

Андрей Александрович Миронов
Очищение. Как правильно запустить процесс вывода
шлаков

Здоровье на все 100! –

ЗДОРОВЬЕ НА ВСЕ
100!

А. А. МИРОНОВ

ОЧИЩЕНИЕ



КАК ПРАВИЛЬНО
ЗАПУСТИТЬ ПРОЦЕСС
ВЫВОДА ШЛАКОВ



Текст предоставлен издательством http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6508250
«Очищение: Как правильно запустить процесс вывода шлаков»: Вектор;
Санкт-Петербург; 2011
ISBN 978-5-9684-1873-9

Аннотация

Уже несколько десятилетий тема очищения не уходит с книжного рынка, волнуя умы наших граждан. Но сегодня, под влиянием телепередач, люди все чаще задают вопрос: а что в действительности происходит внутри нашего тела и как правильно запустить процесс самоочищения организма? Автор анализирует все самые распространенные методы очищения с точки зрения физиологии и приходит к выводу: очищение должно происходить на клеточном уровне, и только тогда мы получим желаемый эффект: молодость, бодрость, здоровье. «Очищение можно и нужно проводить – но делайте это правильно!» – призывает автор. Как именно – читайте на страницах книги.

Книга адресована широчайшей читательской аудитории.

Андрей Александрович Миронов **Очищение: Как правильно запустить процесс вывода** **шлаков**

К вопросу о внутренней чистоте

Со школьных лет мы знаем: порядок нужно поддерживать, а беспорядок поддерживается сам собой. Идет ли речь об увеличении уровня энтропии в замкнутых системах, или о еженедельной уборке в квартире – смысл приблизительно один и тот же, поскольку закон сей универсален. Именно поэтому существует такое количество всеразличнейших средств для чистки и поддержания порядка (от веника до пылесоса), так и людей, ответственных за очищение и порядок в том или ином секторе: дворники, смотрители, полицейские, маляры, врачи и многие другие.

Порядок во внешней среде, чистота и аккуратность в окружающем человека пространстве, конечно же, необходимы. Ну а как же сам человек, мы ведь также должны заботиться и о самих себе любимых. Что ж такого особенного – недоуменно подумает кто-то – каждое утро и вечер мы чистим зубы, умываемся, принимаем душ, а иногда и купаемся в теплой ванне. Ведь не в каменном веке живем, да и не в амазонских джунглях. Так-то оно так, только этого всего – ну совершенно недостаточно. Человеческий организм – крайне сложная машина, с достаточно замысловатым внутренним устройством. И необходимо, чтобы не только снаружи, внешне, мы были чисты и опрятны, но и чтобы все внутренние органы были свободны от шлаков и загрязнений.

В последнее время словосочетания «очищение организма» и «шлаки организма» часто произносятся по телевидению, мелькают в печатных и электронных СМИ, а также призывно подмигивают со всевозможных рекламных листовок и объявлений. Одни обещают уникальные результаты при минимальных затратах – клизмы, собственная урина, другие зазывают купить дорогие, но уникальные и суперэффективные очищающие БАДы, третьи настойчиво уговаривают воспользоваться услугами той или иной специализированной клиники. Мы решили разобраться во всем многообразии мнений и подходов к вопросу очищения организма, взяв за основу проверенные наукой методики.

Сама по себе идея очищения восходит еще к древней медицине (как западной, например, древнегреческой, так и восточной, например, арабской или индийской). Появилась даже такая отрасль нетрадиционной медицины, как очистительная терапия. С чем же она имеет дело, что за шлаки такие загрязняют наш организм?

Вещества, необходимые для жизнедеятельности организма человека, поступают из

внешней среды внутрь вместе с пищей, а также с вдыхаемым воздухом. Конечные продукты обмена веществ удаляются из организма с выдыхаемым воздухом, с потом, мочой и при опорожнении кишечника. Пока человек живет, метаболизм происходит непрерывно. Чем более активно и интенсивно работают клетки, тем больше образуется конечных продуктов обмена веществ. Эти конечные продукты в настоящее время принято называть «шлаками организма». Толковый словарь Ожегова определяет слово «шлаки», как твердый остаток, образующийся после выплавки металла из руды, а также от сжигания угля. По аналогии с техническим процессом, шлаки в организме человека представляют собой также продукты «производственной деятельности» (метаболизма), балласт, от которого нужно избавляться.

В этой связи хотелось бы отметить, что выражение «шлаки организма» является еще не до конца укоренившимся в официальной медицине. Наиболее подходящим к нему по смыслу понятием в медицинской литературе является термин «конкременты».

Конкремент – это плотное, часто каменистой структуры, патологическое образование, обычно свободно расположенное в полном органе или выводном протоке железы и возникающее главным образом вследствие выпадения солей.

По своему происхождению, форме, составу и расположению конкременты бывают различных видов: аморфные, бактериальные, белковые, воспалительные, грибковые, желчные, каловые, кишечные, коллоидно-кристаллические, коралловидные, лекарственные, метаболические, панкреатические, пигментные, почечные и многие, многие другие.

Так, аморфные конкременты состоят из аморфного вещества и на срезе, как правило, имеют слоистое строение, а кристаллические, состоящие из кристаллов солей, на распиле имеют радиальное строение. Ядро бактериальных конкрементов состоит из массы бактериальных тел, ядро белковых конкрементов – из кровяных сгустков, фибрина и гноя, тогда как цистиновые состоят преимущественно из аминокислоты – цистина. Почечные конкременты образуются в почках, а печеночные – в печени и желчном пузыре, при этом и те и другие, в свою очередь, подразделяются на несколько групп по химическому составу. Холестериновые в основном состоят из холестерина, а лекарственные образуются в результате кристаллизации невыведенных из организма лекарственных веществ. Коралловидные конкременты, заполняющие почечную лоханку, напоминают по внешнему виду коралл. И так далее.

Конкременты и шлаки – это не совсем одно и то же. Под «шлаками организма» следует понимать и «внутреннюю грязь», и «холестериновые бляшки», и «токсины», и «различные вредные вещества», и отложения солей в суставах и позвоночнике, и избыток слизи, и всевозможного вида камни: каловые, печеночные, камни желчного и мочевого пузыря, различающиеся при этом как по форме, так и по химическому составу.

В первую очередь шлаки начинают накапливаться в клетках и межклеточном пространстве. Вовремя не выведенные шлаки аккумулируются уже в соединительной ткани, а также в мышцах, костях и жировой прослойке. Если они не удаляются и отсюда, то начинают зашлаковываться уже отдельные органы (песок в почках, слизь в легких и т. п.). Организм лучше всего очищать от шлаков в «обратном порядке»: сначала производить «грубые» чистки отдельных органов (кишечника, печени, почек, сосудов), чтобы избавиться от шлаков, которые находятся там в виде «кусочков грязи» (камни в почках и желчном пузыре, слизь и мазутообразные шлаки в кишечнике и печени и прочее). После этого рекомендуется уже приступать к комплексным мерам по перестройке метаболизма, чтобы шлаки более не аккумулировались внутри организма в таком количестве. Это достигается благодаря специальной системе питания, а также благодаря очистке капилляров по специальной методике. Восстановленные капилляры начинают снабжать органы и клетки питательными веществами, а также производить «отвод» продуктов метаболизма от клеток к органам выделения. Таким образом и запускается механизм самоочищения организма на клеточном уровне. Об этом будет подробнее рассказано в последующих главах книги. А пока попробуем разобраться в механизме образования шлаков более детально.

Шлаки, образующиеся в организме, могут иметь или эндогенное (внутреннее), или экзогенное (внешнее) происхождение. Эндогенные шлаки являются промежуточными продуктами метаболизма – обмена веществ в организме. В силу тех или иных обстоятельств эти промежуточные метаболиты выпали из сложного процесса окислительно-восстановительных реакций, обуславливающих нормальный обмен веществ в организме. И в результате перехода в нерастворимое при обычных условиях состояние они не получили возможности быть выведенными наружу.

Экзогенные шлаки попадают в организм через органы пищеварения и дыхания, а также через слизистые оболочки и через поры кожи. К ним относятся многие токсичные и вредные вещества, которые, к сожалению, окружают нас: соли тяжелых металлов, канцерогенные вещества, нитраты, нитриты и пестициды, антибиотики, радионуклиды, окислы различных металлов, прочие химикаты и токсины. Многие из них имеют негативное для человека свойство аккумулироваться в клетках, тканях и органах и не выводиться наружу естественным путем. Для того чтобы избавиться от таких «непрощенных» загрязнений нужно активное вмешательство самого человека и выполнение им конкретных очистительных процедур. А очищать свой организм действительно нужно, так как накопление продуктов обмена клеток, а также экзогенных химических и токсических веществ приводит не только к дисбалансу физиологических функций, но и является прямой дорогой, ведущей к развитию целого ряда серьезных системных заболеваний: от колитов и панкреатитов вплоть до гипертонической болезни и атеросклероза.

Как же все-таки понять: сильно загрязнен наш организм или нет? Самыми первыми признаками зашлакованности являются: быстрая повышенная утомляемость, хроническая усталость, частые беспричинные головные боли, раздражительность. В дальнейшем при нарастании уровня зашлакованности к этому могут добавиться аллергические реакции, поражения кожи (фурункулез, изменение цвета, сухость, воспаление сальных желез), слизистых оболочек (конъюнктивит, ринит, стоматит) и даже постоянно повышенная температура ввиду перманентной аутоинтоксикации. В последующем, если шлаки не удаляются из организма, но продолжают накапливаться в нем, появляется прямая угроза развития поражения отдельных органов (язвенная болезнь, гепатит, гастрит, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, онкологические заболевания).

Человек от природы одарен уникальной системой самозащиты. И поэтому даже уже при средней степени загрязнения организма шлаками у человека почти полностью исчезает аппетит. Хочется только пить и находиться в покое, что помогает выделительной системе удалять шлаки.

Однако наиболее оптимальный метод очищения организма от шлаков – это недопущение их образования. То есть – самоограничение, самосовершенствование, постоянный самоконтроль. Но как же можно отказаться от крепкого кофе, копченой колбасы, жареной жирной свинины, алкогольных напитков, сигарет?! От постоянного переедания и прочих далеко не полезных для организма излишеств? Вот именно по этой причине и приходится периодически заниматься очищением собственного организма от шлаков.

Очищение организма проводится обычно в следующем порядке: желудочно-кишечный тракт, затем печень, почки, кровь и лимфа, кровеносные сосуды. Это основные органы, где скапливается наибольшее количество шлаковых масс. Отшлаковка происходит также и в легких, гайморовых пазухах, в ротовой полости (на зубах). Медицинской науке известны случаи образования камней в слюнных железах и поджелудочной железе. Довольно часто встречается избыток слизи в тонком кишечнике и в желудке. Отшлаковка может протекать на кожных покровах и ногтях. Но все-таки по общему объему наибольшее количество шлаков находится в толстом кишечнике, почках и печени. К примеру, масса почечных камней может достигать полутора – двух килограммов. В печени и желчном пузыре может образовываться от нескольких десятков до нескольких тысяч(!) камней. Конечно же, такое положение дел никак не может оставить нас равнодушными, ведь это наш собственный

организм, и ответственность за его правильное функционирование также лежит на нас самих.

Подготовка к очищению организма

Очищение организма – дело, конечно же, полезное и нужное. Но и настолько же серьезное. Жили-жили из года в год, копили в себе шлаки, но, в общем-то, не очень нас это, может, и расстраивало. Зато всегда могли себе позволить и рюмочку спиртного выпить с друзьями, и не следить за тем, насколько жирный или пережаренный кусок кладем себе на тарелку... А тут – вдруг чистка. Все по расписанию, как в средней школе, куча процедур, еще больше ограничений... Вообще – любое достаточное резкое изменение в нашей жизни (даже в лучшую сторону) ведет за собой стресс. И поэтому, прежде чем приступить к выполнению комплекса очистительных процедур, прежде всего, необходим правильный психологический настрой. Вы точно решили для самого себя, что серьезно приступите к очищению собственного организма и доведете сие мероприятие до победного конца? Ведь нет ничего хуже, чем сначала взяться, а потом бросить, не доделав и до середины. Так что подумайте еще раз, взвесьте свои силы.

Если вы уверены, что сумеете довести чистки до финала, если намерение ваше твердо, как камень – подготовьте к предстоящим мероприятиям ваших родственников. Да, да, это тоже немаловажно. Ведь вам потребуются минуты, а иногда часы уединения, в которые никто не должен прерывать комплексы очистительных мероприятий. Кроме того, они должны быть готовы к тому, что на кухне появятся различные чайнички и чашечки с отварами, настоями и лечебными чаями. Также – ваше меню изменится, вы уже не сможете полностью разделять каждую трапезу с вашими домочадцами (если только они не присоединятся к вашему начинанию, и вы не будете проводить все чистки одновременно). То есть, ваши родные и близкие должны с пониманием отнестись к вашему оздоровительному мероприятию. По крайней мере, не мешать вам и не подсмеиваться над вами. Так что, обдумайте, как вы будете доносить до ваших родных новость о вашем решении заняться очищением организма.

На следующем этапе вам будет нужно посетить поликлинику. Консультация с вашим лечащим врачом – обязательна! А лучше – не с одним врачом. Если вы выбрали диету или даже голодание, то кроме терапевта не лишним будет сходить на консультацию и к диетологу. А если у вас на очереди чистка почек – не поленитесь записаться на собеседование к нефрологу. Ведь, несмотря на то, что действия по очистке направлены на благо и восстановление организма, они являются серьезным вмешательством в размеренный ритм его функционирования. В периоды чистки возможны обострения хронических заболеваний. Как бы смешно это ни прозвучало, но без опасений приступать к очищающим процедурам могут только полностью здоровые люди. Во всяком случае, чистки противопоказаны тем людям, которые страдают какими-либо из нижеперечисленных заболеваний:

- хронические заболевания сердца;
- онкологические заболевания;
- хроническая почечная недостаточность;
- сахарный диабет;
- печеночная недостаточность;
- гепатит;
- язва желудка или двенадцатиперстной кишки, острый гастрит;
- беременность болезнью ни в коем случае не является, но во время вынашивания плода мы настоятельно рекомендуем воздержаться от каких бы то ни было очистительных процедур.

Итак, вы проконсультировались с доктором, и он «дал вам добро» на чистку. С чего же начать? А начинать придется с подготовки организма к очистительным процедурам. Чтобы свети риск возможных отрицательных последствий к минимуму (сидел себе такой человек

целыми днями в офисе, вел привычный малоподвижный образ жизни – и вдруг бац! – с места в карьер – каждый день: клизмы, промывания, диеты, голодания, ванны, йоговские асаны – да тут даже космонавт со стажем имеет шанс с копыт свалиться) мы должны как следует подготовиться.

Перед очистительными мероприятиями организм необходимо «встряхнуть», «разогреть» и «увлажнить» – с целью как бы «стронуть» шлаки, сделать их податливыми для очищающих процедур, которые намечены на ближайшее будущее.

Итак, нам нужно подвести токсины, грязь и шлаки вплотную к органам выделения. А задачей непосредственно очистительной процедуры будет лишь извергнуть из организма все то, что подошло и скопилось в органах выделения. Для достижения этой цели необходимо напоить весь организм влагой, прогреть его, расслабить, но и «растормошить» одновременно.

Подготовку организма к очищению можно производить по-разному, подход должен быть индивидуальным. Основное, чего мы должны добиться на предваряющем этапе – это расслабление, прогрев организма. Также тело необходимо напитать влагой. Этого можно достигнуть, посещая влажную парную, сухую сауну или принимая горячую ванну. Худощавым, обезвоженным людям больше подойдет горячая ванна, полным людям – сухая сауна, а всем остальным – влажная парная. Старикам больше подойдет горячая ванна, молодым – влажная парная. Длительность одной такой процедуры должна составлять от 10 минут до получаса. Закончить нужно – прохладным или холодным воздействием. Примите холодный душ или оботритесь холодным влажным полотенцем. Главное, что вы должны почувствовать после такой процедуры – это расслабленное прогретое тело. Таких процедур необходимо совершить хотя бы пять, а желательно и больше. Все зависит от степени загрязнения организма и качества выводимых шлаков. Принимать их надо одну в день или через день в зависимости от возможностей и индивидуальной переносимости тепла.

Если нет возможности посетить парную, сауну или принять ванну, можно обойтись и душем. Пять минут принять горячий душ, затем 20 секунд – холодный. Потом опять горячий и снова холодный. Так три-пять и более раз, оптимально – 11 раз. Заканчивать обливания – всегда холодной водой!

Кроме водных процедур, хороший результат дает увеличение физических нагрузок. Это может быть бег трусцой, езда на велосипеде или аэробика, что вам больше нравится. Главное при этом – хорошенько разогреться и пропотеть. Но все хорошо в меру, доводить себя до изнеможения непосильной нагрузкой перед очистками – не следует!

