

ЕВГЕНИЙ
ЩАДИЛОВ



КРОВЬ

**ОЧИЩЕНИЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

**НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ
ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ**



НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

УДК 615.89

ББК 53.59

Щ17

Защиту интеллектуальной собственности и прав
ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет
юридическая компания «Усков и Партнеры».



Щадилов Е. В.

Щ17 Кровь. Очищение и восстановление [Текст]. — СПб. : Вектор, 2010. — 128 с. — (Здоровье на все 100! Методика Евгения Щадилова).

ISBN 978-5-9684-1456-4

Евгений Щадилов предлагает простую и безопасную, приятную и доступную для всех «дачную» методику очищения крови с помощью трав, овощей и фруктов, выращенных на своем участке. Для очищения в осенне-зимний период автор разработал способ чистки крови на основе энтеросорбентов. Очищение энтеросорбентами — простая процедура, не требующая специальной подготовки.

Продлите свою молодость — будьте здоровым, активным и дееспособным!

УДК 615.89

ББК 53.59

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

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

© Е. В. Щадилов, 2009

© ООО «Издательство „Вектор“»,
2010

ISBN 978-5-9684-1456-4

Вступление

Жизнь возникла в океане, и клетки первых организмов были приспособлены к концентрациям веществ, имевшихся в воде в те доисторические времена. Лишь после сотен миллионов лет эволюции необходимый для жизни солевой раствор был включен в состав самих клеток, отчего жизнь смогла перейти из моря на сушу, в воздушную среду. Функции океана теперь приняла на себя внутренняя среда человеческого организма, в состав которой естественным образом вошли внутриклеточная и межклеточная жидкости — кровь и лимфа.

Разница в солевом составе воды современного океана и плазмы крови объясняется разницей между солевым составом воды современного и первобытного океанов. Вода первобытного океана была гораздо беднее солями как в качественном, так и в количественном отношении. Действительно, за два с половиной или три миллиарда лет вода Мирового океана в результате непрерывного круговорота (океан — испарение — конденсация в облака — осадки над сушей — сток в океан) значительно обогатилась химическими элементами и их соединениями, выщелачиваемыми из горных пород суши. Тогда как живая материя сохраняет свой солевой состав на протяжении сотен миллионов лет.

Вода выполняет связующую роль между отдельными клетками внутри ткани: является средой, в которой

живут и развиваются клетки, а также растворяются все вещества. Человек состоит на две трети из жидкости, по составу очень напоминающей морскую воду. Как и другие земные животные, он словно унес воду океана с собой на сушу и сохраняет ее теперь внутри себя.

Человеческая телесная субстанция состоит на 60 % из воды, а именно:

- ✦ 5 % — кровь;
- ✦ 15 % — межклеточная жидкость и лимфа;
- ✦ 40 % — внутриклеточная жидкость.

Остаток — около 40 % — твердое вещество.

Водные 60 % нашего тела находятся в постоянном обмене друг с другом, в состоянии так называемого жидкостного равновесия. Циркулирующая в организме жидкость должна обеспечивать каждую из миллиардов клеток нашего организма кислородом и питательными веществами. Она должна одновременно выводить так называемый мусор, ибо без этого бесперебойного механизма очищения от продуктов распада клетки могли бы задохнуться в своих собственных выделениях. Надо, чтобы удалялись и отжившие свое, миллионами отмирающие день за днем клетки, а также ядовитые белковые соединения, возникающие при заболеваниях.

И это все должно выполняться непрерывно и бесперебойно. Только в этом случае мы можем быть здоровыми. Решению именно этой проблемы посвящена книга, которую вы держите в руках.

Продолжение теории полного очищения человеческого организма от шлаков*

Особенность загрязнения внутренней среды

Как известно из физиологии и анатомии человека, кровь по всему телу отделена от клеток межклеточным (интерстициальным) пространством. Все питательные активные вещества и побочные продукты постоянно должны проходить сквозь это пространство, заполненное межклеточной (интерстициальной) жидкостью, чтобы осуществлять встречный переход от крови к клеткам органов, а от них — к выводящим кровеносным сосудам.

В межклеточной жидкости проходят все процессы поддержания жизни: обмен кислородом, водой, питательными веществами, шлаками и т. п., а также реакции обеззараживания и защиты. Поэтому система межклеточного пространства является одной из основных систем регуляции организма. Эта система находится в постоянном и непосредственном контакте со всеми системами и органами и с каждой отдельной клеткой, непрерывно реагируя на все внешние и внутренние возмущения.

* Начало теории полного очищения человеческого организма от шлаков представлено в книге автора «Кишечник: очищение и восстановление».

В межклеточном пространстве, где осуществляется обмен питательными веществами и побочными продуктами, происходят и нарушения обменных процессов, поэтому именно здесь возможно шлакообразование за счет накопления отходов и ядов. Эти отложения препятствуют обмену веществ, мешают осуществлению основных жизненных функций, блокируют снабжение и выведение. Следствием нарушения обменных процессов являются прежде всего функциональные расстройства, затем повреждения и, наконец, дегенерация и перерождение клеток органов и самих органов.

Таким образом, загрязнение внутренней среды организма лежит в основе нарушения процесса обмена веществ, а сбой в системе общей регуляции является причиной многих хронических заболеваний, таких как ревматизм мышц и суставов, повышение содержания в крови мочевой кислоты и жиров с отложениями в тканях (подагра) и на стенках сосудов (атеросклероз), аллергия, подверженность инфекциям, ослабление защитных свойств организма и т. д.

В старые времена при нарушениях обмена веществ и хронических заболеваниях врачи говорили о «зашлакованности» тканей тела и проводили курс очищения организма от шлаков.

В промышленности шлаками назывались отходы при сгорании угля. Медицина вообще довольно часто заимствует технические понятия, чтобы объяснить биологические процессы. Так, например, говорят, что углеводы и жиры «сгорают», образуя двуокись углерода и воду. Но случается, что после этого «сжигания» остается много «пепла». При обмене веществ также остается много побочных и конечных продуктов, которые не всегда надлежащим образом выводятся; их-то как раз и называют шлаками.

Можем ли мы как-то помочь выведению шлаков? Безусловно, можем.

Если говорить кратко, то эта цель может быть достигнута приведением в порядок и активизацией четырех систем их вывода — пищеварительной, дыхательной, кожи и почек. Эти органы непрерывно работают, поддерживая чистоту внутренней среды нашего тела. Когда они перегружены или больны, то уже не в состоянии полностью выполнять свои задачи. Но мы можем поддержать и укрепить их работоспособность.

ТАК ЛИ ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЧИСТКИ?

В настоящее время в популярной оздоровительной литературе, посвященной нетрадиционным методам оздоровления, и в частности очищению человеческого организма от шлаков, принято подразделять все очистительные мероприятия на три группы: основные чистки, второстепенные чистки и гигиенические чистки. При этом к основным чисткам человеческого организма от шлаков относят чистки толстого кишечника и печени с желчным пузырем, тогда как к группе второстепенных причисляют чистки почек, крови, легких, суставов и кожи.

Что же касается гигиенических чисток, или, как их еще называют, чисток ухода, то среди них можно выделить чистку глаз, очищение ушей, очищение носа, ротовой полости и т. п.

На мой взгляд, такая классификация лишь в незначительной степени отражает последовательность очищения человеческого организма от шлаков. Она не передает ни сущности, ни значимости его этапов, из-за чего страдает картина полного очищения как единого и физиологически обоснованного процесса.

Взять хотя бы такой аспект: почему чистки почек и крови соотносятся с чистками кишечника и печени как второстепенные с основными? Разве только потому, что очищение почек и крови следует проводить после очищения толстого кишечника и системы желчеотделения, куда входят печень с желчным пузырем? Но тогда спрашивается: почему при таком подходе чистка печени выделяется в разряд основных? Ведь она проводится после очищения толстого кишечника и восстановления его нормального функционирования.

Следуя этой логике, нужно было бы произвести классификацию полного очищения человеческого организма от шлаков следующим образом: чистка толстого кишечника — основная чистка, чистка печени и желчного пузыря — второстепенная чистка первого порядка, чистка почек — второстепенная чистка второго порядка, чистка крови — чистка третьего порядка и т. д. Согласитесь, что хотя мы и провели классификацию этапов очищения в строгом соответствии с логикой их чередования, но в конечном счете пришли к полному абсурду.

Таким образом, становится очевидным, что соотношение чисток толстого кишечника и печени с чистками почек, крови, легких, суставов и кожи как основных со второстепенными не имеет под собой никаких оснований. К тому же значимость чисток крови и почек ничуть не ниже значимости чисток кишечника и печени, а по сложности и ответственности очищение почек, например, не идет ни в какое сравнение с очищением толстого кишечника. Так что и с этой точки зрения нет основания для того, чтобы статус очищения почек и крови был ниже статуса чисток кишечника и печени.

Что же касается третьей группы чисток — гигиенических, или чисток ухода, то опять же, на мой взгляд, выделение ежедневных гигиенических процедур в разряд чисток наравне с чистками кишечника, почек или крови

по меньшей мере нелепо. Не стоит мудрствовать лукаво там, где и так все понятно. Гигиенические процедуры и есть гигиенические процедуры, а посему пусть таковыми остаются, и совсем ни к чему ставить их в один ряд с очищением организма от шлаков.

Итак, получается, что деление чисток на основные и второстепенные (исключая, конечно, гигиенические процедуры) вредит делу и просто лишено логики.

Классификация чисток по степени изменения выводимых шлаков

И все-таки главным недостатком рассмотренной в предыдущей главе классификации чисток, на мой взгляд, является то, что в своей основе она не имеет никакого физического смысла, физического аналога или, если выразиться точнее, физической модели.

Постараюсь нагляднее пояснить свою мысль.

Возьмем хорошо известную нам всем систему градаций температуры, некогда предложенную шведским ученым Цельсиусом. В ней есть отрицательные значения температуры, положительные и нуль. Идея построения температурной шкалы, высказанная в 1742 году Цельсием (так теперь мы именуем гениального шведа), проста, наглядна и основана на том, что самое распространенное в природе вещество — вода — в зависимости от температурных условий окружающей среды может пребывать в трех физических состояниях: твердом (лед), жидком и газообразном (пар). При этом фазовые переходы, то есть превращение льда в жидкость, а жидкости в пар, происходят всегда при одних и тех же показаниях ртутного столбика в запаянной стеклянной трубочке. Положение ртути в момент

таяния льда Цельсий предложил отмечать как нуль градусов, а точку, соответствующую кипению воды, как сто градусов.

Таким образом, температурная шкала была навсегда соотнесена с физическим состоянием воды: отрицательные температуры — вода твердая, положительные температуры — вода жидкая, высокие температуры — вода газообразная. Такая градация температур очень наглядна, и ее физический смысл доходит до нас моментально. Появилась струйка пара над чайником, значит, вода закипела и можно заваривать чай. Прогноз погоды обещает на ближайшее время подъем температуры выше нуля, и мы прикидываем, какой обуви следует отдать предпочтение, чтобы не промочить ноги. Когда же температура за окнами опускается ниже нуля, одна из наших забот — не поскользнуться на заледенелом асфальте.

Все очень просто и наглядно потому, что такое абстрактное понятие, как температура, наполнено конкретным физическим смыслом.

Полагаю, что и любая система должна иметь понятный на бытовом уровне аналог.

И в этой связи мне хотелось бы предложить классификацию этапов очищения человеческого организма от шлаков, основанную на степени изменения физико-химических показателей выводимых из организма шлаков. Вне зависимости от того, в каком из участков нашего тела помещаются шлаки, или конкременты, как их называют в официальной медицине, все они имеют плотную структуру, определенные размеры и химическое строение. Именно этими параметрами и определяется их физико-химическое состояние.

Если поставить во главу угла степень изменения этих параметров у шлаков, выводимых в процессе очищения, то полное очищение человеческого организма от шлаков можно было бы разделить на ряд последовательных этапов.

Первый этап полного очищения человеческого организма от шлаков. Шлаки в процессе очищения выводятся из организма без изменения своих основных физико-химических характеристик (размеров, формы, химического строения), проще говоря, в том же самом виде, в котором они и находятся в организме. При этом выведение шлаков из организма осуществляется только за счет целенаправленной активизации некоторых физиологических функций организма (сократительной, желчеотделительной и т. п.).

Второй этап полного очищения человеческого организма от шлаков. Шлаки выводятся из организма за счет изменения некоторых физических характеристик при неизменном химическом строении, то есть за счет дробления крупных конкрементов на более мелкие, с последующим выведением мелких частиц (в виде песка) из организма.

Третий этап полного очищения человеческого организма от шлаков. Шлаки выводятся из организма за счет изменения их физических и химических свойств. Иными словами, выводимые из организма шлаки не только дробятся на более мелкие частицы, но также изменяют свой химический состав. Они образуют новые химические соединения, которые растворяются, после чего и выводятся из организма.

Последовательность проведения чисток

Первым этапом в соответствии с предложенной классификацией следует считать *чистку кишечника и чистку печени*, поскольку в процессе очищения и в том и в другом случае шлаки выводятся наружу в том же самом виде, в котором пребывают в организме.

Ко второму этапу очищения следует отнести *чистки почек, крови, лимфы и межтканевой жидкости*, так как

в процессе очищения почечные камни, холестериновые бляшки, тромбы и другие внутрисосудистые образования распадаются на мелкие плотные частицы или полностью растворяются.

С чего начать второй этап очищения: с чистки крови, лимфы и межтканевой жидкости или же вначале произвести очищение почек?

Отвечая на этот вопрос, как мне кажется, следует исходить из следующих соображений.

- ♦ Каково состояние (загрязненность) крови, лимфы и тканевой жидкости?
- ♦ Каково состояние (загрязненность) почек и всей мочевыделительной системы?
- ♦ Каким способом будут выводиться шлаки?

Мне кажется, что уместно было бы провести аналогию между человеческим организмом, нуждающимся в чистке, и кораблем, терпящим бедствие.

Какими бы совершенными ни были помпы, откачивающие воду из трюма, судно все равно пойдет ко дну, если вода прибывает быстрее, чем выливается наружу. Несомненно одно: для того чтобы обеспечить спасение такого корабля, необходимо как можно скорее (еще до того, как выйдут из строя работающие на пределе помпы) ликвидировать течь. И начать «латание дыр» следует с самой большой пробоины. Ведь чем крупнее будет отверстие, которое мы заделаем в самом начале, тем легче потом, устраняя более мелкие прорехи, бороться за непотопляемость корабля.

Поэтому решение о том, что чистить в первую очередь, следует принимать из соображений наибольшей загрязненности. Однако в любом случае чистки осуществляются после проведения первого этапа очищения — чистки кишечника и печени.

Если основная выделительная нагрузка в процессе очищения крови ложится на печень и кишечник, как это происходит при очищении крови по методике

Н. Уокера, то в этом случае второй этап очищения можно начинать с чистки крови. Во всех остальных случаях правильней было бы сперва провести очищение почек, так как именно этой чисткой заканчиваются мероприятия по нормализации работы выделительной системы. Именно это является основной предпосылкой для третьего этапа полного очищения организма от шлаков, поскольку главным требованием к его проведению будет создание условий интенсивного выведения шлаков наружу. Иначе же произойдет частичное всасывание шлаков обратно, то есть аутоинтоксикация — самоотравление организма. Поэтому основные системы выведения нашего организма (кишечник, печень и почки) должны работать четко и бесперебойно, что может быть обеспечено их физиологической чистотой.

Хочу еще раз напомнить, что неправильно проведенное очищение принесет вам больше вреда, чем пользы, а в отдельных случаях может обернуться настоящей трагедией. Примерами этого полным-полнешеньки реанимационные отделения наших клиник.

Во главу угла должен быть поставлен принцип «не навреди», и только в соответствии с ним возможны целенаправленная разработка и реализация программ по очищению органов и систем организма от шлаков.

Из вышесказанного следует ряд требований к процессу очищения.

- ◆ Очищение человеческого организма от шлаков не должно напоминать генеральную уборку, которую старый холостяк устраивает в своей берлоге, после чего в ней еще долго стоит дым коромыслом. Иными словами, в процессе очистки не должно происходить рассеивания по всему организму шлаков, находящихся в каком-либо одном месте.
- ◆ Очищение организма от шлаков не должно приводить к его самоотравлению за счет повторного всасывания неправильно выводимых шлаков.

- ◆ Очищение не должно вызывать перегрузки выделительных систем организма.
- ◆ Последовательность очищения должна быть такой, чтобы в первую очередь выводились шлаки, которые можно удалить целиком, не нарушая их целостности и физико-химического состояния.

Наиболее полно удовлетворяет приведенным требованиям такая последовательность проведения очистительных мероприятий:

- 1) чистка толстого кишечника;
- 2) чистка тонкого кишечника;
- 3) чистка печени и желчного пузыря;
- 4) чистка дыхательной системы;
- 5) чистка крови, лимфы, тканевой жидкости и сосудов;
- 6) чистка почек;
- 7) чистка кожи;
- 8) чистка суставов;
- 9) чистка соединительной ткани.

Основной движущей силой очищения организма от шлаков являются жидкостные среды организма — кровь, лимфа и межклеточная жидкость. Это объясняется их подвижностью и тем, что они контактируют со всеми системами, внутренними органами, а следовательно, и с клетками организма. За счет жидкостных сред организма, с одной стороны, к тканям подводятся жизненно необходимые продукты питания и кислород, а с другой — отводятся вредные для организма продукты жизнедеятельности (шлаки). Сбалансированность этих процессов позволяет организму находиться в состоя-

нии нормального функционирования, которое и может быть определено как **состояние здоровья**.

Перегруженность жидкостных сред шлаками в значительной мере ухудшает их способность как подводить питательные вещества к тканям и органам, так и отводить от них шлаки.

Перегруженность жидкостных сред шлаками неизбежно вызывает выпадение последних в виде плотных конкрементов в различных структурах нашего тела. Это отложения на внутренней поверхности стенок сосудов, в почечных лоханках, желчном пузыре и желчных протоках печени, в бронхах, суставных сумках и межпозвоночных сочленениях, гайморовых и других пазухах. Поэтому очень важно, чтобы внутренняя жидкостная среда нашего организма находилась постоянно в состоянии необходимой физиологической чистоты.

Учитывая, что жидкостные среды организма более чем на 98 % должны состоять из химически чистой воды, качество воды, поступающей в наш организм в процессе приема пищи и питья, должно быть как можно выше. Именно это, на мой взгляд, является одним из основополагающих условий поддержания физического здоровья на протяжении долгих лет жизни, поэтому следующая часть книги будет посвящена проблеме чистой воды.

Вода тревоги нашей

Что имеем, не храним...

Общеизвестно, что чистая вода необходима для жизнедеятельности человека, однако врачи-гигиенисты и экологи все настоятельнее предупреждают человечество, что из-за расточительства и бездумного загрязнения чистой воды на земле осталось не так уж много.

Вот один пример. Чтобы женщины города с населением 400 тысяч человек имели по паре капроновых колготок, для их изготовления нужно израсходовать такое количество воды, которого хватило бы 10 тысячам человек на все потребности (стирка белья, баня, ванны, душ и т. д.) в течение 10 дней. Но ведь колготки носят не тысячи, а десятки миллионов женщин!

А вот другой пример. Только в Средиземное море ежегодно сбрасывается более 100 тысяч тонн нефти. Южнее Италии на каждый квадратный километр водной поверхности приходится 500 л мазута. Саргассово море настолько загрязнено мазутом, что исследователи не могли отобрать планктон сетями, так как мазут забивал ячейки.

В одном из отчетов ООН говорится, что загрязнение акватории нашей планеты одними только танкерами

достигает миллиона тонн нефти в год, всего же в океан сбрасывается нефти в десять раз больше.

В свое время мне довелось десять лет работать во Всесоюзном научно-исследовательском институте бумаги, благодаря чему я побывал на многих целлюлозно-бумажных комбинатах и в леспромхозах нашей необъятной родины. Может быть, поэтому с определенной долей компетентности могу сказать, что больших варваров, чем мы, пожалуй, не было и нет на всем белом свете. Подчас просто невыносимо было смотреть, как сотни рек и речушек Сибири с некогда родниковочистыми водами, в которых нерестились огромные косяки лосося, кеты, горбуши, безжалостно и бессмысленно уничтожались молевым сплавом бревен.

Вода Северной Двины, куда сбрасывают промышленные стоки сразу три крупнейших в мире целлюлозно-бумажных комбината, начинает пузыриться в чайнике еще задолго до кипения из-за немыслимого содержания щелока и других агрессивных химических реагентов, использующихся в процессе варки целлюлозы. Не сомневаюсь, что именно по причине чудовищной загрязненности Северной Двины в этом регионе за последние 20 лет не родился ни один по-настоящему здоровый ребенок.

Но то, что сотворили с Волгой, вообще не поддается никакой оценке. Это самое настоящее преступление против человечества. И мне понятно, почему мы подписали конвенцию, запрещающую производство химического оружия. Зачем нам теперь производить его, когда зачерпнул воды из великой русской реки — и вот тебе отравляющее вещество общепоражающего действия. А ведь история уничтожения самой красивой реки началась еще в 20-е годы прошлого столетия, когда под патронажем НКВД на ней в районе Балахны были построены первенцы советской бумажной индустрии — комбинаты-гиганты, не имевшие очистки сточных вод. Дело в том, что дешевле построить десять таких ком-

бинатов, чем один, но с полным циклом очищения промышленных стоков.

Я родился более полувека назад в селе Рыбацкое под Ленинградом и помню то время, когда мой дед ловил раков в нашей местной речке Мурзинке. Судьба распорядилась так, что, сменив восемь мест жительства, я вернулся в Рыбацкое, ставшее новым районом Санкт-Петербурга. А рядом с моим домом смердящая Мурзинка сбрасывает свои ядовитые воды в Неву, как раз напротив городского водозабора. А ведь таких мурзинок, впадающих в Неву и Ладогу, не одна, не десять — их больше сотни.

Ну и кто же мы после этого?!

