перенесшим инсульт или травмы головного мозга; сердечни-

кам; больным эпилепсией, болезнью Боткина, астмой; онкологическим больным, а также тем, у кого на коже видны расширенные сосуды.

Что взять с собой в баню

Собираясь в баню, кроме мыла, мочалки и шампуня нужно взять с собой веник, два полотенца, резиновые тапочки, шерстяную шапочку и шерстяные рукавицы. Шапочка вам понадобится для того, чтобы защитить голову от жара, а рукавицы — чтобы предохранить руки от образования мозолей в момент, когда вы будете париться веником.

Какой веник выбрать?

Традиционно в баню ходят с *березовым веником*. Он гибкий, прочный и обладает восхитительным ароматом. В первую очередь березовый веник рекомендуется тем, кто страдает гнойничковой сыпью на коже и заболеваниями суставов. Это прекрасное средство и от простуды. Эфирные вещества, выделяемые березовым веником, способствуют очищению органов дыхания и отхождению мокроты. Заготавливать березовые веники рекомендуется с мая по август, желательно в 12-й лунный день, отрезая ветки у берез, растущих возле водоемов.

Дубовый веник незаменим для здоровья кожи. Вещества, содержащиеся в дубовой коре, «выбивают» сальные пробки и уничтожают болезнетворные микробы. Поэтому кожа от такого веника становится упругой, исчезает жирный блеск, прыщи, гнойнички. Заготавливать дубовые веники рекомендуется в августе-сентябре, в 14-й лунный день.

Липовый веник помогает быстро снять головную боль, способствует более интенсивному потоотделению, заживлению ран, лечению простуды (снижает температуру тела и способствует отхождению мокроты), благотворно влияет на почки. Заготавливать липовые веники лучше всего на убывающей Луне.

Вязовый веник в первую очередь рекомендуется тем, кто страдает головными болями, головокружениями, у кого мерзнут руки и ноги. Вязовым веником нужно про-

стегать все тело. После этого возьмите 4–5 больших горстей листьев вяза и залейте кипятком в тазу. Когда вода немного остынет, опустите в нее руки и ноги, не убирая листьев.

Кленовый веник обладает ранозаживляющими, антисептическими и противовоспалительными свойствами. Он прекрасно поглощает пот и выделившиеся вместе с ним вредные продукты обмена.

Веник из крапивы великолепно помогает при болях в суставах, радикулите и болезнях почек. Перед употреблением его надо опустить на 5 минут в горячую, а затем в холодную воду, и тогда можно не бояться обжечься. Заготавливают крапивные веники из молодой крапивы в мае-июне и сушат в тени.

Эвкалиптовый веник — превосходное средство от простуды и невралгии. При простуде разогретый веник надо прикладывать к ступням — там находится много биоактивных точек — и прижимать к лицу, чтобы очистить дыхательные пути. Эвкалиптовые листья жесткие, поэтому перед посещением бани подольше подержите веник в горячей воде, дайте ему как следует размякнуть. Заготавливают эвкалиптовые веники в августе.

Хвойные веники вяжут из сосны, ели и пихты. Парясь хвойным веником, можно быстро привести в норму кровообращение, а при регулярном использовании — обеспечить себе долголетие. Когда зайдете в парную, заварите хвойный веник в крутом кипятке и оставьте полежать в воде минут 25–30. Затем положите его на верхнюю полку и оберните простыней. Когда веник хорошо распарится, полежите на завернутом венике минут 5, после чего проведите легкий массаж тела. Похлестывания можно делать только подготовленным людям, тем, у кого хорошая кожа.

Веник из орешника помогает при варикозном расширении вен, трофических язвах, нейродермите, экземе. Заготавливать его рекомендуется на растущей Луне.

Если вы хотите лечить сразу несколько заболеваний, имеет смысл заготавливать *комбинированные веники*, смешивая ветки нескольких деревьев, или париться разными вениками поочередно.

Подготовка веника

Если веник сухой, за 6–7 часов до бани его следует ополоснуть под душем — сначала теплой, затем горячей водой, стряхнуть и поместить в целлофановый пакет. Придя в баню, веник сначала нужно сполоснуть, затем положить в таз с теплой водой, постепенно добавляя горячую. Затем таз с веником накрыть другим тазом, чтобы веник пропарился в течение 15–20 минут.

Водой, в которой распаривался веник, хорошо ополоснуть голову: травяной настой хорошо укрепляет волосы и уничтожает перхоть.

Если веник свежий, изготовленный из только что сорванных веток, перед заходом в парилку его достаточно просто сполоснуть в теплой воде.

Перед посещением парной необходимо помыться

Посещать парную лучше всего утром, в 9–11 часов. Если у вас нет такой возможности, не страшно. Другое время суток тоже подойдет, хотя нагрузка на сердце будет больше.

Нельзя ходить в баню после обильного приема пищи, но и на пустой желудок тоже нежелательно. Поешьте перед баней немного овощей, каши, фруктов, меда или выпейте чашку чая с травами.

Перед тем как зайти в парную, обязательно помойтесь. Помывка необходима не только для того, чтобы очистить тело от грязи, но и для предварительного разогрева перед парной. Волосы не мочите, чтобы не вызвать перегрева головы. После мытья насухо вытретесь полотенцем. Особое внимание обратите на руки и ноги. Если они холодные, прогрейте их в тазу с горячей водой (35–40°). Разогревшись таким образом, вы вполне можете рассчитывать на целебное воздействие банной процедуры.

Правила пользования парной

Во время первого захода в парилку следует добиться того, чтобы пот только начал выделяться. Для этого достаточно 5–7 минут. Веником пользоваться пока не надо.

Не спешите сразу забираться на верхнюю полку, где температура самая высокая. Побудьте пару минут внизу,

чтобы немного привыкнуть к жару. Дышать старайтесь носом. В парной лучше всего лежать, а не сидеть, чтобы голова и ноги находились примерно на одном уровне. Такое положение способствует правильной циркуляции крови. Кроме того, когда вы лежите в парной, все мышцы вашего тела расслаблены, что дает возможность хорошенько их пропарить. Если условия бани не позволяют париться лежа, то сидеть на скамье нужно с ногами. Перед выходом из парилки не следует резко подниматься. Сначала посидите минутку, а потом уже выходите.

Продолжительность посещения парилки можно увеличивать каждый раз на 1–2 минуты, доводя общее время нахождения в ней до 15–35 минут. Для больных и ослабленных людей оно не должно превышать 12–15 минут.

Во время второго захода в парную можно начинать париться веником. Сперва веник надо поднять вверх и встряхнуть, чтобы разогреть его до температуры верхнего слоя воздуха. Париться лучше двумя вениками сразу, держа по одному в каждой руке, и желательно с помощью напарника.

Работа веником начинается с поглаживания. Приложите веники к стопам и медленно ведите их вверх — по икрам, бедрам, спине, шее. Потом назад. Повторите эту процедуру 2–3 раза. Растирание веником улучшает теплообмен, уменьшает боли, стимулирует потоотделение и прогревает кожу.

Затем опустите веники на поясницу и прижмите к ней на 1–3 секунды. То же самое нужно сделать в области лопаток, коленей и всех мест, где есть болевые ощущения. Если при нажатии веником возникает дискомфорт, устранийте его, обмакнув веник в холодную воду.

Теперь можно приступать к основному этапу работы веником — постегиванию. Постегивание производится быстрыми легкими постегивающими движениями концами веников. Начать постегивания нужно со спины, затем перейти к икрам, стопам, и только после этого — к животу.

Если вас парит помощник, все вышеперечисленные процедуры производятся в положении лежа на спине, а затем на животе.

После постегивания приступаем к похлестыванию. От постегивания оно отличается тем, что весь веник целиком

нужно более сильно прижимать к телу. Избегайте касаться подколенных ямок, поскольку там очень нежная кожа.

Заканчивается процедура легким поглаживанием вениками всего тела.

Если вы пришли в баню без веника

Если вы оказались в бане без веника, не спешите расстраиваться. Банную процедуру можно принять и без него. Лягте на простыню так, чтобы один ее конец свисал на пол. Ваш помощник должен поднять свободный край простыни и, захватив побольше горячего воздуха, опустить ее вниз. Нагнав таким образом горячий пар к вашему телу, помощник начинает растирать вас через простыню. Такой массаж нужно повторить 3–4 раза. Затем вы переворачиваетесь на спину, и вас растирают со стороны груди. Если помощника нет, нагоняйте пар полотенцем сами, а затем тщательно растирайте тело — спину, грудь, ягодицы, бедра, ноги.

Что подливать в каменку

В каменку чаще всего подливают обычную воду, но можно добавлять пиво, квас или травяные отвары. Сначала надо плеснуть на камни просто горячую воду, а потом — воду с наполнителем. Затем подождать немного, снова забросить простой воды, а следом — воды с наполнителем.

В качестве наполнителя полезны растения, обладающие успокаивающим, дезинфицирующим и антисептическим действием: можжевельник, тысячелистник, шалфей, эвкалипт, мята, ромашка, календула, береза, чабрец, душица, липа, полынь. Их целебные ароматы успокаивают боль и уничтожают болезнетворные микробы на коже и в верхних дыхательных путях. Даже спустя длительное время после охлаждения тела болезнетворные микробы при попадании на кожу или через дыхательные органы внутрь организма будут погибать. Купите в аптеке спиртовой раствор этих растений и добавьте несколько капель в воду, которую будете подливать в каменку, или приготовьте травяной отвар сами. Только не забудьте тщательно процедить его, иначе мелкие части растения подгорят на раскаленных камнях и дадут неприятный запах.

Охлаждение после парной

После каждого захода в парную нужно охлаждаться. Контрастные процедуры закаливают организм и приводят в норму частоту сердечных сокращений. Лучшим способом охлаждения после парной, основанным на многовековом опыте русских людей, считается свежий воздух. Раньше было принято, выходя из парной, прыгать в речку, пруд или в снег. Если у вас есть такая возможность, выйдите на природу, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем немного походите по траве. Зимой, если вы достаточно смелы, можно пройтись и по снегу. Причем, прогулка по снегу переносится гораздо легче, чем холодный душ или купание в холодном бассейне.

В условиях городских бань лучшим способом охлаждения является душ или бассейн с холодной водой. Перед бассейном не забудьте сполоснуться под душем, чтобы удалить с тела пот и выделившиеся токсины. Мылом пользоваться не нужно. Окунитесь в бассейн по шею, оставив голову над поверхностью воды. Если у вас слабая сердечно-сосудистая система, лезть в бассейн не стоит. Не переусердствуйте! Охлаждаться нужно до появления желания согреться, а не до ощущения холода или озноба.

После охлаждения снова примите душ, насухо вытретесь и немного отдохните. Время отдыха между заходами в парную определяйте по своему самочувствию. Обычно оно составляет 10–15 минут. Во время отдыха хорошо выпить чаю с лимоном, вареньем или травами — липой, мятой, зверобоем, душицей, шиповником, ромашкой.