Также в дни подготовки к очищению следует пить больше воды. Вода, как известно, является универсальным растворителем. Но не всякая вода полезна. Сырая вода из водопровода, а также та же самая, водопроводная, но прокипяченная вода – скорее вредна, чем полезна. Для подготовки к очищению (а также и в дальнейшем, во время самого очищения, а лучше – вообще всегда) следует пить или дистиллированную, или талую (протиевую) воду. Протиевая вода готовится следующим образом: емкость с водой ставится в морозильную камеру на время достаточное, чтобы вода только начала замерзать. Небольшое количество образовавшегося льда выбрасывается (в нем сконцентрированы молекулы тяжелой воды), а оставшуюся воду снова ставим замораживаться. Когда вода замерзнет приблизительно на 2/3 – емкость снова достаем, воду сливаем (в ней сконцентрированы химические примеси и минеральные соли), а полученный лед растапливаем и пьем полученную протиевую воду. Такая вода не содержит вредных примесей и благотворно воздействует на организм. Само по себе употребление одного-двух литров протиевой воды ежедневно может привести к растворению и выведению из организма части шлаков. Многим такая вода приходится, как говорят «по вкусу», и такие люди уже переходят на такое питье постоянно. Ничего кроме пользы и удовольствия принести это не может. Попробуйте сами!

Чистка отдельных органов

Итак, с доктором мы проконсультировались, организм к чистке подготовили – вперед! Для начала – нас ожидает «грубая» чистка отдельных органов. Если человек живет в городе, если возраст уже «за тридцать» и более, если любим вкусно поесть, а много двигаться – лень, и если, наконец, до сего момента ничего подобного чисткам организма не предпринималось, – то с большой долей вероятности можно говорить о достаточно высоком уровне зашлакованности организма. Согласно исследованиям, у 90 % перешагнувших тридцатилетний рубеж людей встречаются в той или иной степени не только пресловутые холестериновые бляшки, но и практически намертво «прикипевшие» к стенкам толстой кишки каловые массы, а зачастую даже и камни в почках или желчном пузыре. (Процесс образования таких камней иногда растягивается на годы, так что не следует обольщаться, если на данную минуту желчный пузырь или печень еще «не заявили о себе» во весь голос). Таким образом, для начала, после проведенных подготовительных мероприятий, есть смысл произвести «грубую» чистку отдельных органов, чтобы вычистить ту грязь, которая, как это ни обидно признавать, присутствует внутри тела целыми физическими кусками.

Порядок «грубых» чисток следующий:

- сначала очищается желудочно-кишечный тракт;
- затем чистится печень;
- потом – почки;
- далее – кровь, лимфа и сосуды.

Этим основной комплекс очистительных процедур чаще всего исчерпывается, хотя по желанию можно включить далее, скажем, комплекс по очистке суставов или что-то другое. Здесь уже каждый может «добавлять опции» соответственно индивидуальным желаниям, руководствуясь также конкретными заболеваниями, от которых имеется намерение избавиться.

Очищение кишечника

Очищение кишечника называют ключом к долгой и здоровой жизни. Ведь кишечник – это главный маршрут для большинства тех веществ, которые попадают в наш организм. Поступающая пища проходит довольно долгий путь, ведь общая длина кишечника превышает четыре метра. И на этом пути из пищи всасываются питательные вещества, а вот ненужное и непереваренное постепенно выводится из организма. Однако часть балластных веществ все-таки остается в кишечнике. Со временем там может скопиться достаточно большое количество шлаков, которые никогда не выйдут естественным путем. Эти шлаки не просто лежат мертвым грузом, а начинают постепенно разлагаться, отравляя нас токсинами.

Как же узнать, что пришло время очищения кишечника? Понаблюдайте за собой: если у вас нерегулярный стул (частые задержки более суток, а также запоры и поносы), зачастую возникают вздутия, метеоризм, несвежее дыхание, слабость, частые простуды, надо срочно чистить кишечник.

Очищение кишечника можно провести с помощью квалифицированных медиков. Существует несколько способов, применяемых для очищения кишечника официальной медициной.

Подводное кишечное очищение-промывание. Гидроколонотерапия (другое название – колоногидротерапия). Эту процедуру проводят в ванне вместимостью 400–600 литров. Для процедуры гидроколонотерапии в клинике применяют специальный аппарат. Лечебную воду, температура которой 36–37 °С, вводят в кишечник порциями по полтора-два литра. Длительность процедуры колоноотерапии составляет от 30 до 45 минут, и за это время через толстую кишку пропускается от 20 до 30 литров воды. Курс очистительных процедур в клинике обычно состоит из шести – восьми подобных сеансов.

Кишечное промывание-орошение (по Ленскому). Гидроколонотерапия. В этом случае орошающей жидкостью заполняют специальный резервуар, закрепленный на метр

выше кушетки. Температура воды должна колебаться в пределах 38–40 °С. К резиновой трубке, отходящей от резервуара, присоединяется кишечный зонд, противоположный конец которого должен быть введен в ректальную трубку. В процессе колонотерапии кишечный зонд медленно продвигают через ректальную трубку дальше на глубину 40–60 см. После такой очищающей процедуры человеку следует отдохнуть хотя бы полчаса. Сама же процедура занимает по времени около 20 минут и проводится через день. Во время одной чистки расходуется от 8 до 20 литров жидкости. Курс очистительных процедур и в этом случае также составляет шесть-восемь сеансов.

Вопреки опасениям некоторых, колоногидротерапия практически безболезненна. Это весьма и весьма эффективная очищающая методика: можно качественно и полностью промыть толстый кишечник и при этом не погубить естественную микрофлору организма. Кроме того, при промывании кишечника осуществляется мягкий гидромассаж стенок толстой кишки. Ворсинки кишечника освобождаются от каловых масс. Как результат повышается его всасывающая способность, а значит улучшается пищеварение.

Подобные методы очистки кишечника являются наиболее продвинутыми и эффективными. Если у вас есть возможность, то настоятельно рекомендуем вам проделать курс колоногидротерапии в одной из многочисленных специализированных клиник.

Но в домашних условиях можно тоже достаточно неплохо очистить кишечник. Это возможно проделать разными методами: с помощью клизмы, с применением специальных препаратов, с помощью подсоленной воды или воспользоваться народными средствами.

У себя дома можно провести курс очищения кишечника при помощи клизмы. Для постановки клизмы вам понадобится кружка Эсмарха, которую можно приобрести в аптеке. Вода для клизмы должна быть чистой, лучше кипяченой, температура воды должна быть чуть выше комнатной, но ниже температуры тела. В среднем это означает диапазон от 25 до 30 °С.

Сама процедура выглядит следующим образом: человек встает на четвереньки, вводит наконечник на 5–6 см, открывает кран на шланге, идущем от кружки Эсмарха. Важная деталь: голова во время всей процедуры должна быть опущена вниз. После того, как внутрь поступит вся вода (обычно объем составляет полтора или два литра), нужно вынуть наконечник и в течение 5–7 минут стараться удерживать воду внутри организма. (Это непросто, но в противном случае теряется смысл всей процедуры). Нюанс: если вода не помогла очищению, то можно растворить в воде немного натертого детского мыла.

Во время запора можно поставить масляную клизму: берется 50-100 мл растительного масла, подогревается до 37 °С и вводится в прямую кишку. Клизму делать нельзя лишь в случаях, если недавно была проведена операция на кишечнике, имеется паховая или брюшная грыжа или кровотечение желудочно-кишечного тракта.

Можно использовать воду с различными добавками. Все они помогают растворять шлаки, каждая по-своему. Вот несколько примеров.

Клизма с питьевой содой. Нужно развести 1 ст. ложку соды на 1,5 л воды.

Такой раствор удаляет слизь и шлаки со стенок кишечника, как бы отчищает их.

Клизма с лимонным соком (или лимонной кислотой). В воду добавить лимонный сок так, чтобы она стала лишь слегка кислой. Лимонная кислота растворяет шлаки, отмывает их от стенок кишечника. Нельзя делать слишком концентрированный раствор, чтобы не повредить внутренние оболочки кишечника.

Клизма с лекарственными травами (подорожник, ромашка, тысячелистник, чистотел).

Одну ст. ложку какой-либо из вышеперечисленных трав нужно залить 1 стаканом кипятка. Когда остынет, процедить и добавить к 1,3 л воды (всего получится 1,5 л).

Подорожник растворяет слизь и заживает микротрещины в прямой кишке. Ромашка снимает воспаление и выводит газы, успокаивает геморрой. Тысячелистник обладает противовоспалительным эффектом. Чистотел удаляет полипы, которые иногда бывают в кишечнике.

***Клизма с марганцовкой.** В воду добавить буквально несколько кристаллов марганцовки, чтобы она стала лишь слегка розовой. Необходимо тщательно размешать воду, чтобы марганцовка растворилась.*

Такая клизма подавляет гнилостные бактерии, дезинфицирует кишечник.

Однократно для очищения кишечника можно принять слабительное. Но это возможно лишь в том случае, если вы не страдаете запором. Очищение кишечника по сути своей будет мало чем отличаться от постановки клизмы. Современные слабительные препараты, по утверждениям специалистов, могут заменить несколько клизм по своей эффективности.

После очищения в кишечнике очищаются и освобождаются ворсинки, которые до этого были забиты шлаками. Как результат, улучшается способность всасывания и повышается иммунитет. Также можно дать отдых кишечнику после чистки. Поголодайте пару дней, избавьте кишечник от работы по перевариванию пищи. За это время микрофлора в кишечнике восстановится. Вы же будете чувствовать себя помолодевшим, исчезнут головные боли, боли в позвоночнике и суставах.

Еще один способ очищения кишечника – с помощью подсоленной воды – представляет собой разновидность домашней гидроколонотерапии. Для очищения кишечника дома необходимо в течение полутора часов выпить 10 стаканов подсоленной воды. Вода должна быть теплой, около 40 °С. Лучше будет, если вы растворите морскую соль. Но вполне подойдет и обыкновенная, поваренная. Обычная вода просто всасывается стенками кишечника. Но вода подсоленная (концентрация соли в воде должна быть выше, чем концентрация соли в крови) – наоборот – оттягивает на себя жидкость со стенок кишечника. Это и будет способствовать отслоению со стенок кишечника также и всяческих шлаков. Кроме того, подсоленная вода вызовет и слабительный эффект. Таким образом, счищенные со стенок кишечника шлаки выведутся наружу. В идеале – подсоленную воду нужно пить вплоть до того момента, пока она не начнет выходить такой же прозрачной, какой она и являлась изначально. Однако не переусердствуйте. Это именно тот случай, когда к месту выражение «все хорошо в меру». Лучшее время для такой чистки – утро. Выполнять ее нужно, конечно же, натощак. Поесть можно (и нужно) будет минут через 20 после завершения солевой чистки. Оптимальнее всего для этой трапезы овощной или фруктовый легкий салат (можно выбрать какой-либо на ваш вкус из заключительной главы этой книги). Подобные чистки проводите сериями по четыре, с промежутками в два-три дня.

Противопоказаниями являются обострение гастрита, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, понос, острый колит, онкологические заболевания. Геморрой не является противопоказанием (как он не является противопоказанием также и при большинстве других методик кишечных чисток, включая и клизмы).

Можно чистить кишечник с помощью отрубей. Их главная ценность заключается в имеющейся в них клетчатке (это волокна, из которых состоят стенки растительных клеток). Когда клетчатка, содержащаяся в отрубях, смешивается с водой, то она увеличивается в объеме и набухает. Как результат, в кишечнике создается большой объем рыхлых каловых масс. Они давят на кишечные стенки, и это способствует быстрому опорожнению. Отруби к тому же обладают желчегонным действием, а это тоже вызывает стул. Вместе с разбухшей клетчаткой из кишечника выводится вся «грязь»: холестерин, соли тяжелых металлов, радионуклиды, продукты распада продуктов питания.

Отруби необходимо принимать три раза в день, желательно за 15 минут до еды.

Взять 2 ст. ложки отрубей и съесть их, запивая 1–2 стаканами воды (вместо воды можно использовать слабый чай без сахара или сок). Суточная доза отрубей – не больше 6 ст. ложек.

Отруби надо обязательно запивать водой, иначе весь смысл их употребления теряется. Волокнистая клетчатка, ради которой и едят отруби, работает лишь тогда, когда она впитывает в себя воду и разбухает. Очищение длится один месяц.

Месячный курс очищения отрубями надо проводить раз в год. Для профилактики

можно принимать отруби по утрам постоянно, по 2 ст. ложки в день, обязательно запивая одним-двумя стаканами воды, минералки, сока или чая.

Наиболее «вкусный» способ очистки кишечника – **чистка с помощью соков**. Большинство соков содержат фруктовую кислоту. Для чистки лучше брать кислые соки, например грейпфрутовый, яблочный, апельсиновый. Хотя возможно применять и более сладкие, например персиковый, мультифрукт и т. п. Соки прекрасно промывают кишечник, удаляют с его стенок шлаки, растворяют их и выводят.

Для соковой чистки кишечника понадобится 2 л фруктового или овощного сока. Свежевыжатые соки предпочтительнее.

Подойдет только стопроцентный сок – не нектар, и без добавления сахара, лимонной кислоты и прочего. Если сок показался вам на вкус слишком сладким или концентрированным, можно слегка разбавить его кипяченой водой. Вы должны провести один день только на соках. Есть в этот день нельзя ничего. Пить, кроме соков, тоже (в том числе и воду). Каждый час выпивайте один стакан сока. Соковую чистку кишечника надо делать один раз в две недели.

Существует также еще и **кефирная чистка кишечника**. Кефир способствует опорожнению кишечника, подавляет гнилостные бактерии и очищает внутреннюю микрофлору. Как результат, в кишечнике восстанавливается здоровая среда. Кроме того, кефир содержит необходимые организму микроэлементы и повышает иммунитет.

Для кефирной чистки потребуется 2 л кефира. Вполне подойдет кефир любой жирности, лучше, если он будет вкусным, тогда и чистка (как и в случае с очищением соками) будет в радость. Йогурт вместо кефира брать нельзя.

Кефирное очищение кишечника проводится так же, как и соковое, и длится один день. Надо каждый час пить по стакану кефира. Такую чистку нужно проводить раз в месяц. Но возможно и чаще, все зависит от вашего желания. Кефирная чистка, как и соковая, помогает избавиться от лишних килограммов.

Бывает еще и **яблочное очищение**. Яблоки с давних пор считаются прекрасным средством сохранения здоровья, в них, как и во всех фруктах и овощах, содержится клетчатка, почти во всех яблоках содержится фруктовая кислота, которая прекрасно растворяет шлаки и токсины. Для яблочной чистки понадобится два килограмма зеленых кислых яблок. Главное, чтобы яблоки нравились вам по вкусу, тогда вы будете есть их с удовольствием. Яблочная чистка проводится один день. Разделите два килограмма яблок на семь-восемь кучек и ешьте их через каждые два часа – вот и все! Можно есть яблоки очищенные, а можно откусывать вместе с кожурой – как вам больше по вкусу. Если захотите пить, можно попить минеральной воды или несладкого чая. Яблочную чистку можно проводить раз в один-два месяца.

Салат-метелка. *Продукты: 1 сырая свекла, 1 сырая морковь, несколько листов белокочанной капусты, немного свежей зелени, несколько капель лимонного сока, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка воды (можно минеральной).*

Очищенные овощи натереть на крупной терке, капусту и зелень мелко нарезать. Смешать все и заправить лимонным соком с оливковым маслом, добавить ст. ложку воды (так салат будет сочнее). Солить салат нельзя.

Салат способствует очищению кишечника, а кроме того богат витаминами и минералами. Есть несколько вариантов приготовления этого салата, можно добавить немного черной редьки или пару зеленых яблок, мелко нарезанный чернослив, горсть клюквы или граната.

Очищение травяными настоями

Растения – те же лекарства, только натуральные, без всякой химии. Все мы пользуемся травами, кто-то больше, кто-то меньше. Если у нас болит горло, мы полощем его настоем ромашки. При авитаминозе пьем отвар шиповника, а уж если заносит зуб – завариваем

шалфей. При запоре – используем крушину и т. д.

Для очищения и оздоровления кишечника лучше всего использовать травяной сбор; каждая трава, входящая в его состав, действует по-особому, она работает на своем «участке» и вносит в процесс очищения нечто свое. Одна вызывает стул, другая – гонит желчь, третья – растворяет слизь и застарелые отходы, четвертая – снимает воспаление и успокаивает перистальтику.

Все травы, необходимые для чистки, можно купить в аптеке или собрать самим. Иногда какой-то нужной травы в аптеке может не оказаться. Ничего страшного! Замените ее на другую, с аналогичным действием.

Травяной сбор для очищения толстого кишечника: 4 части желчегонной травы (на выбор: корень одуванчика, кукурузные рыльца, бессмертник, полынь); 3 части слабительной травы (сенна, корень ревеня, жостер); 2 части травы, растворяющей слизь (подорожник, бузина, фенхель); 1 часть успокаивающей травы (ромашка, мята, пустырник).

Насыпать в емкость разные травы, соблюдая вышеуказанные пропорции. Части можно отмерять столовой ложкой. Например, можно взять: 3 ст. ложки сенны – слабительное; 4 ст. ложки бессмертника – желчегонное средство; 2 ст. ложки подорожника – растворяющее слизь; 1 ст. ложку мяты – успокоительное. Все перемешать.