НОВОЕ ПЛАТЬЕ КОРОЛЯ

Наша водопроводная вода по своему составу все больше напоминает канализационные стоки, так что порой мы, горожане, задаемся вопросом: не по одной ли трубе все это течет? А поскольку такой модный вариант, как два в одном, не столь уж маловероятен, никого из нас не надо убеждать в том, что, прежде чем залить воду в чайник, ее нужно предварительно очистить, пропустив через какой-нибудь бытовой фильтр.

В оздоровительной литературе приводится множество способов приготовления сверхполезной и чудодейственной воды. Как правило, авторы этих методов именуют конечный продукт «живая вода», вызывая тем самым у читателя излишнее возбуждение и желание поскорей испытать ее чудодейственность на себе.

Наиболее показательной в этом отношении является методика приготовления живой воды, предложенная А. Маловичко. Поскольку она охватывает, на мой взгляд, все наиболее распространенные манипуляции по «оживлению воды», я счел возможным, перед тем

как начать анализ вышеозначенной методики, привести ее в том самом виде, в котором она представлена самим автором.

Методика приготовления «живой воды»

1. Нашу водопроводную воду трудно назвать питьевой... Хлорирование воды крайне вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органическими веществами, образует различные ядовитые соединения типа диоксида. В цивилизованных странах воду давно озонируют... Перед использованием воды из крана (особенно тем, кто болен, занимается чисткой организма) ее требуется (настоятельно!) пропускать через многоступенчатые фильтры, которые не содержат синтетических материалов. Многие зарубежные фильтры грешат этим. Автор использует отечественные российские фильтры, соединенные в систему трехступенчатой очистки:

- а) «Роса» (С.-Петербург) — с двойным фильтром из двух разных минералов различной фракции;
- б) «Родник» (Москва) — с фильтром на основе активированного растительного угля с элементами серебра.

Используя последовательно «Росу» и «Родник», получаем воду с высокой степенью механической очистки, плюс обеззараживание серебром, плюс информатика от минералов.

Прекрасны по своим характеристикам бытовые фильтры американской фирмы «Энрич» (*Enrich*).

2. Далее, отфильтрованную воду теперь нужно сделать, по методу инженера-гидротехника Алексея Лабзы, «протиевой водой».

Такую воду в народе называют талой, то есть замороженной и оттаявшей. Это уже по-настоящему лечебная вода, и если у кого-то существуют какие-

либо беспорядки в желудочно-кишечном тракте, мочеполовой системе, системные заболевания органов кровоснабжения, то для них такая вода является уникальным лекарством. Голодая на такой воде, человек не чувствует голода на всем протяжении лечения, сокращается время сна, чувствуется постоянный прилив энергии.

3. Третьим этапом подготовки воды является метод, предложенный братьями Залепухиными. Речь идет об изготовлении дегазированной воды. Берется относительно небольшое количество воды и быстро доводится до 94–96 °С, то есть до состояния «белого ключа», когда уже бурной цепочкой всплывают пузыри, но вода в целом еще не кипит. В этот момент сосуд снимают с огня и помещают в миску с холодной проточной водой для быстрее охлаждения.

В результате, как и при замораживании, получается вода единой кристаллической структуры. Но эта вода прошла полный природный циклический путь жизни — она очистилась, она замерзла и оттаяла, она испарилась, охладилась и выпала на пашу грешную землю, чтобы дать ей жизнь. Берите ее, берегите ее, лечитесь ею.

4. Но и эту воду можно улучшить. Для этого надо бросить в нее несколько кристаллов кремния. Лучше бросить кремний в две банки и поставить их рядом для энергообмена на «-» и «+».

Хорошо в эту воду затем добавить несколько кубиков воды из сверхглубоких скважин или из «святых источников» либо влить воду, взятую из колодца, чистейшего родника в уникальный природный день — 19 января. Вода в этот день на всем земном шаре становится структурированной и не портится годами, сохраняя целебные качества. Этот день в православной Церкви — большой праздник: Крещение Господне.

Можно бросить в эту воду кусочек льда из гренландских или антарктических ледников. Но где же его взять? Вот как рекомендует делать такой лед Галина Сергеевна Шаталова (так же она делает и воду себе для питья).

Наливаете в герметически закрытый сосуд талую воду, выпариваете 2 л и собираете конденсированный дистиллят в стеклянную банку, попутно пропустив его через активированный уголь. На выводной трубке, откуда дистиллят капает в банку, подкладываете плоские спаренные магниты на 1000 эрстед. Северный полюс того и другого магнита должен быть повернут к струе воды. Наполнившуюся дистиллятом двухлитровую банку охлаждаете в течение 8 часов при температуре, близкой к 0 °С. В результате верхняя треть воды в банке будет структурированной. Аккуратно соберите ее катетером (трубкой). Если эту воду залить в формочки и заморозить в морозильной камере, то достаточно бросить один кубик такого льда в трехлитровую банку дистиллята, и воду можно употреблять для питья.

Но постоянно омагничивать питьевую воду не стоит по той простой причине, что она чрезмерно активизирует жизненные процессы. Было замечено, что если многолетнее растение живет три года, то применение омагниченной воды ускоряет рост растения и весь его жизненный цикл заканчивается в два года.

5. Далее было бы очень хорошо облучить воду ультрафиолетовыми лучами. Лучшее всего это делает солнышко.
6. Затем применим нашу методику растворения в воде серебра в виде микроэлементов по методу профессора Л. А. Кульского. Такая вода обладает не только высочайшими бактерицидными, но и прекрасными лечебными свойствами. О том, какое она оказыва-

ет воздействие на центральную нервную систему — на весь человеческий организм, — гомеопатия может рассказать целую поэму: «Мы думаем об этом средстве (*Argentum nitricum*), когда видим людей истощенных, изнуренных болезнью. У них появляется импульсивность, потребность быстро ходить, ибо пациенту кажется, что время идет слишком медленно. При сборах в церковь, в театр бывает внезапный понос. Головокружение с жужжанием в ушах, слабостью и дрожью. Кончик языка красный, как кровь, отекающий, похожий на комок сырого мяса. Непреодолимое желание сахара, боль в желудке с сильной отрыжкой. Слизистый стул с хлопьями, похожими на рубленый шпинат, извергающийся с сильным шумом, оставаясь как на пеленке, делается зеленым. Обильные, иногда гнойные выделения слизистых оболочек. Вид высоких домов вызывает головокружение и пошатывание. Пациент боится проходить мимо углов, ему кажется, будто они слишком выступают вперед и он рискует натолкнуться на них. Иногда это лучшее средство от мигрени. Особая головная боль — голова становится будто слишком большой. Это одно из лучших средств против ипохондрии.

Одно из наиболее ценных средств при болезнях глаз. Прекрасно лечит гнойную офтальмию.

Диспепсия, гастралгия и даже язва желудка поддаются лечению. Если при боли в пояснице чувствуется сильная усталость в нижней части ног и если вдобавок есть головокружение и дрожь в конечностях — будьте уверены, растворы серебра помогут». Так пишет классик гомеопатии Е. Б. Неш.

7. А если к ионам серебра добавить ионы редкоземельных элементов посредством ионаторов Г. Я. Власенко — то этой водичке цены не будет.
8. Теперь нам предстоит обогатить воду способом гармонизации музыкой, пением птиц, шумом низвергаю-

щихся водопадов, звоном весеннего ручья, первой весенней капли и т. д., и т. п.

Дайте воде послушать сие в записях на магнитофоне 2–3 раза.

Знайте, дорогие мои молодые почитатели модной ныне «спидовой» рок-музыки: от нее лысеют подопытные лисы, разбегаются рыбы; у людей же выходит из строя святая святых – иммунитет, гормональная система.

9. В заключительной стадии проводится биополевая активизация воды руками, взглядом, молитвой, крестным знаменем. Если обрабатывать сосуд с водой правой рукой – вода приобретает более щелочные свойства, левой – кислые.
10. Вкушая во сто крат улучшенную воду, войдите с нею в контакт, смотрите на нее восхищенно, тогда и она воспримет ваши вибрации и примет в себя вашу доброту во здравие вам!

Используйте могучие возможности Божественного дара – ВОДЫ!

АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ «ЖИВОЙ ВОДЫ»

В анализе каждый пункт соответствует номеру пункта методики приготовления «живой воды».

1. Хотя качество нашей питьевой воды нельзя назвать высоким, но именно хлор, который используется для обеззараживания природной воды (а точнее, хозяйственно-бытовой, потому что как таковой природной воды в промышленных городах нет), делает ее пригодной для питья.

Серебро с такой задачей справиться не может, поскольку обеззараживающая его активность значи-

тельно ниже, чем у хлора, а стоимость на несколько порядков выше. Конечно, хлорирование несколько ухудшает потребительские свойства питьевой воды, но говорить о том, что хлорирование воды крайне вредно для здоровья, это более чем абсурд, потому что отсутствие обеззараживания исключительно опасно.

Примерно 80 % всех болезней в мире связано с неудовлетворительным качеством воды и нарушениями санитарно-гигиенических норм водоснабжения.

Эпидемиологическое значение воды было доказано еще Луи Пастером и Робертом Кохом в конце XIX века. Они обнаружили в воде болезнетворные микроорганизмы, вызывающие инфекционные заболевания.

Роль воды в распространении инфекции не исчерпывается тем, что она является средой обитания микроорганизмов. Именно вода разносит их на большие расстояния. Это относится как к поверхностным, так и к грунтовым водам.

Следует отметить, что и на территории России в естественных водоемах все чаще встречаются холерный вибрион, дизентерийная палочка, возбудители брюшного тифа, лептоспироза, гепатита А и других острых кишечных инфекций. Для них ионы серебра представляют такую же опасность, как кролик для удава.

Что же касается озонирования воды, то для нас в теперешних условиях эта передовая технология неприемлема из-за своей дороговизны.

Относительно бытовых фильтров американской фирмы «Энрич»: они-то как раз и состоят из мощных синтетических полимеров.

Что же касается трехступенчатой очистки, то, на мой взгляд, только человек, не дорожающий своим временем, может придумать такое «развлечение».

2. О талой воде. Если, *талая вода* – это уже по-настоящему *лечебная вода*, то как же можно заменить питьевую воду лекарством? Тем более что *какие-либо беспорядки в желудочно-кишечном тракте, мочеполовой системе, системные заболевания органов кровоснабжения* требуют прежде всего установления причин заболевания и систематического лечения.

О талой воде сложено достаточно мифов и легенд, не уступающих по своей силе и размаху мифам и легендам Древней Греции.

У адептов талой воды имеется даже такой орнитологический аргумент: перелетные птицы отправляются весной с юга на север только для того, чтобы, испив талой водицы, запустить таким образом свой застоявшийся репродуктивный аппарат и произвести на свет потомство.

Да, перелетные птицы действительно прилетают в тундру, когда лед еще до конца не растаял, поэтому они вынуждены пить талую воду, и с этим не поспоришь, как, впрочем, и с тем, что через некоторое время у них появляются птенцы. Но можно ли из этого сделать вывод, что именно талая вода является причиной размножения пернатых? Ну а как же тогда страусы и какаду? Они же никогда не покидают своих южных стран, лишенных, как известно, талой воды, но до сих пор не вымерли. И, что характерно, продолжают успешно размножаться, видимо не подозревая, что любовью и детопроизводством следует заниматься лишь на севере, хлебнув для смелости и надежности талой водички.

О талой воде следовало бы поговорить подробнее хотя бы потому, что во многих случаях употребление этой, с позволения сказать, «живой воды» вызывает значительное ухудшение самочувствия не только у больных, но и у здоровых людей.

Давайте вспомним, когда и при каких обстоятельствах в русских народных сказках требовалась «жи-

вая вода»? Во всех случаях ситуация была однозначной. Как правило, «живая вода» использовалась для оживления мертвого героя сказки. Попробуйте-ка вспомнить, использовалась ли «живая вода» хоть раз для еще большего «оживления» здравствующих персонажей фольклора? Ну, например, чтобы Иванушка стал здоровее, сильнее, краше, умнее и т. д., дабы мог еще больше нравиться Василисе Премудрой, смелее отсекал головы Змею Горынычу, искать смерти Кощеевой и всякой другой фольклорной нечисти? Нет, этого не было никогда ни в одной сказке. А почему? Да потому, что от добра добра не ищут.

Дело в том, что талая вода действительно имеет ряд физико-химических и биологических параметров, во многом отличающихся от параметров обычной питьевой воды. Это связано с ее более плотной квазикристаллической структурой. Но несомненным является то, что, когда всю свою жизнь человек пьет тысячи и тысячи литров обычной воды, его организм настроен на прием именно такой, а не какой-либо другой модифицированной жидкости. Потому что **биохимические процессы в наших тканях ориентированы на обыкновенную, а ни на какую другую, пусть даже суперживую, воду.**

Именно из-за того, что по физико-химическим свойствам талая вода отличается от обычной, она в ряде случаев оказывает мощное стрессорное воздействие на тот или иной ослабленный орган, вызывая его активизацию и таким образом излечивая его. Но это происходит крайне редко, потому что во всех остальных случаях стрессорное воздействие на ослабленный орган, систему или весь организм приводит к еще большему ослаблению его функций, становясь в конце концов причиной необратимого заболевания.

3. Дегазирование воды — это очередная профанация, и вот почему. Если вам на горячей плите удастся по-

стоянно поддерживать температуру воды 94–96 °С, то «бурная цепочка пузырей» будет выделяться до тех пор, пока вся вода не испарится. Что касается пузырей, которые именуются «белым ключом», то это лишь небольшая часть действительно растворенных в воде газов. Но, как хорошо известно из курса неорганической химии, растворимость газов в воде крайне низка и при нагревании они выделяются мгновенно. Большая же часть выделяющегося газа — это пузырьки пара. Откуда он берется, понять нетрудно. Это пары из придонного слоя воды. Хотя вся вода имеет температуру 94–96 °С, слой воды, прилегающий к раскаленному дну емкости, нагревается до 100 °С. Таким образом, вода, контактирующая с дном, кипит, создавая эффект «белого ключа».

Что же касается последующего охлаждения недокипяченной воды в проточной воде, то в городских условиях это (даже если в результате образуется вода единой кристаллической структуры) по меньшей мере свинство, поскольку в процессе охлаждения 1–2 л недокипяченной воды в канализацию будут спущены сотни литров хотя и не самой лучшей, но вполне пригодной для бытовых нужд воды.

4. По четвертому пункту методики хотелось бы задать А. Маловичко вопрос: какая из двух абсолютно одинаковых банок будет иметь положительный заряд, а какая — отрицательный? На этот чисто теоретический вопрос мне хотелось бы получить ответ лишь с той целью, чтобы установить вектор (направленность) предлагаемого энергоинформационного обмена.
5. Несомненно, что на 19 января у православных приходится большой праздник — Крещение Господне, и может быть, действительно *вода в этот день на всем земном шаре становится структурированной и не портится годами, сохраняя целебные качества*, но могут ли воспользоваться этой водой верующие нехристианских конфессий: иудеи, мусульмане, шииты, будди-

сты и т. д.? Учитываются ли при этом особенности их вероисповедания? Скорее всего — нет, и даже наоборот, это было бы для них поступком неблагоприятным и греховным. Но тогда об этом необходимо было бы с самого начала проинформировать читателя.

Теперь о методе приготовления питьевой воды по Г. Шаталовой, которая считает, что, заморозив, оттаяв, а затем выпарив и снова сконденсировав воду, мы воспроизведем цикл естественного круговорота воды в природе и тем самым «оживим» ее. Лет двести назад эта идея «оживления» очень подошла бы юной английской писательнице Мэри Шелли в тот момент, когда компания молодых людей во главе с лордом Байроном заключила пари о том, кто напишет самый ужасный рассказ. Пари, как известно, выиграла Мэри, сочинив «Франкенштейна» и положив начало всей последующей Франкенштейниане.

Но дело-то в том, что вода в природе, испаряясь, не кипит. Испарение воды с поверхности водоемов происходит не столь интенсивно, как при 100 °С. Процесс кипения и процесс испарения по своей физической сути — «две большие разницы», как сказали бы в Одессе на Привозе.

Другое, что мне кажется совершенно непостижимым во всей этой истории с «оживлением» воды: зачем для выпаривания понадобилась талая, то есть структурированная, а следовательно, уже «живая» вода, которая, как нам хорошо известно, теряет свои приобретенные в процессе замораживания и оттаивания свойства, как только ее температура становится выше 12 °С?

Следующий момент вышеозначенной технологии приготовления «живой» воды, который мне кажется таким же нелепым, — необходимость пропускать конденсированный дистиллят через активированный уголь. Ведь именно путем дистилляции получают химически чистую воду, которую в дальнейшем ис-

пользуют в качественном и количественном химическом анализе. От того что химически чистую воду мы пропустим через активированный уголь, который действительно является прекрасным сорбентом (очистителем), химически чистая вода еще чище не станет, только время напрасно потратим, активированный уголь испортим да и воду, несомненно, ухудшим.

Пропустить дистиллят через плоские спаренные магниты на 1000 эрстед, а затем охлаждать его в течение 8 часов при температуре, близкой к 0 °С, — задача в домашних условиях, прямо скажем, в техническом плане не из легких. А главное, хотелось бы знать, почему охлаждаем 8 часов, а не 7 или 9? В чем заключается тайный смысл этой сакраментальной цифры? И почему процесс испарения, который длится в природе достаточно продолжительный период, мы заменяем мгновенным выпариванием (дистилляцией)? А процесс замораживания, который в природе может происходить очень быстро, мы растягиваем во времени?

6. Относительно предложения заменить живое солнышко ультрафиолетовым облучением непонятно следующее: во-первых, сколько времени следует облучать простую воду, чтобы она стала «живой», а во-вторых, какова должна быть интенсивность облучения? Есть и в-третьих, и в-четвертых. Но полагаю, что и первых двух замечаний достаточно, чтобы не торопиться облучать воду ультрафиолетом.
7. К вопросу о серебряной воде. То, что вода, в которую опущено серебро, обладает бактерицидными свойствами, в настоящее время известно даже школьнику, но вот то, что эти свойства *высочайшие*, — это что-то новенькое, как и то, что такая вода обладает *прекрасными лечебными свойствами*. Но если это и так, то следовало бы задаться вполне естественным вопросом: зачем здоровому человеку надо пить воду *не только*

с высочайшими бактерицидными, но и прекрасными лечебными свойствами?

Неприятно и другое: как принимать большому человеку эту серебряную воду — до еды или после, стаканами или наперстками, холодную или прогретую и т. д., и т. п.?

8. По вопросу гармонизации воды *музыкой, пением птиц, шумом низвергающихся водопадов, звоном весеннего ручья, первой весенней капли и т. д. и т. п.* Я не случайно привел эту цитату еще раз почти полностью, потому что эти самые «и т. д., и т. п.» в вышеприведенном звуковом ряду могут ассоциироваться с достаточно малопривлекательными явлениями. Шум водопада многим напоминает грохот проносающегося мимо скорого поезда и при таком ассоциативном восприятии не может иметь ничего общего с термином «гармонизация». А весенняя капля смахивает на монотонное капание воды из неисправного крана на кухне. Почему надо *дать воде послушаться в записях на магнитофоне 2–3 раза?* Одного раза мало? А четырех — много?

Лысеют не только от рок-музыки, но и от классики тоже. Достаточно вспомнить Мстислава Ростроповича или Гидона Кремера, тогда как, с другой стороны, имеется пример роскошной гривы Элвиса Пресли. Это неубедительно. Особенно пример с лысеющими лисами и разбегающимися рыбами.

9. В заключительной стадии изготовления «живой» воды необходимы такие манипуляции, как *биополевая активизация воды руками, взглядом, молитвой и крестным знаменем*. Ну о конфессиях мы уже говорили, не для всех приемлемо крестное знамение, и тем более ни одна из официальных религий не допустит такого кощунства, как молитва в сочетании с биополевой активизацией руками. Одно из двух: или молитва и крестное знамение, или шаманство. Но тогда опять

возникают вопросы: каким способом крестить наполненную водой банку — сверху, сбоку, стоя лицом на север или на восток, сколько крестных знаменений следует на нее при этом положить и т. д., и т. п.? (Пожалуй, это важнее, чем замечания о том, что наполненную водой двухлитровую банку следует охлаждать в течение 8 часов при температуре, близкой к 0 °С.)

Далее по этому пункту, *если обрабатывать сосуд с водой правой рукой — вода приобретает более щелочные свойства, левой — кислые*. Это совершенно новое слово в биоэнергетическом целительстве. До сих пор считалось, что биоэнергетическая обработка объекта по часовой стрелке вызывает приток к нему энергии, против часовой — отток, независимо от того, какой рукой оператор совершает круговые вращения — пассы. По логике вещей, следовало бы предположить, что независимо от места крепления руки к туловищу изменение рН воды происходит в соответствии с направленностью производимых пассов. Но в любом случае активизировать воду может далеко не каждый. К тому же процесс активизации воды даже для опытных целителей представляет сложную в практическом плане задачу. Ее решение зависит от состояния человека, его возраста, пола и многого другого (характеристики биополя, его размеров и насыщенности, чистоты, цветности, работы чакр и т. д.).

Задайтесь вопросом: стоит ли лезть в незнакомую конструкцию, пытаясь ее усовершенствовать, без каких-либо специальных знаний? Станете ли вы сами разбирать телевизор, если он забарахлил? Скорее всего, нет. Не будучи хорошо знакомыми с его схемой, вы не почините телевизор, а проблем от глупой инициативы может возникнуть ох как много. Поэтому соблюдайте элементарную житейскую технику безопасности, главный принцип которой гласит: «Не зная броду, не суйся в воду».

10. По десятому пункту могу лишь сказать, что я не в силах каждый раз смотреть на выпиваемую воду восхищенно, потому что, в соответствии с подобной логикой, должен буду каждый раз впадать в состояние безутешного горя по случаю ее утраты в процессе мочеиспускания.

И все-таки какую воду следует пить?