САУНА

Сауна действует на организм почти так же, как русская парная. Разница лишь в том, что в сауне человек испытывает меньшую нагрузку на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Поэтому переносится сауна легче. В сауне температура достигает 90–100°C, но влажность воздуха незначительная, что способствует обильному потоотделению. В русской бане температура гораздо ниже — 40–50°C, зато влажность почти 100%.

Человек потеет меньше, но очищающий эффект увеличивается благодаря оседающей на теле конденсированной воде.

Русская парная больше подходит для закаленных, физически крепких людей, тогда как сауна приемлема для тех, кто послабее, для больных, выздоравливающих, пожилых людей и детей. Водить детей в сауну надо начинать не раньше, чем с 3 лет.

Правила пользования сауной

Перед заходом в сауну, как и перед русской парной, надо помыться, желательно с мылом и мочалкой (голову мыть не надо), и насухо вытереться. На голову наденьте шерстяную шапочку или обмотайте голову полотенцем. Обувь в сухую парилку не надевают.

Оптимальное время пребывания в сауне в первый заход — не более 10 минут. Постелите простыню или полотенце, лягте и старайтесь как можно меньше двигаться. Чаще всего организм сам дает сигнал, когда выходить: усиливается сердцебиение, дыхание становится быстрым и поверхностным. Перед выходом из сауны надо немного посидеть с опущенными вниз ногами. Если вы сразу примете вертикальное положение, из-за резкого перераспределения крови может возникнуть обморочное состояние (головокружение, потемнение в глазах, тошнота).

После выхода из сауны нужно охладиться — выйти на траву или снег, окунуться в бассейн или встать под душ. В бассейн опускайтесь постепенно, а не ныряйте. Под холодный душ сначала подставьте конечности, а потом уже все тело.

Длительность последующих пребываний в сауне — 10–15 минут. После каждого захода обязательно охлаждайтесь. Если вы нетренированный человек, то более трех раз в сауну заходить не стоит.

По окончании банной процедуры примите теплый душ и вымойте голову шампунем, а потом выпейте чаю с липой, мятой, зверобоем, душицей, шиповником или ромашкой. Отдыхать после сауны надо не менее получаса. Это время требуется для того, чтобы тело остыло и восстановилась нормальная температура.

ГОРЯЧИЕ ВАННЫ

Горячие ванны тоже являются эффективными очистительными процедурами и могут применяться теми, кому противопоказана баня. Раздражение кожи горячей водой активизирует физиологические процессы в организме, способствующие освобождению его от шлаков. Помимо вывода вредных веществ, горячие ванны усиливают деятельность сердца и почек, способствуют очищению сосудов и открытию закрытых капилляров.

Противопоказаний к приему горячих ванн немного: повышенное кровяное давление, повышенное давление спинномозговой жидкости, цирроз печени, открытая форма туберкулеза легких, отек мозга, инфаркт миокарда.

Простые горячие ванны

Горячими считаются ванны с температурой от 39°C. Но в такую ванну сразу погружаться не рекомендуется. Сначала температура воды должна быть 36–37°C. Затем постепенно добавляйте в ванну горячую воду, пока температура не достигнет 39–40°C. В этом случае расширение сосудов будет происходить постепенно, и эффект очищения многократно усилится.

Продолжительность приема горячих ванн и количество процедур каждый человек устанавливает себе сам, в зависимости от самочувствия. Обычно с целью очищения организма проводится 2–3 ванны в неделю в течение месяца. Продолжительность приема ванны — от 1 до 2 часов, не более. После горячей ванны нужно принять прохладный душ, отдохнуть 15–20 минут и попить чаю с травами.

Такие ванны хорошо помогают при заражении крови, отите, детских инфекционных заболеваниях (корь, скарлатина, дифтерия), онкологических заболеваниях (повышают сопротивляемость, улучшают состав крови, уменьшают боли), почечных коликах, острых отравлениях.

Хвойные ванны

Одна из разновидностей горячих ванн — хвойные ванны. Они способствуют интенсивному выходу из организма вредных веществ, очищают кожу и сосуды, успокаивают

разбушевавшиеся эмоции, приводят в порядок нервную систему.

Готовится хвойная ванна следующим образом. Берете 1 кг смеси из еловых игл, мелко нарезанных веточек и измельченных еловых шишек, кипятите 30 минут в 7–8 л воды. Затем плотно закрываете отвар и даете ему настояться 12 часов. Хвойный настой должен иметь коричневый цвет. Вылейте настой в ванну с водой 36–40°C. Продолжительность процедуры — от 10 до 20 минут и более, в зависимости от вашего самочувствия. Температуру воды от процедуры к процедуре можно постепенно увеличивать, но опять же ориентируйтесь на свое состояние. После хвойной ванны обязательно примите прохладный душ в течение 5–10 секунд. Курс очищения длится около месяца, 2–3 процедуры в неделю.

В сочетании с питьем хвойного отвара, хвойные ванны позволяют избавиться от 80% заболеваний. Хвойный отвар готовится так: залейте 5 ст. ложек еловых игл 0,5 л кипящей воды, прокипятите на медленном огне 5 минут, дайте настояться 20 минут и процедите. Залейте отвар в термос и принимайте в теплом виде в течение дня.



ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Роль кишечника в деле поддержания хорошего здоровья огромна. Мудрецы древности, йоги, тибетские и египетские врачеватели прекрасно знали, что, если человек хочет быть здоровым, кишечник должен содержаться в порядке. И сегодня этот факт доказан множеством медицинских исследований.

Основной причиной зашлаковывания кишечника является преобладание в рационе крахмалистой, жирной, рафинированной и вареной пищи, лишенной клетчатки, витаминов и минералов. Когда такая пища, особенно если она смешивается с белками — мясом, яйцами, молоком, сыром, — проходит через толстый кишечник, на стенках кишок остается пленка кала. Толщина этой пленки постепенно возрастает, в результате чего образуются каловые камни и в кишечнике начинается процесс гниения. Продукты гниения попадают в кровь и разносятся по всему организму, отравляя его. Забитый каловыми камнями кишечник растягивается и деформируется, сдавливая близлежащие органы брюшной полости, препятствуя их нормальной работе. Вследствие поражения слизистой стенки кишечника каловыми камнями нарушается ее снабжение кровью, что является причиной различных колитов и геморроя. Длительный контакт каловых масс со стенками кишечника может вызвать образование полипов и даже рак.

Оценить, насколько правильно вы питаетесь, очень легко. Критерии правильного питания таковы:

- стул регулярный, 1–2 раза в сутки;
- дефекация происходит легко и одномоментно;
- по консистенции кал напоминает однородную пастообразную массу в виде колбаски, практически не имеет

запаха и не оставляет следов на унитазе после смыва (в идеале потребности в туалетной бумаге тоже быть не должно).

Если хотя бы один из этих критериев отсутствует, значит, питаетесь вы не совсем правильно. Конечно, в наше время большинству населения трудно придерживаться правильного питания. Питаться исключительно свежими овощами, фруктами, орехами, злаковыми и свежавыжатыми соками имеет возможность далеко не каждый. Продукты, которые мы покупаем в магазинах, в большинстве своем прошли химическую обработку и лишены многих полезных веществ. Да и трудно, согласитесь, отказаться от любимых вкусовостей. Иной раз хочется себя побаловать сладкими булочками и пирожными. Подробные рекомендации относительно правильного питания я давал в книге «Главные инструменты обретения здоровья», поэтому здесь не буду касаться этой темы и сразу перейду к очистительным процедурам.

Итак, если вы питаетесь неправильно, необходимо периодически очищать кишечник. Особенно это важно, если состояние вашего здоровья неважное. Подчас бывает так, что человек, страдающий серьезным заболеванием, после очищения кишечника выздоравливает, и никакое дополнительное лечение ему уже не требуется.

Для очищения желудочно-кишечного тракта предлагаю вам методики из древнейшей в мире индийской системы оздоровления — аюрведы, принципы которой легли в основу всех остальных традиций.

ШАНК ПРАКШАЛАНА КРИЙЯ

Шанк пракшалана крийя — это самый эффективный из всех известных способов очищения желудочно-кишечного тракта, осуществляемый при помощи специальных упражнений и соленой воды. Практика позволяет не только полностью очистить толстый кишечник, но и вывести осадки, скопившиеся на стенках всего пищеварительного канала. При грамотном выполнении процедура абсолютно безвредна и имеет очень мало противопоказаний (язва желудка, дизентерия, понос, острый колит, острый аппендицит, рак желудочно-кишечных органов,

кишечный туберкулез). Выполнять пракшалану следует 1 раз в 3 месяца.

Благотворное воздействие этой замечательной процедуры очень быстро скажется на вашем самочувствии: дыхание приобретет свежесть, улучшится сон и состояние кожи, исчезнут головные боли и неприятные телесные запахи. Практикшалану стимулирует работу печени и других желез и органов, связанных с пищеварительным трактом, в особенности — поджелудочной железой. При помощи шанк пракшаланы крийи люди с успехом излечивались от диабета: очищение проводилось один раз в два дня в течение 2 месяцев.

Упражнения

Перед тем как приступить к пракшалане, необходимо научиться делать четыре упражнения. Как поведал мне в свое время один опытный в йоге наставник, лучше подготовиться заранее, чем мучиться в процессе. Сейчас я подробно опишу эти упражнения: Записывая их тогда в свой блокнот, я старался не упустить ни одной детали. Когда же стал их разучивать, то понял, что существует множество мелочей, которые невозможно привести в описании. Только личный опыт, ощущение собственного тела могут помочь найти свое, индивидуальное движение, а это как раз и будет результатом правильного исполнения всей процедуры.

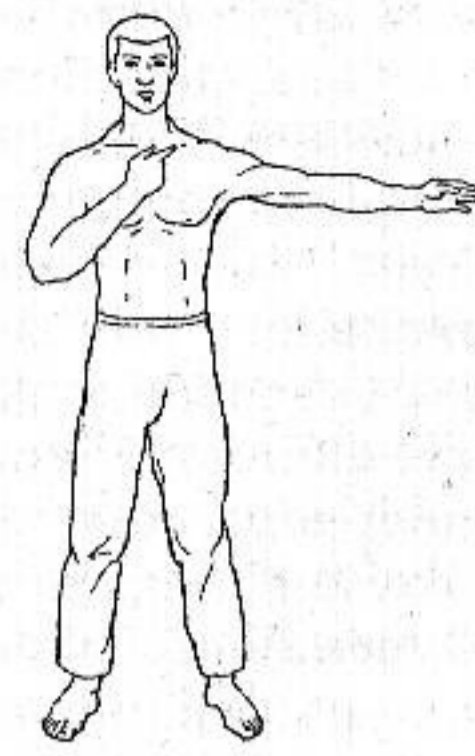
Итак, давайте изучим азы шанк пракшаланы крийи.

Первое упражнение. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Руки поднимите вверх так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы все движения совершались только в вертикальной плоскости. Старайтесь не отклоняться от вертикали ни вперед, ни назад (рис. 1). Теперь, не спеша, наклоните туловище с вытянутыми руками влево, потом вправо. Причем тело от пояса и ниже не должно двигаться, как если бы вас зарыли в землю по самую талию. Наклон влево и затем вправо считается за один раз, и так нужно сделать 10 повторений.