Взять 1,5 ст. ложки сбора и залить стаканом крутого кипятка. Накрыть крышкой или сложенным полотенцем. Еще лучше использовать термос. Настоять в течение часа. Потом процедить и выпить перед сном. После этого ничего нельзя есть и пить. Сахар в настой класть нельзя. На следующее утро (или под утро) должен быть стул.

Возможно, для вашего организма 1,5 ст. ложки травяного сбора – это многовато, в таком случае в следующий раз убавьте дозу. И наоборот – если вы склонны к запорам, то дозу можно немного увеличить.

Этот чай надо пить на ночь в течение двух недель. Ну а если вы хотите добиться идеального результата, то натошак, после стула, выпивайте полстакана кефира, тогда здоровая микрофлора кишечника будет восстанавливаться еще быстрее.

Травяное очищение кишечника надо проводить раз в год. Можете для профилактики пить травяной настой один раз в неделю, перед сном, тогда ваш кишечник будет работать как часы. А ежедневно в течение года травы принимать не надо, иначе минеральные вещества и полезные бактерии будут вымываться из кишечника.

Очищение с помощью риса

Для этой чистки понадобится длинно-зернистый рис, желательно дикий (черный). Насыпать 20 ст. ложек риса в емкость, залить холодной водой из-под крана, если, конечно, она у вас качественная (а если нет, то кипяченой), и тщательно промыть. Затем еще раз залить водой и поставить в холодильник. Ежедневно рис нужно споласкивать, менять воду и снова ставить в холодильник.

Рис нужно вымачивать пять дней. Такой рис становится сорбентом, он вытягивает из кишечника слизь, шлаки, гнилостные бактерии, застарелые каловые массы и пр. Кроме этого он вытягивает соли из мочевых путей и суставов. Таким образом очищается не только толстый кишечник, но и весь организм. Причем соли станут выходить не сразу, а через две-три недели после начала очищения, и будут выходить еще два-три месяца.

По прошествии пяти дней рис сполоснуть и сварить обычным способом, ничем не приправляя. Сваренный рис разделить на пять порций. Одну из них съесть натошак (после этого нельзя есть четыре часа). Остальное поставить в холодильник.

В этот же день опять взять 20 ст. ложек риса, положить в миску, промыть и поставить в холодильник, как сказано выше. Это будет новая «партия», и пусть она пока вымачивается (не забываете каждый день промывать рис; чтобы не перепутать дни, запишите число, когда вы его поставили, и после пяти дней вымачивания сварите его).

На следующий день съешьте вторую порцию сваренного риса. И так далее. Главное – соблюдайте основное правило: прежде чем сварить рис, его надо вымачивать пять дней.

Рисовая чистка проводится 40 дней. Это достаточно трудно. Но есть одна хитрость, которая облегчает рисовую чистку. Допустим, в пять-шесть утра вы проснулись, чтобы сходить в туалет. Сделав свои дела, достаньте из холодильника порцию риса и съешьте ее. И снова ложитесь спать, до семи-восьми часов утра (или до того времени, когда вы обычно просыпаетесь). Позавтракать вы сможете по прошествии четырех часов после того, как съели рис, то есть в 9-10 часов утра. Все законно – в течение четырех часов рис «работал» и тянул шлаки, так что нарушения режима здесь нет. Эта чистка хороша еще и тем, что она не имеет противопоказаний, поэтому ее могут делать все без исключения. Рисовую чистку надо проводить раз в один-два года. Выход солей будет продолжаться и после ее окончания, так что настоящий эффект почувствуется через пару месяцев после ее проведения.

Считается, что именно в кишечнике аккумулируется наибольшее количество шлаков. После выполнения комплексов по очистке кишечника организм избавляется от токсинов, токсины, соответственно, перестают поступать в кровь, прекращается аутоинтоксикация организма, как следствие человек ощущает прилив сил, энергии и бодрости, увеличивается работоспособность, улучшается настроение, в целом стабилизируется эмоциональный фон. Кроме этого часто удается избавиться и от некоторых кишечных заболеваний (колитов, запоров и других).

Чистка печени

Печень – это наиболее жизненно важный (после сердца, конечно же) непарный орган, выполняющий не одну значимую функцию. Но, прежде всего, печень является своеобразным фильтром нашей крови – проходя через печень, она освобождается от уже ненужных веществ. А ведь чистая кровь – это бодрость, здоровье, жизненная энергия. Именно поэтому, очищая печень, мы очищаем весь наш организм. Ведь с кровью питание (а так же, к сожалению, зачастую и шлаки) поступает во все органы и системы нашего тела.

Вредные вещества и токсины, которые перед этим тем или иным образом попадают в кровь, затем оседают в печени, постепенно засоряя ее. В печени образуются шлаки и камни. Наиболее часто они появляются в желчном пузыре, который расположен в непосредственной близости с печенью. Но могут камни образовываться и собственно в самой печени.

Чтобы очистить печень, необходимо вызвать мощное извержение желчи. Желчь расщепляет жиры, возбуждает перистальтику кишечника, а также способствует активному продвижению шлаков в направлении органов выделения.

Печень вырабатывает полтора-два литра желчи в день. Здоровая желчь должна быть жидкой, текучей, прозрачной, золотисто-желтой. Но когда печень забита шлаками, желчь становится густой, темной и непрозрачной. В ней появляются и размножаются микроорганизмы. Происходит процесс аутоинтоксикации.

Очистив вашу печень от шлаков, вы приобретете многое. После такой чистки вы обязательно ощутите заметное улучшение самочувствия. Поскольку вы очистите кровяной фильтр, естественно, ваша кровь станет чище и здоровее. В связи только с этим улучшится процесс пищеварения, исчезнет неприятный запах изо рта, запоры. А также вы избавитесь от хронических головных болей и периодических простуд. Ваша кожа станет молодой и свежей, исчезнут фурункулы, прыщи и прочие проблемы. Белки глаз очистятся, станут, действительно белыми (а не желтоватыми, как у большинства людей «кому за...»), и кто не следит за собственным здоровьем, в частности, за уровнем зашлакованности такого серьезного органа, как печень). После чистки печени и «обновления» желчи обязательно улучшится и ваш эмоциональный фон. Конечно же, в лучшую сторону. (Недаром людей злобных, раздражительных безо всякой причины называют еще «желчными»). Также очищение печени запускает механизм самого настоящего омоложения: разглаживаются

мелкие морщины, цвет лица улучшается, вы становитесь энергичнее и бодрее, реально ощущаете, что «скинули с плеч десяток-другой лет».

Существуют различные виды и способы очистки печени. Начнем знакомство с ними с **ежедневного профилактического очищения**. Эта процедура самая элементарная, не занимает много времени. Она предназначена для профилактики засорения печени и постоянного поддержания ее в здоровом состоянии. Во время такого очищения производится выброс желчи, жиры расщепляются, перистальтика кишечника усиливается, и пища легко и свободно продвигается вниз по желудочно-кишечному тракту. Желчь при этом вытягивает шлаки, все это время засорявшие желчный пузырь и печень. Для этой чистки используйте оливковое или кедровое масло (подсолнечное – лишь в крайнем случае, это не самый оптимальный заменитель). Натощак нужно выпить всего одну столовую ложку оливкового масла. Один раз ежедневно, в удобное для вас время. Единственное неперемное условие – желудок должен быть пустым. И все. Как вариант – добавить к столовой ложке масла такое же количество лимонного сока (перемешать в одной емкости перед употреблением). Сок лимона вызывает желчегонный эффект в не меньшей степени, чем растительное масло. Таким образом, мы удваиваем очистительный эффект.

Следующий вид чистки печени – это **чистка с использованием травяных настоев**. Это своеобразная фитотерапия для печени. Травы зачастую действуют более эффективно, чем таблетки. При этом не обладают негативными побочными эффектами. К травам, очищающим печень, относятся: полынь, одуванчик лекарственный, крапива, цикорий обыкновенный, подорожник, мята перечная, чистотел большой, шиповник, барбарис обыкновенный. Эти травы и растения еще издревле наши предки применяли для очищения печени и крови (ведь печень – это «фильтр» для крови). Они все обладают желчегонным эффектом. Их можно применять по отдельности, но можно и смешивать, составляя свои собственные сборы. Например, положите в емкость по 2 ст. ложки каждой травы, смешайте. Залейте это литром кипятка, закройте емкость крышкой и дайте настояться. (Очень удобно использовать термос). По два стакана выпивайте утром и вечером. Это «длинная, медленная» чистка. Экспериментируйте. Можно составлять разные сборы – из двух, трех или четырех компонентов. Можно заваривать по одной траве и пить каждый день новую.

Способ **очищения печени при помощи сорбита** опробован официальной медициной и с успехом применяется в клиниках. Эта метода называется «тюбаж» (или «дюбаж», есть два способа написания и произношения). Сорбит (специальный заменитель сахара, не содержащий глюкозу) впитывает старую, застойную желчь и выводит ее из организма. Очищение сорбитом также надо делать натощак. Растворите 2–3 ст. ложки сорбита в 100 г теплой кипяченой воды. Выпейте раствор, лягте на правый бок, положите теплую грелку на область печени. И можете полтора-два часа читать книгу или смотреть любимые телепередачи. Через полтора-два часа вы почувствуете позыв сходить в туалет (чаще всего – не один раз, а несколько). Такую чистку рекомендуется совершать один раз в неделю на протяжении двух месяцев. Таким образом, полный курс составит восемь чисток. По его завершении можно повторить данную очищающую методу, но уже через год.

Наиболее известный всем **способ очищения печени – при помощи сока редьки**. Доза редечного сока увеличивается постепенно, и такая чистка действует мягко. (Чего нельзя никак сказать по поводу вкуса самого сока. Как известно, хрен редьки не слаще. Придется потерпеть). В соке черной редьки (рекомендуем употреблять именно черную редьку) содержится множество полезных для организма фитонцидов. Также он обладает мочегонным и желчегонным эффектами.

Очистите редьку и пропустите через соковыжималку. Курс очищения рассчитан на полтора месяца. Употреблять сок редьки нужно в соответствии со следующей схемой: пить ежедневно, через один час после приема пищи, по три раза в день. В первую неделю – разовая доза составляет одну столовую ложку, во вторую – две – и так далее, вплоть до заключительной, шестой недели, когда мы будем пить по шесть столовых ложек трижды в день. Курс редечной чистки рекомендуется проводить один раз в год. А в остальное время

добавляйте редьку в салаты. (В заключительной части книги есть несколько подходящих рецептов).

Конечно же, каждому больше подходит свой способ. Попробуйте один, другой метод, прислушайтесь к собственному телу, попробуйте понять, что именно в большей мере соответствует потребностям вашего организма.

Чистка почек

Обычно к чистке почек переходят после курсов очищения кишечника и печени. Почки являются важнейшим парным органом нашего организма. Они выполняют целый ряд функций. К ним относятся выделительная функция (удаление из организма отработанных веществ); поддержание определенной концентрации некоторых веществ в крови; регулировка объема жидкости в организме; регулировка кислотно-щелочного баланса. Загрязнения возникают в виде слизи, песка и камней. Причиной может являться характер потребляемой пищи и воды, еда на ночь, генетическая предрасположенность и другие причины. Если у вас начались проблемы с отеками, отложением солей, изменением кислотно-щелочного равновесия, воспалением почек – пора заняться их очищением.

Особенно много неприятностей доставляют камни в почках. Давайте поговорим о способах, применяя которые можно избавиться от них. (Также эти методы очищения направлены и на профилактику образования камней).

Главной причиной, приводящей к образованию камней в почках, является неправильное питание (также и употребление неподходящей водопроводной воды). Необходимо сократить употребление мяса и других высокобелковых продуктов. Также и хлебобулочных изделий. Важно питаться относительно небольшими порциями, чтобы пища успевала полностью перевариваться. В противном случае будет образовываться много шлаков, которые с током крови будут засорять почки. Это же касается рекомендации не есть много на ночь. Необходимо по возможности питаться сырыми, а не вареными или жареными овощами и фруктами. Вообще, рацион, по возможности, должен быть растительный, с небольшим количеством животных продуктов. Если такие простые рекомендации не помогают, то необходимо обращаться за лечением к специалистам.

Теперь поговорим о растворяющих веществах для очистки почек.

Важнейшими из таковых растворяющих веществ являются **эфирные масла**. Ввиду того, что эфирные масла не растворимы в воде, они стремятся скапливаться на какой-либо поверхности. Например, на поверхности камней в различных органах, с последующим растворением этих камней. Что очень важно, эфирные масла выводятся из организма в основном почками, вызывая полезный мочегонный эффект. Таким образом, эфирные масла – это как раз то, что нужно для очистки почек! Самым удобным веществом, содержащим эфирные масла, является пихтовое масло. Оно очень эффективно и всем доступно.

Купите в аптеке любое мочегонное средство растительного происхождения (например, мочегонный сбор, листья брусники, березовые почки и т. п.). Неделю пейте мочегонное, а затем добавляйте к нему 5 капель 2,5 %-ного пихтового масла. Три раза в день за 30 минут до еды. На третий-четвертый день употребления пихтового масла должна появиться муть в моче. Это значит, что отложения в почках начали растворяться. Здесь необходимо принять некоторые дополнительные меры. Камни в почках начали превращаться в песок. Чтобы эти мелкие частицы вредных отложений легче отрывались и выводились, очень полезно несколько дней совершать пробежки или просто в домашних условиях попрыгать. После этого у вас в моче должен появиться песок. Если вдруг вы почувствуете боль в почках, то скорее всего это говорит о том, что достаточно большой камень начал движение по мочеточникам. В таком случае нужно принять горячую ванну, что поможет расширить мочевые пути. На всю процедуру, включая прием мочегонного и пихтового масла, обычно отводится две недели, но если песок в моче не исчезает, то можно увеличить продолжительность процедуры. В медицинской практике используется препарат «Пинабин»,

представляющий собой 50 %-ный раствор эфирного масла хвои ели или сосны. Его действие сходно с действием пихтового масла. В сезон созревания арбузов для достижения мочегонного эффекта можно использовать арбуз. Если вы чувствуете, что ваши почки сильно загрязнены, то с перерывом в одну-две недели очистку можно повторить. Далее – один раз в год.

Внимание: если у вас имеются серьезные заболевания почек, то перед очисткой посоветуйтесь с врачом!

Щадящий метод очищения почек с помощью овса. Для приготовления овсяного киселя натуральный овес в шелухе промыть, засыпать в термос и, залив кипятком, оставить настаиваться в течение 12 часов. Затем распаренный овес в горячем виде протереть через сито, полученную клейкую массу употреблять утром на завтрак без соли и сахара. В течение дня есть только овощи, фрукты, орехи, пить натуральные свежеприготовленные соки и травяные настои. На десерт иногда можно съесть 1 ч. ложку меда. Так делать раз в неделю первый месяц, раз в две недели – второй месяц, на третий месяц – один раз. Для профилактики можно раз в квартал повторять процедуру.

Чистка с помощью клюквы или брусники. Клюква обладает огромным количеством целебных свойств. Это настоящий природный антибиотик. Клюква оказывает сильное мочегонное действие и предупреждает образование песка и камней в почках. Она останавливает воспалительные процессы, выводит из организма бактерии и соли тяжелых металлов (свинца, кобальта, цезия, стронция). Она укрепляет стенки сосудов и капилляров, заживляет раны, избавляет от авитаминоза. В клюкве содержится большое количество витамина С, поэтому она является прекрасным профилактическим средством от простуды.

Взять 3 кг клюквы или брусники. Если не найдете свежих, можно взять замороженные.

Каждый день съедать 1 стакан ягод. Один стакан вмещает 200 г клюквы/брусники, так что вся чистка будет продолжаться 15 дней. Если вкус клюквы/брусники чересчур кислый, то можно посыпать ягоды 1 ч. ложкой сахарного песка. Такую «вкусную» чистку достаточно проводить два раза в год. В первый год можно сделать ее чаще, например три-четыре раза.

Чистка с помощью травяных настоев. Существует немало трав для чистки почек и облегчения при почечных болезнях. Вот некоторые из них:

- спорыш – дробит и измельчает камни и песок в почках;
 - фиалка трехцветная – обладает мочегонным эффектом;
 - хвощ полевой – оказывает мочегонное действие;
 - душица – и мочегонное и потогонное средство;
 - петрушка – оказывает мочегонное действие, а также растворяет камни в почках и мочевом пузыре;
 - корень сельдерея – оказывает мочегонное действие;
 - бузина черная – оказывает мочегонное и противовоспалительное действие;
 - толокнянка (ее еще называют «медвежьих ушки») – обеззараживает мочевые пути;
 - березовые почки – пожалуй, лучшее средство для почек, обладает мочегонным и потогонным действием;
 - листья брусники – прекрасный антисептик, убивает вредные микроорганизмы;
 - укроп – обладает мочегонным воздействием на организм;
 - крапива – действует мочегонно, повышает обмен веществ;
 - мелисса – успокаивает боли в почках, которые иногда возникают во время очищения;
 - можжевельник – оказывает мочегонное и противовоспалительное действие;
 - шалфей – снимает воспаление;
 - эрва шерстистая – способствует растворению и выведению почечных камней и песка.
- Каждая трава из этого списка имеет свой целебный и очищающий эффект. Одни

измельчают почечные камни и песок, другие дезинфицируют и снимают воспаления, третьи, действуя мочегонно, промывают почки. Самое лучшее – это использовать несколько трав в комплексе. Тогда очищение почек будет разносторонним.