В своей книге А. Маловичко как-то обмолвился: «Я, безусловно, не Брэгг и не Шелтон...» Несомненно, это — одно из наиболее ценных откровений автора, хотя бы уже потому, что заставляет нас задуматься над вопросом: а что думали о воде такие патриархи естественного оздоровления, как Брэгг и Шелтон? Какую воду они рекомендовали пить? В этом и Брэгг, и Шелтон были едины, советуя по возможности пить только дистиллированную воду. Брэгг закупал ее для себя и своей семьи десятками галлонов.

Почему все-таки дистиллированная вода, а не чистая родниковая или глубинная артезианская? Ведь считается, что вода должна содержать какое-то количество минеральных солей. Несомненно, Брэгг и Шелтон отдавали себе отчет в том, что, употребляя дистиллированную воду, они действуют наперекор общественному мнению, оставаясь, как ни странно, здоровыми и активными до глубокой старости. А дело в том, что в настоящее время минеральных солей мы потребляем с избытком благодаря насыщенности ими продуктов питания, поэтому в воде их должно быть по возможности минимальное количество, а дистиллированная вода является химически чистым веществом, то есть не содержащим даже следов каких-либо включений.

Конечно же, употребление дистиллированной воды в качестве питьевой — занятие дорогостоящее, и оно явно не по карману большинству россиян. Поэтому, учитывая всю финансовую бесперспективность этого метода, следует подыскать себе более приемлемый в денежном отношении вариант — хороший фильтр для очистки водопроводной воды.

Чистка внутренней среды по Н. Уокеру

Знакомство с ДЕТОКСИКАЦИЕЙ по Н. УОКЕРУ

В третьей части этой работы речь пойдет об одной из важнейших физиологических чисток человеческого организма от шлаков. Она приводится практически во всех отечественных руководствах по нетрадиционным методам оздоровления. Правда, в одном случае ее называют чисткой лимфы, в другом — чисткой крови, в третьем — чисткой «лимфы крови». И только в одном источнике я наткнулся на подлинное название этой чистки, но и то почему-то без упоминания фамилии ее автора.

Детоксикация — так назвал свое учение о лечении соками замечательный американский врач-натуропат Норман Уокер. Несомненно, что именно это название наиболее точно характеризует комплекс мероприятий, положенных в основу этого способа очищения организма от шлаков.

Детоксикация, разработанная Н. Уокером, безоговорочно принимается отечественной натуропатией и потихоньку, как это у нас принято, обрастает различными рационализациями, в которых по большей части нет никакого проку. В этом смысле вершиной новатор-

ства, на мой взгляд, явилось предложение проводить «очистку лимфы крови... придя в парную», высказанное одной чрезвычайно известной целительницей, имя и фамилию которой по вполне понятным причинам я называть не буду.

Относительно того, чтобы проводить «очистку», придя в парную, я выскажусь несколько позже, покуда, как говорится, это дело терпит. Но вот что касается нововведенного ею термина «лимфа крови», скажу не откладывая в долгий ящик: это медицинский бред, абра-кадабра какая-то, поскольку «лимфы крови» в природе не существует.

ОПЯТЬ ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ, ИЛИ В КОТОРЫЙ РАЗ ВСЕ ТА ЖЕ ПРОБЛЕМА

Перед тем как затевать сколько-нибудь серьезный и конструктивный разговор об очищении организма от шлаков, я еще раз вынужден напомнить то, о чем говорил в своих книгах «Печень: очищение и восстановление» и «Кишечник: очищение и восстановление». В случае детоксикации, предлагаемой Н. Уокером, мы в который раз сталкиваемся с проблемой, характерной для нетрадиционных методов оздоровления, когда имеются хорошо аргументированные показания к проведению детоксикации, но в то же время полностью отсутствуют какие-либо, пусть даже мало-мальские, противопоказания.

Предлагая Н. Уокером методика детоксикации не учитывает даже в общих чертах наиболее типичные отклонения в работе организма в связи с наличием различных хронических заболеваний.

Все мы очень разные, и то, что помогает одному, не всегда поможет другому, а третьему просто навредит. Поэтому, предлагая ту или иную оздоровительную ме-

тодику, нужно обязательно указывать, в каких случаях она применима, а в каких нет.

Я, паверное, не ошибусь, если скажу, что оздоровительные методики, как и лекарства, имеют свои назначения и свои противопоказания, особенно если дело касается чисток — сложнейших биохимических и физиологических воздействий как на «загрязненный», больной орган в отдельности, так и на весь организм в целом.

В этом смысле назначением к применению детоксикации по Н. Уокеру, помимо общей зашлакованности организма, является недостаточная секреторная функция желудка в виде гипоцидного гастрита, характеризующегося пониженной кислотностью желудочного сока, или анацидного гастрита, характеризующегося полным отсутствием свободной соляной кислоты в желудочном соке.

Но об этом в методике нет ни слова, как и о том, что противопоказаниями к ее применению являются сахарный диабет, сердечная и почечная недостаточность, при которой водная нагрузка на организм должна быть значительно снижена.

Далее следует упомянуть гиперацидный гастрит, при котором кислотность желудочного сока увеличена по сравнению с нормой, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, панкреатит и ряд других хронических заболеваний органов пищеварения.

В этом случае, как и во многих подобных, я рекомендую воспользоваться следующим принципом здравого смысла, который давно сформулировал для себя как «принцип светофора». Его нехитрая суть заключается в том, что у исправного светофора попеременно зажигаются все три сигнальных огня — красный, желтый и зеленый. Если же непрерывно горит зеленый, значит, светофор неисправен и двигаться в разрешенном им направлении опасно для жизни.

Я абсолютно уверен, что любая оздоровительная программа должна на входе иметь свой исправно работающий светофор:

- ◆ зеленый сигнал — это показания к ее применению;
- ◆ красный — противопоказания;
- ◆ желтый — информация к размышлению.

Как не бывает светофора без запрещающего сигнала, так и не может быть в настоящее время оздоровительной методики без четких и аргументированных противопоказаний. В жизни часто случается так, что запрещающий сигнал куда важнее разрешающего, поскольку помогает избежать многих непредвиденных проблем и неприятностей. Советую не расстраиваться, если указанные в оздоровительной программе противопоказания не позволяют вам ее использовать. Значит, надо искать другую, более подходящую для ваших обстоятельств, к которым следует отнести прежде всего имеющиеся у вас сопутствующие хронические заболевания. Но в любом случае не стоит опрометью бросаться в заманчивом направлении, досконально не разобравшись во всех тяготах и возможных опасностях предстоящего путешествия.

Только взвесив все «за» и «против», можно принимать решение, а для этого, согласитесь, необходимо учитывать не зеленый, а непременно красный свет. Если такового в предлагаемой вам «многообещающей» оздоровительной системе, методике или программе нет, можете смело и без сожаления от нее отказаться, памятуя предложенный автором этой книги безотказный «принцип светофора».

Чтобы не быть голословным, полностью приведу методику детоксикации по одной из известных книг Н. Уокера, а затем на примере анализа этой методики покажу основные моменты, на которые необходимо обратить особое внимание при индивидуальном подходе к выбору своей чистки.

Методика детоксикации по Н. Уокеру

«Первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота Любое накопление или задержка в нем различных вредных веществ и шлаков замедляет этот процесс. Как известно, к органам выделения относятся легкие, поры кожи, почки и кишечник. Процесс потения связан с действием потовых желез, которые выбрасывают из организма вредные для него токсины.

Почки удаляют конечные продукты обмена веществ, избыток солей, воды и т. д.

Кишечник выводит не только отходы пищи, но и отходы самого организма в виде отработанных клеток и тканей, которые появляются в результате нашей физической и умственной деятельности. Если по какой-то причине они не удаляются полностью, то происходит разложение белков, что приводит к токсемии (отравлению крови) или ацидозу (повышенной кислотности).

Задержка указанных выше отходов организма наносит здоровью человека гораздо больший вред, чем об этом принято думать, поэтому их выделение является одним из первых шагов к достижению каких-либо ощутимых результатов.

Одним из наиболее эффективных методов очищения организма, особенно для взрослых, является следующий.

Внимание! При аппендиците или склонности к нему применять этот метод не рекомендуется. В этом случае лучше всего использовать клизмы, которые следует делать 2–3 раза в день в течение недели и более.

Утром натощак выпить стакан раствора: столовая ложка глауберовой соли (сульфат натрия) на стакан воды, в теплом или холодном виде. В этом случае цель состоит не в очищении кишечника, а в извлечении

из организма всех имеющихся в нем токсинов и отходов.

Используемый раствор действует на токсичную лимфу и указанные выше отходы так же, как магнит на гвозди и металлические опилки. Собрав их таким образом, мы получаем возможность избавить организм от этой дряни путем неоднократного очищения кишечника.

Количество выводимых нечистот может достичь 3–4 л и более, что способно привести к обезвоживанию организма.

С целью недопущения этого необходимо восполнить утраченные объемы жидкости путем потребления 2 л свежего сока цитрусовых, разбавленных 2 л воды для быстрого их поглощения организмом.

Эта смесь готовится следующим образом: к сокам четырех больших или шести средних плодов грейпфрута, двух больших или трех средней величины лимонов добавляется сок апельсина — в таком количестве, чтобы общий объем составлял 2 л. Затем к полученной массе добавляется 2 л воды.

Указанную смесь начинают пить через 30 минут после принятия раствора глауберовой соли и продолжают пить с периодичностью в 20–30 минут вплоть до момента, пока все эти 4 л не закончатся.

В течение всего дня не следует ничего есть, однако если к вечеру голод станет особенно нестерпим, можно позволить себе немного апельсинов, или плодов грейпфрута, или сельдереяного сока.

Перед сном надо обязательно сделать клизму из 2 л чуть теплой воды с добавлением туда сока 1–2 лимонов.

Цель — удалить из складок толстой и тонкой кишки могущие быть там отбросы.

Указанную детоксикацию следует проводить 3 дня подряд.

Ее результатом будет удаление из организма примерно 12 л токсичной лимфы и замещение ее таким же количеством ощелачивающей жидкости.

На четвертый и в последующие дни следует начинать пить овощные соки и есть только сырые овощи и фрукты. Если во время или после детоксикации появится слабость, то не следует беспокоиться, так как результатом этого будут бодрость и здоровье».

Начало анализа детоксикации, предложенной Н. Уокером

Кто есть кто

После ознакомления с методикой детоксикации становится понятным, почему отдельные авторы называют ее чисткой лимфы. Сам Н. Уокер дает к этому повод, утверждая, что *ее результатом будет удаление из организма... токсичной лимфы и замещение ее таким же количеством ощелачивающей жидкости.*

Думаю, что можно понять и тех авторов, которые называют детоксикацию чисткой крови, поскольку введение в организм 12 л очищающей и ощелачивающей жидкости не может не повлиять на улучшение состояния крови.

В преамбуле к своей методике детоксикации Н. Уокер пишет, что *первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота* и что предлагаемая им детоксикация является *одним из наиболее эффективных методов очищения организма, особенно для взрослых.* С этим я готов согласиться, хотя абсолютная чистота — это, пожалуй, то же, что и абсолютная стерильность, в земных пределах — скорее желаемое состояние, нежели реально достижимое.

А не согласен я по большому счету вот с чем. Справедливо предупреждая своего читателя о том, что *при*

аппендиците или склонности к нему применять детоксикацию не рекомендуется, Н. Уокер совершенно упускает из виду, что его способ категорически противопоказан при калькулезном холецистите, когда воспалительный процесс в желчном пузыре сочетается с образованием желчных камней.

Калькулезный холецистит также носит название желчнокаменной болезни, но последняя вполне может и не сопровождаться воспалительным процессом.

Уповать на очистительный эффект от детоксикации, предлагаемой Н. Уокером, не почистив предварительно толстый кишечник, а также желчный пузырь и печень, — все равно что надеяться на свежесть белья, выстиранного в сточной канаве, пусть даже с применением самых совершенных моющих средств.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ЦИТРУСОВЫХ СОКОВ

Мне не раз приходилось сталкиваться с тем, что отсутствие этого предостережения самым пагубным образом сказывалось на состоянии здоровья проводивших детоксикацию.

Дело в том, что каждый из цитрусовых соков, входящих в смесь, обладает мощным действием на перистальтику, то есть двигательную функцию кишечника, усиливая ее во много раз.

И особенно сильным эффектом обладают лимонный и грейпфрутовый соки. Это чудесное свойство цитрусовых соков в значительной мере обеспечивает очищение кишечника от шлаков, и в частности от каловых камней.

Однако точно так же смесь цитрусовых соков действует и на камни печени и желчного пузыря, приводя их в движение за счет повышения перистальтической

активности желчного пузыря и желчевыводящих протоков.

Перемещение желчных камней без создания мощного желчегонного воздействия (а цитрусовые соки таковым не обладают) может закончиться тем, что какой-нибудь, даже не очень крупный камень вдруг перекроет желчевыводящие пути. Следствием этого будет:

- ♦ во-первых, нарушение оттока секрета печени, коей является желчь, в просвет двенадцатиперстной кишки;
- ♦ во-вторых, всасывание желчи в кровь.

Если желчный камень надолго закупорит желчные протоки, то со временем обязательно разовьется механическая, или, как ее еще называют, обтурационная желтуха.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ГЛАУБЕРОВОЙ СОЛИ

Н. Уокер пишет, что нужно утром натощак выпить стакан раствора: столовая ложка глауберовой соли (сульфата натрия) на стакан воды, в теплом или холодном виде. В этом случае цель состоит не в очищении кишечника, а в извлечении из организма всех имеющихся в нем токсинов и отходов.

Используемый раствор действует на токсичную лимфу и указанные выше отходы так же, как магнит на гвозди и металлические опилки. Собрав их таким образом, мы получаем возможность избавить организм от этой дряни путем неоднократного очищения кишечника.

Количество выводимых нечистот может достичь 3–4 л и более.

Это, я вам доложу, просто мистика, поскольку глауберовой соли приписываются свойства какого-то очень

мощного энтеросорбента, то есть препарата, осуществляющего различными путями связывание токсичных веществ как попадающих в организм извне, так и вырабатываемых самим организмом (тех, что Н. Уокер так образно называет нечистотами).

К слову сказать, на Руси энтеросорбция издавна относится к народным средствам лечения. Согласно литературно-исторической версии, личный лекарь Александра Невского неоднократно спасал великого полководца от отравления во время его посещений Золотой Орды лишь тем, что назначал своему господину внутрь березовый уголь, являющийся, как впоследствии выяснила наука, прекрасным энтеросорбентом.

В настоящее время для различных сфер детоксикации и коррекции обмена веществ применяется великое множество сорбентов, вот только глауберовой соли среди них нет, поскольку сульфат натрия, $\text{Na}_2\text{SO}_4 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$ (он же глауберова соль), как правило, назначают внутрь в качестве слабительного средства.

И об этом можно прочесть в любом медицинском справочнике.

Действие слабительных средств, в отличие от энтеросорбентов, связано главным образом с рефлекторным влиянием слабительного на перистальтику кишечника, что способствует его ускоренному опорожнению. По механизму действия глауберова соль относится к слабительным средствам, вызывающим разжижение и увеличение объема содержимого кишечника.

В эту группу слабительных входят такие солевые слабительные, как магнезия (сульфат магния), карловарская соль и другие, а также морская капуста (ламинария сахаристая).

Однако справедливости ради следует упомянуть тот факт, что сульфат магния, так же как и другие солевые слабительные, рекомендуется принимать в случа-

ях острых пищевых отравлений, потому что они не только очищают кишечник за счет его послабления, но и замедляют процесс всасывания ядовитых веществ слизистой оболочкой кишечника, задерживая их поступление в кровь.

Утверждение Н. Уокера, что количество выводимых нечистот может достичь 3–4 л и более, в некотором роде двусмысленно, поскольку под термином «нечистоты» в данном контексте следует понимать, по мнению Уокера, токсичную лимфу и указанные выше отходы, то есть шлаки организма, содержащиеся в его внутренней (жидкостной) среде. Двусмысленность заключается в том, что нечистоты, конечно же, выходить из нас будут, и в значительном количестве, поскольку в течение дня мы выпиваем 4 л жидкости, предварительно хорошо расслабив раствором глауберовой соли содержимое своего кишечника, но... это будут совсем не токсичная лимфа и указанные выше отходы. Это, господа дорогие, будет самый бапальный, спровоцированный нами же самими понос.

И тут уместно вспомнить о предложении известнейшей целительницы проводить очистку лимфы крови... придя в парную. Думаю, его следует расценивать как очень неожиданную и очень смелую новацию, вот только пригодную разве что для людей с сильной волей да еще, может быть, для любителей чересчур острых ощущений.

Что и от чего мы чистим?

И все-таки хотелось бы поточнее определиться вот в каком вопросе: что же это за *нечистоты*, от которых мы очищаем свой организм? Мне кажется, термин «нечистоты», употребляемый Уокером, имеет скорее эмоциональный оттенок, нежели научный.

Выражение *указанные выше отходы*, на которые раствор глауберовой соли действует *так же, как магнит на гвозди и металлические опилки*, хотя и очень образно, но является по своей сути лишь метафорой, мало что говорящей нам о физической сущности *отходов*. Может быть, действительно, определение *отходам* нужно искать по тексту методики детоксикации *выше*? Но и тут незадача.

Буквально в самом начале текста, можно сказать в преамбуле к методике, об *отходах* говорится лишь как о *различных вредных веществах и шлаках и вредных токсинах*, вызывающих токсемию или ацидоз.

Может быть, это покажется странным и неучтывым, но перед тем как приступить к столь сложной, трудоемкой и мучительной процедуре, как детоксикация по Уокеру, все-таки хотелось бы поконкретнее разузнать — от **каких таких веществ, вредных для нашего организма, будем мы избавляться?** Каков механизм этого **избавления?** Почему наш организм, который является уникальной самоочищающейся системой, не может справиться с этой задачей сам, без посторонней помощи? А самое главное, перед началом действий необходимо определить, **что же все-таки мы будем чистить?!** Кровь? Лимфу? Или пресловутую *лимфу крови*?

Хотя Н. Уокер и пишет, что результатом чистки *будет удаление из организма примерно 12 л токсичной лимфы и замещение ее таким же количеством щелачивающей жидкости*, я с этим не совсем, а еще точнее, совсем не согласен. И вот почему.

Во-первых, лимфа — это не застоявшаяся в вазе с цветами вода, которую можно так запросто вылить и заменить на свежую.

Во-вторых, указанное в тексте количество лимфы (12 л), мягко говоря, не соответствует действительности.

Для того чтобы ответить на уже поставленные и на многие другие вопросы, которые обязательно воз-

никнут по ходу дальнейшего рассмотрения способа детоксикации, предложенного Н. Уокером, считаю необходимым и вполне оправданным прервать процесс анализа и обратиться к некоторым аспектам анатомии и физиологии внутренней среды человеческого организма.

Краткий анатомо- физиологический очерк

ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА ОРГАНИЗМА

Клетка является основной структурно-функциональной единицей всего живого на земле. Клетка обладает всеми основными свойствами живого организма — способностью размножаться, видоизменяться в ходе развития, использовать энергию, ранее запасенную в органических соединениях, реагировать на раздражение, поддерживать обмен с окружающей средой, приспосабливаться к ее изменениям и восстанавливать свою целостность.

Жизнедеятельность клеток обеспечивается **внутренней средой организма**, которую составляют три типа жидкости: **кровь, лимфа и межклеточная (тканевая) жидкость**, с которой клетки непосредственно соприкасаются.

МЕЖКЛЕТОЧНАЯ ЖИДКОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

Для нормальной деятельности клеток необходимо их бесперебойное снабжение кислородом и эффективное удаление из них углекислого газа и метаболитов — отра-

ботанных продуктов, образующихся в процессе обмена веществ.

Чтобы восстанавливать свои разрушающиеся белковые структуры и извлекать энергию, клетки должны снабжаться пластическим и энергетическим материалом, который поступает в организм с пищей. Все это клетки получают непосредственно из межклеточного пространства, окружающего их, через межклеточную (тканевую) жидкость.

В человеке массой около 70 кг содержится в среднем 10,6 л тканевой жидкости, количество которой поддерживается постоянным благодаря непрерывному обмену с кровью газами, ионами и молекулами воды.

КРОВЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

Кровь также является одной из жидких внутренних сред организма. Она движется по замкнутой системе кровеносных сосудов.

Функции крови многообразны. Прежде всего это — обобщенная *транспортная функция*, включающая в себя такие отдельные самостоятельные функции, как дыхательную, питательную, интегративно-регуляторную и экскреторную (выделительную). За счет этих функций осуществляется перенос газов и веществ, необходимых для жизнедеятельности клеток или подлежащих выведению из организма.

С участием крови происходит *гуморальная (жидкостная) регуляция* всех видов обмена веществ, протекающих в живом организме, и осуществляется *температурный гомеостазис* — постоянство температуры тела.

Кровь обеспечивает *защитные реакции организма* благодаря своим способностям нейтрализовать токсичные вещества, попадающие в организм, и разрушать ино-

родные белковые молекулы и инородные клетки, в том числе и инфекционного происхождения.

Кровь является источником всех жидкостей, секретов и экскретов организма.

В организме взрослого человека находится от 4 до 6 л крови, что составляет 6–8 % массы тела.

Кровь состоит из *плазмы* и *клеток* (форменных элементов) — эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, находящихся во взвешенном состоянии. На клеточную часть приходится 41–48 % объема крови, на плазму — соответственно 52–59 %. Плазма представляет собой коллоидный раствор, на 90 % состоящий из воды. Остальные 10 % — это низкомолекулярные соединения (органического и неорганического происхождения) белков, жиров, углеводов (по большей части глюкозы), органических кислот и оснований, солей и промежуточных продуктов обмена.

Несмотря на поступление в кровь многих веществ, **состав плазмы практически не меняется**, так как избыток веществ удаляется из нее через органы выделения: в легких кровь освобождается от углекислого газа, а в почках — от избытка воды и растворенных в ней минеральных солей.

ЛИМФА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

Лимфа образуется в тканях организма из тканевой жидкости. Продвигаясь по сосудам лимфатической системы, она проходит через лимфатические узлы, где в нее поступают форменные элементы — лимфоциты.