Второе упражнение. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении, но руки вытянуты в стороны. Теперь нужно делать скручивающие движения вле-



Рис. 1



а



б

Рис. 2

во и вправо. Если вы поворачиваетесь влево (закручиваете свое туловище в поясе), то правую руку сгибайте перед грудью, если вправо — левая рука находится на уровне груди (рис. 2). При поворотах влево и вправо смотрите на ладонь вытянутой руки. Голова при этом тоже поворачивается, создавая скручивающее напряжение в шее. Как и в первом упражнении, при поворотах верхней части туловища нижняя остается полностью неподвижной. Поворот налево, затем направо считается за один раз. Выполнить упражнение нужно 10 раз.

Третье упражнение. Принять упор лежа (рис. 3). Руки на ширине плеч, опираются на ладони, пальцы прижаты друг к другу, смотрят вперед. Спина прямая. Не следует прогибаться под тяжестью «ненасытной утробы» и не стоит поднимать так называемую «пятую точку» вверх. Луч-

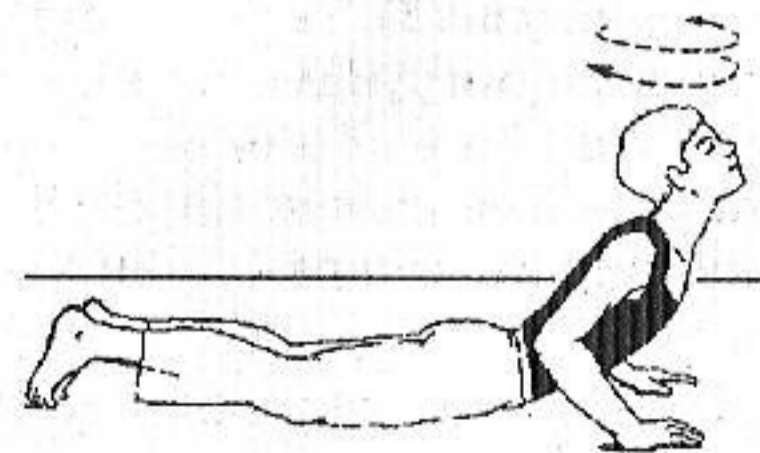


Рис. 3

ше сейчас установить спину прямо, чем потом страдать от застоя соленой воды в желудке. Ноги расставьте как можно шире, упритесь носками в пол. Это всего лишь исходное положение. Само упражнение выполняется следующим образом.

Поверните голову влево, как можно дальше, словно вы оборачиваетесь. Старайтесь закрутиться в поясе и шее так, чтобы через спину увидеть собственную правую пятку. Если это удастся легко, скользите взглядом, как можно дальше в том же направлении и при этом еще сильнее скручивайтесь в поясе и шее, словно вас выжимают после стирки и полоскания. Скручивание влево и вправо (когда ваш взгляд упирается в левую пятку и скользит дальше) происходит при неподвижном тазе и, соответственно, неподвижных ногах. Как будто кто-то зажал вас богатырской рукой в тиски и не выпускает из них, пока вы не выполните 10 повторений. Скручивание влево, потом вправо — это одно повторение.

Четвертое упражнение. Из положения стоя нужно присесть на носочках так, чтобы таз упирался в пятки, а ладони положить на колени (рис. 4). Попытайтесь сохранить равновесие. Это чувство равновесия и спокойствия пригодится вам не только сейчас, но и потом, когда вы будете выполнять замечательную очистительную процедуру. Так что готовьтесь заранее. Начните поворачиваться в левую



а



б

Рис. 4

сторону. Правое колено при скручивании сначала будет приближаться к полу, а затем упрется в него. Попробуйте и в этом случае скрутиться-закрутиться, словно это ваша последняя возможность узнать, что делается за спиной. При повороте в левую сторону левое бедро должно оставаться неподвижным, и животом нужно надавливать на него. Когда вы все внимательно разглядели за своей спиной, не спеша, поворачивайтесь вправо. Теперь уже левое колено будет упираться в пол, а живот натолкнется на правое бедро. Взглядом через правое плечо осмотрите все за спиной с новой точки зрения. И вот, потеряв три, а то и тридцать три капли пота, вы сделали одно движение, а совершить их нужно 10 раз.

Важные комментарии к упражнениям

Чтобы в совершенстве освоить упражнения, всю серию нужно повторить 20 раз. Когда я в свое время осваивал эти упражнения, то начал с утра, часов с девяти. Даже с моей спортивной подготовкой я потратил на эти чудо-движения около пяти часов. Стараясь выполнять все движения очень тщательно, я скручивался в каждую сторону до напряжения и подрагивания в мышцах и уже на третьей-четвертой серии взмок, как суслик. Забегая вперед, скажу, что, выполняя пракшалану, я не раз поблагодарил своего наставника за то, что он велел мне проделать такую подготовку. Не будь у меня в запасе этого мощного психофизического тренинга, в процессе очистительной процедуры могли произойти срывы.

Во время выполнения шанк пракшаланы крийи позывы к дефекации в основном возникают после 3-го и 4-го упражнений, когда искусственно создаваемым давлением вы проталкиваете каловые массы в прямую кишку и далее, на выход. Посему эти упражнения полезны каждому, кто страдает запорами. Чувствуете что-то не так — выполните упражнения 3 и 4, чтобы открылись внутренние клапаны и все, что накопилось внутри, вышло наружу. При этом улучшается подвижность тазобедренных суставов, голеностопов, подчеркивается талия. Тело подготавливается к более здоровым и функционально правильным движениям.

Я знаю также, что у многих горожан, приезжающих в сельскую местность, возникают проблемы, как только появляется потребность справиться с нуждой. Оказывается, многие не могут глубоко присесть и потом встать без посторонней помощи. Это горькие плоды цивилизованного образа жизни, привычки сидеть на стуле, когда колени согнуты всего лишь под прямым углом. Поэтому упражнения, которые я только что привел, не лишне включить и в утреннюю разминку.

Порядок выполнения шанк пракшаланы крийи

Суть очищения желудочно-кишечного тракта по методу шанк пракшаланы крийи проста. Утром, натощак нужно выпить стакан соленой воды (1 ст. ложка соли на литр воды) и проделать каждое из четырех упражнений по 10 раз. Затем выпить еще один стакан и опять выполнить серию из четырех упражнений. И так до тех пор, пока не появится позыв идти в туалет.

Когда вы увидите, что «на выходе» вода такая же чистая, как и «на входе» (то есть та, соленая, которую надо пить), стакан следует отставить в сторону и проделать три серии вышеописанных упражнений. При этом остатки соленой воды волей-неволей выходят из нижней части желудочно-кишечного тракта.

Затем необходимо выпить залпом около литра обыкновенной (несоленой!), но тоже теплой воды и вызвать рвоту, засунув в рот два пальца. Рвота необходима для того, чтобы вывести из желудка остатки соли и слизи и закрыть прямой проход воды в кишечник. Если вы не сделаете этого, то будете продолжать ходить в туалет.

Примерно через полчаса можно съесть немного сильно разваренного несоленого риса. Как известно, рис — сильный адсорбент и, проходя по пищеводу, толстому и тонкому кишечнику, вберет в себя остатки соли. Вот, собственно, и все.

Теперь, вспоминая свой первый опыт пракшаланы, приступаю к подробному изложению техники выполнения этой процедуры.

Хорошенько пропотев при подготовке к очищению, я наметил для себя день выполнения шанк пракшаланы. День я выбрал не случайно. Уже давно научившись состав-

лять биоритмическое расписание, я выбрал благоприятный день, когда и природные силы, и внутренние силы организма вместе работают на очищение*. Лучше всего делать пракшалану в выходной день, поскольку в первый раз она может занять у вас 2 часа и более.

Утром, около девяти, я поставил трехлитровую кастрюлю с водой на огонь. Вода, которую следовало пить по стакану перед каждой серией упражнений, должна быть теплой, чуть выше температуры собственного пальца, и обязательно соленой. Для вытягивания соли из суставов, позвоночника и других «укромных» мест, где она скапливается, концентрация соли в воде должна быть во много раз больше, чем ее раствор в организме. Только в этом случае по закону осмоса все позвонки, локти, колени и пальчики освободятся от скрипа, ломоты и боли, все отложения соли будут выходить наружу. Поэтому, определив пальцем, что вода в кастрюле нагрелась до нужной температуры, я растворил в ней 3 столовые ложки (с горкой) крупнозернистой соли.

Я стоял возле плиты и с тоской смотрел на кастрюлю с соленой водой. Как и все нормальные люди, я люблю сок, минералку, компот, чай. Соленую воду я никогда не любил. Однако отступать от задуманного не собирался. Смело зачерпнув из кастрюли целый стакан мутноватой жидкости, я опрокинул его себе в рот. Пить такую воду нужно большими глотками и сразу же пропускать как можно глубже в пищевод. Почему не надо ее смаковать во рту и оценивать на вкус — надеюсь, понятно.

Итак, первый стакан соленой воды оказался у меня в желудке, и я довольно бодро приступил к упражнениям. За два дня до процедуры я перешел на овощную диету (настойтельно рекомендую вам сделать то же самое или, по крайней мере, не наедаться до отвала в день накануне процедуры). Рассуждал так: проходимость пищи в кишечнике станет нормальной и даже более того, поэтому 2–3 стакана соленой воды, и «золотой ключик» у меня в кармане. Первые 200 г концентрированного раствора соли как-то очень мило прижились у меня внутри. Никаких позывов. Набрав побольше воздуха в легкие, я опрокинул в себя

* О биоритмическом расписании читайте в книге А. А. Левшинова «Дать правильное название книге о биоритмах». СПб: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2003.

второй стакан. Вкус... Очень невкусно! Опять проделал серию упражнений. И до меня начало доходить, что главное чудо — это благополучное завершение шанк пракшаланы крийи. Ничего большего мне в тот момент не хотелось. После приема четвертого стакана при каждом движении соленая вода весело побулькивала у меня внутри, и — никаких позывов? Нет, я ошибаюсь. Появился сильный позыв... к рвоте.

Завершив серию из четырех упражнений, я открыл форточку и подышал морозным воздухом. Включил музыку. Минуту отдохнул и принялся проталкивать вниз пятый стакан соленой воды. С каждым упражнением я чувствовал, что основная масса воды движется к заднему проходу, но явных позывов по-прежнему не было. Ощущение подкатывающей тошноты усилилось. Припомнились наставления инструктора: «Если вырвет, тут же выпей еще стакан и приступай к упражнениям». Перспектива приема лишней порции соленой воды меня никак не устраивала, и, переборов себя, я проглотил седьмой стакан. На третьем упражнении появились первые позывы к дефекации, и, не доделав четвертого упражнения до конца, я рванул в туалет. Вышли каловые массы, пошли они и еще через два стакана, а затем из меня потекла чистая, прозрачная соленая вода. Я перестал пить соленую воду и только упражнениями проталкивал ее вниз. Выжимал себя изнутри, чтобы нигде ее не осталось. На это ушло еще 2–3 цикла упражнений. С момента начала очищения прошло три с половиной часа. Психическая и физическая нагрузка — огромная, но выдержать такое стоило.