Насыпать в емкость (лучше в термос) 3 ст. ложки травы и залить двумя стаканами кипятка – это будет суточная порция. Теперь пусть все это настаивается (обычно травяные чаи настаивают 30–40 минут, но можно и дольше). Утром выпить натощак один стакан такого травяного чая. Второй стакан выпить вечером, перед сном. Можно добавить 1 ч. ложку меда.

Каждый день заваривать разные травы из тех, что вы приготовили. Или можете смешивать их, это как вам больше нравится. Принимать травяной настой в течение трех недель, это и будет курс очищения. Такой курс очищения достаточно проводить два раза в год.

Взять 3 ч. ложки листьев и цветков вереска, залить стаканом горячей воды, накрыть полотенцем, остудить при комнатной температуре, процедить. Полученного настоя должно хватить на один день, принимать равными порциями за полчаса до еды. Выводит камни из почек.

Корни шиповника, корни барбариса и корни пырея ползучего измельчить, взять поровну и 4 ст. ложки смеси корней залить 1 л крутого кипятка. Настоять ночь в закрытой посуде. Принимать 50–70 г три-четыре раза в день в течение четырех недель.

2 ч. ложки верхушек вероники лекарственной залить 2 стаканами горячей воды, настоять в течение часа, процедить, добавить половину чайной ложки приготовленной по традиционному рецепту настойки золотого уса. Принимать по четверти стакана 3 раза в день после еды.

Смешать в равных частях порошок семян сельдерея и мед. Употреблять эту смесь по 1 ч. ложке три раза в день за полчаса до еды.

Взять 2 ч. ложки измельченных листьев и шишек можжевельника, залить 2 стаканами кипятка и настаивать два часа. Готовый настой процедить, добавить сахар и держать на водяной бане до получения сиропа. Принимать по 1 ч. ложке перед едой три раза в день. Дозировку надо строго выдерживать, так как можжевельник оказывает сильное мочегонное действие.

Залить 3 ст. ложки листьев черной смородины 0,5 л кипятка и настаивать 20 минут. Затем листья отжать и выбросить. Настой довести до кипения, добавить в него 2 ст. ложки свежих или высушенных ягод смородины, настаивать в течение часа. Пить по полстакана, съедая ягоды. Этим методом можно пользоваться неограниченное время.

Чистка настоем шиповника. Шиповник – отличное мочегонное средство. Кроме того, в нем содержится большое количество витамина С.

Нужно взять 4–5 ст. ложек плодов шиповника, слегка растолченных в ступке, положить их в термос и залить двумя стаканами кипятка – это будет доза на один день. Пусть это настаивается в термосе всю ночь.

Настой должен получиться темным и насыщенным, примерно как обычный чай (правда, по сравнению с чаем он получается не такой прозрачный). Утром натощак нужно будет выпить один стакан настоя. А второй стакан выпейте уж ближе к отходу ко сну, чем ближе к ночи, тем лучше. Продолжительность курса – две недели. В первый раз этот курс можно провести три раза в год, с интервалом в три месяца. Потом его достаточно проделывать раз в год.

Думаю, не удивлю никого, сказав, что арбуз является самым проверенным и известным мочегонным средством. Мочевыделительная система максимально активна с 17 до 20 часов. В это время желательно есть столько арбузов, сколько сможете. Но ничего другого в это время есть нельзя! Организм должен заниматься очищением почек, а не перевариванием пищи. После этого сесть в горячую ванну (температура воды должна быть такой, чтобы было приятно в ней находиться). Сидеть там, пока не захочется в туалет. Во время прогревания мочеточники расширяются, благодаря этому песок и мелкие камешки легко проходят через

них и выводятся с мочой из организма. Прodelайте эту процедуру три-пять раз, с интервалом через день. Это и будет курс арбузной чистки почек. Арбузы – продукт сезонный. Поэтому эту чистку проводят в конце лета – начале осени. В первый год ее лучше провести два раза, с интервалом в один месяц. А потом можно делать ее один раз в год.

Очищение с помощью льняного семени. На сей раз применяется льняное семя вместе с травами (здесь используется спорыш, хвощ и лист березы). Сначала песок и камни измельчаются, а затем благополучно выводятся из организма. Эта чистка хороша тем, что она легко переносится и никаких неприятных ощущений во время нее не возникает.

Купить в аптеке по одной пачке спорыша, хвоща, березового листа и льняного семени. Насыпать их в миску в следующем соотношении: пять частей льняного семени, одну часть хвоща, четыре части березового листа, одну часть спорыша.

Части можно отмерять столовыми ложками. Смешайте все, и у вас получится травяная смесь для этой чистки.

Нужно насыпать 3 ст. ложки смеси в термос и залить двумя стаканами кипятка. Это будет доза на один день. Выпейте 1 стакан настоя утром натощак. Второй стакан вам нужно будет выпить вечером перед сном. Пейте этот настой в течение пяти дней. В первый раз эту чистку лучше провести три раза, с интервалом в полтора месяца. А потом ее можно делать один раз в год (как и большинство повторных очищающих процедур).

Очищение с помощью пихтового масла. Для чистки нужно 25–30 г пихтового масла (продается в аптеке, стоит недорого). Еще понадобится пластиковая трубочка-соломинка, какая обычно прилагается к пакету с соком. Необходимые травы (50 г):

- шалфей – обладает противовоспалительным действием;
- душица – обладает мочегонным действием;
- зверобой – оказывает противовоспалительное действие;
- мелисса – успокаивает боли в почках, которые иногда бывают во время очищения;
- спорыш (горец птичий) – дробит и измельчает камни и песок.

Если вдруг какой-то травы не окажется под рукой, замените ее другой, с аналогичным действием. Чистка продолжается две недели. Первые семь дней надо пить по одному стакану травяного настоя три раза в день. В течение следующей недели надо пить тот же настой, но только по 1/2 стакана плюс добавлять туда несколько капель пихтового масла. Во время чистки ни в коем случае не употреблять алкоголь, соленую и острую пищу. Почки усиленно работают, поэтому дополнительно нагружать их не стоит.

Приготовление настоя. *Насыпать в емкость по 50 г трав, указанных выше (всего получится 250 г), и тщательно перемешать. Разделить на 12 кучек. Если у вас есть весы – отлично, они вам помогут. Если нет – распределить травяную смесь на глазок. Для удобства разложить кучки по баночкам.*

Насыпать в термос одну кучку травяной смеси и залить ее тремя стаканами кипятка (можно налить немного больше, с учетом того, что часть воды останется с гущей). Пусть все это постоит, натянется. У вас получится крепкий, насыщенный настой темного цвета, наподобие чая. Можно добавить туда для вкуса немного меда или сиропа шиповника. Это будет доза на один день. В течение семи дней пейте этот настой в теплом виде, по одному стакану три раза в день. На восьмой день взять уже не целый, а 1/2 стакана настоя, добавить туда пять-шесть капель пихтового масла и хорошо размешать. Выпить эту смесь через пластиковую трубочку за полчаса до еды. Делайте так три раза в день. Почему надо пить через трубочку? Пихтовое масло разрушает зубную эмаль, поэтому оно не должно соприкасаться с зубами, для этого и нужна трубочка.

На 9-й, 10-й, 11-й и 12-й день прodelайте то же самое.

Во время чистки моча может помутнеть, у некоторых даже в осадок выпадают бурые капли с запахом пихтового масла – это сгустки песка. Впрочем, это необязательно: организм-то у всех разный и количество шлаков тоже. Но следы песка в любом случае появятся. Если вы посмотрите на банку с мочой на дневном свете, то увидите на поверхности мелкий песочек, похожий на пудру. Это говорит о том, что все идет нормально,

и шлаки выходят.

Иногда во время чистки возникают несильные тянущие боли в почках. Это может быть легкое покалывание, «пульсация», жжение и пр. Это говорит о том, что почки усиленно работают и выводят вредные вещества. Чтобы успокоить боль, слегка помассируйте их или повяжите на поясницу теплый платок. Можете принять горячую ванну, благодаря этому мочеточники раскроются и шлаки будут легче выходить.

Не беспокойтесь, по окончании чистки все боли пройдут. Впрочем, они возникают в основном в первый раз, а потом все протекает легче и никаких неприятных ощущений не случается. Зато после окончания чистки вы будете чувствовать себя великолепно.

В первый раз эту чистку нужно сделать три раза в год, а потом достаточно проводить ее один раз в год.

Очищение почек с помощью сока красной свеклы и сока черной редьки с медом и водкой. Взять для очистки по стакану меда, сока свежей красной свеклы (выдержанной предварительно в холодильнике ночь), сока черной редьки и хорошей водки (т. е. не суррогат, а хорошо очищенная). Все компоненты смешать и поставить в темное место при комнатной температуре на трое суток. Принимать по столовой ложке смеси за полчаса до еды. Возможны рези в почках или иные болезненные ощущения, которыми всегда сопровождаются чистки. Приготовленного раствора хватит на две с половиной недели. На этом можно курс очищения почек прекратить, но если еще нет уверенности, что произошла кардинальная чистка, повторите ее через две-три недели, только сока черной редьки возьмите уже 1,5 стакана.

Очищение почек намагниченной водой. Для приготовления такой воды нужен простой аппарат, состоящий из трубки с двумя магнитами, через которую пропускается вода.

В течение двух-четырех недель нужно использовать только такую воду: и для питья, и для приготовления пищи.

В вашем рационе, во время очищения намагниченной водой, должны преобладать овощи. Потребление мяса сведите к минимуму. Пить травяные мочегонные чаи (можно готовые сборы, продающиеся в аптеках). Кроме того, ежедневно следует по 15–20 минут принимать теплые ванны, которые помогают расширить мочеточники и вывести маленькие камушки и песок.

Очищение почек с помощью ванн

Сенная ванна для очистки почек. Приготовить смесь из сенной трухи, сосновых веточек и овсяной соломы (измельченных) в равных долях. Смеси должно быть столько, чтобы она заняла половину десятилитровой посуды. Влить кипящую воду до верха посуды, проварить на слабом огне 20 минут, дать настояться в течение часа. Затем процедить и выпить в ванну, наполненную водой 36–37 °С.

Хвоцовая ванна для очистки почек. Особенно рекомендуется при хроническом цистите или почечных коликах. Можно принимать как полную, так и ножную ванну. Для полной необходимо 350 г. хвоца, для ножной – 150 г. Хвоц измельчить, залить кипятком, дать настояться в течение часа, процедить и вылить в ванну с теплой водой.

Травяная ванна для очистки почек. Приготовить смесь из листьев березы, спорыша и шалфея в равных долях. 200 г смеси залить 3–4 литрами очень горячей воды, дать настояться два-три часа, процедить и выпить в ванну, наполненную водой 32–34 °С. Курс – семь-девять недель, продолжительность – 15 минут.

Несколько слов о том, как питаться, чтобы почки были здоровыми. Правильной работе почек и предотвращению образования в них шлаков в виде песка, камней или слизи способствуют следующие продукты: практически все овощи и фрукты, зелень, ягоды, арбузы (арбуз, как известно, тоже ягода. Мы решили выделить его особо не в связи с большим размером, но лишь в связи с тем особым значением, которое он играет в очищении почек от накопившихся шлаков), цитрусовые, овощные и фруктовые соки, черный и зеленый чай,

минеральная вода. Если ваш рацион будет состоять из этих продуктов, то водный баланс у вас будет на пятерку. Лишняя жидкость станет быстро выводиться из организма, а с нею уйдет и избыточный вес.

Не лишним будет ознакомиться и с перечнем вредных для правильного функционирования почек продуктов. К ним прежде всего относится: все соленое и, естественно, сама поваренная соль, острые продукты и приправы, специи и пряности, различные маринады, уксус, мясо, кофе, все алкогольные (включая так называемые «слабоалкогольные») напитки. Перечисленные продукты и напитки сильно раздражают почки. Почки вынуждены работать с перегрузкой, чтобы вывести токсины, остающиеся после этих бесполезных продуктов питания. Почкам приходится тяжело – для них это все равно что работать сверхурочно в непроветриваемом помещении, да еще в ночную смену. Лучше всего вообще исключить их из рациона. Но будем реалистами – не для всех это под силу. Тогда хотя бы ограничьте вредные продукты и напитки, и это уже будет немалым достижением на пути очищения организма и самооздоровления.

Основное противопоказание для чистки почек – это мочекаменная болезнь.

Если у вас есть этот диагноз, то чистку делать нельзя: во время нее крупные камни могут стронуться с места и застрять в мочеточнике. А это уже может привести к почечной колике и срочной госпитализации.

Другими противопоказаниями для занятий по очищению почек являются острый пиелонефрит и острый цистит. Нелишним будет упомянуть и хроническую почечную недостаточность.

Надеемся, что у вас нет подобных заболеваний (если есть хоть малейшие сомнения – срочно идите на консультацию к нефрологу), и вы можете смело приступать к курсу очистки ваших почек от скопившихся шлаков. Здоровые, чистые почки – залог общего здоровья и красоты!

Очищение крови и лимфы

Кровь имеет наиважнейшее значение для всего организма. Это жидкая соединительная ткань, наполняющая сердечно-сосудистую систему и выполняющая ряд значимых функций. В контексте нашей книги важна роль крови в донесении питательных веществ до каждого органа, а также обратный отвод отработанных продуктов метаболизма.

Лимфа представляет собой прозрачную вязкую бесцветную жидкость с большим количеством лимфоцитов (но без эритроцитов и тромбоцитов), которая течет по капиллярам и лимфатическим сосудам. Она является циркулирующей формой межклеточной жидкости. О лимфатической системе обычно упоминают реже, однако и она выполняет важнейшие функции, одной из которых является удаление из тканей организма продуктов метаболизма. Когда зашлакованность организма зашкаливает, лимфоузлы, селезенка переполнены токсинами, шлаками, они не могут выполнять свою очистительную и защитную функции. Поэтому лимфоочистение приносит большое облегчение людям с легочными, сердечно-сосудистыми, почечными заболеваниями, а также людям, страдающим синдромом хронической усталости.

Поэтому значение очищения и крови, и лимфы переоценить трудно. Интересной особенностью является тот факт, что зачастую одни и те же рецепты подходят для очищения и крови, и лимфы.

Вот как можно почистить кровь и лимфу при помощи одуванчика. Сок из листьев, цветков, корней готовится в период цветения. Провернуть через мясорубку, отжать сок через марлю. На один литр сока добавить стакан водки. А далее разбавлять 1 ст. ложку такого сока

стаканом воды. По желанию добавить мед и сок лимона.

Другой вариант очищения крови и лимфы при помощи одуванчиков следующий: сухие корни одуванчика смолоть в порошок, 1 ст. ложку залить 500 мл кипятка, настоять в термосе. Пить по одному стакану два-четыре раза в день за полчаса до еды или через 2 часа после еды. Такой курс очищения рассчитан на выполнение каждый день в течение одной недели.

Очистка при помощи чесночной настойки. Очистите и промойте 350 г чеснока, мелко его нарежьте и протрите на терке. Далее нужно отмерить 200 г получившейся массы, взяв снизу, где больше сока, положить в стеклянный сосуд, добавить 200 мл медицинского спирта. Сосуд плотно закройте и десять дней храните в прохладном темном месте. Затем массу процедите и пейте каплями с 50 мл холодного молока за 20 минут до приема пищи. Пить нужно по три раза в день, постепенно увеличивая дозу. В первый и десятый дни – по две капли. Во второй и девятый дни – по пять. В третий и восьмой дни – по восемь капель настойки. В четвертый – по одиннадцать. В пятый и шестой дни – по четырнадцать капель. В седьмой день – по одиннадцать. В одиннадцатый день и во все последующие дни (пока вся настойка не закончится) – нужно принимать по двадцать пять капель трижды перед каждой едой.

Весьма многие заболевания проходят на фоне нарушения кислотно-щелочного баланса крови. Для восстановления равновесия в организме существует специальный сбор, называемый иногда «тибетским» – по принципу соотношения инь-ян (теплого – холодного) всего из пяти трав, применительно к нашему ареалу (настоящий тибетский сбор включает в себя около 37 видов трав, которые довольно ограниченно встречаются на территории нашей страны).

Сбор полезен всем и применяется практически при всех заболеваниях.

Состав сбора: трава зверобоя продырявленного, цветы ромашки аптечной, лист земляники лесной, березовые почки, цветы бессмертника песчаного.

Взять каждого компонента по 100 г, хорошо перемешать, 2 ст. ложки сухого сбора залить 400 г крутого кипятка, настоять в термосе ночь, процедить. Сбор должен быть одного года. При ожирении, плохой памяти принимать утром вместо завтрака по 200 г отвара, добавив ложку меда или 20 г кураги. При сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, нефрите, холецистите, сахарном диабете, атеросклерозе, остеохондрозе и ряде других хронических заболеваний принимать два раза в день за 20 минут до еды по 100 г.