Основные функции лимфы заключаются в следующем:

- ♦ поддержание постоянства состава и объема тканевой жидкости;

- ◆ возврат белка из межклеточной среды в кровеносное русло;
- ◆ участие в перераспределении жидкости в организме;
- ◆ обеспечение гуморальной связи между тканями и органами, лимфоидной системой и кровью;
- ◆ всасывание и транспорт продуктов гидролиза пищи, особенно жиров, из желудочно-кишечного тракта в кровь;
- ◆ обеспечение механизма иммунитета.

Объем циркулирующей лимфы в среднем составляет 1,5–2 л. Лимфа состоит из *лимфоплазмы* и *форменных элементов* — лимфоцитов и тромбоцитов, эритроциты у здорового человека в лимфе отсутствуют.

Состав периферической лимфы в лимфатических сосудах различных органов и тканей может значительно различаться. Для примера: лимфа, оттекающая от кишечника, богата жирами, а лимфа, оттекающая от печени, содержит много белков и углеводов. Изменение состава лимфы связано с изменениями состава плазмы крови и с особенностями обмена веществ в тканях.

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Лимфатическая система представляет собой сосудистую систему организма, по которой осуществляется отток тканевой жидкости из межклеточных и межтканевых щелей. Лимфатическая система состоит из лимфатических сосудов и лимфатических узлов. Эти сосуды выходят из межклеточных и межтканевых щелей тончайшими лимфатическими капиллярами, представляющими собой тонкие однослойные трубочки, которые, в отличие от кровеносных капилляров, начинаются слепо, имеют различную форму, неровные контуры и больший диаметр. Образуя в тканях густые сети,

капилляры сливаются в более крупные лимфатические сосуды, которые имеют развитую клапанную систему, не позволяющую лимфе возвращаться обратно.

Все лимфатические сосуды тела соединяются в два сосуда. Один, самый крупный, так называемый *грудной проток*, собирает лимфу всего тела, кроме правой половины шеи и головы; в левой подключичной области он впадает в место слияния подключичной и яремной вен. Лимфатические сосуды правой половины головы и шеи собираются в правый проток, впадающий в место слияния аналогичных вен справа. **Таким образом, в конечном счете лимфа всего тела попадает в венозный ток крови.**

На пути лимфатических сосудов имеются многочисленные лимфатические узлы (иногда неправильно называемые железами) — образования величиной от булавочной головки до лесного ореха округлой или овальной формы. Лимфатические узлы являются органами кроветворения: в них образуются лимфоциты — один из видов белых кровяных телец — и защиты: лимфа притекает в узел с периферии по приносящим ее лимфатическим сосудам и фильтруется через ткань узла, оставляя в ней взвешенные частички (микробы из тканей кожи, из слизистой оболочки кишечника, угольные и другие частички из слизистой оболочки бронхов и т. п.), которые захватываются лимфоцитами.

Движение жидкостей внутренней среды организма

Кровь, межклеточная жидкость и лимфа вместе составляют внутреннюю жидкостную среду организма.

Кровеносная система, доставляющая питательные вещества тканям и органам, передает их не непосредственно клеткам, а через омывающую их тканевую жидкость. Точно так же пенужные продукты обмена, подде-

жащие удалению из организма, поступают в кровь через тканевую жидкость. Тканевая жидкость представляет собой продукт выпотевания из сосудистых капилляров жидкой части крови, имеющий близкий к ней состав, но лишенный ее форменных элементов (кровяных телец).

Отдав тканям нужные им питательные вещества и восприняв так называемые шлаки (продукты обратного обмена), тканевая жидкость не целиком всасывается обратно в кровь, а частично уносится из тканей по системе лимфатических сосудов.

Все белки, поступающие из крови в межтканевое пространство и не участвующие в процессе обмена веществ на клеточном уровне, возвращаются обратно в кровь только через лимфатическую систему.

Несмотря на защитную роль, которую выполняет лимфатическая система, при определенных условиях она может способствовать распространению болезненного процесса. Так, микробы, проникшие где-нибудь под кожу (например, на пальце при ссадине или уколе), продвигаются по лимфатическим сосудам, вызывая их воспаление — так называемый лимфангоит (красные полосы на коже предплечья при воспалении на пальце), увеличение лимфатических узлов — так называемый лимфаденит при развитии воспаления в той области, откуда к ним притекает лимфа (например, под мышкой при нагноении на пальце руки). Такую же роль играет лимфатическая система и в распространении злокачественных опухолей (главным образом рака): через лимфатическую систему оторвавшиеся от основной опухоли клетки распространяются в другие места (так называемые метастазы). Поэтому при операции по поводу рака какого-нибудь органа стремятся удалить и все лимфатические узлы данной области.

Продолжение анализа детоксикации по Н. Уокеру

Итак, что мы имеем?

После того как мы вкратце ознакомились с физиологией внутренней среды человеческого организма, думаю, теперь нетрудно все поставить на свои места. Итак:

1. Результатом детоксикации не может быть удаление *12 л токсичной лимфы* и замещение ее таким же количеством *ощелачивающей жидкости*, потому что:
 - а) лимфа не является автопомпой средой, она возникает из межтканевой жидкости и исчезает в кровяном русле крупных вен, ее нельзя удалить из живого организма, а тем более поменять;
 - б) количество лимфы в человеческом теле не превышает 1,5–2 л;
 - в) форменные элементы лимфы — лимфоциты, лейкоциты и тромбоциты — ни при каких обстоятельствах нельзя поменять на форменные элементы смеси цитрусовых соков — «лимоноциты», «анельсиноциты» и «грейпфрутоциты».
2. Если все это правда, тогда вполне уместно задать вопрос: **что же, собственно, мы получаем в результате этой трехдневной пытки по Н. Уокеру?**

Для того чтобы на него ответить, предлагаю выяснить, кто из нас вообще сможет выдержать в течение

трех дней полуголодную соковую диету, и не просто соковую, а связанную с потреблением свежеприготовленных лимонного, грейпфрутового и апельсинового соков, то есть соков, резко повышающих общую кислотность желудочного сока.

Я не оговорился. Н. Уокер совершенно справедливо определяет смесь этих соков как ощелачивающую жидкость, но ощелачивающей она является только по отношению к внутренней жидкостной среде человека: крови, межтканевой жидкости и лимфе. Тогда как по отношению к желудочно-кишечному тракту эта смесь является кислотостимулирующей и кислотоповышающей.

Почему так получается, что цитрусовый коктейль, повышая общую кислотность желудочного сока, ощелачивает кровь и лимфу, я отвечу позже. А пока мы рассматриваем самую первую реакцию организма на смесь цитрусовых соков, а именно реакцию желудочно-кишечного тракта.

Однозначно установлено, что цитрусовые соки, содержащие большое количество органических кислот, резко повышают общую кислотность желудочного сока.

В зависимости от состояния желудочно-кишечного тракта подъем общей кислотности желудочного сока в одном случае является позитивной тенденцией, а в другом — нежелательной и даже резко негативной.

Когда детоксикацию по Н. Уокеру применять можно

Во всех случаях пониженной кислотообразующей функции желудка, и особенно при нулевой кислотности желудочного сока, применение такого радикального средства, как детоксикация по Н. Уокеру, является удачным технологическим решением.

В книгах «Печень: очищение и восстановление» и особенно «Кишечник: очищение и восстановление» я подробнейшим образом показываю влияние цитрусовых соков на оздоровление организма при недостаточной секреторной функции желудка. Если кто-то захочет поближе ознакомиться с механизмом воздействия лимонного, грейпфрутового и апельсинового соков на улучшение работы основных систем организма, постарайтесь отыскать эти книжки. Повторяться во всем объеме еще раз не имею ни желания, ни возможности, поэтому отмечу только **наиболее важные моменты положительного действия цитрусовых соков при пониженной и нулевой кислотности желудка.**

1. В процессе детоксикации по Н. Уокеру благодаря цитрусовой сокотерапии снимается напряжение во всех отделах желудочно-кишечного тракта, обусловленное недостаточной кислотообразующей функцией желудка.
2. В желудке больных анацидным гастритом (нулевая кислотность) за счет поступления большого количества органических кислот создаются условия для улучшения всасывания витамина B_{12} и повышения содержания гемоглобина в эритроцитах.
3. Нормализуется кислотно-щелочной баланс (pH) толстого кишечника, за счет чего в нем подавляются процессы гниения и брожения.
4. Поступление большого количества биологически активных веществ — витаминов и ферментов — повышает уровень обмена веществ в организме.

К сказанному необходимо также добавить два «маленьких» нюанса — **очистительный эффект и эффект ощелачивания.**

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ДЕТОКСИКАЦИИ ПО Н. УОКЕРУ

Основной причиной возникновения большинства сосудистых заболеваний являются атеросклеротические изменения, связанные с отложением жировых масс в виде холестериновых бляшек на стенках сосудов. Это приводит к сужению их просвета и ухудшению циркуляции жидкостных сред организма. Ухудшение циркуляции ведет к усилению отложений. Образуется порочный круг.

Другая причина возникновения атеросклеротических изменений — нарушение антиоксидантной системы защиты организма. При нехватке антиоксидантов в организме человека резко повышается уровень свободных радикалов — недоокисленных продуктов, образующихся в процессе обмена веществ.

В связи с очень высокой химической активностью свободных радикалов в тканях организма усиливаются процессы свободнорадикального окисления, вызывающие серьезные повреждения клеток, особенно сердечно-сосудистой системы. Это подтверждается тем, что увеличение заболеваемости атеросклерозом и всплеск его осложнений (инфарктов, инсультов) наблюдается в феврале-марте, когда в организм поступает меньше всего витаминов-антиоксидантов (Е, А, К, Р, С и др.).

Таким образом, становится очевидным, что профилактика заболеваний и улучшение работы жидкостных систем организма требуют соблюдения следующих условий:

- ♦ во-первых, нельзя допускать отложения жировых масс на стенках сосудов, а если сосуды уже поражены, то надо срочно очищать их от жира и склеротических новообразований;

- ♦ во-вторых, необходимо осуществлять мероприятия по повышению антиоксидантной защиты организма, особенно в феврале-марте.

Как нельзя лучше этим требованиям удовлетворяет детоксикация по Н. Уокеру. Она подходит потому, что цитрусовые соки богаты витаминами-антиоксидантами, и потому, что цитрусовые соки являются прекраснейшими очистителями сосудов от жировых бляшек. Удаление жировых отложений со стенок сосудов становится возможным благодаря свойству цитрусовых соков эмульгировать и растворять жиры.

Для того чтобы на деле убедиться в этой прекрасной способности цитрусовых соков, попробуйте на испачканные жиром пальцы выдавить всего лишь несколько капель лимонного сока, а затем, потерев их друг о друга, подставить под струю теплой воды. Пальцы вновь станут чистыми, как будто их вымыли самым хорошим мылом.

При взаимодействии с цитрусовыми соками жиры мелко диспергируются и образуют эмульсию, состоящую из микроскопических капелек жира, находящихся в жидкостной среде во взвешенном состоянии. В таком виде жиры легко окисляются, расщепляются и обезвреживаются организмом.

Следовательно, механизм очищения крови, лимфы и межтканевой жидкости может быть представлен в виде следующей физиологической модели.

Шлаки, которые в течение долгих лет накапливались во внутренней среде организма, благодаря мощному очистительному импульсу, вызванному обильным приемом смеси цитрусовых соков, включаются в циркуляцию, а затем или расщепляются под действием ферментов, или посредством органов выделения — кишечника, почек, легких и кожи — выводятся из организма наружу.

Влияние детоксикации по Н. Уокеру на кислотно-щелочное состояние внутренней среды организма

Кислотно-щелочное состояние, или кислотно-щелочное равновесие, — одно из важнейших свойств внутренней среды организма, определяющее характер обменных процессов и физиологических функций. Кислотно-щелочное состояние оценивают водородным показателем pH жидкостей организма, и прежде всего — крови. От значения pH зависят функционирование большинства белков, активность ферментов, направленность и интенсивность процессов обмена веществ, а следовательно, работа органов и систем организма: нервной системы и мышц, сердца и сосудов, легких и почек.

Диапазон изменений водородного показателя составляет 14 единиц. Для химически чистой воды при температуре 22 °C он равен 7 (pH 7). Такое состояние среды является *химически нейтральным*. Значения pH ниже 7 соответствуют *кислой реакции*, при этом закисленность среды будет тем сильнее (выше), чем ниже pH .

Увеличение значения pH больше 7 говорит о *щелочной реакции среды*, при этом чем выше показатель pH , тем сильнее ее защелоченность.

Кровь и межтканевая жидкость имеют слегка щелочную реакцию, что облегчает нейтрализацию и удаление из клеток кислых метаболитов — продуктов обмена веществ. Так, pH артериальной крови составляет 7,35–7,45, венозной — 7,26–7,36, межтканевой жидкости — 7,26–7,38.

Установлено, что при ацидозе — закислении внутренней среды — резко падает активность внутриклеточных процессов, органы и системы организма работают с большим напряжением. В результате возникшего аци-

доза ухудшается самочувствие, падает работоспособность и возникает депрессия.

Длительный субкомпенсированный и особенно декомпенсированный ацидоз часто приводит к разного рода тяжелым заболеваниям, таким как инфаркт миокарда, инсульт, рак, психические изменения, и многим другим. Длительное переокисление крови может вызвать декальцинирование (распад костного вещества), когда для снижения закисленности внутренней среды организм вынужден использовать щелочно-земельный элемент кальций, беря его из костной ткани скелета.

Хроническая закисленность внутренней среды организма, и в частности крови, объясняется множеством факторов, присущих современному образу жизни. Это гиподинамия, избыточное потребление пищи, содержащей кислотные эквиваленты (мясо, сахар, яйца, дрожжевой хлеб и др.), употребление спиртных напитков, кофе, крепкого чая и курение.

Для нормальной работы организма реакция его внутренней среды должна быть алкальная, то есть щелочная, и следовательно, нужно вести активный образ жизни, больше двигаться, бывать на свежем воздухе, чтобы через легкие и почки выводить излишки кислот в виде углекислого газа и воды.

Необходимо сократить неоправданное потребление животных белков, сахара и мучных изделий, заменив их соответствующим объемом продуктов растительного происхождения, снижающих уровень закисленности. Наиболее сильное ощелачивающее действие на внутреннюю среду организма оказывают все фрукты и сырые овощи или овощи, приготовленные на пару. И конечно же, наибольшим ощелачивающим эффектом обладают свежие фруктовые соки.

У некоторых читателей на этот счет наверняка должны возникнуть сомнения: *как же это так получается, что фруктовые соки, содержащие большое количество органических кислот, не закисляют, а ощелачивают кровь?* И это

хороший вопрос, потому что фруктовые соки, попадая в желудочно-кишечный тракт, действительно сначала проявляют кислую реакцию и на некоторое время повышают общую кислотность желудочного и кишечного содержимого. Более того, за счет химического воздействия на слизистую оболочку желудка они стимулируют дополнительное выделение некоторого количества свободной соляной кислоты, что также приводит к повышению закисленности желудка.

Таково действие цитрусовых соков (как, впрочем, и многих других натуральных соков) в желудочно-кишечном тракте. **Но в крови, лимфе и тканевой жидкости их химическое действие становится диаметрально противоположным: они превращаются в ощелачивающие агенты.** Это превращение заключается в следующем.

По своей природе фруктовые кислоты являются слабыми органическими кислотами. Всасываясь из кишечника во внутреннюю среду организма (кровь, лимфу, тканевую жидкость), они вскоре распадаются на химически нейтральные конечные продукты: углекислый газ и воду. (Одной из причин быстрого разрушения слабых органических кислот является щелочная реакция внутренней среды организма.) Ощелачивающее же действие, как это установлено биохимиками, оказывают органические соли, образованные фруктовыми кислотами со щелочными (щелочно-земельными) металлами.

Эти соли в большом количестве присутствуют в продуктах растительного происхождения, из которых приготавливаются соки. В качестве катионов они имеют ионы сильных оснований — калия, натрия, кальция и магния (K^+ , Na^+ , Ca_2^+ , Mg_2^+), а в качестве анионов — кислотные остатки слабых в химическом отношении фруктовых кислот.

Таким образом, являясь по своей природе солями, образованными сильными основаниями и слабыми кис-

лотами, то есть химически нестойкими, они, попав во внутреннюю среду организма, гидролизуются с образованием слабой фруктовой кислоты, которая быстро разрушается, и водорастворимых оснований: KOH , NaOH , Ca(OH)_2 , Mg(OH)_2 с ярко выраженной щелочной реакцией.

Присутствие последних позволяет нейтрализовать избыток кислотных валентностей во внутренней среде организма и тем самым снизить общую закисленность всего организма.

Думаю, что теперь совершенно ясно, почему детоксикация по Н. Уокеру является одним из эффективнейших способов ощелачивания внутренней среды организма.

МАЛЕНЬКИЙ РЕКВИЕМ ПО ДЕТОКСИКАЦИИ, или Когда детоксикацию по Н. Уокеру применять нельзя

Если многие больные с пониженной и нулевой кислотностью желудочного сока в течение трех дней с удовольствием выпивают на голодный желудок 12 л смеси кислых citrusовых соков, то в случае хронического гиперацидного гастрита, который характеризуется болезненной избыточностью кислоты в желудочном соке, осуществить такое мероприятие может, наверное, только мазохист, люто ненавидящий себя. Однако я почти уверен, что и в этом случае жесточайший приступ острого гастрита все равно не позволит ему испытать эту двенадцатилитровую чашу до дна.

Несомненно, что подобному испытанию крайне опасно подвергать себя больных, страдающих **язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки**.

Прямым противопоказанием к детоксикации является **сахарный диабет**, при котором необходимо регу-

лярное полноценное белковое питание, особенно для инсулинзависимых больных.

При **холецистите**, даже если он и не калькулезный, то есть протекающий без образования желчных камней, также необходимо регулярное четырех-пятиразовое питание, что просто несовместимо с методикой детоксикации.

Учитывая огромную нагрузку в процессе детоксикации на мочевыводящую систему, было бы крайне безрассудно проводить ее людям с **заболеваниями почек и мочевого пузыря**, а кроме того, мужчинам с **аденомой предстательной железы**.

Очень опасна большая жидкостная нагрузка, создаваемая при детоксикации, для больных с **сердечной недостаточностью** и больных, страдающих **гипертонической болезнью II и III степеней**.

В случае таких заболеваний, как **язвенный колит, рак прямой кишки** или другие **формы рака толстого кишечника**, **сильные формы дисбактериоза**, **обширный геморрой**, **выпадение прямой кишки**, а у женщин — **выпадение влагалища**, детоксикация явно противопоказана.

Из-за резкого выброса токсинов в процессе очищения **детоксикация категорически противопоказана женщинам на любой стадии беременности и в период кормления грудью**. Нельзя проводить детоксикацию **во время месячных**, а также за неделю до их наступления и в течение недели после их окончания.

Существует ряд штатных ситуаций, когда нельзя проводить детоксикацию, как, впрочем, и любую другую физиологическую чистку организма. Это — **случаи острых заболеваний организма**, простудных или инфекционных, наиболее распространенные симптомы которых — высокая температура, сильная головная боль, слабость, тошнота, расстройство желудка и т. п.

От детоксикации лучше отказаться, если вы находитесь в состоянии **повышенной раздражительности**

или стресса, когда произошли неприятности в семье, серьезный конфликт на работе или же случилось несчастье.

Детоксикацию нельзя проводить в условиях **внешнего** или **внутреннего дискомфорта**, поэтому не совмещайте ее с такими серьезными мероприятиями, как ремонт квартиры или отказ от курения.

Ни в коем случае не рискуйте, если вы **расцениваете свое самочувствие ниже чем на четыре**.

Новые щадящие чистки внутренней среды организма

За семь верст киселя хлебать

Разрабатывая свою методику детоксикации с применением сока цитрусовых, американский натуропат Норберт Уокер, несомненно, ориентировался на американского потребителя, имеющего возможность использовать местное сырье, то есть спелые апельсины, лимоны и грейпфруты. Для нас, россиян, эти прекрасные субтропические фрукты снимают с дерева как минимум за 5–6 недель до их полного созревания, иначе они не имели бы товарного вида на прилавках наших магазинов. Такие дозревающие за время долгого путешествия из стран южных в наши северные края лимоны, апельсины и грейпфруты содержат значительно больше кислот и значительно меньше витаминов и минеральных солей. А поэтому они обладают **гораздо меньшим** **ощелачивающим и антиоксидантным** действием, нежели их спелые собратья. **Зеленые же цитрусовые вообще только увеличивают закисленность организма.** К тому же, для того чтобы при перевозке фрукты не заплесневели и не испортились, их перед отправкой обрабатывают защитным химическим составом.

Думаю, что для физиологических чисток все-таки целесообразнее применять не свежевыжатый, а покупной сок.

Транснациональные фруктовые компании давно пришли к убеждению, что в целях повышения доходности своего бизнеса выгоднее производить натуральные соки не у себя дома из привезенных заморских плодов, а в местах их произрастания. При этом экономически целесообразно перерабатывать только спелые плоды с наибольшим содержанием сока, а следовательно, витаминов и минеральных солей.

Маленький совет тем, кто согласится с высказанной мною мыслью: обратите внимание на то, чтобы покупаемые вами соки не содержали сахара и консервантов, ну и конечно же необходимо взглянуть на дату изготовления или срок реализации продукта.

Однако, если по какой-то причине высказанные мной аргументы в пользу покупных соков покажутся вам недостаточно убедительными, думаю, ничто не сможет помешать вам изготовить собственноручно соки для детоксикации из цельных субтропических плодов.

«ДАЧНЫЕ» ЧИСТКИ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

Детоксикация по Н. Уокеру — это тотальная чистка внутренней среды организма: крови, лимфы и внутриклеточной жидкости, требующая больших затрат времени и сил. Уверен, что добиться тех же результатов можно, как говорится, и «малой кровью».