Если после 6–7 стаканов вода категорически «отказывается» покидать желудок, упражнения не помогают и позыва на дефекацию нет, попробуйте нажать на живот руками или сделать стойку на лопатках. Быть может, прохождению воды в кишечник мешает газовая пробка, а быть может, накануне вы слишком много съели. Если не поможет и это, и вы не в состоянии довести процедуру до конца, вызовите рвоту, пощекотав пальцами корень языка или вообще ничего не делайте: через некоторое время вода эвакуируется сама в виде мочи. Возможно, вами был выбран для процедуры неблагоприятный день. Попробуйте проделать пракшалану еще

раз в день, благоприятный по моему биоритмическому расписанию, когда Луна находится во второй или четвертой фазе.

Затем я приготовил литр сырой теплой воды и выпил ее. Причем с большим удовольствием. После соленой она казалась Божественным нектаром! Пришло облегчение, но на всякий случай, чтобы эта вода отошла легче, я выпил еще литр. Два литра в желудке — это уже не нектар. Я засунул в рот пальцы и... тут следующее испытание. Если кто-нибудь делал это специально, то он в курсе: горло дерет, жжет, поджимает живот до боли, спазмы. Однако все эти два литра необходимо выпустить обратно. Целиком и полностью! Уже в конце выходит вода с красноватым оттенком. Не пугайтесь, это не кровь, а желудочный сок — признак того, что очистились все, даже нижние отделы желудка.

Не забудьте, после того как все проделаете, приготовить разваренный рис, лечебную кашу, без соли, без масла. Проходя по вашему кристально чистому тракту, он соберет остатки соли. Сверху вы все соленое выгнали, снизу все выкрутили. Но страховка нужна. Рис, как мощный всасыватель, все внутри «подметет» и унесет с собой, не оставляя ни одной крупинки. Съесть рис нужно не ранее, чем через полчаса после процедуры и не позже, чем через час — обратите внимание, это очень важное условие! После еды можно выпить чаю с травами или минеральной воды.

В течение суток после пракшаланы нельзя есть ничего сырого (овощей, фруктов), молочных продуктов, острых, соленых и кислых продуктов, чтобы не вызвать раздражения слизистой кишечника. Противопоказаны также алкоголь и переедание. К своему обычному рациону можно вернуться через 24 часа.

Что дает шанк пракшалана крийя: опыт автора

Голова у меня трещала от напряжения, тело скрутило в тугий узел, который, казалось, никаким мечом не разрубишь. Кое-как я забрался в ванну и начал принимать теплый душ. Стоя под струями воды, я почувствовал мощное нарастание какого-то взрыва, готового хлынуть фонтана. Голова освободилась от сдавливающих ее обручей, созна-

ние стало четким, ясным. Я чувствовал, что мое тело, словно губка, впитывает энергию со всех сторон.

Выйдя из ванной комнаты, я не знал, что делать. Есть и пить не хотелось, появилась какая-то особая жажда деятельности. Была зима, около 18° мороза. Я вышел на улицу без рукавиц, без шапки, легко одетый. Жар внутри поразительный. Кожа очистилась от всех прыщей всего за полчаса, прямо на глазах! Состояние удивительное, будто заново родился. В глазах блеск. В голове рождаются совершенно новые мысли. Ощущение такое, что раньше извилины в мозгу были грязными — и мысли такими же, а теперь все внутри сияет, сверкает — и мысли чистые, свежие. Что делать дальше, как жить? Улавливаешь частицу космической информации... Все в мире и в душе становится на свои места... Становится понятным прошлое и видно, как строить будущее... У меня наступило состояние просветления.

То, что я получил от шанк пракшаланы, превзошло все мои ожидания и, разумеется, стоило пережитых трудностей. Я ходил по городу, ездил в автобусах, метро, но мое сознание было где-то далеко. Осознание своего пути в жизни было настолько ясным, что хотелось обо всем этом рассказать, поделиться своей радостью. Но другой поток мыслей подавляет это желание. Не рассказы, а дела — вот освещение пути для других, тех, кто еще не нашел своей стежки-дорожки. И будущее для меня еще более прояснилось, душа успокоилась от этого понимания. Вскоре после этого я овладел левитацией и научился считывать мысли собеседников. Одним словом, очистительная шанк пракшалана крийя послужила мне трамплином для взлета в мир тонких энергий и духовных откровений.

После пракшаланы мне три дня не хотелось мяса. Дефекация светлая, как у младенца, потому, что весь желудочно-кишечный тракт полностью очистился.

Такое очищение я сначала проделывал раз в месяц. Во второй раз все прошло значительно легче. Для того чтобы отверзлись «авгиевы конюшни», достаточно было выпить всего 4 стакана соленой воды, а не 7, как в первый раз.

И еще одно чудо произошло со мной во время третьего очищения. (Потом я стал практиковать шанк пракшалану крийю 1 раз в 3 месяца). Опишу это подробнее, чтобы и вы

были готовы к такому «событию». Я принял 3 стакана соленой воды, все пошло как-то проще, техника уже знакомая. И вдруг вижу, что вслед за обычными каловыми массами из меня буквально посыпались черные сгустки. Должно быть, от кишечных стенок начали отлипать шлаки, которые там накопились. Будто бы трубочист у меня внутри метлой шурует и чистит мои кишечки. Зрелище, конечно, жуткое, когда сам видишь, сколько грязи было у тебя внутри. И вот, именно после третьего очищения, мне открылись и другие чудесные вещи: понимание, как не пораниться о битое стекло, катаясь по нему голой спиной, как переливать с ладони на ладонь расплавленный металл и многое другое.

ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА (ДХОУТИ)

В качестве альтернативы пракшалане аюрведа предлагает очистительные процедуры — очищение желудка (дхоути) и очищение кишечника — клизма (басти). Дхоути оказывает значительную помощь при желудочно-кишечных расстройствах, заболеваниях кожи, бронхиальной астме, диабете, лимфатических закупорках, опухолях, эпилепсии (выполняется в промежутках между приступами), хроническом тонзиллите и синусите.

Процедура противопоказана детям, людям преклонного возраста, при беременности, менструации, болезнях сердца, кавернах в легких, легочных кровотечениях, истощении, ожирении и во время голодания.

Вамана-дхоути

Утром, натощак выпейте 3–4 стакана настоя корня солодки или корня аира, либо 2 стакана теплой соленой воды, а затем вызовите рвоту. Обычно для того чтобы вызвать рвотный рефлекс, достаточно надавить на корень языка. Если это не дает желаемого результата, следует раздражать более глубокие области пищевода. Сначала вода польется слабой струей, но после двух-трех попыток каждое надавливание будет вызывать извержение все более значительного количества жидкости. Как только вода начнет изливаться наружу, выньте пальцы изо рта и не

прибегайте к их помощи до тех пор, пока не прекратится извержение сильной, непрерывной струи. Затем снова вставьте пальцы в рот поближе к корню языка.

Если, несмотря на раздражение зева, вода не выходит, но вы все еще чувствуете позывы на рвоту, это значит, что воды в желудке больше нет. После последнего акта рвоты ощущается горечь во рту, а извергаемая из желудка вода будет иметь горьковатый или кисловатый вкус. Это служит признаком хорошей очистки желудка. Слизь удалится, и вы почувствуете немедленное облегчение, исчезнут хрипы и одышка, дыхание станет легким, чистым.

После процедуры рекомендуется отдохнуть в течение получаса, не переждать и не сдерживать естественных отпавлений (дефекация, мочеиспускание, эвакуация газов, чихание, кашель).

Варисара-дхоути

Существуют более эффективные варианты дхоути. Один из них — варисара-дхоути. В отличие от вамана-дхоути, который промывает желудок только частично, варисара-дхоути промывает его целиком и даже нижележащие области.

Для выполнения варисара-дхоути потребуется мягкая резиновая трубка длиной около 1 метра и толщиной около 1 сантиметра. Можно использовать желудочный зонд или другие резиновые трубки, которые обычно продаются в аптеках. Перед использованием трубку необходимо продезинфицировать в кипящей воде в течение 3–4 минут.

Перед проведением процедуры нужно приготовить 2–4 литра чистой теплой кипяченой воды и выпить ее до полного заполнения желудка. Сразу после этого следует встать, слегка наклониться вперед и вставить конец трубки в горло. Другой конец трубки останется висеть у талии с левой стороны.

На начальном этапе освоения варисара-дхоути все количество воды может быть выброшено, как только трубка коснется нижней части горла. Высокая чувствительность горла обычно преодолевается в течение недельной ежедневной практики. Попытки следует повторять день за днем, проглатывая трубку все глубже и глубже, сантиметр за сантиметром.

Недели через две вся трубка уже будет легко входить в горло и достигать желудка. Это нужно для того, чтобы выпитая вода не извергалась мгновенно, а вытекала непрерывной струей, вымывая разложившуюся желчь, слизь, частицы непереваренной пищи и другое ядовитое содержимое желудка. Когда вся вода таким образом вытечет, дальнейшее промывание в течение 5–7 минут будет удалять ядовитые нечистоты и бактерии из поджелудочной железы.

Внутреннее промывание не ограничивается однократным введением трубки в желудок — это нужно сделать еще один раз. После промывания трубку следует медленно вытащить, тщательно промыть мыльной водой и повесить в прохладное помещение для просушки.

Процедура выполняется не ранее чем через 3 часа после приема пищи. После проведения процедуры нельзя сразу принимать пищу, нужно отдохнуть минут 10–15.

Агнисара-дхоути

Третий способ очищения желудка — агнисара-дхоути, или промывание воздухом. Агнисара-дхоути налаживает работу печени, селезенки, желудка, кишечника, оказывает помощь при диарее и дизентерии. Есть два варианта агнисара-дхоути.

Первый вариант. На вдохе попытайтесь подтянуть пупок и всю нижнюю часть живота к спине, насколько это возможно. После того как вдох будет полностью закончен, расслабьтесь и сделайте выдох. Упражнение повторить 100 раз.

Второй вариант. Полностью выдохните воздух из легких и задержите дыхание. Затем быстро, энергично и глубоко подтягивайте и сразу же расслабляйте область пупка до тех пор, пока есть возможность задерживать дыхание после произведенного выдоха. Это упражнение помогает при несварении желудка и изменении кислотности желудочного сока.

КЛИЗМА (БАСТИ)

Аюрведическое очищение басты предусматривает введение в прямую кишку сезамового (кунжутного) и аирового масла, молока и травяных отваров. Такая клизма прино-

сит облегчение при запорах, вздутии живота, простуде, сексуальных и нервных расстройствах, камнях в почках, болях в сердце и спине, рвоте, ревматизме, ишиасе. Лучшее время для очистительной клизмы — 5–7 ч утра и 20–21 час. Процедуру рекомендуется проводить в течение 1 недели 1 раз в 3 месяца или по потребности.

Масляная клизма

Масляная клизма рекомендуется при хронических запорах. Налейте 0,5–1 стакана сезамового масла в спринцовку или в обычную резиновую клизму. Примите положение на коленях и одном локте и вставьте наконечник в задний проход. Затем лягте на спину или на бок и держите клизму не менее 30 минут.