Принимать ежедневно, готовить каждый раз свежий отвар, пока не закончится сухая смесь трав (т. е. пять компонентов по 100 г. – 500 г сухого травяного сбора). Повторный курс возможен лишь через пять лет.

Этот сбор усиливает функцию всех выделительных систем организма, улучшает обмен веществ и гибкость суставов, помогает при ожирении и гипертонии, восстанавливает нервную систему, выводит из организма яды и токсины, избыточный холестерин, предупреждает образование мочекислых камней в почках, мочевом и желчном пузыре, удаляет образовавшиеся камни.

Очищение крови крапивой дает хорошие результаты при лечении многих заболеваний, весной освобождает от усталости и сонливости. Этот курс стимулирует почки, мочевой пузырь, улучшает деятельность пищеварительных органов, снабжает организм большим количеством витаминов и минеральных веществ.

Чай из крапивы: 2 ст. ложки с верхом на 2 литра кипятка. Выпивать эти 2 л чая между 15 и 19 часами ежедневно в течение 14 дней. Затем перерыв на 14 дней, и повторить на убывающей луне. Здоровому человеку достаточно провести курс два раза по 14 дней, больному до наступления улучшения.

Использовать нужно лишь молодые листья; весной предпочесть свежую крапиву. Полный курс очищения крапивой крови зимой проводить не стоит, но все же полезно пить чай из крапивы иногда, после тяжелой пищи.

Ягоды можжевельника хорошо очищают кровь, их нужно принимать, начиная с 5 штук, ежедневно прибавляя по одной ягоде. Доведя их количество до 15 шт. в день, затем

принимать в обратном порядке – от 15 до 5 шт.

Очищает кровь также и лекарственный тысячелистник: 3 ст. ложки сухой травы залить 1 л кипятка, настоять в термосе или на водяной бане 40 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Можно приготовить настой из тысячелистника: 1 ч. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять один час, принимать от 1 ст. ложки, до 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Клюквенный сок является непревзойденным кровоочистительным средством. Для получения положительного результата необходимо выпивать по половине стакана этого сока три раза в день в течение недели. На следующей неделе выпивать по половине стакана, но уже лишь два раза в день, а в течение третьей недели выпивать по полстакана клюквенного сока единожды в сутки.

Еще один народный рецепт. Заварить 6 стаканами кипятка 2 ч. ложки корня лопуха и 2 ч. ложки корня эхинацеи. Греть сбор на медленном огне 10 минут, затем добавить 2 ч. ложки сухой крапивы. Вновь греть на медленном огне 10 минут. После чего снять с огня и добавить 2 ч. ложки клевера лугового, 2 ч. ложки цветов бузины, 2 ч. ложки мяты перечной. Настоять в закрытой посуде 5 минут, процедить, добавить мед по вкусу. Пить в тех же количествах, что и клюквенный сок.

Смешать стакан укропного семени, 2 ст. ложки сухого молотого валерианового корня и 2 стакана натурального меда. Залить смесь 2 л кипятка и сутки настоять в термосе, затем остудить и принимать три раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Хранить в холодильнике.

Хорошим кровоочистительным действием обладает татарник колючий. Заварить 0,5 л кипятка 5–6 корзинок растения, настоять пять часов, затем подогреть до 60 °С, процедить. Пить по 10 мл 5 раз в день между приемами пищи.

Великолепные очищающие и лечебные свойства имеет сабельник болотный. Заполнить 1/3 литровой банки измельченными корнями и травой сабельника болотного, залить доверху кипятком, закрыть крышкой, настоять 14 дней. Принимать по 1 ч. ложке три-четыре раза в день перед едой. При запущенных формах заболевания принимать по 1 ст. ложке через каждые два часа. Когда настоем выпит, остаток травы можно вновь залить водой доверху, прокипятить на слабом огне 20 минут и пить как чай. Нужно провести три курса, т. е. выпить 3 литровые банки, затем сделать перерыв на 20–30 дней. При необходимости повторить.

Очищение крови с помощью молока и заварки чая. В 1/5 чашки молока добавьте крепкую свежеприготовленную обычную заварку до заполнения чашки на 3/4 объема. До 15 часов положите в чашку щепотку соли, после 15 часов – сахар или мед (2 ч. ложки). Пить от двух до четырех раз в день в течение недели этот напиток, не употребляя ничего другого в пищу. Через день делать клизмы.

Эта чистка «ударная», поэтому те, у кого проблемы с кровью, должны посоветоваться перед ее проведением с врачом (лучше с врачом-гомеопатом, фитотерапевтом).

При этой чистке через день требуется ставить клизмы для избавления от шлаков, так как процедура позволяет вымыть из крови все соли, и все вымытое идет в кишечник.

Очищение крови с помощью цветков крапивы глухой (яснотки белой). Есть такая трава – яснотка, обладательница маленьких белых цветочков. Соберите ее цветки и используйте как кровоочистительное средство: 1 ст. ложку цветков, сухих или свежих, заливают 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана четыре-пять раз в день или по 1 стакану три раза в день в теплом виде. Пить 7-10 дней.

Очищение лимфы

Для профилактики расстройств лимфатической системы необходимо периодически проводить ее очистку. Важным элементом очистки лимфосистемы являются водные процедуры, которые желательно дополнять массажем жесткой щеткой.

Чистка по Н. Уокеру. Для проведения этой процедуры заранее запаситесь 6 л протиевой или просто талой воды. В день чистки приготовьте смесь: 1 л грейпфрутового сока, 1 л апельсинового сока и 1 стакан лимонного сока. Все смешайте и долейте 2 л талой воды. Объем готовой смеси должен быть около 4 л. Ее необходимо выпить за 1 день по определенной схеме. Чистка будет длиться три дня и проводится следующим образом:

- утром натощак сделайте клизму из 2 л воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса;
- затем выпейте раствор из 1 ст. ложки глауберовой соли (сульфат натрия) на 100 мл воды;
- хорошо после этого принять теплый душ или ванну;
- через 30 минут после принятия раствора глауберовой соли выпить 200 мл приготовленной смеси цитрусовых.

Вы сразу начнете потеть, появятся позывы к опорожнению кишечника. Далее принимать по 100 мл каждые 30 минут, пока не будет выпита вся приготовленная смесь. Во второй и третий день – так же, как и в первый – утром клизма, затем раствор глауберовой соли и опять 4 л смеси сока цитрусовых. Такую процедуру детоксикации следует проделывать три дня подряд, ничего не употребляя в пищу, кроме 4 л смеси воды и соков. В результате из организма будет удалено примерно 12 л токсичной лимфы и замещено таким же количеством ощелачивающей жидкости.

После окончания процедуры на четвертый и последующие дни следует начинать пить овощные соки, есть овощи и фрукты только в сыром виде. Затем переходить на легкие каши, через один-два дня – на нормальное питание.

Однако есть и противопоказания. Этот метод нельзя применять при аппендиците или имеющейся склонности к нему.

Чистка лимфосистемы при помощи лопуха

Настой из корней: 3–4 ст. ложки корней лопуха настоять ночь в 1 л. кипятка. Пить по 2/3 – 1 стакану теплым три-пять раз в день перед едой. Порошок из сухого корня лопуха принимать по 1 ч. ложке на стакан теплого молока, чая или кипятка.

Настой из семян: 2 ст. ложки семян лопуха залить 2 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана четыре раза в день через 10–15 минут после еды.

Очищение лимфы с помощью соков с медом. Взять 2 кг свеклы (борщевой), 2 кг моркови, 2 кг гранатов, 2 кг клюквы, 2 кг лимонов, мед (по вкусу).

Выжать соки (каждый в отдельности), затем все смешать. Сок из свеклы необходимо приготовить в первую очередь и поставить, плотно закрыв посуду, в холодильник на три-четыре часа. Мед не подогревать. Готовую смесь хранить в холодильнике в стеклянной банке с плотно прилегающей крышкой. Принимать по 50 мл смеси, разбавляя ее 50 мл теплой воды, натощак 10 дней подряд, затем пять дней – перерыв.

Повторять 15-дневный цикл до окончания приготовленной смеси. Очищение лимфы специалисты рекомендуют делать два раза в год – осенью и весной.

Тибетский способ очищения лимфы. Взять 150–200 мл смеси свежеприготовленных соков – морковного или яблочного в смеси со свекольным в пропорции 4:1, принимать их до еды каждый день. Одновременно принимать спиртовую настойку чистотела по такой схеме:

- перед завтраком – 1 капля;
- перед обедом – 2 капли;
- перед ужином – 3 капли и так далее;
- дозу доводят до 15 капель на один прием, а затем постепенно снижают до 1 капли.

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

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

Очищение с помощью кисломолочных продуктов. Ежедневно натощак выпивать

по 1–2 стакана молочной сыворотки. На 1 стакан добавлять 1 ч. ложку (без верха) поваренной соли. Процедура рассчитана на два дня. Предварительно с вечера очистить кишечник клизмой. Первый день – пить только кефир (1–3 л) и ничего не есть; второй день – пить только свежие овощные и фруктовые соки. Через три-четыре недели процедуру повторить.

Очищение лимфы с помощью растительных веществ. *Яблочный уксус* разжижает, рассасывает затвердения, способствует улучшению лимфотока. Его следует пить, добавляя 1–2 ч. ложки на стакан теплой воды два-три раза в день, но не больше 30 г за один прием. К затвердевшим лимфоузлам прикладывать примочки. Иногда советуют добавлять каплю аптечного раствора Люголя.

Пить *сок одуванчика* с добавлением меда – по 1 ст. ложке три раза в день. Сухие корни одуванчика смолоть в порошок и заварить 1 ст. ложку порошка 0,5 л кипятка. Настоять ночь, пить по стакану два-три раза в день. Курс – семь дней.

Столовую ложку *травы спорыша* (горец птичий) заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 1/4 стакана четыре раза в день до еды.

Настой огородного хрена на воде в соотношении 1:1 пить по 1 ч. ложке трижды в день перед едой в течение 10 дней. Тем же настоем делать компрессы на лимфоузлы, если они увеличены.

Столовую ложку *травы душицы* залить кипятком и настоять ночь. Пить по 1/4–1/2 стакана трижды в день перед едой, курс – три недели с недельным перерывом. Затем курс повторить.

Один килограмм *высушенных веток пихты* смолоть в порошок, добавить 0,5 кг осенних или весенних корней малины, также размолотых. Смешанные порошки уложить в банку, чередуя их со слоями меда. На 1,5 кг смеси порошков надо 0,5 кг меда. Затем налить в банку стакан кипятка, настоять сутки, прогреть на водяной бане восемь часов и настоять двое суток. Сок принимать внутрь взрослым по столовой ложке пять раз в день до еды (детям до 14 лет – по 1 ч. ложке) по 12–14 дней с недельным перерывом.

Одну столовую ложку *листьев и цветов иван-чая* залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, пить по 1/2 стакана пять раз в день до еды.

Ежедневное употребление свежего *красного свекольного сока и виноградного вина* 1:1 до 1/2 стакана дает замечательный эффект при лечении самых тяжелых заболеваний, в их числе и лимфосаркомы. Свекольный сок использовать через час после приготовления.

Кора осины применяется либо в виде порошка, либо в виде настойки. Для этого 400 г коры залить 2 л воды, прокипятить 30 минут и настоять четыре-шесть часов. В отвар добавить спирт из расчета 120–150 г на 1 л. Первые три дня пьют по 1 дес. ложке три раза в день через 30 минут после еды. Следующие семь дней пьют по 1–2 ст. ложке так же. После этого сделать перерыв пять дней и все повторить.

Очень эффективным очищающим лимфу средством является *сабельник болотный*. Измельченными стеблями и корневищами заполняют на 1/3 литровую банку, заливают ее до верха кипятком и закрывают плотной крышкой, настаивая две недели. Пить по 1 ч. ложке три-четыре раза в день до еды. После того как настой кончится, сделать перерыв на 20–30 дней и повторить курс.

При лимфостазе народная медицина рекомендует пить *сок подорожника*. Чтобы сок можно было хранить, в него добавляют до 15 % спирта. Пить по 1 ст. ложке до еды два-три раза в день. Зимой можно использовать сушеные растения подорожника с листьями и корнями: 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, пить по 1/2 стакана шесть раз в день.

А также хорошо чистит лимфу чай из следующих трав, взятых в равных пропорциях: Melissa, чабреца, таволги язolistной (лабазника), иван-чая, спорыша, календулы, зверобоя, боярышника, листьев березы, корня солодки.

Очищение сосудов

В последние годы все чаще слышатся разговоры о том, что сосуды кровеносной системы засоряются в связи с неправильным питанием, в частности, при повышенном уровне холестерина (уровень холестерина повышается при употреблении жирной пищи) на них образуются бляшки, которые в народе так и прозвали – «холестериновыми». Также на стенках сосудов могут образовываться налеты различных солей и откладываться прочие шлаки. Сосуды становятся более тонкими (внутренний диаметр) и хрупкими, повышается артериальное давление, мелкие капилляры вообще закупориваются, возникает реальный риск тромбообразования. Ситуация, как видим, не самая жизнеутверждающая...

Очищая вены и артерии своего организма от отложений неорганических солей, всевозможных осадков, образующих атеросклеротические бляшки на стенках кровеносных сосудов, мы возвращаем им гибкость, эластичность, делаем их молодыми. В результате очищения излечиваются сосудистые заболевания, исчезают склероз, головные боли, вероятность инфаркта, паралича, улучшаются зрение, слух, уменьшаются и исчезают варикозные вены на ногах.

Без очищения сосудов нельзя говорить о возможности излечения любого заболевания сердечно-сосудистой системы.

Очищение сосудов лекарственными сборами.

Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя или тысячелистника, бессмертника и березовых почек и хранить в стеклянной банке с закрытой крышкой. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка и настоять в течение 20 минут (или 10–15 минут прогревать на водяной бане). Затем настой процедить и отжать. В стакан получившегося настоя добавить чайную ложку меда и выпить вечером, перед сном. Утром оставшийся настой подогреть, добавить чайную ложку меда и выпить натощак, за 15–20 минут до завтрака. Затем приготовить новую порцию настоя, как описано выше. Пить настой ежедневно, пока не закончится вся приготовленная смесь из трав.

Такой курс очистки рекомендуется проводить раз в три-четыре года. Уже после первого курса сосуды становятся более эластичными, что предупреждает развитие атеросклероза, инфаркта и инсульта.

Также можно использовать следующие рецепты.

Корень валерианы – 15 г, листья мяты – 15 г, трава тысячелистника – 50 г.

Взять 2 ч. ложки сбора, залить 1 стаканом воды и настоять в холодном месте три часа, затем сварить и процедить остывшим. Выпивать в несколько приемов за день. Полный курс очищения – 3 недели.

Трава хвоща полевого – 20 г, трава горца птичьего – 30 г, цветки боярышника – 50 г.

Взять 2 ч. ложки смеси, настоять 30 минут на стакане кипятка. Применять три раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение месяца.

Софора японская. Очищает сосуды от органических отложений. Взять 50 г плодов или цветков, настаивать 30 дней в 500 мл водки. Процедить. Пить по 1 ч. ложке три раза в день. Несколько слабее действует настой сафоры: 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана три раза в день.

Омела белая. Убирает из сосудов неорганические отложения. Омелу размолоть до муки, 1 ч. ложку залить 1 стаканом кипятка на ночь в термосе. Пить по 2 ст. ложки два раза в день. Обе травы пить в течение трех-четырех месяцев.

Очищение сосудов картофельным отваром. Очистки четырех-пяти картофелин тщательно промыть, залить 1/2 л воды, прокипятить на медленном огне в течение 15 минут, охладить (отвар должен быть чуть теплым), процедить. Пить по полстакана за полчаса до еды в течение двух недель. Картофельный отвар не только очищает сосуды, но и благоприятно влияет на работу сердца.

Очищение сосудов молоком и чаем. В чайную чашку налить молока примерно на одну пятую ее объема и доверху долить чайной заваркой. Пить каждые два часа в течение нескольких дней – от двух до пяти (учитывая самочувствие), не употребляя больше никакой

пищи и питья. До 15 часов дня в чай с молоком не добавляют ничего. Во второй половине дня его можно пить с сахаром или медом. По желанию один раз за период очищения, чтобы ускорить вымывание токсичных веществ, можно сделать клизму.

Очищение сосудов с помощью настоя укропного семени, меда и валерианового корня. В термос засыпаем стакан укропного семени, 2 ст. ложки молотого валерианового корня и заливаем 1,5 л крутого кипятка. Закрываем и настаиваем 24 часа. Через сутки процеживаем, добавляем два стакана натурального меда и хорошо размешиваем. Общий объем настоя должен быть 2 л. Хранить смесь в холодильнике. Принимать по столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

Чистка с помощью чеснока и лимонов. Чеснок является признанным антисклеротическим средством, он прекрасно очищает сосуды от холестерина. Недаром на Востоке и на Кавказе, где едят много жирного мяса (плов, шашлык и пр.), его всегда обильно приправляют чесноком.