При этом совсем не обязательно использовать для очищения организма теплолюбивые цитрусовые, привезенные откуда-то издалека. У нас на севере произрастает огромное множество ягод, фруктов, овощей и трав, способных не менее, а может быть, более эффективно

выводить шлаки, накапливающиеся во внутренней среде организма.

Способ, которым я и мои близкие ежегодно чистимся в период с середины лета до середины осени, прост и доступен практически всем, кто имеет дачные участки или собственное приусадебное хозяйство.

В данном случае имеется в виду не отношение к собственности, а прежде всего **возможность сто-процентного контроля за экологической чистотой сельхозпродукции, которая будет использоваться вами в процессе чисток. Вы должны быть абсолютно уверены в полном отсутствии в ней нитратов, нитритов, пестицидов, яиц глистов и всякой другой, с позволения сказать, дряни.**

Для чистки можно брать практически все то, что по обыкновению горожане возвращают на своих дачных огородах. Это и петрушка, и укроп, и зеленый лук, сельдерей, чеснок, любисток, редиска, огурцы, помидоры, а также клубника, крыжовник, смородина, малина, яблоки, сливы, свекла, редька, морковь, брюква, картофель, и т. д., и т. п.

Несомненно и то, что в чистках можно также использовать ягоды, собранные вами в лесу или в парке: чернику, бруснику, клюкву, рябину (красную и черную), калину и др.

В романе Ивана Шмелева «Няня из Москвы» заброшенная на далекую чужбину из дореволюционной Москвы старушка-нянюшка в разговоре с бывшей барыней трогательно жалуется: «А в Америке апельсиновое больше варенье нам подавали... Просила Катечку, купи мне яблочков, вареньице я сварю. Так ни разу и не купила. А у них там американское, конечно, варенье — пустое, суроп один надушенный. И дорогое...»

Полагаю, хотя и с некоторой натяжкой, слова эти вполне могли бы сойти в качестве эниграфа к предла-

гаемым читателю «дачным» чисткам, в основе которых лежит сугубо местный продукт.

ОБЩАЯ ИДЕЯ «ДАЧНЫХ» ЧИСТОК

Идея всех «дачных» чисток одна и заключается в следующем: один раз в неделю, утром, натощак, вы съедаете без хлеба и соли хороший пучок зелени, состоящий из петрушки, укропа, сельдерея, лука, любистока, зеленых листьев чеснока и салата.

Если чего-то из перечисленного в вашем собственном огородном арсенале не найдется — ничего страшного. В принципе, необходимым и достаточным условием для предлагаемого способа очищения внутренней среды организма является наличие одной лишь петрушки. Остальная зелень усиливает очищающее действие петрушки на организм и улучшает ее вкусовые свойства.

Через полчаса после того, как съедена зелень, можно приступать ко второму этапу, который состоит в том, что весь оставшийся день вы ничего не пьете, а питаетесь только теми сочными плодами, которые уже окончательно созрели на вашей «фазенде».

В середине июля это может быть, например, клубника, чуть позже — огурцы, смородина, малина, алыча, вишня и крыжовник. В конце дачного сезона — яблоки, редька, брюква, помидоры, морковь, свекла, капуста, сливы, и т. д., и т. п.

Очень хорошо в небольших количествах понемногу вводить в чистки и лесные ягоды: костянику, ежевику, чернику, бруснику, клюкву, а также рябину и калину.

ТЕОРИЯ «ДАЧНЫХ» ЧИСТОК

Сущность предлагаемого мною способа очищения внутренней среды организма заключается в следующем.

В самом начале чистки съедается петрушка, которая обладает дезинтоксикационным, антисептическим и спазмолитическим свойствами. Она содержит большое количество антиоксидантов: витамин С, каротин (провитамин А), фолиевую кислоту (витамин В₉) и флавоноиды (витаминоподобные соединения). Но еще более важным моментом для чистки внутренней среды организма является то, что петрушка — прекрасный диуретик, то есть оказывает ярко выраженный мочегонный эффект. Поэтому целители-травники рекомендуют применять ее при почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками.

Таким образом, съев с утра хороший пучок петрушки, мы создаем в нашем организме предпосылки для форсированного диуреза, иными словами — заставляем усиленно работать мочевыделительную систему. Интенсивный диурез способствует выведению азотистых шлаков из организма. При наличии активного мочевыделения усиливается движение жидкостных сред организма, в результате чего из нас выводится та часть жидкости, которая длительное время находилась в застое. Благодаря этому исчезают отеки, улучшается работа сердечной мышцы и всей сердечно-сосудистой системы.

За счет интенсивного питания сочными дарами лета на протяжении всей чистки во внутреннюю среду организма на смену выведенной «застоявшейся» жидкости в большом объеме поступают экологически чистые овощные и фруктовые соки, которые оказывают на нее антиоксидантное, дезинтоксикационное и ощелачивающее действие.

Хочу еще раз обратить ваше внимание на то, что **в процессе чистки используются только плоды**, которые мы съедаем целиком. Это тоже очень важный момент очистительной методики.

Почему не соки, а плоды?

Во-первых, потому, что необходимо на некоторое время создать и поддерживать такие условия, при которых в нашем организме появился бы **небольшой отрицательный водный баланс** или, говоря проще, чтобы из внутренней среды некоторое время выделялось жидкости больше, чем поступало бы в нее. Именно наличие отрицательного водного баланса является главным условием начала интенсивного движения межтканевой жидкости в межтканевом пространстве. Это условие создается благодаря тому, что мы съедаем петрушку, которая, как уже было выше сказано, обладает ярко выраженным мочегонным эффектом. А вот поддерживается состояние отрицательного водного баланса тем, что мы едим плоды целиком, а не пьем приготовленные из них соки.

Если бы вместо съеденных фруктов, овощей и ягод мы бы принялись пить ягодно-фруктово-овощные соки, то уже через 15 минут вся выпитая жидкость была бы усвоена внутренней средой организма. Такое быстрое насыщение организма влагой в значительной мере снижает возможность длительного активного движения межтканевой жидкости, а значит, уменьшает эффективность ее обновления и очищения.

Когда же мы едим плоды, которые на 80 % состоят из экологически чистой воды, отрицательный водный баланс выравнивается постепенно, в течение более длительного времени, по мере усвоения кишечником содержимого съеденных ягод, овощей и фруктов. При этом происходит плавное обновление, очищение и ощелачивание жидкости в межтканевом пространстве, что в значительной мере улучшает условия и повышает эффективность проводимой чистки внутренней среды организма.

Во-вторых, вследствие того что фрукты и овощи съедаются целиком, мы в течение всего дня **вводим в желудочно-кишечный тракт экологически чистую**

клетчатку, которая сама по себе является прекрасным энтеросорбентом — веществом, способным связывать и выводить из желудочно-кишечного тракта токсичные, ядовитые для организма вещества.

Буквально в двух словах о том, как это происходит. Совершенно независимо от того, каким именно образом вредные вещества проникли в человеческий организм (через желудочно-кишечный тракт, кожу, слизистые оболочки, органы дыхания, нарушенные покровы тела), токсины попадают в кровь и распределяются по органам и тканям. В процессе распределения токсичные вещества через секрет слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы снова поступают в просвет желудочно-кишечного тракта, откуда они вновь могут всасываться в кровь.

Поедая в процессе чистки большое количество овощей и фруктов, содержащих грубые волокна клетчатки, мы в значительной мере устраняем условия обратного всасывания вредных веществ в кровь за счет связывания их клетчаткой и последующего выведения из организма наружу вместе с калом. Особенно хорошими в этом отношении свойствами обладают пектины плодов и овощей, которые способны связывать соли тяжелых металлов (свинца, кобальта, ртути, хрома, меди, никеля и др.) и выводить их из организма.

Петрудно догадаться, что соки, практически не содержащие клетчатки, такого очищающего действия на организм оказывать не могут.

В-третьих, постоянно движущиеся мощным потоком грубые волокна клетчатки непрерывно, в течение всего дня, оказывают **чисто механическое очищающее воздействие на стенки желудочно-кишечного тракта, счищая с них избыток слизи и «накипь»**. Должен заметить, что при этом вполне вероятно освобождение толстого кишечника и от каловых камней.

Хотелось бы еще отметить вот какую особенность клетчатки. Обладая широким диапазоном энтеросорб-

ционной активности, волокна клетчатки, входящие в состав продуктов питания, не удаляют из пищевого комка полезные для организма вещества, что обычно происходит в случае применения таких энтеросорбентов, как активированный уголь, полифепан и алмагель.

В-четвертых, почти все ингредиенты «дачных» чисток — зелень, ягоды, овощи и фрукты, съедаемые целиком (в отличие от соков, приготовленных из них), обладают **мягким слабительным действием**, и поэтому щадящее очищение внутренней среды организма можно проводить, не прибегая к очистительным клизмам.

И, наконец, пятое. В силу мягкого очищающего действия съеденных целиком ингредиентов (опять же в отличие от соков, приготовленных из них) «дачные» **чистки можно проводить без предварительного очищения от шлаков толстого кишечника, печени и желчного пузыря.**

Антигипоксанты, или Еще один аспект «дачных» чисток

Говоря о проблемах внутренней среды человеческого организма, которые в значительной мере ухудшают наше существование, нельзя не сказать о гипоксии.

Гипоксия — это кислородная недостаточность, которая обычно развивается в организме человека под действием всевозможных экстремальных факторов, нервных перегрузок, а также при различных заболеваниях, таких как ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, нервные болезни, сахарный диабет и многие другие. Однако даже при благоприятных условиях с началом старения, когда в человеческом организме тормозятся обменные процессы и уменьшается биоэнергетический потенциал клетки, гипоксия становится реальным фактом.

Симптомы, отражающие развитие гипоксии, сводятся к возбуждению центральной нервной системы, увеличению частоты дыхания и ударного объема сердца, накоплению недоокисленных продуктов обмена во внутренней среде организма и развитию ацидоза, при котором кислотно-щелочное равновесие внутренней среды организма (крови, лимфы и межклеточной жидкости) смещается в сторону закисленности.

Вещества, способные предупреждать или ослаблять отрицательное действие гипоксии, называются *антигипоксантами*.

В связи с вышесказанным особо хочется отметить, что к антигипоксантам, то есть обладателям противогипоксической активности, относятся хорошо всем известные малина, морковь, клубника, томаты, укроп, смородина, свекла, чеснок и капуста.

Таким образом, еще одним из аспектов «дачных» чисток является активная борьба с гипоксией и мощная противогипоксическая профилактика, что особенно важно для пожилых людей.

Заканчивая описание механизма авторских чисток внутренней среды организма от шлаков, хочу сказать, что непереносимое условие их эффективного проведения — активная физическая работа на свежем воздухе. Думаю, это условие настолько очевидно, что достаточно его лишь указать, а в том, чтобы еще и объяснять необходимость его соблюдения, полагаю, никакой нужды нет.

Что нам понадобится для «дачных» чисток

Количественная сторона «дачных» чисток

Один из вопросов, на который необходимо ответить в связи с проведением «дачных» чисток, это, несомненно, вопрос о **количестве сельхозпродукции, которую следует съесть за день в процессе чистки**. Ответить на него можно исходя из суточной нормы потребления воды. За день взрослый человек при нормальных условиях должен потреблять в среднем 2,0–2,5 л воды.

Однако необходимо учесть и то, что одним из условий чистки является повышенный диурез, то есть увеличенное по сравнению с нормой мочеотделение. Исходя из этого было бы совсем неплохо для выравнивания нашего водного баланса объем принимаемой в этот день экологически чистой, очищающей и ощелачивающей жидкости увеличить на 15–20 % по сравнению с нормой. Этот объем будет соответствовать 2,5–3,0 л воды.

Но ведь в процессе чистки мы ничего не пьем, а только едим, то есть влагу в чистом виде не потребляем. Поэтому, для того чтобы от литров перейти к килограммам, нужно учесть, что съедаемые нами ягоды, овощи и фрукты в среднем на 90 % состоят из воды. Тогда, увеличив норму водопотребления, учитывающую повышенный диурез, на 10 %, мы получим основную количественную характеристику «дачных» чисток.

В течение дня чистки мы должны съесть в общей сложности 2,6–3,3 кг ягод, овощей и фруктов.

Сразу же хочу успокоить тех из вас, для кого такое количество пицци покажется запредельным, потому что ее вам просто не съесть. Насиловать себя не надо. В любом случае сколько съедите — столько и хорошо. Значит, это ваша норма. Существует достаточно вполне здоровых людей, потребляющих в день всего лишь 1,2–1,5 л воды, что почти вдвое меньше суточной нормы. Само собой разумеется, что для них количественный показатель «дачных» чисток будет не 2,6–3,3, а соответственно 1,6–1,9 кг.

Еще несколько слов в отношении зеленого «букета». **Петрушки необходимо съесть 20–30 г, не меньше.** Что же касается остальных ингредиентов «букета»: укропа, зеленого лука, листьев чеснока, салата и т. п., то опять же исходя из того, что давиться совсем не нужно, съешьте то, что вам понравится, и столько, сколько сможете.

Как-то ради спортивного интереса я взвесил пучок зелени, который собрался умять мой семилетний сынишка. За точность цифр после запятой ручаться не могу (поскольку электронных весов под руками не оказалось), а до запятой масса пучка абсолютно точно составила 117 г.

КАЧЕСТВЕННАЯ СТОРОНА «ДАЧНЫХ» ЧИСТОК

Качественным показателем предлагаемых чисток является ассортимент выбранных вами ингредиентов. Я хочу еще раз подчеркнуть, что **ягоды, фрукты**

и овощи, посредством которых будет осуществляться очищение внутренней среды вашего организма, вы будете выбирать сами, ориентируясь прежде всего на имеющиеся противопоказания к их применению.

В зависимости от широты ассортимента чистки можно разделить на бинарные и многокомпонентные.

Примером *бинарных*, то есть состоящих из двух ингредиентов, *чисток* могут быть следующие варианты:

петрушка — клубника;

петрушка — черная смородина;

петрушка — яблоки;

петрушка — крыжовник;

петрушка — сливы.

Эти чистки хотя и очень просты, но довольно эффективны, потому что и клубника, и крыжовник, и смородина, и яблоки, и сливы содержат достаточно витаминов, клетчатки и ощелачивающей влаги. Но все-таки последний состав менее удачен, поскольку в сливах содержится значительно меньше витаминов.

В этом плане еще хуже варианты таких бинарных чисток, как петрушка — томаты, петрушка — огурцы, поскольку в томатах мало клетчатки, а в огурцах мало и клетчатки, и витаминов. И совсем неудачны варианты бинарных чисток на корнеплодах: свекле, моркови, репе, брюкве и редьке. Главным образом потому, что в них слишком много клетчатки и мало ощелачивающей жидкости.

Наилучшим же вариантом я считаю такую чистку, куда входило бы наибольшее количество ингредиентов.

Допустим, в **середине июля** возможен такой вариант: *петрушка, укроп, листья чеснока, зеленый лук, сельдерей, салат, любисток, редис, клубника, черника.*

В середине августа листья чеснока может есть, пожалуй, только верблюд, и зеленого лука уже не будет, но зато созреют ягоды белой, красной и черной смородины, а также дойдет до кондиции наш «северный виноград» — крыжовник. В это время возможен следующий вариант чистки: *петрушка, укроп, сельдерей, салат, любисток, смородина черная, красная или белая, крыжовник, огурцы, помидоры, ежевика и брусника.*

В начале сентября смородина и крыжовник отойдут, но поспеют *морковь, свекла, брюква, редька.* Созреют *яблоки, сливы и черноплодная рябина.* А чуть позже до ядреного треска наполнятся живительным соком кочаны *капусты.* Все они — прекраснейший сезонный материал для щадящих чисток внутренней среды организма. Компонуйте их, как сочтете для себя наиболее приемлемым, учитывая при этом противопоказания.

Обращаясь к своему опыту, хочу сказать, что корнеплоды, содержащие много клетчатки, хорошо избавляют нас от чувства голода, но вода, содержащаяся в них, усваивается труднее и медленнее, из-за чего возникает жажда. Чувство жажды легко утоляют огурцы, помидоры и яблоки. Одинаково хорошо утоляют голод и жажду ягоды: клубника, смородина, крыжовник, слива. И в этом с ними может поспорить капуста.

Очень хорошо сочетаются в чистке *морковь и свекла.*

Из редьки, брюквы и репы следует выбирать для чистки что-нибудь одно, но для больных, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, предпочтительнее *брюква.*

Если у вас диабет или пониженная кислотность желудочного сока, используйте кислые сорта яблок. При повышенной кислотности предпочтительнее сладкие сорта.

Сколько чего вы съедите в течение дня, решайте сами: ваш организм вам и подскажет, только повнимательней к нему прислушайтесь.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЧИСТКИ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

В качестве одного из основных критериев эффективности проведенных чисток могут быть взяты *результаты сравнения клинических анализов крови и мочи, сделанных до чисток и после них.*

Другим показателем эффективности, но уже не прямым, а косвенным, является то, насколько успешно за период чисток осуществлена *нормализация основных параметров организма*, таких как *артериальное давление, частота дыхания, пульс*, насколько улучшилась *ваша электрокардиограмма.*

С высокой степенью точности можно оценивать эффективность проводимых чисток по *изменению характеристик биоэнергетического поля человека.*

Но самым главным и самым убедительным показателем эффективности чисток, хотя на первый взгляд достаточно субъективным, я все-таки считаю радостное ощущение улучшения самочувствия — то, ради чего, по большому счету, и проводятся физиологические чистки организма от шлаков.

«Городские» чистки внутренней среды организма

Если у вас нету дачи...

Недавно друзья принесли мне книгу кандидата медицинских наук А. Киреева «Исцеление крови», открыв которую на заранее заложенной странице я сразу же наткнулся на главу, посвященную подробному анализу моих «дачных» чисток.

Привожу из нее небольшую выдержку, с тем чтобы обозначить тематику и цель нашего дальнейшего разговора.

«Современный российский врач-натуропат Евгений Щадилов рекомендует методику, которую называет „дачными чистками“.

Из названия ясно, что такие мероприятия возможны только с мая по октябрь, но личный опыт Щадилова, его семьи и его многочисленных пациентов показывает, что этого вполне хватает на оставшуюся часть года.

Метод дачных чисток удобен и прост для всякого, кто владеет приусадебным участком. Раз в неделю утром, часов в восемь, натошак нужно съесть пучок зелени, в который входят петрушка, укроп».

И далее идет подробное описание всего того, что вы уже прочли в предыдущей части этой книги. Его я опу-

скаю и перехожу к тому месту, где начинаются выводы и критика.

«Методика Щадилова — чего уж мелочиться — это идеал. Действительно, ничего разумнее поедания натуральных продуктов матушки-земли невозможно и придумать.

К тому же Щадилов на редкость мудро решает вопрос о количестве поглощаемых за день плодов: сколько влезет. Никаких засоряющих голову таблиц „зависимости дозы препарата от живой массы пациента“, никаких требований „ешь через не хочу“ — ничего подобного. Действительно, организм сам просигналит: „Спасибо, достаточно“, и не надо его ни к чему принуждать.

Но коварство щадиловского идеала в том, что не для всякого он достижим.

Во-первых, сразу отсекаются те, у кого нет дачного участка, — им остается только покупать зелень, фрукты и овощи на базаре (вопрос о целесообразности лазания по чужим огородам мы не обсуждаем).

Во-вторых, среди оставшихся счастливых обладателей фазенд намечается некоторая дискриминация. Очень хорошо жить в Краснодарском крае, где все плодоносит обильно и созревает рано, еще лучше — в Таджикистане, где первую клубнику снимают в апреле, а первые помидоры — в конце мая, несколько хуже — в средней полосе, где до конца июня нет ничего, кроме зелени, и совсем как-то неуютно должны чувствовать себя обитатели русского Севера и большей части Сибири, где и то немного, что растет, созревает поздно. Правда, есть черника, голубика, морошка, брусника, костяника и т. д. — эти ягоды в сотни раз полезнее клубники и помидоров, но растут лишь в диких условиях — в тайге и полутундре, где их урожайность, увы, уж не та, что пятьдесят лет назад...

Но, может быть, дело не в том, что огород свой, а в том, что овощи и фрукты свежие, а не свежемороженные, пусть даже покупные?

Автор, несмотря на свою ученую степень, рискнет ответить на последний вопрос откровенно ненаучно. Все-таки лучше, когда огород свой. И нечего пытаться подвести рациональную базу под совершенно правильное мнение о пользе питания дарами земли. То, что они способствуют здоровью, несомненно, но дело не только в биохимическом равновесии, а еще и в каком-то малопонятном и трудноосознаваемом, но подлинном и несомненном духовном и душевном очищении, происходящем от самого общения с природой, а не от обладания ее дарами.

Возможно, в основе этого феномена — не пресловутая экологическая чистота продуктов питания, а подгонка параметров (прежде всего напряженности) собственного биополя к параметрам: а) геомагнитного поля; б) информационного поля Вселенной, иногда отождествляемого с Мировым Разумом. Но тогда вся разница между покупкой овощей на базаре и питанием с собственной грядки сводится к тому, что в первом случае общение с Богом недостаточно. Если принять такую гипотезу, обсуждаемая проблема теряет научность, но одновременно обретает ясность — что несравненно важнее.

Резюме: „дачные“ чистки Щадилова — наверное, лучший метод очищения крови из всех мыслимых, но, к сожалению, доступность его ограничена».

Признаюсь, мне понравилось, как о моих скромных методиках отозвался известный ученый-клиницист. И с критикой его я абсолютно согласен, не согласен только с *коварством щадиловского идеала*.

Коварства никакого нет, а есть элементарная недоработка темы — тот самый недостаток, который я и постараюсь сейчас исправить.

Итак, если у вас нету дачи и вам не под силу в летний период провести очищение внутренней среды организма с применением ягод, овощей и фруктов, не переживайте, потому что...

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЭНТЕРОСОРБЕНТОВ НЕ ЗНАЕТ СЕЗОННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

В самом начале этой книги, анализируя методику Н. Уокера, мы уже затрагивали тему энтеросорбентов, но только в самых общих чертах. Теперь пришло время познакомиться с ними более подробно, поскольку благодаря энтеросорбентам мы можем получить возможность проводить очищение внутренней среды организма в любом месте и в любое время года.