Масляная клизма противопоказана людям, страдающим хроническим несварением, диабетом, ожирением, расширением селезенки.

Клизма из травяного отвара

Смесь для травяной клизмы: отварить 1 стакан окопника и добавить полстакана теплого сезамового масла. Процедура проводится аналогично масляной клизме.

Противопоказания: геморрой, икота, воспаление ануса, понос, беременность, водянка, диабет.

Молочная клизма

Молочная клизма делается из 1 стакана теплого молока. Процедура проводится аналогично двум предыдущим.

Молочная клизма противопоказана при ожирении, диабете, лимфатических закупорках, несварении, кашле, одышке, поносе, анемии, детям до семи лет и людям преклонного возраста.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА ПРИ ПОМОЩИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Я уже говорил о том, насколько важно, чтобы каловые массы не задерживались в кишечнике. Содержащиеся в них токсины всасываются в кровь через слизистую обо-

лочку кишечника и разносятся по всему организму. Если дефекация происходит реже, чем 1 раз в сутки, значит, имеет место запор. Одна из основных причин запора — принятие высококалорийной пищи в малых количествах. Зачастую, чтобы быстро утолить голод, мы едим бутерброды, запивая их кофе или чаем. Это приводит к тому, что в кишечнике образуется мало каловой массы и она не вызывает рефлекса на стул, в результате чего дефекации не бывает по несколько дней.

Запор необходимо лечить. Если к аюрведическим процедурам вы пока психологически не готовы, попейте травы. Но имейте в виду: длительный прием слабительных снижает тонус толстого кишечника, и дело кончится тем, что вы не сможете без них обходиться, чего не скажешь о пракшалане. Курс приема трав — 3 недели. При необходимости его можно повторить, сделав недельный перерыв.

Крушина ломкая

1 ст. ложку коры крушины залить стаканом кипятка, оставить на 20 минут и процедить. Выпивать по полстакана вечером и утром.

Лен слабительный

2 ч. ложки сухого измельченного сырья залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение получаса и процедить. Выпивать глотками в течение дня. Дозу не превышать!

Лен посевной

Прекрасно помогает при хроническом запоре! Целые или истолченные семена льна залить стаканом холодной воды, выдержать 2–3 часа, периодически помешивая. Полученную слизь пить вечером перед сном. Есть и другой способ — есть семена льна утром и вечером по 1–3 чайные ложки, запивая их водой, молоком или компотом.

Осока песчаная

2 ч. ложки сухого сырья залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение получаса и процедить. Выпить в течение суток.

Рябина обыкновенная

Прекрасно помогает при запоре сироп из плодов рябины. Желательно, чтобы ягоды были свежими и хорошо созревшими. 1 кг плодов нужно сварить с 600 г сахара.

Мыльнянка лекарственная

1 ч. ложку измельченного корня мыльнянки настоять на стакане холодной воды 8 часов и процедить. Настой постепенно выпивать в течение 1 дня.



ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Ранее я уже говорил, что почти все болезни приходят к нам через рот. И это может происходить не только с пищей, но и с воздухом. В современной экологической обстановке, особенно в условиях большого города, мегаполиса, проводить очищение органов дыхания категорически необходимо. Но самое важное другое. Токсичные вещества, которые сейчас принято называть шлаками, накапливаются не только во внутренних органах и клетках организма, но и в дыхательных путях, носоглотке, носовых пазухах, горле, бронхах, легких. Слизь, мокрота — все это продукты обмена. Скопление в пазухах значительного количества слизи может даже вызывать головные боли.

Для удаления токсинов из дыхательных путей и области головы нужно делать дыхательные упражнения — пранаямы, как они именуются в йоге, или специальный массаж носоглотки с топленым маслом.

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ПО СИСТЕМЕ ЙОГИ

В йоге дыхательным упражнениям уделено особое внимание. Научившись правильно дышать, вы очистите легкие и бронхи от слизи и застоявшегося воздуха, приобретете способность управлять своими эмоциями и постепенно сможете излечить у себя все болезни.

Дыхательные упражнения выполняются не ранее чем через 2 часа после еды, 2–3 раза в день (если нет специальных оговорок). На вдохе нужно мысленно представлять, как в вас светлым потоком вливается жизненная энергия

и сосредоточивается в области солнечного сплетения, а на выдохе — как из вас выходят болезни и все негативное, что в вас накопилось.

Среди людей, далеких от реального оздоровления, бытует мнение, что дыхательными упражнениями можно заниматься только на свежем воздухе или где-нибудь в горах. Это заблуждение. Воздух в обычной городской квартире вполне пригоден для занятий очистительной пранаямой. Кроме того, я уверен, что после недели выполнения очистительных пранаям вам придет в голову мысль о том, что неплохо бы бывать на улице, природе не менее двух часов каждый день. Перемена образа мышления и образа жизни на более здоровый — вот реальный результат очищения. А уж где потом заниматься пранаямой — дома или на природе — решайте сами.

Никаких противопоказаний приведенные ниже пранаямы не имеют.

Полное йоговское дыхание

Это классическое йоговское дыхание, на базе которого строятся все остальные пранаямы. Упражнение очищает органы дыхания и наполняет энергией.

Стоя или сидя с прямой спиной, сделайте медленный плавный вдох через нос, сначала выдвинув живот вперед, а затем — расширив и приподняв грудную клетку. По времени вдох должен равняться 7–8 ударам сердца. Задержите дыхание на 4–5 секунд и выдохните воздух в течение 8 ударов сердца за счет втягивания живота и расслабления грудных мышц. За один раз необходимо делать не менее 7–9 дыхательных циклов.

Дыхание со звуком «ха»

Это упражнение, помимо очищения органов дыхания, снимает нервное напряжение, усталость, ощущение тяжести на душе.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Делая медленный вдох, поднимите расслабленные руки над головой. Задержите дыхание на несколько секунд и представьте, что вы стоите на краю обрыва и держите в руках мешок со своими недугами, от которых хотите освободиться. Сделайте резкий выдох со звуком «ха» и

бросьте мешок вниз. Не следует специально стараться произнести звук «ха» — воздух должен выйти из груди свободно. На паузе после выдоха руки должны висеть как пустые рукава. Теперь медленно вдохните воздух и выпрямитесь, подняв руки над головой, после чего со спокойным выдохом опустите расслабленные руки через стороны вниз. Упражнение выполняется один или несколько раз — в зависимости от вашего состояния.

«Чудесное» очищающее дыхание

Упражнение называется «чудесным», потому что обладает изрядным количеством полезных свойств. Оно очищает бронхи и легкие от накопившейся в них слизи и мокроты, увеличивает объем легких, облегчает отхождение мокроты, активизирует железы внутренней секреции, улучшает работу надпочечников и поджелудочной железы, насыщает кровь кислородом и массирует мышцы передней части тела.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вызовите у себя ощущение радости, здоровья, молодости, силы. Сделайте спокойный вдох, по окончании которого задержите дыхание, одновременно запрокинув голову назад и прогнувшись в пояснице. Кончиками жестко напряженных пальцев рук или ладонями выполните сильные поколачивания верхней части груди, умеренные поколачивания шеи и горла и поколачивания мест, где возникает чувство щекотки или мурашки. Если упражнение выполняется правильно, должен возникнуть кашель.

При первых позывах кашля необходимо резко выдохнуть воздух и выкашливать мокроту, одновременно удаляя остатки воздуха из легких. Может даже возникнуть рвота. Этому не следует препятствовать: организм очищается, выбрасывая все лишнее. Повторите упражнение трижды. При появлении слабости, головокружения, холодного пота перерыв между упражнениями следует увеличить.

Затем 3 раза сделайте то же упражнение, но чередуя запрокидывания рук вверх-назад с отогнутыми вверх кистями и поколачивания всей грудной клетки — спереди, сзади, с боков.

Упражнение выполняется 2–4 раза в неделю, в зависимости от состояния.

Очистительное дыхание

Эта пранаяма быстро снимает усталость, очищает кровь и изгоняет застоявшийся воздух из легких.

Сделайте полный йоговский вдох, а затем сразу выдох, выпуская толчкообразными движениями небольшие порции воздуха. Выдыхать нужно через рот, сложив губы в виде буквы «о». Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. Напрягаться не нужно. Прodelайте не менее 7–9 дыхательных циклов.

Упражнение выполняется 2–3 раза в день.

Капалабхати пранаяма

В ряде источников капалабхати пранаяма встречается под названием капалабхати крийя. Переводится это как «очищение черепа», что, скорее всего, означает очищение сознания или очищение крови, поступающей в головной мозг. Данная пранаяма оказывает общеукрепляющее действие на организм, хорошо очищает кровь и ткани, укрепляет легкие и значительно облегчает состояние при бронхиальной астме.

Сядьте, скрестив ноги «по-турецки». Спина прямая, руки лежат на коленях ладонями вверх. Сделайте резкий короткий выдох через нос при помощи импульсивного сокращения мышц живота, при котором живот втягивается внутрь. После этого все мышцы, участвовавшие в движении, в том числе и диафрагма, расслабляются, и от этого происходит естественный вдох, который по своей продолжительности превышает резкий короткий выдох. Во время выдоха, последующего вдоха и выполнения всего упражнения голова, плечи, грудная клетка и руки должны оставаться неподвижными.

Внимание! В процессе дыхания должен участвовать только живот. Это означает, что при вдохе, когда диафрагма опускается, живот начинает «надуваться», выпирать вперед за счет «выдавливания» диафрагмой кишечного тракта. На выдохе диафрагма движется вверх, подтягивая за собой живот со всеми внутренними органами брюшной полости. Со стороны создается впечатление, что живот втягивается. Плечи, мышцы грудной клетки, межреберные мышцы вообще не должны участвовать в процессе дыхания.

Некоторые новички боятся начинать упражнения с выдоха, и от страха сначала делают вдох, набирая в легкие воздух. Здесь не следует бояться того, что выдыхать будет нечего. У нас в легких остается достаточно воздуха при любой фазе дыхания. Другое дело, что при первом выдохе в капалабхати пранаяме сначала выйдет некий оставшийся в легких воздух, а после следующего вдоха (осуществляемого при расслабленных дыхательных мышцах за счет разницы давления в атмосфере и внутри легких) и последующего резкого выдоха количество выдохнутого воздуха будет большим. Все последующие циклы дыхания уже ничем не будут отличаться друг от друга.

В первое время занимайтесь капалабхати пранаямой по следующей схеме: 12 выдохов в течение одной минуты. Не чаще и не больше. Через неделю можно довести общее время выполнения этой дыхательной практики до пяти минут. При достаточной тренировке допустимо заниматься 2, 3 и даже 4 раза в день.

ОЧИЩАЮЩИЙ МАССАЖ НОСОГЛОТКИ (НЕТИ)

Органы дыхания можно очистить не только пранаямами. В аюрведе есть замечательная процедура под названием нети. В горле, носу, пазухах, голове скапливаются выделения организма в виде слизи и мокроты, которые часто являются причиной головных болей и ухудшения работы мозга. Их можно легко удалять при помощи массажа носовой полости, проводимого ежедневно, утром или вечером. Такой массаж облегчит дыхание, улучшит зрение, обоняние, работоспособность.