Всего нужно 16 крупных головок чеснока и 16 лимонов. Взять четыре очищенных головки чеснока и четыре лимона (вместе с кожурой) и пропустить все это через мясорубку. Затем переложить это в трехлитровую банку и залить доверху теплой водой. Пусть это настаивается три дня при комнатной температуре (время от времени настой надо помешивать). По прошествии трех дней процедить настой и хранить его в холодильнике.

Принимать по 100 г настоя три раза в день. Пока вы пьете одну банку, готовьте другую. Всего надо выпить четыре банки настоя. Это и будет полный курс очищения сосудов. Он займет у вас около 40 дней.

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

Этот курс очищения надо проводить 1 раз в год.

Чистка грецкими орехами. Грецкие орехи, как и чеснок, издавна применяются для очищения сосудов. Для этой чистки вам понадобится 1,5 кг очищенных грецких орехов. Пропустить орехи через мясорубку. Полученную массу хранить в банке в прохладном месте (например, в холодильнике). Съедать по 1 ст. ложке с верхом молотых орехов утром и вечером за полчаса до еды, запивая 100 г воды (полстакана). Продолжать принимать это, пока все не съедите – это займет у вас около двух месяцев.

После проведения чистки у вас пройдут мигрени, нормализуется давление, исчезнут боли, вызванные тромбозом и варикозным расширением вен. Следовательно, ноги будут меньше уставать.

Этот курс очищения надо проводить один-два раза в год.

«Противосклеротический» напиток из полевого клевера. Собрать немного соцветий, примерно 200 г головок клевера, залить одним литром воды и кипятить на протяжении 10 минут, после чего добавить кипятка, для того чтобы довести до первоначального объема, дать настояться два-три часа. После того как напиток настоится, процедить его и добавить 2,5 ст. ложек сахара. Перемешать и оставить настаиваться еще два часа. Принимать его на протяжении всего дня по 1–2 стакана.

Этот напиток очень полезен, в особенности для тех, чей возраст уже перешагнул сорокалетний рубеж. В этом возрасте в организме начинается интенсивное старение сосудов, так как они не могут справиться с тем напором холестерина, который попадает в организм с мясной и жирной пищей. Этот напиток помогает облегчить работу сосудам.

Очистка сосудов с помощью хрена и лимона. Взять двести 50 г хрена, столько же лимона и чеснока. Измельчить все на мясорубке и смешать эту смесь с таким же количеством прохладной кипяченой воды. Оставить на сутки в холодильнике. Пить три раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Заедать 1 ч. ложкой меда.

Рябина. Съедайте по 300 граммов ягод рябины каждый день в течение месяца. Через полгода повторите курс очищения сосудов. Для улучшения памяти и избавления от склероза возьмите 200 граммов коры рябины и залейте пол-литром воды. Кипятите на небольшом

огне. Принимайте до приема пищи по двадцать – тридцать капель три раза в день.

Черемша. Сорвите черемшу, помойте, подсушите полотенцем, порежьте на мелкие части, залейте водкой в соотношении один к двум. Настаивайте состав на свету в течение трех недель, потом процедите и пейте по пять – десять капель с холодной водой. Курс лечения длится до тех пор, пока не наступит улучшений.

Очищение сосудов синим йодом. Рецепт приготовления синего йода: в 50 мл теплой воды развести 1 ч. ложку с верхом картофельного крахмала, размешать, добавить столько же сахара и несколько кристаллов (на кончике ножа) лимонной кислоты. В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 ч. ложку 5 %-ной настойки йода. Добавление сахара и лимонной кислоты делает препарат более устойчивым, его можно хранить в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение нескольких месяцев.

Принимать по 4–6 ч. ложек после еды один раз в день в течение пяти дней с последующим таким же перерывом или через день (при аллергии принимать натошак 2 таблетки активированного угля).

Эта процедура очищает сосуды, улучшает их эластичность, снимает спазмы, является хорошим средством от инсульта, помогает при послеинсультных состояниях и при параличах, укрепляет иммунную систему, служит хорошим средством при дизентерии, базедовой болезни, отложении солей, ревматических болях в сердце.

Синий йод снижает содержание холестерина и сахара в крови. Можно готовить синий йод без сахара и лимонной кислоты, но срок его хранения только 10 дней.

Чрезмерное употребление йода вредно! Признаками насыщения им организма будет увеличение количества слизи в носу, могут появиться признаки простудного заболевания, крапивница. Естественно, в этом случае прием йода следует на время прекратить.

Очищение сосудов лимонами и апельсинами. Взять 2 лимона и 2 апельсина, разрезать на части, вынуть семечки и пропустить через мясорубку. Полученную смесь перемешать с 2 ст. ложками меда. Выдержать в стеклянной банке сутки при комнатной температуре, затем поставить в холодильник.

В день употреблять по 2–3 ч. ложки за 30 минут до еды. Курс лечения – один месяц, затем две недели перерыв; потом можно повторить.

Прекрасные результаты по выведению солей из организма и сосудистой стенки дает следующий способ очищения.

Вечером в стакан с кипяченой водой положить еловую или сосновую шишку. Утром прокипятить ее пять минут в этой же воде, добавить кипяченой воды до 200 г, 100 г выпить. Остальное оставить на вечер. Шишку можно выбросить сразу после кипячения.

Взять порцию риса 100–150 г (предварительно вымоченную в кипяченой воде 6–8 часов), поменять воду и поставить на огонь. Довести до кипения. Чуть закипит – снять с огня, хорошо промыть чистой водой, процедить.

Залить новую порцию воды и поставить на огонь. Довести до кипения. Процедуру повторяйте четыре раза. На четвертый раз рис доварить и съесть вместо завтрака. Больше ничего не есть до обеда. Обед с минимальным количеством мяса, жирной и острой пищи.

Вечером выпить 100 г отвара еловых шишек. Во время лечения до минимума сократить количество потребляемой соли. Курс лечения – один месяц. По наблюдениям некоторых больных, собравших месячную дозу мочи, солей выходило до 1000 г (взвешивался твердый осадок мочи).

При этой методике очищения соли выводятся не только из сосудов, но и из суставов, позвоночника, хрящевой ткани. Больные буквально омолаживаются за 1–1,5 месяца.

Хвоя, шиповник и луковая шелуха. Взять: 5 ст. ложек измельченной хвои сосны, ели, пихты, 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи,

тоже измельченной, заварить 800 г кипятка. 10 минут кипятить, 30 минут настаивать, потом процедить через очень плотную ткань и принимать по 200 г три раза в день и один раз на ночь.

Комплексное системное очищение организма на клеточном уровне

После того, как мы избавились от шлаков в конкретных органах, пришла пора подумать о том, как можно перестроить весь метаболизм таким образом, чтобы подобные шлаки не образовывались и не откладывались больше внутри тела, но своевременно выводились бы наружу. Иными словами, как запустить механизм самоочищения всего организма на клеточном уровне?

Чистки отдельных органов – кишечника, печени, почек – методики которых приводились ранее, иногда бывают действительно необходимы. Но не всем, не всегда, а лишь в запущенных случаях. Такие грубые физические чистки можно уподобить шестому подвигу Геракла, когда он перегородил плотиной реку Алфей и направил ее бурные воды на скотный двор с целью избавиться от многолетних залежей навоза. Вот только грязь и шлаки имеют свойства накапливаться вновь и вновь. И было бы неразумно превращать чистку авгиевых конюшен в сизифов труд. Один раз еще как-то можно сконцентрироваться, задаться благой целью, потерпеть – и вымыть из своего же собственного организма шлаки при помощи клизм, промываний, отваров и настоев, ударных доз лимонного сока или растительного масла. Но каждые полгода, или даже, как некоторые особо рьяные практикующие – каждый месяц – подвергать себя не самым приятным процедурам – удовольствие весьма и весьма сомнительное.

Как известно, организм – это саморегулируемая система. Правильное самоочищение предполагается самой природой, как составная часть такой саморегуляции. Как мы уже писали во вступлении, шлаки привносятся в организм извне (экзогенные загрязнения), а также образуются как результат неправильного (обратите на это внимание) обмена веществ. Чтобы шлаки не привносились извне – нужно правильно питаться. А также всячески избегать попадания токсинов и других вредных веществ в организм не только вместе с пищей, но и в процессе дыхания, а также через кожу и слизистые оболочки. Избавиться же от эндогенных (накапливаемых в результате неправильного метаболизма) шлаков возможно лишь восстановив здоровый обмен веществ. В этом нам также поможет диета, но на первом месте здесь будет стоять восстановление закупоренных капилляров. Капилляры подводят кровь (питание) практически к каждой клетке, а также выводят вместе с обратным кровотоком отработанные вещества. С возрастом и при неправильном питании капилляры закупориваются, следовательно, уже не могут в полном объеме выполнять свои основные функции. Подробнее о том, как грамотно провести капилляротерапию, мы расскажем в следующей главе.

Чистка капилляров. Очищение на клеточном уровне

Теория и практика капилляротерапии была выработана известным ученым-медиком прошлого столетия Абрамом Залмановым. Он был глубоко убежден, что роль капиллярного питания не только каждого органа, но и каждой клетки тела человека – в значительной мере недооценивается. Практически любая болезнь вызывается не столько инфекциями или физическими повреждениями тканей, сколько является следствием недостаточного питания органов и клеток в связи с закупоркой капилляров. Приводя в норму капиллярный кровоток, мы избавляемся от причины заболеваний. Зачастую организм после этого самовосстанавливается без дополнительного симптоматического лечения. То же самое касается и избавления от шлаков и токсинов. При правильном капиллярном питании органов

и клеток никакие шлаки в организме не накапливаются. Следовательно, и очищать – нечего и не от чего. А не накапливаются они в связи с тем, что по тем же самым капиллярам, по которым в каждую точку организма подводится питающая органы и клетки кровь, по ним же постоянно транспортируются в направлении органов выделения все ненужные организму материалы, все отходы. Таким образом, восстановив капиллярный кровоток, мы запускаем процессы самовосстановления и самоочищения организма на уровне клеток. А ведь именно к этому мы и стремимся. Давайте рассмотрим учение доктора Залманова подробнее, чтобы понять, что нужно произвести для того, чтобы самоочищение начало работать.

Человек – это не только физический организм, не только совокупность органов, выполняющих определенные функции. Мы – частичка Вселенной, неповторимая, уникальная, таящая в себе неисчерпаемые тайны и неизвестные еще возможности и резервы, в том числе и самоочищения. И думающие люди не подвергают сомнению то обстоятельство, что болезнь требует не только вмешательства на физическом плане, но также и корректировки на других уровнях всей сложнейшей системы, имя которой – человек. «Латать дыры» и избавляться от неприятных симптомов можно бесконечно – так же, как и, скажем, ежемесячно прочищать тот или иной орган от постоянно накапливающихся шлаков. Но это – борьба с проявлениями болезни, но не с ее причиной.

Почему-то в отечественной медицине принято противопоставлять медиков, чье поле деятельности – физический уровень болезни, и целителей, пытающихся проникнуть в глубинные, порой метафизические уровни недуга.

Стремление объединить эти две точки зрения привело к возникновению альтернативной медицинской системы, которая называется натуропатия. Она занимается главным образом изучением способностей организма исцелять и поддерживать себя. Натуропаты считают, что необходимо привести к единому знаменателю основы классической медицины, методы народного целительства, фитотерапии и нутрициологии.

Натуропатия рассматривает человека как единую систему, в которой все процессы неразрывно связаны друг с другом, как неразделимы душа и тело. А поэтому душевное состояние человека нуждается в корректировке в той же степени, в которой физическое тело требует лечения.

А главное – натуропатия предполагает, что ответственность за свое здоровье человек должен полностью возложить на себя. А далее необходимо наладить работу сбившейся системы таким образом, чтобы организм начал сам себя исцелять. Казалось бы, звучит это немного ненаучно – по крайней мере, не часто услышишь нечто подобное из уст медицинских работников. Тем не менее, среди ярких представителей натуропатии было немало врачей, про доктора Залманова мы уже писали.

В своих книгах он делился результатами многолетнего опыта лечения различных хронических заболеваний, в основу которого легла теория об исключительной роли капиллярной системы в развитии болезней и процессе выздоровления. Выдающийся медик призывал для борьбы с болезнями стимулировать естественные защитные механизмы организма человека. А для этого, считал он, необходимо воздействовать на капилляры и обменные процессы, зависящие от них.

Залманов не просто выдвинул теорию. Он предложил и действенный способ ее практической реализации, создав скипидарные смеси и свои знаменитые ванны. Механизм их воздействия гениально прост. Сеанс за сеансом скипидарные ванны открывают закрытые капиллярные сосуды, улучшают клеточный обмен веществ, восстанавливают питание органов, улучшают выведение шлаков – иными словами, восстанавливают нормальную, здоровую жизнь клеток, тканей, органов и всего организма в целом. Согласно данным Залманова, скипидарные ванны давали результаты даже в тех сложных случаях, когда традиционные методы официальной медицины оказывались бессильны.

Скипидарные ванны Залманова хороши в первую очередь тем, что воздействуют на капиллярную сеть в целом – комплексно. И, поскольку улучшается работа сразу всех капилляров, возрастает потенциал каждой клетки – и всего организма.

Ванны Залманова относятся к физиологическим методам лечения – то есть к тем методам, которые не противоречат физиологическим функциям человеческого организма, а действуют в качестве поддержки его естественной способности самооздоровления.

Есть у скипидарных ванн и другие преимущества, среди которых, пожалуй, главное – доступность. В принципе, провести серию оздоровительных сеансов по методу доктора Залманова каждый пациент может в домашних условиях.

Правда, еще раз отметим: натуропатические подходы требуют вдумчивости. Вы должны глубоко осознать то, что ответственность за ваше самочувствие целиком лежит на вас.

Прислушайтесь к своему организму и подберите тот тип ванны, который подойдет именно вам. В системе доктора Залманова есть скипидарные ванны трех типов: белые, желтые и смешанные – в зависимости от используемой скипидарной смеси. Их воздействие на организм существенно отличается друг от друга.

В состав белого скипидара входят питьевая вода, скипидар живичный очищенный, детское мыло, салициловая кислота и камфора. Белые скипидарные ванны вызывают ритмичные сокращения капилляров и действуют на организм в целом. Таким образом, каждый сеанс становится своеобразной тренировкой капиллярной системы. При этом увеличивается приток кислорода в легкие, усиливается сгорание шлаков. Огрубевшие связки, сухожилия и мышцы теряют свою жесткость. Во время сеанса ощущается покалывание кожи.

В состав желтого скипидара входят питьевая вода, скипидар живичный очищенный, касторовое масло, олеиновая кислота, гидроокись натрия. Желтые скипидарные ванны борются с патологическими отложениями в суставных полостях, сухожилиях и связках, хрусталиках глаз, стенках кровеносных сосудов и самих капиллярах. Такие процедуры способствуют понижению артериального давления, растворяют отложение солей. Во время сеанса и сразу после него пациент обильно потеет.

Смешанные скипидарные ванны готовятся с использованием обеих смесей – белой и желтой. Соответственно, они обладают свойствами обеих ванн. Главное, что при их применении наблюдается ощутимый обезболивающий эффект.

Вне зависимости оттого, какой тип ванны вы выберете, неизменным остается принцип: организм человека не терпит насилия над собой. Ему нужно лишь помочь самостоятельно справиться с болезнью. В нем заключена огромная исцеляющая сила. И наша задача – лишь устранить препятствия для того, чтобы эта сила начала работать и смогла вернуть нам утраченное здоровье.

Познакомившись с идеями и методами доктора Залманова, вы убедитесь в том, что человеческое тело таит в себе множество неиспользованных возможностей. Но мы можем начать их использовать на благо себе.

Помните и о том, что скипидарные ванны, как и любой другой метод лечения имеют ряд противопоказаний. И, разумеется, использование этого метода вовсе не предполагает полный отказ от медицинской помощи. Он является мобилизацией резервных сил организма, необходимых для восстановления здорового баланса. И именно в сочетании с медицинскими методами может дать ощутимый эффект.

В нашем организме в любое мгновение существует намного больше физиологических возможностей, чем об этом говорит сама физиология. Но нужна болезнь, чтобы эти возможности открылись нам. Никогда не надо забывать, что большое число болезней первоначально является на деле только незначительными отклонениями от физиологических процессов. А мы их часто не знаем. Мы не знаем даже механизма расширения сосудов, в то время как эти процессы ежедневно встречаются в самой элементарной патологии.

У нас есть схема: причина-повреждение-симптомы. Лечение прежде всего обращено на местное повреждение. Между причиной и повреждением, между повреждением и симптомами неизменно вклинивается нарушение (сначала минимальное) функций

организма. Это нарушение функций часто и рождает повреждение.

Не существует локальных заболеваний, болезней органов. Болен всегда человек в целом. Поэтому не существует локального лечения. Нет ни одного терапевтического мероприятия, которое не производило бы больших или меньших изменений во всем организме. Малейший терапевтический акт, даже самый незначительный, имеет важные биологические последствия, вызывает сложные химические явления, движение жидкостей, перемещения лейкоцитов.