Энтеросорбция — наиболее древний метод эфферентной — очистительной (от лат. *effe-rent* — выводить) терапии. Ее корни уходят глубоко в историю человечества, и вряд ли сегодня можно отдать приоритет какому-либо народу в применении с лечебной целью таких адсорбентов, как древесные угли или сажа. Так, в Египте более трех тысяч лет назад их использовали для наружного и внутреннего употребления. Целительные свойства адсорбентов отмечали в своих работах врачи Древней Греции, в том числе Гиппократ. На Руси энтеросорбция относится к народным средствам лечения.

Как уже говорилось, согласно литературно-исторической версии, назначение знахарем березового угля неоднократно спасало от отравления Александра Невского. Древесным углем и порошком, который, как известно, тоже содержит древесный уголь, присыпали раны, а толченый уголь давали внутрь детям и взрослым при поносах. Прием угля оказался эффективным средством лечения как при хронических заболеваниях, так и при острых отравлениях.

Применение в начале XX века активированного угля в противогазах для защиты от воздействия боевых отравляющих веществ послужило поводом для научных исследований по изысканию возможности их клинического использования в качестве гемосорбентов.

В период Второй мировой войны адсорбенты на основе лигнина назначали для лечения нарушений процессов пищеварения у военнослужащих. В послевоенный период для энтеросорбции использовались вещества с ионообменными свойствами, создавались препараты для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почечной недостаточности, сорбции холестерина и желчных кислот при атеросклерозе.

В 1964 году, стремясь повысить эффективность удаления из крови азотистых шлаков, медики после длительных экспериментов на животных решились пропустить кровь одного из безнадежных почечных больных непосредственно через слой активированного угля с возвратом ее в кровеносную систему. Результаты превзошли ожидания. Активированный уголь удалил из крови креатинин, мочевую кислоту, индикан, фенолы и гуанидиновые основания, то есть те шлаки, которые обычно выводят из организма здоровые почки. Исходя из этого можно констатировать, что по существу это был первый опыт применения упрощенной искусственной почки.

С тех пор в медицине стал быстро развиваться новый способ лечения тяжелых больных, заключающийся в очищении крови от различных агентов интоксикации с помощью сорбентов, получивший название «гемосорбция» (от лат. *haime* — кровь, *sorbere* — поглощать, вбирать в себя). Этот термин аналогичен широко принятому термину «гемодиализ».

Одновременно исследователей заинтересовала возможность использования в лечении некоторых заболеваний и старого способа, состоящего в пероральном (через рот) введении сорбента. Даже человеку, совершенно далекому от медицины, с первого взгляда ясно, что такой способ отличается от гемосорбции значительной простотой и меньшими затратами.

ЭНТЕРОСОРБЕНТЫ И ЭНТЕРОСОРБЦИЯ

Итак, *энтеросорбентами* называются те сорбенты, которые вводятся в наш организм через желудочно-кишечный тракт (от греч. *entera* — кишки, кишечник, внутренности). Говоря об энтеросорбентах, мы подразумеваем препараты медицинского назначения, обладающие высокими сорбционными (поглотительными) свойствами, не разрушающиеся в желудочно-кишечном тракте, основное назначение которых связывать шлаки как внешней (экзогенные), так и внутренней (эндогенные) природы и выводить их через заднепроходное отверстие вместе с каловыми массами.

Таким образом, *энтеросорбцией* называется метод очищения организма, основанный на связывании и выведении из желудочно-кишечного тракта с лечебной или профилактической целью ядовитых, балластных или потенциально опасных веществ эндогенной или экзогенной природы, тех, что мы обычно называем шлаками. Это же касается и патологических микроорганизмов и их токсинов.

Полагаю, небезынтересным будет узнать, что в соответствии с последними научными данными во внутреннюю среду современного человека постоянно попадает около ста тысяч чужеродных соединений (ксенобиотиков). Последствия такого тотального загрязнения наших внутренностей не преминули найти свое отражение в структуре заболеваемости и смертности. Существенно увеличилась доля острых и хронических отравлений. Каждый четвертый житель Земли страдает сегодня аллергией и аутоиммунными заболеваниями.

Цитотоксический эффект ксенобиотиков, иными словами — повреждения на клеточном уровне вплоть до

гибели клеток, привел к значительному росту хронических заболеваний, дегенеративных и мутационных изменений в организме человека. Чтобы как-то изменить эту губительную статистику, нужны простые и эффективные средства борьбы с внутренней загрязненностью организма. Одним из таких наиболее перспективных способов сохранности чистоты нашей внутренней среды являются эффективные и доступные методы удаления из организма вредных соединений с помощью энтеросорбентов.

Давайте рассмотрим, каким образом энтеросорбенты очищают внутреннюю среду нашего организма.

МЕХАНИЗМ ОЧИСТИТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ЭНТЕРОСОРБЕНТОВ

Пройдя через верхние отделы желудочно-кишечного тракта (пищевод, желудок) и попав в кишечник, энтеросорбенты приступают к выполнению функции чистильщика, одинаково добросовестно освобождая наш организм,

- ◆ во-первых, от экзотоксинов — вредных веществ, проникающих в нас извне;
- ◆ во-вторых, от эндотоксинов — шлаков, образующихся в нас самих;
- ◆ в-третьих, от патогенных бактерий и их токсинов;
- ◆ и, наконец, в-четвертых, от отмерших эпителиальных тканей кишечника, внутри которых обычно плодятся бактерии и вирусы.

Попутно обезвреживаются желчные кислоты и удаляется избыток холестерина.

Но главным моментом в очистительном механизме внутренней среды организма является способность энтеросорбентов в значительной мере усиливать вы-

ведение шлаков (эндотоксинов) из внутренней среды организма (крови и лимфы) в полость кишечника.

Благодаря этому между энтеросорбентом, паходящимся внутри кишечника, и кровеносными и лимфатическими сосудиками, проходящими внутри микроворсинок слизистой оболочки кишечника, возникает интенсивный обмен. Из плазмы крови и лимфы через стенки капилляров и слизистую кишечника проникают и поглощаются поверхностью энтеросорбента низко- и среднемолекулярные фракции, богатые эндотоксинами. В то же время для высокомолекулярных веществ (белковая фракция) кишечная стенка является избирательным фильтром, не выпускающим целые белковые молекулы из кровеносных и лимфатических сосудов.

В процессе очищения энтеросорбент, продвигающийся по кишечнику, все больше и больше накапливает внутри себя и на своей поверхности шлаки. В конце же своего пути он естественным образом во время дефекации эвакуируется наружу через анальное отверстие, унося с собой все нечистоты нашего организма.

ЭНТЕРОСОРБЕНТЫ НА ОСНОВЕ ЛИГНИНА

Как уже говорилось, создание способа гемосорбции послужило мощным импульсом в исследовании возможностей лечения различных заболеваний путем энтеросорбции. Однако для широкого применения энтеросорбционного метода лечения больных было необходимо прежде всего создать и наладить массовое производство дешевых сорбентов медицинского назначения.

Долгое время выпускавшийся активированный уголь — карболен — для этого не подходит, так как отличается недостаточной сорбционной емкостью и нестабильными параметрами пористости, меняющимися

от партии к партии. Из-за этих недостатков он имеет ограниченную сферу медицинского применения, поскольку для достижения ярко выраженного положительного эффекта при ряде заболеваний и патологических состояний требуются большие дозы карболена, что вызывает проблемы в работе желудочно-кишечного тракта, и в частности нарушения эвакуации кишечного содержимого.

Эти недостатки в значительной мере преодолены при разработке и внедрении новых энтеросорбентов на основе лигнина.

Впервые лечебный препарат под названием «порлизан» был получен из гидролизного лигнина в 1943 году в Германии. Он успешно применялся как противополнозное средство при заболеваниях инфекционной и неинфекционной природы на фронте и при диарейных заболеваниях у детей. Позднее выяснилось, что мелкодисперсный порошок обеспечивает очень сильную адсорбцию бактерий и различных токсических продуктов в желудочно-кишечном тракте. При этом бактерии не гибнут, а прочно удерживаются сорбентом в живом состоянии и выводятся из организма при естественном опорожнении кишечника.

В 1971 году в Ленинграде специалисты ВНИИ гидролиза растительных материалов на базе гидролизного лигнина создали препарат «медицинский лигнин», который позднее был переименован в полифепан.

Свое название *полифепан* получил от слов «полимер» и «фенилпропан». С полимером все понятно — вещество с таким названием имеет молекулы огромной длины с чередующимися звеньями, из-за чего они называются макромолекулами, а фенилпропан представляет собой основное звено в макромолекуле лигнина, вещества, в процессе переработки которого и получается полифепан.

Следует отметить, что на гидролизных заводах, где из целлюлозы, присутствующей в растительном сырье, получают спирт и белковые кормовые дрожжи, лигнин

является побочным продуктом. Долгое время он был отходом производства, с которым не знали что делать, и поэтому большая часть его утилизировалась в отвалах, создавая экологическую проблему.

Лигнин представляет собой природный трехмерный сетчатый полимер нерегулярного (хаотического) строения, вместе с целлюлозой он формирует клеточные стенки растений.

Наибольшее количество лигнина содержит древесина хвойных и лиственных деревьев, стебли злаков и поверхностные оболочки зерна.

Полифепан представляет собой темно-коричневый мелкодисперсный аморфный порошок без запаха и вкуса, практически нерастворимый в воде, растворах кислот, очень мало растворимый в спирте, концентрированных растворах щелочей.

Фармакологическое действие полифепана направлено на выведение из человеческого организма токсинов экзогенной природы, ксенобиотиков, получаемых человеком из пищи, питьевой воды, атмосферного воздуха, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, продуктов биodeградации человеческого организма — холестерина, мочевины, креатинина, билирубина, желчных кислот, а также эндотоксинов при аллергиях, нейродермитах, псориазе и эндотоксикозах при беременности. Полифепан принимают через рот при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических, инфекционной и неинфекционной природы, при острых воспалительных заболеваниях, сопровождающихся интоксикацией, при острой и хронической печеночной недостаточности, аллергиях, атеросклерозе, ожирении.

Проходя через желудочно-кишечный тракт, полифепан не всасывается ни в одном из его отделов. Препарат химически инертен и биологически неактивен, поэтому он не имеет никаких побочных действий и не существует абсолютных противопоказаний к его приему.

Препарат выпускается в увлажненной форме, где жидкая фаза составляет от 40 до 85 %, и с величиной частиц около 0,1–0,5 мм. При высушивании сорбционная активность полифепана падает и полностью не восстанавливается при последующем увлажнении. В связи с этим целесообразно при хранении препарата поддерживать его во влажном состоянии.

Выпускается и другой энтеросорбент на основе гидролизного лигнина — *паста полифепана*. Паста полифепана адсорбирует в 2 раза больше низко- и среднемолекулярных соединений и в 2 раза больше микроорганизмов. Она назначается при тех же состояниях, что и полифепан, и, кроме того, может вводиться через желудочно-кишечный зонд и назначаться как через рот, так и ректально, вагинально и наружно на раны.

Выпускается также лечебный лигнин для ветеринарии как энтеросорбент для сельскохозяйственных животных.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЭНТЕРОСОРБЦИОННОГО ОЧИЩЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

На мой взгляд, основными показаниями к применению очищения внутренней среды организма энтеросорбентами является стремление отдалить старость и продлить молодость, желание быть здоровым, активным и дееспособным.

Учитывая, что очищение внутренней среды организма энтеросорбентами — дело исключительно простое и минимально трудоемкое, не требует от исполнителя никакой специальной подготовки, крайний верхний возрастной предел его применения может быть ограничен только сроком нашей жизни.

ОСНОВНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЭНТЕРОСОРБЦИОННОГО ОЧИЩЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

Абсолютным противопоказанием к проведению самостоятельного энтеросорбционного очищения внутренней среды организма в домашних условиях являются противопоказания к пероральному (через рот) приему сорбентов. К ним относятся:

- ◆ эзофагиты (изъязвление слизистой пищевода);
- ◆ язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе обострения;
- ◆ язвенный колит;
- ◆ болезнь Крона, сопровождающаяся изъязвлениями слизистой кишечника;
- ◆ острый холецистит;
- ◆ острый панкреатит;
- ◆ острые кишечные инфекции;
- ◆ острые воспалительные и инфекционные заболевания;
- ◆ непроходимость кишечника.

К относительным противопоказаниям следует отнести те хронические заболевания, с которыми (в зависимости от стадии и глубины) в одних случаях можно, а в других нельзя проводить чистку. Поэтому прежде, чем ее начинать, необходимо получить квалифицированную консультацию лечащего врача. Это:

- ◆ язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе ремиссии — затухания;
- ◆ гипертоническая болезнь III–IV степени;
- ◆ сердечная недостаточность III–IV степени;
- ◆ нарушение мозгового кровообращения;

- ◆ почечная гипертензия;
- ◆ хроническая почечная недостаточность III степени;
- ◆ калькулезный холецистит.

Относительными противопоказаниями к приему энтеросорбентов являются выраженные геморроидальные венозные узлы, воспалительные заболевания в области промежности и ануса, рубцовые и другие деформационные изменения в области ануса и толстой кишки.

К относительным противопоказаниям следует также отнести послеоперационный период в течение 6 месяцев, особенно при внутриполостных операциях.

Женщинам я бы не рекомендовал проводить чистку за 2–3 дня перед началом и во время месячных. Начинать ее следует через 2–3 дня после окончания регул.

НАИЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭНТЕРОСОРБЦИОННОГО ОЧИЩЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

Проводить очищение внутренней среды организма с помощью энтеросорбентов следует не чаще одного раза в четыре месяца. В противном случае возникает угроза травматизации желудочно-кишечного тракта, вероятность возникновения стойкого дисбактериоза, нарушения обменных процессов в организме и многих других осложнений, которые и представить подчас трудно, например, проникновение мельчайших частиц сорбента во внутреннюю среду организма и образование в связи с этим застойных зон и скрытых отеков.

Наиболее благоприятным временем года для проведения энтеросорбционного очищения является период с конца декабря по май. Однако, учитывая новогодние

и рождественские застолья, **первую чистку следует начать либо в первых числах декабря, либо в третьей декаде января.**

Как правило, из-за дефицита «живых» витаминов в нашем северном рационе, а также по причине ультрафиолетового голода, вызванного предельным уменьшением светового дня, мы обычно к середине декабря уже начинаем ощущать синдром хронической усталости.

Появление первых признаков синдрома хронической усталости как раз и является тем критерием, на основании которого можно сделать вывод о необходимости проведения чистки внутренней среды организма.

Через три месяца после окончания первой чистки можно приступить ко второй, что, несомненно, будет способствовать более легкому и подготовленному вхождению в новый биоэнергетический цикл года. Для Северо-Западного региона России, к которому относится и Санкт-Петербург, этот цикл длится с конца апреля до начала октября.

В период с конца апреля до начала октября проводить энтеросорбционные чистки я категорически не рекомендую хотя бы потому, что они нарушают в той или иной мере усвоение ценных биологически активных веществ, которые в свежем виде встречаются у нас только летом и осенью.

А вот «дачные» чистки внутренней среды организма для этого периода подходят наилучшим образом. При желании и возможности их можно проводить уже в самом начале нового биоэнергетического цикла, как только на дачных участках поспевают первые необхо-

димые для этой цели ингредиенты. Полагаю, те, кто выращивает раннюю зелень в парниках и теплицах, могут с середины мая один день в неделю посвятить очищению внутренней среды организма по методике «дачных» чисток, совершенно не беспокоясь о противопоказаниях, которые сопряжены с очищением энтеросорбентами, поскольку в данном случае их нет и быть не может. Надо только не употреблять продукты, не рекомендуемые при вашем заболевании.

Энтеросорбционное очищение внутренней среды организма в домашних условиях

МЕТОДИКА ЭНТЕРОСОРБЦИОННОЙ ЧИСТКИ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

Предлагаемый метод энтеросорбционного очищения внутренней среды организма можно легко осуществить в домашних условиях — он крайне прост. При отсутствии абсолютных и относительных противопоказаний его можно проводить даже без консультации с врачом. При правильном использовании он не оказывает побочных эффектов, а энтеросорбент, рекомендуемый для очищения, не накапливается и выводится полностью на вторые сутки после окончания приема.

Курс приема энтеросорбента может достигать до 21 дня. Лучшими сроками курсового приема являются циклы, кратные семи, то есть 7 дней, 14 дней, 21 день. Прием энтеросорбента осуществляется 3 раза в день по 1 столовой ложке через 1,5–2 часа после еды с 1 стаканом воды комнатной температуры. После окончания курса приема (на 8-й и 9-й, либо 15-й и 16-й, либо на 22-й и 23-й дни — в зависимости от выбранного цикла) следует сделать очистительные клизмы для полного

извлечения энтеросорбента из кишечника. После чего рекомендуется в течение 1–2 недель осуществлять профилактику дисбактериоза.

Хочу отметить, что прием энтеросорбента иногда может вызвать некоторый дискомфорт со стороны органов желудочно-кишечного тракта, например появление тяжести в области желудка, запор, а в редких случаях — послабление кишечника. При таких симптомах чистку прекращать не следует, надо только **снизить разовую дозу принимаемого энтеросорбента с 1 столовой до 1–2 чайных ложек**, дав таким образом возможность организму приспособиться к новым условиям работы желудочно-кишечного тракта. В данном случае возникшие проблемы в пищеварительной системе свидетельствуют лишь о пользе очищения и связанной с ней перестройке в работе кишечника, но ни в коем случае не могут расцениваться как какие-либо осложнения или непереносимость энтеросорбента.

Можно избежать подобной ситуации, если не сразу входить в очистительную программу на полной дозе энтеросорбента, а подойти к ней **в щадящем режиме**.

В первый день чистки мы употребляем в каждый из трех приемов всего лишь 1 чайную ложку сорбента вместо 1 столовой ложки. На следующий день, если не будет явных признаков расстройства пищеварения, мы уже принимаем по 2 чайные ложки также 3 раза в день. И на третий день мы таким образом выходим на полную разовую дозу — 1 столовая ложка 3 раза в день.

Крайне редко и главным образом у тех взрослых людей, чей вес не превышает 45–50 кг, может произойти существенное расстройство работы желудочно-кишечного

тракта. И в этом случае не следует прекращать начатое очищение, а необходимо перейти на **сверхщадящее вхождение в чистку**.

Первый день — принять только 1 чайную ложку сорбента и только 1 раз.

Второй день — по 1 чайной ложке сорбента, но уже 2 раза.

Третий день — по 1 чайной ложке сорбента 3 раза.

Четвертый день — в первый и второй приемы — по 1 чайной ложке, в третий прием — 2 чайные ложки.

Пятый день — в первый прием — 1 чайную ложку, во второй и третий — по 2 чайные ложки.

Шестой день — три приема по 2 чайные ложки.

Седьмой день — два первых приема по 2 чайные ложки, третий — 1 столовая ложка.

Восьмой день — первый прием — 1 чайная ложка, а второй и третий — по 1 столовой ложке.

Девятый день — рубеж выхода на полную одновременную дозу сорбента — 1 столовая ложка 3 раза в день. С этого дня и до 20-го дня чистки в приеме энтеросорбента уже ничего не меняем.

На 20-й день начинаем щадящий выход из чистки, только в обратной последовательности: в этот день принимаем по 2 чайные ложки энтеросорбента.

Начинать чистки, если у вас два выходных, лучше всего в первый день, если выходной один — то накануне вечером, и постараться, чтобы в этот период туалет был в пределах досягаемости.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЭНТЕРОСОРБЕНТ

О том, как следует принимать энтеросорбенты, в настоящее время существует достаточно однозначное мнение. В большинстве случаев в научной литературе рекомендуется производить прием энтеросорбента три раза в день за 1 час до основного приема пищи, то есть перед завтраком, обедом и ужином.

Если вы возьмете упаковку того же полифепана, то на ней сможете прочесть, что препарат принимают внутрь за 1 час до еды и приема других лекарств, размешав в 50–100 мл воды или запивая водой. Детям грудного возраста назначается 0,5–1 чайная ложка, от 1 до 7 лет — 1 десертная ложка, от 7 лет и старше, а также взрослым — 1 столовая ложка на прием 3–4 раза в сутки.

На мой взгляд, такая схема приема энтеросорбентов имеет ряд существенных недостатков, главным из которых является то, что она ориентирована на совершенно здоровых людей, которые ради профилактики решили почистить свой организм. Дело в том, что **при многих желудочно-кишечных заболеваниях, таких как хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, принимать сорбент на пустой желудок не то что дискомфортно, а подчас больно даже в фазе ремиссии заболевания.** К тому же принятый за час до еды сорбент ложится плотным слоем на слизистую желудка и кишечника и в значительной мере ухудшает движение пищи по желудочно-кишечному тракту, особенно по кишечнику, вызывая запоры и существенный дискомфорт под ложечкой. При этом сорбент, оказавшийся на поверхности желудка и тонкого кишечника, экранируя их слизистую оболочку, будет снижать и искажать как желудочное, так и пристеночное кишечное пищеварение.

Кроме того, многие перед едой принимают те или иные лекарственные препараты, и прием сорбента за

1 час до еды может существенно уменьшить действие лекарства и даже полностью отменить его лечебный эффект. Учитывая это обстоятельство, некоторые специалисты советуют принимать энтеросорбенты не за 1 час до еды, а за 1 час до принятия лекарства. Но это лишь ненамного улучшает ситуацию, так как сорбент, принятый перед едой, пусть даже за 1 час, перейдет в кишечник не полностью: какая-то часть его останется в желудке. И эта часть будет тем больше, чем выше кислотность желудочного сока. При пониженной кислотности эвакуация сорбента из желудка произойдет полностью, а при очень высокой сорбент почти весь останется в нем, особенно если имеются эрозивные изменения слизистой желудка или двенадцатиперстной кишки, не говоря уже о язвенной болезни, пусть даже вне обострения.