Погрузите палец в топленое сливочное масло, введите его в ноздрю и начните медленно массировать внутренние стенки носа. Палец нужно продвинуть на максимально возможную глубину. Укоротите ноготь мизинца, чтобы не повредить нежную тонкую слизистую оболочку в ноздрях. Массаж производится медленными движениями, вначале по часовой стрелке, а затем против нее.

Очищение нети противопоказано во время беременности и месячных, после секса, принятия ванны, еды и алкоголя.



ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ. Шавасана

Очищение организма немыслимо без очищения психики и энергетической системы. Ведь именно в психике таятся самые страшные шлаки — раздражение, злость, зависть, страх, обиды, ненависть, чувство вины и т. д. Именно они прежде всего отравляют нам жизнь и становятся причиной болезней тела. Часто бывает достаточно очистить психику, и тело очищается само.

Для психоэмоционального и энергетического очищения я предлагаю вам всего лишь одну, но совершенно потрясающую по своему воздействию методику — шавасану. Она по праву считается королевой йоги и лежит в основе практически всех ныне известных психотренингов. Шавасана укрепляет иммунитет, способствует выходу зажатых эмоций, налаживает работу сердечно-сосудистой системы, снимает усталость и любые боли, очищает энергетическую систему, улучшает сон. При невралгии, невротических расстройствах, радикулите, невритах, вегетососудистой дистонии, стенокардии, гипертонии, аллергии, псориазе, нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, в постинсультный период, при нарушениях менструального цикла, половой слабости, заниженной самооценке нет лучшего средства, чем шавасана. Медицинские исследования показывают, что ежедневная практика шавасаны даже в течение пяти минут приводит к тому, что через 2–4 недели абсолютно у всех занимающихся улучшается самочувствие. Противопоказаний шавасана не имеет.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ШАВАСАНЫ

Чтобы получить максимальный эффект от шавасаны, следует строго соблюдать приведенные ниже рекомендации относительно времени и места занятий.

Перед занятиями сходите в туалет

Перед занятиями шавасаной обязательно опорожните мочевой пузырь и кишечник! Если вы будете вспоминать об этом во время выполнения шавасаны, у вас может быстро возникнуть курьезный, но малоудобный и довольно устойчивый рефлекс на практику шавасаны. Мне такие случаи известны.

Одежда

Одежда для занятий должна быть удобной, свободной, из натуральных тканей. Перед практикой следует снять или ослабить ремень, снять очки, бусы, браслеты, кольца и другие украшения. В начальный период занятий не пробуйте заниматься босиком. Во время глубокой релаксации, реализуемой в шавасане, происходит замедление всех жизненных процессов в организме, температура понижается, и босые ноги могут привести к простуде. Чтобы избежать этого, оденьте хлопчатобумажные или тонкие шерстяные носки. Имейте в виду, что другая крайность — излишнее укутывание — тоже вредна.

Где заниматься шавасаной

В холодное время года свой выбор проще остановить на собственном доме. Попросите своих близких не отвлекать вас, пока вы будете заниматься, закройте дверь в комнату на защелку, а еще лучше — выбирайте для занятий время, когда вас в принципе никто не может побеспокоить, например рано утром.

Летом шавасану лучше всего (с точки зрения энергетического очищения) выполнять на свежем воздухе, в тихом, защищенном от ветра месте. Идеальным местом для занятий считается сосновый бор. В южных регионах —

кипарисовая роща. Удобны для занятий дубовые или березовые рощи, так как энергетика этих деревьев хорошо действует на человека. Из энергетических соображений нежелательны занятия в еловом лесу или осиновой роще. Ни в коем случае нельзя заниматься на солнцепеке или сквозняке.

Не делайте шавасану в постели

Шавасана выполняется лежа. А где мы обычно лежим? В постели. Там нам хорошо и уютно. С завидным упорством мы возвращаемся в постель каждый вечер и, сладко потягиваясь, с сожалением каждое утро покидаем ее. Однако это совсем не значит, что шавасану нужно делать в постели. Наоборот. Постель — самое неподходящее место для шавасаны. С постелью связан сон, мечты, фантазии, любовные страсти, а нам необходим настрой на работу.

Шавасана — это не сон. Она должна выполняться в активном состоянии сознания. Если вас клонит в сон, нужно выспаться (хотя шавасану можно использовать и как средство для быстрого засыпания). Поэтому я не рекомендую вам заниматься шавасаной в постели. Постелите на пол коврик или занимайтесь на диване. Главное, чтобы выбранное вами место не ассоциировалось со сном, как, впрочем, и с отдыхом вообще.

Режим занятий

Если у вас уже существует какой-то комплекс упражнений, ставьте шавасану в его конец. Шавасана относится к разряду «тонких» практик и по правилу «от грубого — к тонкому», то есть от физического к энергетическому, занимает место в конце занятий.

Шавасану можно практиковать и утром, и вечером. Поскольку после этой практики чувствуется прилив сил, не следует выполнять ее перед сном (если вы, конечно, не собираетесь использовать шавасану для борьбы с бессонницей). Самое распространенное применение шавасаны — после работы. Практикуйте ее от 5 до 60 минут, затем примите душ и займитесь своими делами.

КАК ОЩУЩЕНИЯ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ ШАВАСАНЫ

Приступая к практике шавасаны, вы должны знать, как она воздействует на тело и психику и какие ощущения у вас могут появиться во время и после занятий.

Что происходит с телом

Реакции организма на шавасану у разных людей разные. Одни чувствуют телесное облегчение, а другие — наполнение силой и бодростью. Если сделать попытку обобщения, то абсолютно у всех занимающихся происходит коррекция веса, а у новичков, которые только-только приступили к занятиям, процессы оздоровления, очищения и исцеления сопровождаются рядом похожих друг на друга процессов. Приведу некоторые из них.

○ Приятная ломота в области поясницы, ощущение «распухания» конечностей, чувство внутреннего комфорта.

○ Иногда появляется легкая испарина, словно по телу провели влажным полотенцем.

○ Обильное выделение слюны, которую следует время от времени сглатывать, увлажнение глаз, слезотечение. Появление слез, повышенное слюноотделение и потливость во время выполнения шавасаны — свидетельство активизации обменных процессов. Организм очищается, выводя продукты обмена. Слезы также могут быть признаком выхода зажатых эмоций, напряжения и негативной энергии. Чрезмерное выделение жидкости из организма говорит о том, как много в его тканях скопилось нежелательных для нормальной жизнедеятельности веществ, как, впрочем, и о наличии в нем избытка воды. Со временем, при условии регулярных занятий и соблюдения элементарных норм здорового образа жизни, количество такого рода выделений во время исполнения шавасаны значительно уменьшится.

○ Появление сладковатого привкуса или сухости во рту, как после глубокого ночного сна.

○ Усиление перистальтики желудочно-кишечного тракта. Иногда во время выполнения шавасаны наблюда-

ется урчание в животе. Это результат активизации работы внутренних органов, проявляющийся также в повышении всасывающей способности (трофики) желудка и кишечника, улучшении проходимости кишок и устранении метеоризма.

○ Улучшение аппетита при нормализации веса. У тучных людей, как правило, вес снижается. Упорядочивание внутренних процессов приводит и к нормализации реакций организма — болезненное влечение к пище сменяется здоровым аппетитом, адекватными реакциями насыщения.

○ Сон становится более глубоким, быстрее и полнее восстанавливаются силы после физических и психических нагрузок.

○ Ощущение легкого зуда кожи, «мурашки» — одна из первых реакций на активизацию кровотока в подкожных тканях.

○ Возникновение полового возбуждения, которое свидетельствует об омолаживающем эффекте энергетической части шавасаны.

Психические результаты

Психические результаты занятий шавасаной можно свести к одному заключению: практика шавасаны нравится всем! Впрочем, здесь существуют состояния, которые я хотел бы отметить:

○ повышение способности «чувствовать» процессы, происходящие в организме, связанное с парадоксальным состоянием некоторых клеток головного мозга, — промежуточным между возбуждением и торможением (так называемое, альфа-состояние);

○ после занятий проясняется мышление, повышается тонус, и такое состояние сохраняется довольно долго;

○ ощущение внутреннего комфорта, раскрепощенности, блаженства во время и после занятий.

Энергия промывает тело

Во время выполнения шавасаны иногда происходят легкие произвольные сокращения в подкожном слое мышечной ткани, подергивания, пощелкивания в суста-

вах, как при выполнении движений. Согласно традиционным представлениям, это свидетельствует об активизации потоков энергии — энергия промывает тело.

Может также возникнуть ощущение, похожее на то, что внутри тела «двигаются миллионы муравьев». Если по поверхности тела «мурашки двигаются снизу вверх» — это говорит о движении энергии внутри тела.

Не следует переживать

Естественно, какие-то из перечисленных реакций могут не проявиться вследствие индивидуальных особенностей организма. Не следует переживать по этому поводу и пытаться во что бы то ни стало вспотеть, заплакать или почувствовать потоки энергии. Стремясь специально вызвать у себя те или иные ощущения, вы непроизвольно включаете те десинхронизирующие механизмы «дневного» (напряженного) состояния мозга, которые прилежно нейтрализовывали, погружая в состояние покоя. Погоня за «правильными» ощущениями может стимулировать реакции, которые специалисты по йоге относят к «отклонениям от нормы». Поэтому просто выполняйте все этапы шавасаны, не беспокоясь о том, какие ощущения вы испытываете в данный момент. При правильном исполнении техники все необходимые для организма реакции возникнут сами собой.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ШАВАСАНЫ

Шавасана состоит из трех этапов, которые следует выполнять последовательно.

Первый этап — расслабление с помощью формул самоуспокоения.

Второй этап — мысленная работа с жизненно важными областями организма (концентрация на областях, препятствующих свободному прохождению энергии).

Третий этап — энергетическое промывание организма с использованием образа энергии.

Не старайтесь на первых порах непременно выполнить все три этапа сразу. Это может не получиться. Рекомендую вам сначала освоить каждый из этапов отдельно, а потом скомпоновать их.

Поскольку шавасана предполагает определенную работу сознания, то все ее три этапа проводятся при АКТИВНОМ СОЗНАНИИ. То есть в течение всего упражнения вы не должны спать. Если присутствуют провалы в сон, значит, вы выбрали для практики шавасаны неподходящее время или настолько устали, что вам лучше не заниматься шавасаной, а пересмотреть свой распорядок дня и выделить для сна достаточно времени.

Первый этап:

расслабление с помощью формул самовнушения

Лягте на спину, расслабьтесь, закройте глаза, успокойте сознание и отбросьте навязчивые мысли и образы. Руки положите вдоль тела, но не касайтесь его. Ступни ног раздвиньте приблизительно на ширину ладони. Не меняя позы, медленно проговорите про себя формулы самовнушения. Для того чтобы мышцы полностью расслабились, нужно проговаривать формулы как можно однообразней, монотонным голосом зануды-лектора или сонной учительницы, читающей вслух скучную книгу. Если вам лень произносить формулы, запишите их на кассету и просто слушайте*.