Жизнь невысказима без смерти. Частичное отмирание является верным залогом жизненной целостности организма. Только постоянное разрушение содержимого клеток, тканей, органов и всего организма гарантирует постоянное восстановление клеток, тканей, органов и всего организма.

При этом замедление выделений приводит к качественным повреждениям – отравлению собственными продуктами жизнедеятельности организма (задержание мочевины, хлористого натрия, воды, кальция, желчи). С давних пор известна очень опасная инфекция, возникающая от проникновения в организм птомаинов – очень токсичных алкалоидов, которые образуются при трупном разложении. В организме человека возникают каждое мгновение миллионы и миллионы клеточных микротрупов. Они покидают артериальные петли кровеносных капилляров, проникают в межклеточные жидкости, в лимфатические капилляры, в кровяные, лимфатические и желчные капилляры печени, а также в мозг.

Несмотря на многочисленные возможности скапливаться и застревать в различных областях организма, они, однако, подвергаются распаду, удаляются без ущерба для организма – но только при условии, что организм не утомлен и работает без сбоев.

Для организма уравновешенного, который хорошо дышит, хорошо орошается кровью, для организма, имеющего нормальное выделение – систему хорошо устроенных сточных труб, – вторжение ядовитых птомаинов не представляет никакой опасности. Такой организм находится в состоянии полного обезвреживания.

Человек должен жить до 90 лет, сохраняя при этом общественную ценность и человеческое достоинство до последнего вздоха. Рассмотрим проблему старения с точки зрения физиолога и врача и постараемся отыскать самые действенные и наименее дорогие решения.

В первую очередь старость означает возрастающую утомляемость. Кальций в комбинации с фосфатами и углекислыми солями перемещается из костей, из органов, где он полезен, в органы, где он вреден, следствием чего являются старческий остеопороз, ревматизм, хрупкость костей, переломы (которые порой не срастаются). Выделившийся и «блуждающий» кальций откладывается в сухожилиях, связках и других органах. Часто наблюдается образование периартикулярных узлов, ведущих к уплотнению позвоночника. Кожа становится сухой и теряет свою эластичность. Всем хирургам известно медленное рубцевание послеоперационных ран у пожилых людей.

Известно, что быстрота рубцевания ран зависит от степени размножения клеток. Заживление происходит быстрее всего у детей, медленнее всего – у стариков. Именно степень размножения клеток и является истинным мерилем степени старения.

Во вторую очередь старость – это клеточное старение. Можно ли воздействовать на такое клеточное одряхление, можно ли его остановить, можно ли добиться клеточного омоложения? Современная физиология и клиника относятся скептически к этим вопросам.

Этот скептицизм понятен. Капилляры несут в своих артериальных петлях питательные вещества каждой клетке (кислород, аминокислоты, глюкоза, электролиты, витамины). А венозными капиллярными петлями удаляются из организма продукты клеточного обмена. Если капилляры заблокированы, то нет притока питательных веществ, а скопление продуктов клеточного обмена мешает работе клеток. Таков механизм клеточного старения.

Почему так происходит? Говорят о перерождении клеток и их замещении соединительной тканью. В свою очередь жировое перерождение происходит главным

образом в органах и областях тела, плохо орошаемых кровью, плохо питаемых. Когда клетка выполнила свою миссию, она умирает, уступая место более молодой клетке. Все ненужные продукты поступают в кровяное русло и выделяются через печень, почки, кожу – таким образом, становится понятна огромная роль выделительных органов.

Ключом к так называемому старческому клеточному склерозу является недостаточность капиллярного орошения в организме. Даже частично восстанавливая капиллярное кровообращение, мы автоматически восстанавливаем кровоснабжение во всех тканях организма. Наполовину отмершие клетки возобновляют нормальную работу. Они освобождаются от ядовитых продуктов обмена. Свободные от шлаков клетки вновь становятся способными принимать питательные вещества. Возобновляется действие клеточных ферментов, жизнь клеток снова возрождается.

Омоложение организма начинается с кожи, которая становится гладкой, эластичной и лучше снабжается кровью. Температура кожи повышается. Движения суставов становятся более гибкими, дыхание – более интенсивным, периферическая циркуляция крови оживляется. Увеличение кровоснабжения коронарных артерий улучшает питание сердечной мышцы. Деятельность сердца нормализуется, ритм восстанавливается. Мозг благодаря улучшенному кровоснабжению снова становится более восприимчивым, ассоциации делаются более быстрыми и определенными, возрождается интеллектуальная и эмоциональная жизнь. Старческое оцепенение и безразличие заменяются пробудившимся интересом к жизни.

Увеличивая приток кислорода к клеткам, стимулируя систолу капилляров, усиливая потоки и обмен «туда-сюда» между кровью и лимфой, с одной стороны, и внутриклеточной средой – с другой, организуя удаление внутриклеточных отходов, мы можем защитить неприкосновенность и энергетику клеток. Это настоящая терапия при всех заболеваниях без исключения, которая не лечит, но скромно и послушно открывает пути к самоочищению и самовыздоровлению. Здоровье напрямую зависит от количества клеток в организме, не задетых болезненной агрессией.

Под самовыздоровлением мы понимаем восстановление анатомических структур и нормализацию следующих функций:

- восстановление нормальной циркуляции в капиллярах, артериолах и венах;
- восстановление нормального ритма раскрытия и закрытия венозных клапанов в больших, средних и малых венах;
- нормализация функций потовых и сальных желез;
- нормализация моторных и сенсорных центров головного и спинного мозга;
- раскрытие закрытых легочных альвеол;
- восстановление калибра почечных канальцев, заполненных метаболитами;
- восстановление ритма колебательных движений диафрагмы, улучшение функций слизистой оболочки желудка, выделяющей не только пепсин и соляную кислоту, но выполняющей также противоанемическую функцию;
- уменьшение объема кровяных озер печени и селезенки, содержащих резервную кровь;
- восстановление нормальной циркуляции крови в капиллярах печени;
- нормализация деятельности утомленных лейкоцитов.

Лечебные ванны стимулируют способность организма к самоочищению и самооздоровлению. Самооздоровление – основа спонтанного извлечения и восстановления ритмов больного организма. Каждая болезнь начинается нарушением ритма. В здоровом организме все ритмично: дыхание, пульс, систолы капилляров, освобождение кислорода, биохимические реакции. Исправить ритм – значит воздействовать на приток необходимого количества квант энергии к клеткам и тканям.

Клетка – функциональная единица организма – должна для обеспечения своего собственного существования дышать, питаться, избавляться от всяческих шлаков и отбросов. Эта тройная роль выполняется кровью, которая через капиллярную сеть связана с каждой клеткой организма. Значение системы кровеносных капилляров огромно. Стоит только

какому-нибудь органу недостаточно снабжаться кровью или вовсе лишиться крови (замедление тока крови или застой), его деятельность против инфекции резко ослабнет. В борьбе с инфекцией капилляры являются главным защитником (окисление, фагоцитоз, удаление токсинов).

Старость может быть определена как высыхание организма вследствие постепенного закрытия капилляров, появления высохших клеточных островков и замедления жизненных процессов. Огромное преимущество скипидарных ванн заключается в их воздействии на капиллярную сеть в целом: в усилении ее деятельности и, следовательно, в увеличении жизненного потенциала каждой клетки. И достигается это физиологическим лечением, а не лекарствами.

Уже этих указаний достаточно для понимания второго поля влияния этих ванн, а именно воздействия на основную функцию тканей. Особенно важно отметить, что ванны дают хорошие результаты при лечении тех болезней, которые не поддаются современной лекарственной терапии или в лечении которых она добивается только временного и обманчивого эффекта. Это следующие заболевания:

- общие или местные артерииты, стенокардия и артерииты нижних конечностей;
- ишиасы, невриты и полиневриты;
- деформирующие артрозы и ревматизм;
- последствия полиомиелита и одностороннего паралича, болезнь Бехтерева, последствия инфаркта миокарда;
- повышенное артериальное давление;
- последствия различных травм (несчастные случаи, последствия военных ранений);
- послеоперационные рубцы и спайки.

Скипидарные ванны, которые мы применяем, шаг за шагом открывая закрытые капилляры, восстанавливают снабжение кровью иссушенных островков в тканях, обеспечивают приток кислорода и дренаж для удаления метаболитов – и жизнь тканей и клеток восстанавливается.

Всякая хроническая болезнь – это преждевременное старение. Всякое настоящее излечение должно сопровождаться омоложением. Мы должны и мы могли бы умирать в 90-100 лет, оставаясь сравнительно молодыми и деятельными.

Скипидарные ванны представляют собой безвредное средство борьбы со старением, так же как с болезнью. Более 200 пациентов старше 75 лет, которых лечил непосредственно сам доктор Залманов, стали первыми свидетелями эффективности этого лечения. Вместе со своими ревматическими болезнями они потеряли и клеймо старости.

Срок тепловолечения короток – три-четыре месяца. Зимой большинство водолечебниц закрыто. Концентрация действующих веществ в теплых источниках остается всегда постоянной. Скипидарные же ванны, наоборот, можно применять круглый год. Концентрацию активных веществ можно изменять, постепенно увеличивать. Это подлинная гимнастика для капилляров и перевоспитание органов кровообращения.

В дальнейшем мы будем иметь дело с двумя видами жидкости: эмульсией и раствором, которые имеют свою специальную дозировку. Для эмульсии имеется 18 градаций, для дозировки раствора 10 градаций. Кроме того, можно давать смешанные ванны из комбинации эмульсии и раствора. Для смешанных ванн имеется 12 градаций, следовательно, всего 40 градаций.

Концентрация для эмульсии начинается с 20 мл, разведенной в 170–200 л воды в ванне, и достигает 100–120 мл эмульсии на ванну. Общие ванны с белой эмульсией, учитывая число открытых капилляров, вызывают умеренный подъем артериального давления крови.

Белая эмульсия и желтый раствор имеют свои показатели. Первая осуществляет гимнастику капилляров, стимулирующую кожные капилляры и все органы, следовательно, действует на общее состояние. Она повышает артериальное давление. Другая при помощи усиления внутреннего сгорания и расширения капилляров помогает растворению патологических отложений в суставных полостях, в периартикулярных тканях, в стенках

кровеносных сосудов, в сухожилиях, в хрусталике (катаракта).

Эта ванна понижает артериальное давление крови. И та и другая в высшей степени обладают обезболивающим действием. Обе формы скипидарных ванн, действие которых дополняет друг друга, позволяют приспособить лечение к каждому отдельному случаю и изменять его в любой момент.

Проведение этого лечения доступно каждому врачу. Его можно применять также на дому, и при точном выполнении оно требует только ограниченного наблюдения со стороны врача.

Начинать ванны надо с 36 °С, через 5-10 минут дойти до 39 °С, медленно прибавляя горячую воду. После трех ванн температуру воды постепенно повышают до 40 °С, начиная с 12-й минуты. После пятой ванны температуру воды последние четыре минуты держат на 41 °С. А с 12-й ванны температуру воды доводят до 42 °С, всегда следя, чтобы пребывание больного в воде при 41 °С или 42 °С не превышало четырех минут.

Желтый раствор рассасывает экзостозы (разрастания на поверхности кости), встречающиеся при гипертрофическом деформирующем ревматизме, отложении кальция в связках и в сухожилиях. При последствиях кровоизлияния в мозг, при миелопатии желтый раствор вымывает остатки мертвых клеток вокруг уцелевших нейронов, высвобождает сжатые метаболитами нейроны и создает благоприятные условия для оживления последних.

При хронических миелопатиях (например, при некоторых видах спинной сухотки) с повышением артериального давления нужно начинать с серии желтых ванн, конечно, при диете, бедной солью и белками. Когда максимальное давление доходит до 160 мм. рт. ст., к желтому раствору начинают прибавлять белую эмульсию (15-20-25-30 мл, вплоть до 60 мл, белой эмульсии к 60 мл желтого раствора). Смешанные ванны можно давать даже при максимальном артериальном давлении 180, включая через две смешанные ванны одну желтую по формуле, данной для гипертонии.

В случае гипертонии, вызванной почечными расстройствами и при гипертонической болезни, сопровождающейся выделением мочи с недостатком мочевины (ниже 10–12 г/л), мочевой кислоты (меньше 0,40 г/л), хлористого натрия (меньше 7 г/л), можно достичь очень хороших результатов. Во-первых, следует прописать больному бессолевую и бедную белками диету и, во-вторых, давая каждые три дня ванну с 60 мл желтого раствора с температурой воды в ванной 30–40 °С, продолжительностью 15-16-17-18-20 минут.

При спондилезе редко встречается повышенное артериальное давление. Единственный метод излечения этой ужасной, не излечимой другими методами болезни заключается в применении гипертермических ванн каждые два дня с температурой воды 37 °С, постоянно доходящей до 41-42-43 °С. После ванны больной, завернутый в несколько одеял и напоенный горячим питьем обильно потеет в течение 45 минут, потом он, хорошо укрытый, два часа отдыхает в постели. Таким образом, мы стремимся вызвать искусственное повышение температуры на 0,8-1-2-3 °С. Результаты часто бывают поразительными.

В случаях последствий детского паралича, почти всегда сопровождаемого понижением артериального давления крови и тахикардией, для улучшения работы почек и печени принимают ванны с белой эмульсией 20-25-30-40, вплоть до 90-100 мл (реакция «мурашек», покалывание как бы электротоком, не должна продолжаться 45 мин). Начинать надо с 38 °С, вторая ванна – 38,5 °С, третья – 36 °С, продолжают с температурой воды 39 °С, длительность – 15 минут. Таким образом, за несколько месяцев достигается восстановление мышц и почти нормальное кровоснабжение атрофированных частей тела.

Бесцельно рассчитывать на улучшение от применения различных лекарств и инъекций, так как болезнь все равно продолжает прогрессировать и распространяться на весь организм. Не существует изолированного артрита только нижних конечностей. Если терпеливо измерять температуру кожи не только стопы и голени, а также кистей и предплечий, она всегда окажется очень низкой. При артериитах без повышенного давления назначают белые ванны; если артериальное давление выше 180 мм – желтые ванны; при давлении 170–190 мм – смешанные ванны.

Принято рентгенографировать суставы, пораженные деформирующим ревматизмом, чтобы подвести итог разрушения, причиненный болезнью. Получается картина костных изменений. Но при этом забывают, что сустав имеет не только кости, но и хрящи, синовиальную жидкость, связки, сухожилия, мышцы, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды и кожу вокруг сустава. Кроме того, нужно помнить, что внутрисуставная жидкость находится в постоянном контакте с внеклеточными жидкостями. Если улучшить хотя бы некоторые из этих составных частей, то будут достигнуты значительные результаты.

Легко понять, что, создавая естественную кожно-мышечно-нервную защиту, можно добиться гораздо более реального и гораздо более длительного улучшения работы суставов, чем при помощи хирургического вмешательства. Ванны в сочетании с соответствующим режимом и лечением человека в целом, упорядочение дыхания, кровообращения, выделения в большинстве случаев (80 %) помогают восстановить нормализацию кальциевого обмена. При низком уровне кальция (остеомалация) доводят дозу кальция до нормы, при чрезмерном – растворяют излишек кальция, потому что только через капилляры, только через усиленное кровоснабжение можно создать нормальную подвижность суставов.

Существует более семидесяти лекарств для лечения ревматизма. Их количество свидетельствует, насколько они неэффективны. Но ищут все новые лекарства, которые действуют лишь местно на суставы, не думают о необходимости лечить организм в целом, не принимают во внимание, что болезнь представляет комплекс расстройств всего человеческого организма.

Почему забывают, как растут кости у грудного ребенка? Каким образом грудной ребенок получает запасной материал, необходимый для образования костей? Из молока, через ворсинки кишечника в кровь. Отсюда понятно, почему при остеомалации (размягчение костной ткани) больному необходимо давать молоко. Больному с деформирующим артритом, который почти никогда не сопровождается повышением артериального давления крови, назначают только белые ванны.

При стенокардии без повышения давления крови – белые ванны, с повышенным давлением – желтые ванны, после нормализации давления – смешанные ванны. Эта скромная бальнеотерапия, примененная при стенокардии, дает без исключения более чем удовлетворительные результаты, и приступы прекращаются на очень длительный срок. Таким больным начинают давать ванны после 3–4 недель обычного предварительного лечения.

Посоветуйтесь еще раз со своим лечащим врачом, и попробуйте практику скипидарных ванн для очищения капилляров. Возможно, это именно для вас. Каждая клеточка тела благодарно откликнется, многие болезни останутся далеко в прошлом, вы ощутите себя значительно моложе. И это будет реальностью, ведь капилляротерапия по методу Залманова дает комплексное очищение на клеточном уровне. Скипидарные эмульсии для ванн можно приобрести в аптеке или заказать в интернет-магазине.