Из вышеприведенного следует, что **наиболее щадящим вариантом в этих случаях является прием сорбента через 1–1,5 часа после еды, то есть когда пища из желудка переходит в кишечник.**

К тому же для всех работающих такой вариант наиболее предпочтителен. К примеру, время между моим пробуждением и «вылетом» из дома на работу измеряется 40–50 минутами. Думаю, что у большинства этот отрезок жизни укладывается в те же временные границы. На мой взгляд, позавтракать дома, а после прихода на работу принять энтеросорбент гораздо технологичнее, чем устраивать завтрак на работе.

Далее, я совершенно уверен в том, что количество воды, употребляемое в процессе приема энтеросорбента, должно быть не 50–100, а минимум 150–200 мл.

Таким образом, наиболее щадящей и наименее травматичной для взрослых является следующая схема приема энтеросорбента: 1 столовая ложка через 1–1,5 часа после основного приема пищи, то есть после завтрака, обеда и ужина, сорбент размешать в 200 мл воды или же запить его таким же объемом воды.

ПОЧЕМУ В ПРОЦЕССЕ ЭНТЕРОСОРБЦИОННОГО ОЧИЩЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА НЕОБХОДИМО ПИТЬ МНОГО ВОДЫ?

Это нужно для нормального прохождения сорбента по кишечнику и исключения возникновения запоров. Рассмотрим динамику перемещения энтеросорбента по желудочно-кишечному тракту.

В желудке и тонком кишечнике, где практически нет всасывания, сорбент, принятый с большим количеством воды, движется в «водяной рубашке», скользя по слизистой. И это хорошо, потому что чем больше воды внутри и вокруг сорбента, тем хуже (менее интенсивно) протекает процесс адсорбции, то есть поглощения сорбентом всего того, что находится в пределах его досягаемости. А что может быть поглощено в желудке и тонком кишечнике? Только ценные питательные вещества. Этого-то нам как раз и не нужно. Значит, каждый раз с приемом энтеросорбента следует пить много воды: ведь нам необходимо, чтобы энтеросорбент начал свою активную очистительную работу значительно позже, когда он из тонкого кишечника перейдет в толстый.

В толстый кишечник сорбент благодаря перистальтическим движениям тонкого кишечника дойдет благополучно, даже если мы выпьем всего 50–100 мл, как это написано в инструкции по применению полифепана. Однако при таком потреблении воды энтеросорбент уже впитает в себя какую-то часть полезных питательных веществ и его сорбционная активность значительно уменьшится. В самой же толстой кишке у нас уже обязательно должны возникнуть проблемы, потому что организм именно здесь усваивает воду, из-за чего уже в начале толстого кишечника в любом случае происходит частичное обезвоживание сорбента.

Это одновременно и хорошо, и плохо. Такова диалектика всего сущего.

Хорошо — потому что, освободившись от воды, сорбент начинает активно впитывать всеми своими порами бактериальную микрофлору и токсины, присущие ей. При этом, контактируя с сосудиками (лимфатическими и кровеносными) микроворсинок слизистой кишечника, энтеросорбент продолжает отдавать им воду и поглощать в свою очередь из них токсины внутренней среды организма. Вследствие того что вода выходит из энтеросорбента быстрее, чем в него проникают шлаки, энтеросорбент прилипает к поверхности слизистой, что, собственно, и становится причиной запора.

В отдельных, крайне редких случаях атонии кишечника процесс может пойти в обратную сторону, и кишечник, вместо того чтобы отбирать воду из энтеросорбента, наоборот, станет отдавать ее из внутренней среды организма, как это обычно случается при поносе. **В этом случае энтеросорбент следует принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день до тех пор, пока стул не нормализуется.** Количество воды, выпиваемое во время приема энтеросорбента, в случае извращенной реакции не должно быть большим, достаточно 50–100 мл, указанных в аннотации. Но развитие событий по такому сценарию, по счастью, случается крайне редко. Гораздо чаще приходится сталкиваться с явлением диаметрально противоположным — задержкой стула, именуемой запором.

Запор и сам по себе состояние для нашего организма противоестественное и вредное, чтобы не сказать — опасное. В случае же очищения, когда шлаки из внутренней среды выходят в просвет кишечника, запор становится еще опаснее, потому что в кишечнике, на каком-то небольшом его отрезке, там, где застревает энтеросорбент, резко и надолго повышается концентрация вредных веществ (токсины, бактерии, эндогенные

ксенобиотики). К сожалению, энтеросорбент не обладает ни бактериостатическим, ни детоксикационным эффектом, поэтому, когда он впитал в себя всю мерзость и нечистоты нашего организма, необходима его своевременная эвакуация.

Для разрешения этой задачи как раз и следует пить больше воды. И здесь я хочу подчеркнуть: **пить следует не любую жидкость — соки, чай, молоко, пиво, квас, кефир и т. д., а именно чистую кипяченую воду комнатной температуры**, которая, как мы хорошо знаем из физиологии человека, через 15–20 минут оказывается в толстом кишечнике. Что происходит при этом?

Когда выпитая вода, пройдя желудок и тонкий кишечник, попадет в толстый кишечник, она вступит в контакт с энтеросорбентом. Обезвоженный к тому времени энтеросорбент начнет активно впитывать воду, увеличиваться в объеме, давить на кишечную стенку, провоцируя ее на ответное перистальтическое действие, и вследствие этого продвигаться в сторону выхода. Однако по мере продвижения энтеросорбента по толстому кишечнику вода из него снова начнет усваиваться микроворсинками кишечника. Через какое-то время обезвоживание сорбента повторится и вновь станет причиной его остановки. Но и это для нас не столь плохо, сколь очень хорошо.

Не столь плохо потому, что мы уже знаем, как бороться с этой вынужденной и физиологически обоснованной задержкой в движении энтеросорбента по толстому кишечнику. Именно благодаря ее физиологичности нам, не прибегая ни к каким слабительным (а такие рекомендации в научной литературе встречаются повсеместно), достаточно выпить через 1 час после приятия энтеросорбента еще 1 стакан простой кипяченой воды, для того чтобы сорбент вновь впитал в себя воду, увеличился в объеме и продвинулся по направлению к выходу еще на 15–20 см.

Тогда что же в этом «очень хорошего»?

А вот что. Каждый раз, когда сорбент обезвоживается и прилипает к стенке кишечника, он, как насос, начинает вытягивать из внутренней среды организма находящиеся там экзо- и эндотоксины (шлаки). Эти шлаки, выйдя из внутренней среды, откладываются на внешней поверхности сорбента, не проникая в глубь него. И если бы мы, как это предлагается «специалистами», не стали пить воду, а приняли слабительное, действие сорбента на этом бы и закончилось. То есть сработала бы только внешняя поверхность энтеросорбента, а все его внутренние микропоры так и остались бы незадействованными.

В нашем же случае, когда сорбент продвигается по толстому кишечнику дискретно, то возобновляя свое движение, то останавливаясь, количество усвоенных им из внутренней среды организма шлаков становится в несколько раз больше.

Я подчеркиваю, именно из внутренней среды организма, а не из просвета кишечника. Сорбент ведь не выбирает — где находится, там и сорбирует. А прилипнув к слизистой кишечника, он через микрокапилляры лимфатической и кровеносной систем откачивает на себя шлаки из внутренней среды организма.

Таким образом, если создать вышеописанное дискретное движение сорбента за счет приема 1 стакана воды каждый час в промежутках между основными приемами пищи, но не позднее чем за полчаса до принятия самой пищи, тогда сорбент отработает не на 20–30 %, а на все 100 % своего сорбирующего объема.

Объяснение такого резкого повышения сорбционной эффективности состоит в том, что при каждом очередном наборе воды, попавшей на поверхность сорбента, шлаки будут проникать все дальше и дальше в глубь

сорбента, потому что там, в середине, их концентрация наименьшая (а точнее, их там какое-то время вообще нет).

И это особенно хорошо тем, что в момент очередной отдачи воды энтеросорбентом из него в стенку кишечника будет поступать абсолютно чистая вода, без каких-либо шлаков и токсичных веществ, потому что все они надлежащим образом окажутся зафиксированными в глубинных микропорах.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать следующие практические выводы:

- ♦ во-первых, прием слабительных при правильном проведении энтеросорбции совершенно не нужен;
- ♦ во-вторых, во время чистки необходимо каждый час выпивать по 1 стакану воды (хорошо было бы это делать также и за час перед завтраком).

Учитывая, что наш толстый кишечник имеет длину 1,5 м, а энтеросорбент передвигается на 15–20 см с каждым стаканом выпитой воды, то, выпивая за день 8–10 стаканов воды, мы во время сорбционного очищения внутренней среды организма будем иметь двух-трехразовый стул. Из чего следует, что двух-трехразовая дефекация в день — критерий правильности проводимого очищения.

КАК СЛЕДУЕТ ПИТАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ЭНТЕРОСОРБЦИОННОГО ОЧИЩЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА?

Хочу отметить, что предлагаемые здесь основные рекомендации по питанию в основной период энтеросорбционного очищения внутренней среды организма естественным образом вытекают из положения о достижении наиболее полного и эффективного очищения.

Одним из условий эффективного очищения является отказ от какой бы то ни было пищи в промежутках между ее основными приемами (завтрак, обед, ужин). Этот же запрет касается любых жидкостей, кроме воды. При этом жидкостный режим должен составлять не менее 2,2–2,5 л воды в сутки. Но и ее следует пить не ранее чем за 30–60 минут до еды, причем при пониженной кислотности желудочного сока это время составляет 30 минут, для тех, у кого желудком все в порядке, — 45 минут, а при повышенной кислотности — соответственно 60 минут.

Такое ограничение вводится из соображений наиболее полной эвакуации предыдущей порции сорбента из желудка и тонкого кишечника ко времени очередного приема пищи.

Следующим отличительным моментом питания на весь период энтеросорбционной чистки внутренней среды организма является полное исключение из употребления кваса, газированных и любых алкогольных напитков, поскольку они искажают процесс нормального пищеварения. По возможности следует ограничить себя в крепком чае или кофе. Последнее необходимо выполнить для более эффективной работы сорбента, чтобы он впитывал в себя не танин и биологически активные вещества, свойственные этим напиткам, а токсины, присутствующие во внутренней среде организма.

Ради высокоэффективной работы сорбента внутри нашего желудочно-кишечного тракта необходимо также отказаться от жирной пищи и ограничить себя в потреблении масла, жирного молока и сливок. Почему? Сейчас я приведу пример, и все станет понятным.

Когда мы добавляем в бульон гренки, они достаточно долго плавают на поверхности и не тонут. Если же в бульон мы вместо гренок положим простые сухарики, то они очень быстро раскиснут и окажутся на дне тарелки, испортив тем самым и внешний вид, и вкус блюда.

Чем же гренки отличаются от простых сухарей? Главным образом тем, что гренки прожированы растительным маслом.

Поскольку все жиры, и в частности растительное масло, являются водоотталкивающими веществами, доступ воды внутрь гренка через поверхность, покрытую жировой пленкой, невозможен или, точнее, длительное время затруднен. Именно поэтому простые сухарики быстро впитывают бульон, тогда как внутри гренков из-за жирового слоя на их поверхности бульон долгое время не пропитает.

Для возможности эффективного очищения сорбент внутри нашего кишечника должен обладать такой же высокой поглощающей (сорбционной) активностью, как и простые сухарики. Если же на поверхности энтеросорбента окажутся масло или жир, то его впитывающая активность резко уменьшится (как в случае с гренками), а значит, резко упадет и эффективность проводимого очищения.

К тому же жирная пища ухудшает движение энтеросорбента по тонкому кишечнику: попав на впитывающую поверхность сорбента, она, как водоотталкивающее вещество, препятствует проникновению воды внутрь сорбента, из-за чего не происходит временного увеличения его объема и не возникает дополнительного искусственно созданного перистальтикой импульса.

Вместе с ограничением жирного нам следует также **отказаться от острых, маринованных и соленых продуктов.**

Это ограничение обусловлено тем, что эти продукты ухудшают условия всасывания воды из просвета кишечника во внутреннюю среду организма, из-за чего сорбент, вместо того чтобы впитывать растворенные шлаки из внутренней среды организма, будет поглощать избыток соли и специй из кишечного содержимого.

Учитывая то, что сорбент оказывает закрепляющее действие и у большинства людей вызывает задержку стула, следует **чаще вводить в повседневный рацион послабляющие продукты, а продукты, обладающие закрепляющим действием, постараться исключить из него.** К последним относятся жирные, жареные и острые блюда, наваристые бульоны, соусы, рис, макароны, хлебобулочные изделия, крепкий чай. Из продуктов, которые позволяют избавиться от запоров, следует прежде всего выделить фрукты и блюда из отварных овощей: свеклы, моркови, брюквы и капусты. Очень хорошо послабляют кишечник чернослив, изюм, инжир, финики и курага.

Что же касается ограничения в мясных продуктах, то если это не сало и не копчености, употребляйте их в том же объеме и ассортименте, что и обычно. Старайтесь только не переедать и не есть позднее чем за 2,5–3 часа до отхода ко сну.

Еще одним очень важным моментом, связанным с питанием, а точнее — с процессом пищеварения, является то, что во время чистки, примерно через 3–4 дня, плаки, выходящие из внутренней среды организма в тонкий кишечник, начинают раздражать поджелудочную железу, вызывая ее перенапряжение. При этом поджелудочная железа страдает не только как орган пищеварительной системы, но, может быть, еще в большей степени как орган эндокринной системы, вырабатывающий гормон инсулин. Поэтому, чтобы снять деформирующую стрессовую нагрузку с поджелудочной железы, **со 2–3-го дня чистки следует начать прием какого-либо из соответствующих ферментов**, таких как мезим форте, фестал, креон, дигестал. Обычно их принимают во время или после еды по 1 таблетке 3 раза день.

Выбранный вами фермент следует принимать до конца чистки.

Кому следует проводить ЭНТЕРОСОРБЦИОННУЮ ОЧИСТКУ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА?

Современное состояние экологии крупных городов не оставляет нам надежды на чистый воздух, сколько-нибудь сносную воду и продукты питания, приемлемые по качеству. Ни у кого из нас нет возможности оградить свои несчастные тела от накопления в них всевозможных шлаков. И только системное и регулярное очищение своей внутренней среды поможет нам в значительной мере сократить потери от агрессии внешней среды. Это с одной стороны.

С другой стороны, причины нашего загрязнения заложены в нас самих и действующих в нас механизмах самозагрязнения и обусловлены обменом веществ, происходящим в органах и тканях, иными словами, самим нашим существованием. Причем с каждым годом — и это следует иметь в виду пожилым людям — системы выведения шлаков из человеческого тела работают все менее эффективно. Это связано с тем, что после 40 лет проницаемость стенок кишечника заметно увеличивается из-за процессов старения, происходящих в его структурах. А с увеличением проницаемости кишечной стенки соответственно во внутреннюю среду организма из кишечника проникает все больше бактериальных токсинов. Особенно угрожающим это обстоятельство становится при таких хронических заболеваниях, как атеросклероз, диабет, варикозное расширение вен, заболевания моче- и желчевыделительной систем, различные артриты, отложения солей, кожные и паразитарные заболевания, всевозможные аллергии и т. д., и т. п., когда количество энтеротоксинов резко возрастает.

Несомненным показанием к проведению очищения внутренней среды организма являются трофические

язвы, опухолевые и онкологические заболевания, при которых вследствие разрушения тканей отмечается нарастающая аутоинтоксикация (самоотравление) продуктами самораспада. Наличие в организме очага разрушающейся ткани неизбежно приводит к попаданию в межклеточную жидкость, лимфу и кровь средне- и низкомолекулярных «обломков» распадающихся клеток, которые токсически воздействуют на здоровые клетки других органов.

При снижении обезвреживающей функции главных органов выделительных систем человека (печени, почек, легких, кишечника, кожи) и повышенном поступлении в них токсичных веществ извне уровень эндогенных токсинов (шлаков) резко возрастает. Такая ситуация автоматически приводит к сбою в работе детоксикационных систем органов выделения. Получается замкнутый круг, когда возникшее следствие негативного воздействия еще в большей мере усиливает само отрицательное воздействие.

Разорвать порочное сцепление обстоятельств может только принудительное выведение токсинов из внутренней среды организма. Осуществление энтеросорбции в этом случае, несомненно, создаст предпосылки для восстановления детоксикационной функции соответствующих систем организма

Инфекционные заболевания также являются показанием к проведению энтеросорбционного очищения, но конечно же только после разрешения кризиса. К слову сказать, моя дочь полностью избавилась от последствий ветряной оспы уже на пятый день чистки полифепаном, тогда как у сына, который лечился в больнице без принятия энтеросорбентов, следы ветрянки были видны даже на четвертой неделе.

Совершенно необходимо, на мой взгляд, энтеросорбционное очищение тем, кому в силу производственной необходимости приходится контактировать с вредными веществами.

И в этой связи хочется подчеркнуть, что очищение энтеросорбентами может быть очень действенным способом восстановления здоровья, утраченного в процессе хронических отравлений (алкоголизм, табакокурение, наркомания).

Последний штрих к портрету «ГОРОДСКИХ» ЧИСТОК

Учитывая то немаловажное обстоятельство, что в процессе очищения внутренней среды организма принимаемый нами энтеросорбент удаляет из нашего кишечника не только патогенные микроорганизмы, но и облигатные, содружественные нам молочнокислые бактерии, у нас неизбежно к концу чистки обозначится существенный дисбактериоз. Поэтому на следующий день после окончания приема энтеросорбента необходимо начать мероприятия по профилактике дисбактериоза и заселению кишечника облигатной микрофлорой — бифидо- и лактобактериями.

К сожалению, формат этой книги не позволяет мне даже в урезанном виде дать эту информацию. Однако полную методику устранения дисбактериоза, изложенную самым подробным образом, можно найти в новом издании книги «Кишечник: очищение и восстановление».

Заключение

Признаюсь, мне стоило большого труда расстаться с работой над этой книгой. Прежде всего — из-за обилия просившегося в нее материала. И как это ни обидно для автора, многое из того, о чем хотелось бы рассказать, что нужно было объяснить, вынести на суд читателей, пришлось оставить в ящике письменного стола.

Взять хотя бы пресловутую чистку внутренней среды организма посредством сосания растительного масла — у некоторых авторов она дается еще и как чистка печени. Подробнейшим образом, не менее тщательно, чем детоксикацию по Н. Уокеру, проанализировав ее, я все-таки не включил этот материал в свою книгу по очищению внутренней среды организма в домашних условиях. Почему? Да потому, что эта методика не имеет ни смысла, ни практической ценности, так как легче пробить кирпичную стену кисточкой для бритья, нежели произвести очищение внутренней среды организма от шлаков, гоняя во рту подсолнечное масло «до его обесцвечивания».

К тому же в ряде случаев подобная процедура, которую предлагается делать один раз в сутки, лучше натошак, вечером, перед сном, не столь уж безобидна, как может показаться на первый взгляд.

Бесконечные жевательные и сосательные движения, производимые на протяжении 15–20 минут для интен-

сивной циркуляции масла в подъязычном пространстве, неизбежно провоцируют рефлексорные выделения желудочного сока, содержащего соляную кислоту. Во время еды эта кислота обычно гасится пищей, поступающей из ротовой полости в желудок. Но коль скоро пищи в желудке нет и не будет, а соляная кислота есть, само собой разумеется, что последняя принимается буквально разъедать желудок, поскольку деваться из него ей некуда.

Конечно же, по-настоящему переварить желудок такой кислоте не под силу: концентрация невелика, да и слизистая оболочка надежно защищает стенки желудка от ее агрессивного воздействия. Однако это происходит только тогда, когда слизистая желудка в полном порядке, без каких либо изъянов – эрозии или изъязвлений. В противном случае в том месте желудка, где целостность слизистого покрова желудочной стенки нарушена, вполне возможен химический ожог от соприкосновения с соляной кислотой даже незначительной концентрации.

Вероятнее всего, не пройдет и пяти минут, как больные язвой желудка почувствуют приступообразную боль под ложечкой. Страдающие же язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки ощутят характерную ноющую боль в области правого подреберья.

Возникшая боль не позволит ни первым, ни вторым всецело сосредоточиться на сосании масла, из-за которого боль только усиливается. Полагаю, что, осознав это, они быстренько выплюнут масло и прекратят сей безрассудный ритуал, чтобы впредь больше не повторять его.

Относительно же тех несгибаемых последователей очищения организма от шлаков путем сосания растительного масла, у которых язвенной болезни пока еще нет, а есть всего лишь гастрит с повышенной секреторной функцией желудка, я могу предположить, что они имеют достаточно высокие шансы в течение не-

скольких недель перейти из гиперацидников в разряд язвенников. Но мне почему-то кажется, что мудрая судьба распорядится иначе и ниспошлет им жесточайший приступ острого гастрита еще до того, как произойдет изъязвление. Ну а к тому времени, как гастрит поутихнет, может быть, и желание чистить свою внутреннюю среду сосанием масла на голодный желудок у них тоже пройдет.

Не вдаваясь в подробности, хочу отметить, что данный способ очищения организма хоть и в меньшей степени, но также противопоказан больным с пониженной и нулевой кислотностью желудочного сока, как, впрочем, и тем, у кого пошаливают печень и желчный пузырь, имеются проблемы с поджелудочной железой или тонким кишечником.

Может быть, мне и следовало бы подробнее остановиться на том, как и почему вышеозначенный способ очищения внутренней среды организма от шлаков (в том виде, в котором он дается в большинстве книг по нетрадиционному оздоровлению) оказывает негативное воздействие во многих случаях заболеваний желудочно-кишечного тракта, но, признаюсь честно, мне все это ужасно надоело и совсем не хочется впустую тратить на это и свое, и ваше время, мои дорогие читатели.

Просто поверьте мне на слово, что от сосания растительного масла здоровья скорее всего не прибавится, поэтому используйте его по прямому назначению.