Во время произнесения формул нужно учитывать несколько важных правил.

Правило первое. Формулы самовнушения произносите по три. Сначала вы акцентируете внимание на определенной части тела, например на правой ноге, и говорите себе: «Мое внимание сосредоточено на правой ноге». Затем возвращаетесь к своему внутреннему состоянию и произносите: «Я успокаиваюсь, я спокоен». Третья формула — завершающая. Она подтверждает расслабление мышц данной части тела: «Моя правая нога расслаблена». Каждую из трех формул нужно повторять по 3–4 раза через 3–4 секунды. Эти формулы помогут вам сконцентрировать внимание на той части тела, которую вы расслабляете.

Правило второе. Заставьте работать свое воображение. Для того чтобы вам было легче сосредоточиться,

* Можно также воспользоваться компакт-диск, на который я записал этот замечательный тренинг (см. информацию в конце книги): тем самым вы значительно облегчите себе задачу.

представьте, как за вашими формулировками следует луч света и освещает ту область тела, которую вы расслабляете в данный момент.

Правило третье. Расслабление нужно начинать с нижней части тела и постепенно переходить от ног к голове.

Повторяйте следующие фразы, варьируя их так, чтобы расслабились все части вашего тела:

Мое внимание сосредоточено на правой ноге. От лодыжек до бедра все расслаблено. Мышцы не напрягаются. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя правая нога полностью расслаблена.

Мое внимание сосредоточено на левой ноге. От лодыжек до бедра все расслаблено. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя левая нога расслаблена.

Мое внимание сосредоточено на правой руке. Мышцы смягчаются. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя правая рука расслаблена.

Мое внимание сосредоточено на левой руке. Мышцы от кисти до предплечья расслаблены. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя левая рука полностью расслаблена.

Мое внимание сосредоточено на спине. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя спина расслаблена.

Мое внимание на животе. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мой живот полностью расслаблен.

Мое внимание на плечах. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мои плечи расслаблены.

Мое внимание на шее. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя шея полностью расслаблена.

Мое внимание сосредоточено на лице. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мое лицо полностью расслаблено. Лоб гладкий как поверхность зеркального пруда. Расслаблены щеки, губы. Все лицо полностью расслаблено.

Сперва прохождение начальной ступени шавасаны займет у вас около получаса. Однако после того как вы запомните и освоите последовательность действий, на его выполнение у вас будет уходить 5–10 минут. Состояние внутреннего покоя, расслабленности и тепла покажет, что упражнение делается правильно. Только когда вы достигнете такого состояния внутреннего покоя и тепла, почувствуете его, можно переходить ко второму этапу.

**Второй этап: концентрация на областях,
препятствующих свободному течению энергии**

Медицине древнего Востока были известны определенные точки на теле, преграждающие свободный ток энергии. Сейчас, воздействуя на эти точки, мы будем расслаблять определенные группы мышц и тем самым налаживать ток энергии в теле. Освоив расслабление первого этапа, вы легко сможете с помощью простой концентрации внимания привести эти участки тела в расслабленное состояние. Нужно только мысленно представить, как данная область становится мягче, растворяется, постепенно исчезает.

Всего на теле человека выделяется 17 блоков энергии:

1. пальцы ног;
2. голеностопы;
3. колени;
4. область паха;
5. область ануса;
6. кисти рук;
7. область пупка;
8. локти;
9. область желудка;
10. область сердца;
11. плечи;
12. шея, горло;
13. губы;
14. кончик носа;
15. точка между бровей;
16. область темени;
17. макушка головы.

Формулы самовнушения я привожу подробно. Каждую из них, как и на первом этапе, следует повторять по 3–4 раза через 3–4 секунды.

Мое внимание на пальцах ног. Пальцы ног тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на голеностопах. Голеностопы тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на коленях. Колени тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области паха. Область паха тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области ануса. Область ануса тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на кистях рук. Кисти рук тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области пупка. Область пупка тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на локтях. Локти тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области желудка. Область желудка тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области сердца. Прохлада, свежесть, легкость в области сердца.

Мое внимание на плечах. Плечи тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на шее, горле. Шея и горло тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на губах. Губы тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на кончике носа. Кончик носа тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на точке между бровей. Точка между бровей тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области темени. Область темени тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на макушке головы. Макушка головы тает, растворяется, исчезает.

Я полностью расслаблен. Я полностью расслаблен. Я полностью расслаблен. Сняты все блоки, мешающие все блоки, мешающие свободному течению энергии в теле. Сняты все блоки, мешающие все блоки, мешающие свободному течению энергии в теле. Осталось только сознание, ощущение тела как оболочки для духа.

После того как вы научитесь концентрировать свое внимание на каждом участке тела, вы будете тратить около 15–20 секунд на расслабление каждой из указанных областей, так что выполнение второго этапа шавасаны займет у вас максимум 5 минут.

Третий этап: энергия промывает тело

Итак, вы полностью расслаблены. Ничто не мешает свободному течению энергии. При этом ваше сознание

активно. Вдохните и представьте, как энергетический поток вливается в тело через ступни ног и кисти рук и устремляется к голове. Он поднимается по голени, проходит через колени, бедра и входит в туловище. Через кисти рук энергия поднимается выше, к плечам, и мягко соединяется с основным потоком. На выдохе представьте, как энергия выливается, выходит, вытекает через точку, расположенную между бровей. На входе энергия входит, а на выдохе — выходит через точку между бровей.

Теперь, независимо от ритма дыхания, представьте, что вы дышите спокойно и размеренно. Поток энергии входит через ступни ног и кисти рук и выходит через точку между бровей. Энергия промывает ваше тело. Постарайтесь ощутить энергетический поток. Возможно, вы почувствуете, будто у вас по коже «бегают мурашки» или слегка подергиваются мышцы. Это хороший признак. Значит, вы правильно выполнили упражнение и энергия промыла все ваше тело.

Выход из шавасаны

После выполнения трех этапов шавасаны вы можете перейти в гипноидальное, близкое ко сну переходное состояние. Поэтому, закончив упражнение, нужно плавно выйти из него. Не следует резко подниматься!

Сделайте вдох и выдох. Глаза пока еще закрыты. Сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза пока закрыты. Потяните на себя носок левой ноги, затем — носок правой ноги. Глаза закрыты. Потом потяните на себя оба носка, выдвигая пятки вперед. Сделайте глубокий вдох и на входе откройте глаза. Выдохните. Соедините руки в замок и медленно поднимите их вверх, за голову, выворачивая и одновременно подтягивая. Потянитесь всем телом вслед за руками и сядьте. Через несколько минут можно встать и заняться своими делами.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЧИСТКИ. Печень, почки, сосуды, суставы

Обязательная программа очищения организма завершена. Эта глава адресована тем, у кого имеются нарушения работы важнейших внутренних органов — печени, почек, сердечно-сосудистой системы, суставов. Если вы более-менее здоровы, и у вас ничего не болит, проводить эти чистки в целях профилактики или ради интереса не нужно.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Печень является одновременно органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ. Любой обмен в организме — белковый, жировой, углеводный, минеральный, гормональный — связан с функцией печени. Вся кровь, поступающая из кишечника, проходит через печень. Представьте, сколько токсинов обезвредила и вобрала в себя печень за годы вашей жизни! Она — ваш доктор. Поэтому, если вы знаете или подозреваете, что у вас не в порядке печень, советую вам периодически очищать ее.

Самый безопасный метод очищения печени — фитотерапия, его вы можете провести самостоятельно, без консультации с врачом. Травы помогают печени обезвреживать вредные вещества, попадающие в организм вместе с водой, пищей и алкоголем, препятствуют разрушению клеток печени, стимулируют образование новых клеток, нейтрализуют токсины. Действуют травы достаточно медленно, однако не имеют побочных эффектов, присущих лекарствам.

Травы принимают циклами (если нет специальных указаний) — по 2 недели 1 раз в 3 месяца.

Какие растения помогают при болезнях печени

Если вы страдаете такими заболеваниями, как желчно-каменная болезнь, холецистит, холангит, дискинезия желчных протоков, используйте для очищения и укрепления печени следующие растения:

○ *Барбарис обыкновенный*. 1/2 ч. ложки измельченной коры или корней барбариса залить стаканом кипятка, настоять в течение получаса и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день.

Из плодов барбариса можно приготовить настой — 2 ч. ложки измельченных плодов на стакан кипятка — и пить по 2 ст. ложки 3–5 раз в день.

○ *Цикорий обыкновенный*. 2 ч. ложки измельченных корней залить 2 стаканами воды для приготовления отвара. Доза рассчитана на 2 дня.

○ *Черная редька*. 10 кг клубней черной редьки хорошенько вымыть и, не очищая от кожуры, продезинфицировать в марганцовке 15–20 минут. Сполоснуть редьку в чистой воде, натереть и отжать сок (его получится около 3 литров). Хранить сок нужно в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике!

Начинайте пить сок по 1 ч. ложке через 1 час после еды. Если печень болеть не будет, постепенно увеличьте дозу до 1–2 ст. ложек, и, наконец, до 100 мл. Сок черной редьки является сильнейшим желчегонным средством. И если в желчных протоках накопилось много солей, в печени могут возникнуть болевые ощущения. Не паникуйте, не хватайтесь за лекарства, а спокойно продолжайте чистку. Накладывайте на область печени грелку или принимайте теплые ванны. Обычно боль появляется только вначале, а потом, когда соли выходят, она исчезает.

Чистка продолжается до тех пор, пока сок не закончится.

Внимание! На период чистки нужно исключить из рациона жирные и острые продукты, мясо, крахмал, яйца, сладкие кондитерские изделия и есть как можно больше молочных продуктов и лимонов.

Травы, предотвращающие болезни печени

Если вы считаете, что ваша печень в порядке, но при этом едите все подряд, часто принимаете алкоголь или какие-то лекарства, я все же советую вам периодически пить травы — расторопшу или одуванчик, чтобы облегчить ее работу.

○ *Расторопша*. 1 ст. ложку перетертых в порошок семян расторопши варить с 0,5 л воды, пока не выкипит половина. Пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Можно принимать сухой порошок из семян 4–5 раз в день по 1 ч. ложке.

○ *Одуванчик лекарственный*. 2 ч. ложки измельченных сухих корневищ или листьев залить стаканом холодной воды и настоять в течение 8 часов. Затем настой поварить 5–8 минут, процедить и выпить маленькими глотками в течение дня.

Считается, что самыми сильными лечебными свойствами обладает сок, полученный при прессовании свежих растений. Этот сок следует принимать по 2–3 ст. ложки в день в течение 3–4 недель.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Почки — один из важнейших органов. Функция почек заключается в очищении организма от азотистых продуктов, регулировке количества внеклеточной жидкости и поддержании кислотно-щелочного равновесия. Причиной образования почечных камней обычно является неправильное питание, в частности — обилие мучных и рафинированных продуктов. Мочекаменную болезнь может вызвать также инфекция, тем или иным путем попадающая в почки. А мудрые восточные целители утверждают, что причиной образования камней в почках является страх: если человек постоянно испытывает это чувство, начинается камнеобразование.