Мне очень хотелось посвятить один из разделов книги влиянию термальных и гидротермальных процедур на оздоровление нашей внутренней среды и, в частности, показать механизм очищения крови, лимфы и межтканевой жидкости в процессе обильного потоотделения — дать рекомендации, в каких случаях следует париться в русской парной с веником, а когда лучше спокойно попотеть в сауне. Но увы — приходится отложить этот материал на потом.

Главная причина жесткого отбора материала заключалась в стремлении автора написать книгу легкую, но не легковесную, с юмором, но без язвительности, информативную, но без занудства, умную, но без начетничества, книгу в стиле «Маленькой классической симфонии» Сергея Прокофьева, которая читалась бы от начала до конца на одном дыхании.

В конце концов из готовой уже к печати рукописи мною были изъяты два больших раздела, один из которых включал краткое описание заболеваний крови и лимфы, другой — заболеваний сердечно-сосудистой системы. Как ни жаль мне сейчас потраченных на них времени и сил, я все-таки абсолютно уверен, что поступил правильно, так как посредством «дачных» чисток внутренней среды организма ни анемию, ни гипертонию, ни лимфогранулематоз устранить невозможно. Лечить эти тяжелые заболевания нужно долго, целенаправленно, под пристальным наблюдением специалистов, а не по различного рода безответственным самоучителям.

Однако, исходя из собственной целительской практики и полагаясь на опыт тех целителей, к которым испытываю доверие и глубокое уважение, хочу отметить, что очищение внутренней среды организма от шлаков благоприятным образом сказывается на течении заболеваний крови, сердечно-сосудистой системы и многих других хронических заболеваний, а также на состоянии кожных покровов.

На мой взгляд, чистку внутренней среды целесообразно устраивать, когда падает сопротивляемость организма, когда возникает состояние депрессии или отмечается синдром хронической усталости.

Эффективно проведенное очищение внутренней среды может существенно облегчить отвыкание от табакокурения, а в ряде случаев на ранней стадии алкоголизма помогает мобилизовать силу воли больного и добиться устойчивого отказа от алкоголя.

Практика регулярного очищения организма от шлаков позволяет со значительно меньшими усилиями регулировать свой вес: при желании увеличивать его, а при необходимости сбрасывать лишние килограммы, попутно избавляясь от целлюлита.

По моему глубокому убеждению, чистку своей внутренней среды совершенно необходимо регулярно осуществлять всем тем, кто работает на вредных производствах или проживает в экологически неблагоприятных условиях.

Женщинам, заранее планирующим увеличение численности семьи, настоятельно рекомендую не позднее чем за 1–1,5 месяца до наступления беременности также провести очищение внутренней среды организма. Это нужно для того, чтобы уменьшить риск появления токсикоза, как правило возникающего в процессе вынашивания плода, и для того, чтобы ребенок родился здоровеньким.

Итак, дорогие мои читатели, я сказал все, что счел необходимым, и теперь нам только остается попрощаться до новой встречи. Позвольте пожелать вам крепкого здоровья в вашем очищенном от шлаков организме.

Надеюсь, что в этой небольшой книжечке вы найдете для себя толику полезного и, может быть, даже напишете мне свои замечания и предложения.

Заранее вам благодарен.

С любовью и уважением

ваш Щадилов

Запись на индивидуальный прием к автору по тел.:

(812) 575-89-90,

(812) 575-89-91

Об авторе

Евгений Щадилов, пожалуй, один из самых известных специалистов по естественному оздоровлению. Автор более 20 книг по нетрадиционной медицине. К вопросам самооздоровления он подходит с позиций ученого. Его методики очищения организма от шлаков отличаются физиологичностью, доступностью и безопасностью. Имея медицинское образование, Е. В. Щадилов прекрасно представляет себе, как функционирует организм человека, какие процессы в нем происходят. Он не просто советует делать так-то и так-то, но и объясняет, зачем, почему именно так, а не иначе, что в результате произойдет в организме и как это отразится на здоровье. В его методиках предусматривается индивидуальный подход к очищению: все процедуры приводятся с учетом возможных заболеваний, обязательным является список показаний и противопоказаний.

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Вступление | 3 |
| Продолжение теории полного очищения человеческого организма от шлаков* | 5 |
| Особенность загрязнения внутренней среды | 5 |
| Так ли второстепенны второстепенные чистки? | 7 |
| Классификация чисток по степени изменения выводимых шлаков | 9 |
| Последовательность проведения чисток | 11 |
| Вода тревоги нашей | 16 |
| Что имеем, не храним... .. | 16 |
| Новое платье короля | 18 |
| Анализ методики приготовления «живой воды» | 23 |
| И все-таки какую воду следует пить? | 32 |
| Чистка внутренней среды по Н. Уокеру | 34 |
| Знакомство с детоксикацией по Н. Уокеру | 34 |
| Опять двадцать пять, или В который раз все та же проблема | 35 |

| | |
|---|-----------|
| Начало анализа детоксикации, предложенной | |
| Н. Уокером | 41 |
| Кто есть кто | 41 |
| Механизм действия цитрусовых соков | 42 |
| Механизм действия глауберовой соли | 43 |
| Что и от чего мы чистим? | 45 |
| Краткий анатомо-физиологический очерк | 48 |
| Внутренняя среда организма | 48 |
| Межклеточная жидкость как составляющая внутренней среды организма | 48 |
| Кровь как составляющая внутренней среды организма | 49 |
| Лимфа как составляющая внутренней среды организма | 50 |
| Лимфатическая система | 51 |
| Движение жидкостей внутренней среды организма | 52 |
| Продолжение анализа детоксикации | |
| по Н. Уокеру | 54 |
| Итак, что мы имеем? | 54 |
| Когда детоксикацию по Н. Уокеру применять можно | 55 |
| Очистительный механизм детоксикации по Н. Уокеру | 57 |
| Влияние детоксикации по Н. Уокеру на кислотно-щелочное состояние внутренней среды организма | 59 |
| Маленький реквием по детоксикации, или Когда детоксикацию по Н. Уокеру применять нельзя | 62 |

| | |
|---|-----------|
| Новые падающие чистки внутренней среды | |
| организма | 65 |
| За семь верст киселя хлебать | 65 |
| «Дачные» чистки внутренней среды организма | 66 |
| Общая идея «дачных» чисток | 68 |
| Теория «дачных» чисток | 68 |
| Антигипоксанта, или Еще один аспект «дачных» чисток | 72 |
| Что нам понадобится для «дачных» чисток | 74 |
| Количественная сторона «дачных» чисток | 74 |
| Качественная сторона «дачных» чисток | 75 |
| Оценка эффективности чистки внутренней среды организма | 78 |
| «Городские» чистки внутренней среды | |
| организма | 79 |
| Если у вас нету дачи... .. | 79 |
| Очищение с помощью энтеросорбентов не знает сезонных ограничений | 82 |
| Энтеросорбенты и энтеросорбция | 84 |
| Механизм очистительного действия энтеросорбентов | 85 |
| Энтеросорбенты на основе лигнина | 86 |
| Основные показания к проведению энтеросорбционного очищения внутренней среды организма | 89 |
| Основные противопоказания к проведению энтеросорбционного очищения внутренней среды организма | 90 |
| Наилучшее время для проведения энтеросорбционного очищения внутренней среды организма | 91 |

| | |
|--|------------|
| Энтеросорбционное очищение внутренней среды организма в домашних условиях | 94 |
| Методика энтеросорбционной чистки внутренней среды организма | 94 |
| Как правильно принимать энтеросорбент | 97 |
| Почему в процессе энтеросорбционного очищения внутренней среды организма необходимо пить много воды? | 99 |
| Как следует питаться во время энтеросорбционного очищения внутренней среды организма? | 103 |
| Кому следует проводить энтеросорбционную очистку внутренней среды организма? | 107 |
| Последний штрих к портрету «городских» чисток | 109 |
| Заключение | 110 |
| Об авторе | 115 |

Издательство «Вектор»
<http://www.vektorlit.ru>

Тел.: (812) 406-97-60, 406-97-61
Адрес для писем: 197022, СПб., а/я 6
E-mail: dom@vektorlit.ru

Тел./факс отдела сбыта: (812) 320-97-37, 320-69-41
E-mail: sale@vektorlit.ru, www.vektorlit.ru

ВЕКТОР-М — торговое представительство
издательства «Вектор» в Москве:
тел.: (495) 647-14-93, моб. тел.: +7 (926) 911-01-52;
E-mail: info@m-vektorlit.ru

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ!

*Присланные рукописи не возвращаются
и не рецензируются.*

**По вопросам размещения рекламы
в книгах издательства «Вектор»
обращаться по тел.: (812) 328-15-62, 323-88-74;
E-mail: reklama@vektorlit.ru**

Щадилов Евгений

Кровь. Очищение и восстановление

Главный редактор М. В. Смирнова
Ведущий редактор Н. Ю. Смирнова
Художественный редактор Г. С. Караханян

Подписано к печати 27.07.2010. Формат 84 × 108^{1/32}
Объем 4 печ. л. Печать офсетная.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ № 69.59

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 95 3000.

Отпечатано по технологии СtP
в ООО «Северо-Западный печатный двор»
г. Гатчина, ул. Железнодорожная 456.

Серия: Здоровье на все 100! Методика Евгения Щадилова

Евгений Щадилов

ПОЧКИ. Очищение и восстановление

Евгений Щадилов — один из самых известных специалистов по естественному оздоровлению. Он собрал все лучшие методы традиционной и народной медицины и разработал свою уникальную систему щадящего очищения мочевыделительной системы.

При разработке этого метода автор учел все возможные нюансы, которые повышают эффективность традиционных способов очищения почек.

В этой книге в легкой доступной форме даются способы очищения почек без лекарств; наиболее вероятные противопоказания к чисткам почек;

теория щадящего очищения почек и многое другое.

Все описанные процедуры можно без труда проводить дома, а советы целителя понятны каждому.



Формат: 130 × 200 мм;
объем: 128 стр., обложка

Евгений Щадилов

ПЕЧЕНЬ. Очищение и восстановление

Чистка печени исключительно важна для выведения шлаков и токсинов из организма. Но иногда, проведя чистку по классическому варианту, мы не получаем желаемого результата.

Ответ на вопрос: отчего это происходит, нашел и изложил в данной книге известный целитель Евгений Щадилов, разработавший оригинальную методику очищения печени и желчного пузыря. Этот метод сочетает в себе все самые современные знания, как традиционной, так и народной медицины и доступен каждому, не зависимо от

уровня образования.

Также в книге: вариант щадящей чистки печени для тех, кто страдает сахарным диабетом или избыточным весом; щадящее очищение печени с использованием минеральной воды.

Читайте в серии:

- ☒ Е. Щадилов. Печень. Очищение и восстановление
- ☒ Е. Щадилов. Почки. Очищение и восстановление

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! Эти книги можно заказать по почте. Позвоните по телефонам (812) 952-08-99, 715-36-66 и узнайте свой номер заказа, а также точную стоимость книг с доставкой.

 **ВЕКТОР**
www.vektorlit.ru

КНИГА-ПОЧТОЙ: 192029, Санкт-Петербург, а/я 25;
тел.: (812) 925-08-99, 715-36-66; <http://www.postbook.ru>;
e-mail: kniga-poshtoi@mail.ru



КЛАССИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Формат: 130 × 200 мм;
объем: 176 стр., обложка

Поль Брэгг Долголетие и здоровье, бодрость духа, зоркое зрение.

Поль Брэгг - всемирно известный автор многих популярных методик омоложения организма, сохранения и укрепления здоровья. Неустанно пропагандирующий здоровый образ жизни, Брэгг полагал, что каждому человеку отведено жить не менее 120 лет, но из-за «неразумных желаний плоти» люди умирают раньше. Главная идея, которую он хотел донести до своих последователей, состояла в том, что разум сильнее глупых и неумных прихотей тела, и сделать себя сильным молодым, здоровым сможет каждый.

может управлять плотью и построить сильное крепкое тело.

Откройте эту книгу, поверьте бесценному опыту автора, и вы сможете избавиться от любых болезненных симптомов и недомоганий, станете хозяином своей судьбы, обновите организм.

Установить контроль над чувствами и мыслями, жить в гармонии с окружающим миром сможет тот, кто овладеет Золотыми ключами здоровья Поля Брэгга.

Читайте в серии:

- Поль Брэгг. Долголетие и здоровье, бодрость духа, зоркое зрение
- Поль Брэгг. Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга
- Поль Брэгг. Программа для здоровья позвоночника
- Поль Брэгг. Система Брэгга для здоровья и долголетия

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! Эти книги можно заказать по почте. Позвоните по телефонам (812) 952-08-99, 715-36-66 и узнайте свой номер заказа, а также точную стоимость книг с доставкой.



КНИГА—ПОЧТОЙ
Телефоны: (812) 952-08-99, 715-36-66

КЛАССИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



НОРМАН УОКЕР

ОЧИЩЕНИЕ — ВЕРНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



Формат: 130 × 200 мм;
объем: 160 стр., обложка

**Самая эффективная система
очищения организма всемирно
известного доктора Уокера!**

Миллионы людей на всех континентах избавились от многих мучительных заболеваний, используя рекомендации Нормана Уокера. А сам доктор Уокер, руководствуясь принципами сыроедения, постоянной чистки кишечника и здорового образа жизни, прожил почти 100 лет!

В книге представлены основные рекомендации по лечению многих заболеваний с помощью очистительных клизм, а также схемы оздоровительного, профилактического очищения кишечника.

Книга адресована всем, кто не хочет отравлять жизнь своему организму.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! Эти книги можно заказать по почте. Позвоните по телефонам
(812) 952-08-99, 715-36-66 и узнайте свой номер заказа, а также точную стоимость книг с доставкой.

 **ВЕКТОР**
www.vektorlit.ru

КНИГА-ПОЧТОЙ: 192029, Санкт-Петербург, а/я 25;
тел.: (812) 925-08-99, 715-36-66; <http://www.postbook.ru>;
e-mail: kniga-poshtoi@mail.ru



КНИГА—ПОЧТОЙ

Телефоны: (812) 952-08-99, 715-36-66

Серия: Народный лечебник

Анастасия Семенова

Естественные методы очищения организма и восстановления здоровья. Годовая программа

Если вы поклонник здорового образа жизни и хотите улучшить самочувствие и качество жизни в целом, то эта книга для вас!

Мы предлагаем познакомиться с уникальной годовой программой очищения, которая работает деликатно, но в то же время необычайно эффективно. Учитывает сезонные изменения — как в природе, так и в человеческом организме. Кроме того, даны советы по очищению в соответствии с лунными ритмами, которым подчиняется все в Природе — в том числе и мы с вами.



Формат: 130 × 200 мм;
объем: 224 стр., переплет

Из этой книги вы узнаете, какие продукты используются для очищения различных органов и систем; как выбрать наиболее подходящее время для оздоровительных процедур; как подобрать наиболее подходящий метод очищения и многое другое.

Надежда Емельянова

Молитвы и наговоры на воду

Знаете ли вы, что теперь методы заговоров на воду имеют не только научное объяснение, но и экспериментальное подтверждение? Ведь вода обладает уникальной способностью запоминать и хранить информацию. Нести людям не только физическое, но и энергетическое очищение.

В этой книге вы найдете основные наговоры на воду и молитвы, которые помогут справиться с проблемами, возникающими в жизни каждого человека. Все, от различных недугов до неблагоприятной личной жизни можно исправить при помощи энергии воды и силы слова! А кроме того обряды для привлечения удачи; исцеляющие наговоры; любовные ритуалы.



Формат: 130 × 200 мм;
объем: 128 стр., обложка

Читайте в серии:

- ✓ Анастасия Семенова. Естественные методы очищения организма и восстановления здоровья. Годовая программа
- ✓ Надежда Емельянова. Молитвы и наговоры на воду

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! Эти книги можно заказать по почте. Позвоните по телефонам (812) 952-08-99, 715-36-66 и узнайте свой номер заказа, а также точную стоимость книг с доставкой.

ВЕКТОР
www.vektorlit.ru

КНИГА-ПОЧТОЙ: 192029, Санкт-Петербург, а/я 25;
тел.: (812) 925-08-99, 715-36-66; <http://www.postbook.ru>;
e-mail: kniga-poshtoi@mail.ru



КНИГА—ПОЧТОЙ

Телефоны: (812) 952-08-99, 715-36-66



Формат: 145 × 215 мм;
объем: 256 стр., переплет

Серия: Энциклопедия. Семейный доктор

Н. Данилова, В. Ильин, И Малышева

Самые эффективные лечебные диеты

Нельзя недооценивать роль диеты при различных заболеваниях. Правильно подобранный рацион может не только поддержать силы больного, но и улучшить его самочувствие.

В некоторых случаях это позволяет частично или даже полностью отказаться от лекарств!

В книге представлены самые востребованные на сегодняшний день диеты: при гастрите и язве; холецистите; для решения проблемы лишнего веса; при сердечно-сосудистых заболеваниях; почечных заболеваниях; бессолевая.

В приложении вы найдете ценную практическую информацию, как точно определять нормы продуктов и производить необходимые замены и расчеты.



Формат: 145 × 215 мм;
объем: 208 стр., переплет

И. С. Малышева

Здоровье сердца и сосудов

Лечение и профилактика

В этой книге автор, высокопрофессиональный врач-кардиолог с многолетним стажем, предлагает вам наиболее эффективные рекомендации по сохранению и восстановлению функций сердца и сосудов.

Для вас подробно и очень доступным языком описываются самые современные методы лечения.

На страницах издания вы найдете проверенные рецепты фитотерапии; схемы снижения уровня холестерина; советы по распределению физической нагрузки и правильному дыханию.

Кроме того, в книге представлена эффективная лечебная диета при сердечно-сосудистых заболеваниях с готовыми рецептами блюд.

Читайте в серии:

- ✓ Н. Данилова, В. Ильин, И Малышева. Самые эффективные лечебные диеты
- ✓ И. С. Малышева. Здоровье сердца и сосудов. Лечение и профилактика

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! Эти книги можно заказать по почте. Позвоните по телефонам (812) 952-08-99, 715-36-66 и узнайте свой номер заказа, а также точную стоимость книг с доставкой.

 **ВЕКТОР**
www.vektorlit.ru

КНИГА-ПОЧТОЙ: 192029, Санкт-Петербург, а/я 25;
тел.: (812) 925-08-99, 715-36-66; <http://www.postbook.ru>;
e-mail: kniga-poshtoi@mail.ru



ЦЕЛЕБНИК. ЛЕЧИТ ПРИРОДА



Формат: 130 × 200 мм;
Обложка
Объем: 96 стр.



Свекла, морковь, капуста против рака, язвы и других заболеваний.

Овощи приносят неоценимую пользу нашему организму. В правильно подобранном рационе они станут не только пищей, но и надежным лечебным и профилактическим средством. Они помогут избавиться от ожирения и сахарного диабета, атеросклероза, заболеваний желудочно-кишечного тракта и многих других. Овощные соки являются неотъемлемым элементом лечебного питания при онкологических заболеваниях.

К тому же стоят овощи, как правило, недорого, а здоровье, которое они нам дарят, бесценно.

На страницах книги представлены: правила лечебного питания, косметические советы, кулинарные рецепты.

Шиповник, боярышник, калина. Очищение и восстановление организма.

В этой книге речь пойдет об уникальных целебных свойствах трех осенних кустарников: шиповника, боярышника и калины. Их плоды созревают тогда, когда лечебные способности большинства других растений уже сходят на нет.

Шиповник, боярышник и калина прекрасно очищают кровь и другие органы, а также восстанавливают работу организма после болезней. В книгу вошли: методики очищения и оздоровления, правила восстановления организма, косметические препараты, кулинарные рецепты

Читайте в серии:

- О. Романова. *Свекла, морковь, капуста против рака, язвы и других заболеваний*
- О. Романова. *Шиповник, боярышник, калина. Очищение и восстановление организма*

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! Эти книги можно заказать по почте. Позвоните по телефонам (812) 952-08-99, 715-36-66 и узнайте свой номер заказа, а также точную стоимость книг с доставкой.



Ольга Романова



Формат: 130 × 200 мм;
объем: 96 стр., обложка

Яды-целители:

растительный, пчелиный,
муравьиный, змеиный

Лечение ядами имеет многовековую историю. Недаром символом медицинской науки является змея, источающая яд в чашу.

Великие врачеватели прошлого оставили трактаты о лечебных свойствах различных ядов и методах их применения.

Современные медицинские знания подтвердили пользу старинных методик и объяснили механизмы их воздействия на организм человека.

Согласно последним исследованиям с помощью натуральных

ядов можно эффективно бороться с самыми различными заболеваниями: радикулитом и остеохондрозом, гипертонией, ревматизмом, хроническим бронхитом, варикозным расширением вен, нарушением обмена веществ, энурезом, атеросклерозом и множеством других.

Натуральные препараты, к которым относятся лечебные яды, не вызывают аллергии, а по эффективности превосходят большинство синтетических лекарств схожего действия.

В этой книге вы найдете информацию о способах лечения, показаниях и противопоказаниях к применению этих методов и многое другое.

Читайте в серии:

- О. Романова. Яды-целители: растительный, пчелиный, муравьиный, змеиный
- О. Романова. Целители-пиявки: чудеса оздоровления и омоложения
- О. Романова. Живительная сила серебряной воды

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! Эти книги можно заказать по почте. Позвоните по телефонам (812) 952-08-99, 715-36-66 и узнайте свой номер заказа, а также точную стоимость книг с доставкой.



ЕВГЕНИЙ ЩАДИЛОВ



КРОВЬ

ОЧИЩЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Евгений Щадилов предлагает простую и безопасную, приятную и доступную для всех «дачную» методику очищения крови с помощью трав, овощей и фруктов, выращенных на своем участке. Для очищения в осенне-зимний период автор разработал способ чистки крови на основе энтеросорбентов. Очищение энтеросорбентами — простая процедура, не требующая специальной подготовки.

Продлите свою молодость — будьте здоровым, активным и дееспособным!



Книга-почтой: www.postbook.ru
192029, Санкт-Петербург, а/я 25
тел.: (812) 952-08-99, 715-36-66
kniga-poshtoi@mail.ru



 **ВЕКТОР**
www.vektorlit.ru