Лучший способ очищения почек — устранить причины, ведущие к образованию камней (изменить образ жизни и питание), и использовать любое из приведенных ниже средств для рассасывания камней. Рекомендуются также пить больше жидкости, принимать горячие ванны и париться в бане.

Очищение льняным семенем

Для очищения почек русские знахари чаще всего применяли льняное семя.

- Залейте 1 ч. ложку семян стаканом холодной воды и доведите до кипения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана каждый 2 часа в течение 2 дней.

Отвар получится довольно густым, поэтому перед употреблением его нужно разбавить водой. Если он покажется вам неприятным на вкус, добавьте лимонный сок.

Очищение хвощом

Полевой хвощ — одно из лучших средств очищения и лечения почек. Он хорошо размягчает камни и превращает их в песок. Эффект заметен уже через месяц.

- Залейте 1 ч. ложку с горкой 200 мл кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите и выпейте утром натощак. Через полчаса можно завтракать. Принимайте настой ежедневно в течение 2–3 месяцев.

Лечение березовым настоем

При больных почках, когда еще нет прямых указаний на наличие камней, хорошо пить березовый сок (по стакану в день) или березовый настой. Настой готовится так.

- Залейте 2 ч. ложки сухих измельченных листьев березы 500 мл кипятка, дайте настояться в течение получаса, процедите и принимайте небольшими порциями 3–4 раза в день.
- Можно приготовить и настой из березовых почек: залить 1 ч. ложку почек $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Принимать по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день.

Березовый настой принимается в течение 2 недель раз в 3 месяца.

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ

Ни для кого не секрет, что заболевания сердца и сосудов являются основной причиной смерти людей во всем мире. Сегодня это главные разрушители здоровья. Сердеч-

но-сосудистыми нарушениями страдает более половины населения планеты. В значительной степени этому способствует современный ритм жизни, которому мы вынуждены подчиняться, колоссальные психические нагрузки, искусственная, лишенная витаминов пища, переедание, курение, злоупотребление алкоголем, недостаток физических нагрузок. И что самое страшное, сердечные заболевания очень коварны: человек может годами носить болезнь в себе и не знать о ней, пока его не увезут в больницу с сердечным приступом или инсультом. Поэтому проблему профилактики и лечения заболеваний сердца и сосудов можно по праву назвать одной из самых актуальных.

Первые симптомы неполадок в сердечно-сосудистой системе — это головные боли, боли в сердце и повышенное кровяное давление. Если вы отмечаете у себя эти проявления, вам нужно немедленно обратиться к врачу и обязательно почистить сосуды. Очищающие процедуры вымывают из сосудов жировые и известковые отложения, делают сосуды гибкими, эластичными. В результате приходит в норму давление, излечивается атеросклероз, снижается вероятность инфаркта и инсульта, и, как следствие, уходят головные боли, улучшается зрение и слух, исчезает венозная «сеточка» на ногах. Предлагаю вам на выбор два рецепта.

Очищение сосудов травяным настоем

Этот рецепт пришел к нам из загадочной Страны Снегов — Тибета.

- Смешать по 100 г цветков зверобоя, ромашки, березовых почек и бессмертника. Сложить травы в стеклянную банку, перемешать и закрыть крышкой. Вечером залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка и настоять 20 минут. Процедить через льняную ткань (не через марлю!) и отжать. В стакане настоя растворить 1 ч. ложку меда и выпить перед сном. После этого ничего не есть и не пить. Утром подогреть оставшуюся жидкость на водяной бане, растворить в ней 1 ч. ложку меда и выпить за 15–20 минут до завтрака. Проводите такую процедуру ежедневно, пока травяная смесь не закончится. Хранить ее надо в плотно закрытой банке.

Курс проводится 1 раз в 5 лет.

Очищение сосудов чесночной настойкой

Этот рецепт принадлежит японскому натуропату Кацудзо Ниши. Действие его основано на том, что в чесночном соке содержатся микроэлементы, от которых зависит целостность слизистых оболочек организма, в том числе внутренней оболочки сосудов и слизистой, выстилающей полости сердца. Готовится чесночная настойка осенью, когда чеснок только созрел, и принимается до февраля, пока он сохраняет максимум целебных свойств.

Очистите 200 г хорошего чеснока, разотрите в кашицу, положите в чистую стеклянную банку и залейте 200 мл чистого медицинского спирта. Банку нужно плотно закрыть, накрыть другим сосудом, как колпаком, и поставить на 10 дней в темное прохладное место (но не в холодильник). Банку периодически встряхивайте.

По истечении этого срока хорошенько отожмите чесночную массу через плотную льняную ткань. Отжатую жидкость перелейте в непрозрачную бутылку, плотно закройте и дайте постоять в холоде еще 2–3 дня. По прошествии этого времени настойка готова к употреблению. Прием осуществляется строго по следующей схеме.

День	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	25	25	25

На 12-й день цикл приема настойки нужно начать заново и пить ее, пока она не закончится. Настойку принимать за 20–30 минут до еды, смешивая с 50 мл кипяченого молока, кефира или воды.

Средство очень действенное, особенно при склерозе сосудов головного мозга. Поэтому применять его следует не чаще, чем 1 раз в 5 лет.

Чесночная настойка хороша и для очищения организма от негативной энергетики — «сглаза», «порчи».

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ ОТ СОЛЕЙ

Отложение солей — одна из самых частых причин боли в суставах. Склеивание солей в плотные «шишки» происходит из-за плохого кровоснабжения мелких суставов. Сосуды очень тонкие, поэтому они быстро засоряются, и процесс образования солевых шишек становится практически необратимым. Рост «шишек» происходит почти безболезненно, поэтому мы не обращаем внимания на изменения в суставах и вовремя не очищаем их. В результате на суставах кистей и стоп появляются «наросты».

Настоятельно рекомендую вам обратить внимание на свои суставы! Если вы чувствуете в них хотя бы малейший дискомфорт, нужно обязательно провести чистку. Для этого предлагаю воспользоваться народными методами, которые доказали свою эффективность временем. После очистительных процедур суставы перестают болеть, скрипеть, становятся более подвижными и эластичными.

Внимание! Методики очищения суставов противопоказаны людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Очищение рисом

Вымочите 1 стакан нешлифованного коричневого риса в воде в течение 3 суток. Затем слейте воду, добавьте 2 стакана свежей воды и варите, пока вся вода не выкипит. Разделите рисовую кашу на 4 одинаковые порции и съедайте каждую за 20 минут через равные промежутки времени. Перед тем как есть кашу, выпивайте полстакана воды. В течение первого дня чистки больше ничего не ешьте и выпейте небольшими порциями 1 стакан настоя шиповника. На следующий день съешьте только 500 г свеклы и 500 г яблок.

Повторить процедуру через 3–4 дня. Лечение нужно продолжать до получения успешного результата.

Очищение грецким орехом

1 стакан перегородок грецких орехов настоять в 0,5 л водки в течение 18 дней. Принимать 2–3 раза в день в течение месяца.

Очищение яблочным уксусом

Развести 2 ч. ложки натурального яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда в 1 стакане воды. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На прощание хочу напомнить, что никто кроме вас самих никогда не вернет вам утраченное здоровье! Вас могут немного подлечить, поставить на ноги, но прежний образ жизни и отрицательные эмоции, породившие ваши недуги, и грязь, накопленная в каждой клетке тела, вновь ввергнут вас в пучину бесконечных болезней. Вот почему так важно уметь помогать своему организму и периодически очищать его.

Выберете для себя несколько методов, которые вам нравятся, и пользуйтесь ими. Пускай они станут частью вашей жизни, как привычка чистить зубы по утрам. И тогда вы не только почувствуете себя лучше физически, но и освободитесь от психологических зажимов, навязчивых негативных мыслей и установок, мешающих вам жить и добиваться успеха, — ведь именно отрицательные эмоции являются первопричиной наших болезней и неудач.

Желаю вам, чтобы новые знания и навыки помогли вам сделать свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть!

Ваш Андрей Левшинов

Книги А. Левшинова

Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
Главный учебник удачи	320	147
Эта книга принесет вам деньги. Самые действенные рекомендации: фэн-шуй, астрология, современные исследования	448	159
За кулисами мистики. Истории силы	320	94
Избавление от боли суставов, головы, позвоночника	256	88
Тайна управления судьбой	384	171
Золотой ключ богатства и успеха в любом деле	123	73
Исцеление судьбы. Тренинг вербальной части кармы	192	65
Как менять судьбу. Тренинг физической части кармы	160	63
Власть над судьбой. Тренинг ментальной части кармы	144	63
Исцеляющий посох. Реальный цигун	272	110
Рэйки. Исцеляющие руки	128	78
Самая полезная гимнастика в мире. Самомассаж весом собственного тела	128	73
Космическая йога	160	92
Календарь золотой удачи. Книга-талисман до 2010 года	96	73
Научи организм вырабатывать стволовые клетки	128	71
12 сторон судьбы. 12 сторон ладони	160	73
Буду здоровым и успешным. Тайна шавасаны	128	60
Формула целительной медитации, или Внутренний наркотик	192	73
Правильный сон, или Исцеляющая ночь	160	73
Реальный фэн-шуй. Как привлечь и удержать любовь	160	70
Реальный фэн-шуй. Везение	192	73
Реальный фэн-шуй. Деньги	128	73
Я выбираю жизнь, где мои желания исполняются	128	73
Семь главных секретов. Как сделать фигуру великолепной	160	63
Биоритмы. Счастливые и опасные дни 2006–2007 годов	128	73
Наполнись силой талисмана! Звезда Эригаммы	160	63
Я учусь привлекать деньги	160	70
Эта книга принесет вам успех. Секреты поведения в благоприятные и неблагоприятные дни	128	66
Эта книга принесет вам любовь. Главные секреты фэн-шуй	128	66
Эта книга принесет вам любовь. Главные секреты астрологии	128	66
Эта книга принесет вам деньги. Управление человеком	128	66
Эта книга принесет вам деньги. Главные секреты астрологии	128	66
Знахарь. Вылечи спину	64	54
Знахарь. Избавь свой организм от шлаков	64	54
Знахарь. Вылечи суставы	64	54
Знахарь. Снимаю головную боль	64	54
Избавление от боли. Система упражнений и лечебных процедур	256	115

ВНИМАНИЕ!

Цены указаны с учетом почтовых расходов по состоянию на июль 2007 г.

Перечисленные книги возможно приобрести наложенным платежом, направив заказ по адресу Службы «Книга-почтой»: 195197, Санкт-Петербург, а/я 46, Богатыревой Е.Н. Книги также можно заказать по телефону (812) 588-46-35, либо на сайте издательства по адресу www.p-evgo.ru

Полный каталог Службы «Книга-почтой» высылается по заявке БЕСПЛАТНО

По вопросам приобретения книг оптом обращайтесь по телефонам:

Москва: (495) 232-17-16, 615-01-01, Санкт-Петербург: (812) 365-46-04