Питание для очищения

Мы не можем жить без пищи. В нормальных, не экстремальных, условиях каждый человек ест три-четыре раза в течение дня. Вместе с пищей мы получаем необходимую для жизнедеятельности организма энергию. Но, к сожалению, вместе с той же самой пищей в организм поступают и ненужные вещества, которые накапливаются и оседают в дальнейшем в тканях и органах в виде различных шлаков. Шлаков, с которыми мы так усиленно боремся. А ведь изменив систему питания, исключив некоторые группы бесполезных продуктов, каждый из нас может без особого труда добиться того, что эти-то самые шлаки перестанут образовываться внутри тела вообще. Следовательно, и избавляться от них – зачастую не самыми приятными способами – не будет уже никакой необходимости. Правильное питание делает чистыми и свободными от шлаков не только отдельные органы человеческого тела, но

и весь организм на уровне клеток. Давайте рассмотрим некоторые аспекты, связанные с правильным питанием подробнее.

Голодание и очищение организма. Разгрузочно-диетическая терапия

Известно утверждение: «человек есть то, что он ест». Что снаружи, то и внутри. Помните, как десяток-другой лет тому назад все любили дружно посмеяться над необъятно-толстыми американцами. Такой образ нам преподносился телевидением, и при этом объяснялось, что причиной чрезмерной тучности многих заокеанских граждан является нездоровое пристрастие к фаст-фуду: всяким гамбургерам, чизбургерам и картошкам фри. Отчасти это соответствовало действительности. Мучная, богатая углеводами пища, употребляемая в больших количествах, приводит к увеличению массы тела. Что, в свою очередь, негативно сказывается на целом ряде органов и систем человека, в первую очередь, на сердечно-сосудистой. Но горькая ирония здесь заключается в том, что образ толстого американца был выведен нашим телевидением все-таки несколько преувеличенно и пародийно. В последние годы в США лавинообразно растет количество сторонников здорового образа жизни, в том числе – очищения организма и сбалансированного питания.

Ни для кого не секрет, что мы живем сейчас во многом благодаря наследию бывшего Советского Союза. Могучая сверхдержава держала пальму первенства во многих областях экономики, культуры и науки. Современные успехи России в сфере космических исследований во многом базируются на разработках еще советских ученых. Но СССР лидировал не только в высокотехнологичных научных исследованиях. Отечественная медицина в прошлом столетии находилась действительно на высочайшем уровне. Мы добились значительных успехов в трансплантологии и сердечно-сосудистой хирургии. Но также не оставалась в стороне и тема очищения организма. Теория и практика лечебного голодания была детально разработана доктором медицинских наук, профессором Юрием Сергеевичем Николаевым. Желающие могут почитать его уникальную и актуальную по сей день книгу «Голодание ради здоровья».

Методика голодания (разгрузочно-диетической терапии, РДТ), разработанная Николаевым, является классической методикой проведения голодания, однако и она имеет некоторые особенности.

Основу лечебной практики составляют голодания средних сроков – до 20–21 дня, реже более длительного срока. Это связано прежде всего с тем, что лечение проводилось в условиях стационара, где более длительные сроки просто неприемлемы по ряду причин, хотя в клинике и использовались голодания более длительных сроков. Во время таких голоданий больной находится под постоянным наблюдением врачей и в кругу единомышленников. С одной стороны – постоянное наблюдение медиков позволяет избежать осложнений во время голодания, с другой – уменьшается собственная ответственность за свое состояние. Общение с единомышленниками позволяет более внимательно отнестись к методике голодания, лучше ее понять и принять лечение.

Еще одна особенность – это проведение ряда дополнительных процедур, которые усиливают лечебный эффект голодания:

- ежедневные клизмы;
- регулярные прогулки на свежем воздухе не менее нескольких часов в день;
- употребление отвара шиповника во время голодания;
- физиопроцедуры;
- массаж и самомассаж;
- водные процедуры.

Все это позволяет, даже используя голодания средних сроков, достичь хороших результатов при ряде заболеваний. Однако, лечебное голодание рекомендуется проводить непосредственно под руководством и наблюдением врача, и лучше всего – не в домашних условиях, а в специализированной клинике.

Показания и противопоказания к проведению голодания (РДТ)

Основные показания к применению РДТ

- Гипертоническая болезнь I–II степени;
- нейроциркуляторная дистония по гипертоническому и смешанному типу (ограничение составляют НЦД по гипотоническому типу – существует возможность ортостатического коллапса);
- ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения I, II и III функционального классов;
- хронический обструктивный бронхит;
- бронхиальная астма;
- саркоидоз легких I и II стадии;
- хронический гастрит с секреторной недостаточностью и гиперацидным состоянием, гастродуоденит;
- хронический некалькулезный холецистит и панкреатит;
- дискинезия желчевыводящих путей, синдром раздраженной толстой кишки;
- заболевания опорно-двигательного аппарата воспалительного и дистрофического генеза;
- нейроэндокринные нарушения при хронических сальпингоофаритах;
- аденома предстательной железы;
- алиментарно-конституциональное, диэнцефальное ожирение;
- резистентность к лекарственной терапии;
- кожные аллергозы (хронический аллергический дерматоз, нейродермит, псориаз, экзема);
- невроты, депрессивные состояния, вялотекущая шизофрения; пищевая и (или) медикаментозная аллергия.

Противопоказания к применению РДТ

- Абсолютные противопоказания:
 - выраженный дефицит массы тела (более 15 % от должных величин);
 - злокачественные опухоли;
 - активный туберкулез легких и других органов;
 - бронхоэктатическая болезнь;
 - системные заболевания крови;
 - сахарный диабет I типа;
 - тиреотоксикоз;
 - нарушения сердечного ритма и (или) проводимости любого генеза;
 - состояние после перенесенного крупноочагового инфаркта миокарда;
 - сердечная недостаточность II–III степени;
 - хронический гепатит и цирроз печени;
 - хроническая почечная и почечная недостаточность любого генеза;
 - тромбофлебит.
- Относительные противопоказания:
 - ишемическая болезнь сердца с нарушениями ритма и сердечной недостаточностью выше II стадии;
 - выраженная гипотония;
 - желчекаменная болезнь;
 - мочекаменная болезнь;
 - язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
 - хроническая венозная недостаточность;
 - сахарный диабет
 - подагра;

- лихорадящие состояния;
- беременность и период лактации;
- детский и старческий возраст больных.

Этот список показания и противопоказания расширяется, меняется в зависимости от авторов, использующих этот метод. Заболевания из группы абсолютных противопоказаний перемещаются в группу относительных, а затем и вовсе становятся показаниями к применению голодания. Все это вопрос накопления опыта в применении системы. Так, Войтович указывает на эффективное применение голодания при опухолях и туберкулезе, при радиационной болезни. Используют голодание и у детей. Нужно помнить, что все это всего-навсего медицинские показания и противопоказания. В действительности голодать может каждый человек, даже при самом тяжелом заболевании. Только делать это нужно с умом, подготовившись, проведя ряд предварительных процедур и точно рассчитав продолжительность и метод голодания. И, конечно, взяв ответственность за свое здоровье в свои руки.

Помните: помочь себе можете только вы сами!

Лечебное голодание или разгрузочно-диетическая терапия представляет собой грамотно сбалансированные периоды голода и периоды восстановления. Период полного воздержания от пищи может быть кратковременным (от одного до трех дней) или длительным (до 40–50 дней). Лечебное голодание сопровождается рядом процедур, способствующих выведению из организма токсических продуктов (очистительные клизмы, душ, массаж, длительные прогулки на свежем воздухе, дыхательная гимнастика и др.).

Разгрузочно-диетическая терапия или лечебное голодание – это естественный общеоздоровительный метод, мобилизующий и повышающий защитные силы организма, что дает возможность использовать его для лечения широкого круга заболеваний, в том числе соматических: сердечно-сосудистые заболевания, желудочно-кишечные, болезни суставов, органов дыхания, кожные заболевания, аллергии, ожирение, функциональные нарушения нервной системы, сахарный диабет, ряд психических расстройств и многие другие.

Лечебное голодание успешно применяется не только для лечения, но и для профилактики заболеваний, более того, метод лечебного голодания позволяет повысить работоспособность и способствует омоложению организма. Секрет подобного воздействия разгрузочно-диетической терапии заключается в том, что лечебное голодание заставляет организм включить собственные резервные силы и направить их на восстановление естественного обмена веществ, к разрушению и выведению из организма шлаков и конечных продуктов обмена. Это касается прежде всего патологических отложений и образований, например отложений солей, целлюлитных проявлений, токсичных продуктов обмена и др. Освобождаясь от шлаков, организм переходит на эндогенное питание за счет разрушения собственных жиров, углеводов и белков. Этот процесс усиленного разрушения зараженных клеток и молекул сопровождается усилением восстановительных процессов на молекулярном, клеточном и тканевом уровнях и приводит к естественному обновлению, омоложению всего организма и всех его органов.

Ни для кого не секрет, что современная экосистема и образ жизни делового человека приводят к нежелательным осложнениям со здоровьем. Огромные массы людей страдают от загрязнения организма, что смело можно назвать эпидемией «эндоэкологической болезнью», клинические формы которой выражаются в стремительном развитии острых хронических заболеваний. Более того, эффект загрязнения внеклеточного пространства может оказаться реальным механизмом вымирания человечества.

Только лечебным голоданием можно решить проблему эндотоксикоза, которая в настоящее время стала проблемой века, важнейшим фактором выживания.

Никогда человечество не изобретет более эффективного и действенного способа оздоровления, чем те естественные защитные силы, что Природа сотни миллионов лет

сформировала в организме человека.

Адаптация организма к отсутствию поступающей извне пищи (голодание) проходит в несколько сменяющих друг друга стадий. В первые-третьи сутки (**I стадия пищевого возбуждения**) в организме осуществляется нейроэндокринная перестройка. Симпато-адреналовая система посредством своих медиаторов – адреналина и норадреналина – мобилизует резервы «первого звена» – легкодоступные углеводы в виде гликогена, а также перестраивает нейроэндокринную регуляцию сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Эта реакция во многом несовершенна. Катехоламины (адреналин, норадреналин) не только мобилизуют внутренние резервы, но и приводят к их усиленным тратам; повышается основной обмен. Проведенные научные расчеты показывают, что доля углеводов в энергообеспечении организма составляет в первые сутки полного голодания в среднем 80 %, а доля жиров – 10–15 %, во вторые-третьи сутки – 40–60 % и 30–40 % соответственно. Таким образом, к третьим суткам голодания в полтора раза уменьшается использование углеводов в качестве источника энергии, одновременно более чем в два раза возрастает мобилизация жировых ресурсов (триглицеридов, холестерина). Это имеет большой физиологический смысл. Ведь запасы углеводов невелики (до 0,5–0,8 кг гликогена в составе печени и скелетных мышц), их полное окисление обеспечивало бы организм энергией лишь в первые сутки. Жировые энергетические резервы неизмеримо выше. В среднем у человека массой 70 кг содержится до 12–16 кг жировой ткани, что эквивалентно 100–150 тыс. ккал. Этих запасов достаточно для поддержания основного обмена веществ в течение 50–70 суток.

II стадия (нарастающего кетоацидоза) длится с третьих-четвертых до седьмых-девярых суток полного голодания. В этот период отмечается нарастающая кетонемия, кетонурия и метаболический ацидоз, что, так же как и повышение в крови непрямого (свободного) билирубина, является своего рода «платой» за адаптацию, которая на этом этапе еще остается несовершенной. В печени из жирных кислот синтезируются кетоновые тела (ацетон, ацетоуксусная и роxимасляная кислоты), играющие роль основного источника энергии (до 60–70 %) для мозга, сердечной и скелетных мышц. С третьих-четвертых суток полного голодания организм начинает функционировать более экономично. Уменьшается ударный сердечный выброс и частота сердечных сокращений. Снижается основной обмен (до 30–50 % от исходного).

Стадия компенсированного кетоацидоза наступает с седьмых-девярых суток полного голодания, с началом активного использования кетоновых тел. В эти сроки кетонемия уменьшается и метаболический ацидоз компенсируется, что соответствует «кетоацидотическому кризу» и проявляется улучшением самочувствия, уменьшением чувства голода, слабости, головных болей. Происходит относительная стабилизация метаболизма, экономизация функций стресс-лимитирующих физиологических систем. В крови повышается содержание глюкозы. Адаптация организма к условиям голодания становится более совершенной. Если при этом не происходит экстренных затрат энергии (физические перегрузки, травмы, термические воздействия и др.), организм человека способен выдержать голодание в течение одного-двух месяцев и более.

В клинических условиях возможно использование дозированного (назначенного врачом) голодания как эффективного метода адаптивной «стресс-терапии». Перестройка метаболизма на эндогенное питание за счет преимущественного использования жировых субстратов (триглицеридов, холестерина) и продуктов их окисления (кетоновых тел) создает физиологический покой для большинства органов и систем организма. Уменьшается выработка пищеварительных секретов (слюна, соляная кислота, пепсин, желчь, панкреатические ферменты), не используется в полном объеме ферментный конвейер мембранного транспорта тонкой кишки. Замедляются многие ферментативные процессы (синтез белка, триглицеридов, гликогена), что позволяет дать организму своего рода передышку и отдых. В физиологически более выгодных условиях находятся сердечно-сосудистая и мочевыделительная системы организма. Сердечная мышца начинает

работать не только более экономично, но и более эффективно. Удлиняется диастола и сокращается систола сердца, снижается ударный и минутный выброс крови, общее периферическое сопротивление сосудов. Уменьшение образования конечных продуктов белкового катаболизма (остаточный азот, мочевина, креатинин) приводит к уменьшению фильтрации в почках и снижению суточного диуреза. Общая потребность организма в жидкости снижается до 1–1,5 л в сутки. Активно используется экстрацеллюлярная жидкость, что позволяет уменьшить внеклеточный тканевый сектор без существенного снижения объема плазмы крови.

В основе лечебного эффекта дозированного голодания лежит стимуляция репаративных процессов в организме, гибель малопotentных и «больных» клеток, активное выведение конечных продуктов обмена веществ и токсинов, включая метаболиты лекарственных веществ и иные шлаки.

Главное в РДТ – научить человека управлять внутренними резервными силами. РДТ – философия здорового образа жизни с новым мировоззрением, которая позволяет запустить процесс очищения на глубинном, клеточном уровне. Однако в заключение данной главы хочется предостеречь читателей еще раз. Лечебное голодание – достаточно серьезное мероприятие, которое может привести не только к положительным результатам. Мы настоятельно рекомендуем приступать к разгрузочно-диетической терапии только посоветовавшись с вашим врачом, а проводить саму процедуру только в специализированной клинике. Здоровый человек может попробовать самостоятельное голодание в течение не более одних-трех суток (также после консультации с врачом).

Вегетарианство

В наше время вегетарианцем быть модно. Многие люди привыкли с достаточно высокой степенью доверия относиться к сообщениям СМИ и телевизионным передачам. А сейчас многие голливудские звезды пропагандируют различные виды вегетарианства, а красивые девушки с глянцевых обложек известных журналов рассказывают о том, что их подтянутое тело есть не что иное как результат отказа от животной пищи. Боб Дилан, Памела Андерсон, Мадонна, Боб Марли, Брэд Питт, Пол Маккартни, Майк Тайсон, Адриано Челентано – вот далеко не полный список всему миру известных личностей, которые по той или иной причине отказались от употребления животной пищи. Не впечатляет? Думаете, голливудские звезды пошли на эту жертву ради пиара? Тогда вот вам несколько других имен, некоторые из нижеперечисленных людей вообще из тех эпох, когда о саморекламе не было известно и в помине: Плутарх, Леонардо да Винчи, Илья Репин, Альберт Эйнштейн, Сергей Есенин. У каждого из них были свои, и подчас достаточно основательные мотивы для того, чтобы придерживаться растительной диеты. Нас же в формате данной книги интересует вопрос, насколько вегетарианство способствует комплексному очищению организма. А оно – однозначно способствует ему.

Даже если опять-таки, прислушаться к заявлениям звезд Голливуда касательно причин их перехода на исключительно растительный рацион – то можно услышать утверждения многих из них о том, что вегетарианство помогло им похудеть. Это действительно так. Только причиной снижения веса является не переход с животной на растительную пищу, а то, что вегетарианство очищает организм от токсинов и шлаков, что, в свою очередь, уже приводит к снижению веса.

И, кстати, в переводе с латыни вегетарианство означает «бодрый, полный сил, крепкий, деятельный», и это абсолютно соответствует состоянию организма приверженцев овощного рациона. Давайте рассмотрим плюсы и минусы вегетарианской диеты.

К однозначно **положительным** моментам отказа от мясной пищи относятся следующие.

1. У вегетарианцев, которые придерживаются хорошо сбалансированного растительного меню, организм получает гораздо больше полезных питательных веществ, чем

у мясоедов. И результатом этого становится очищение всего организма от ненужных, накопленных за всю жизнь, шлаков. Причем очищение не только отдельных органов и систем (кишечника, печени), но и всего организма на клеточном уровне.

2. Ученые медики пришли к однозначному выводу, что вегетарианство является замечательной профилактикой целого ряда серьезных заболеваний, таких, например, как гипертоническая болезнь и онкологические заболевания.

3. Овощная и фруктовая диета способствует улучшению памяти, обеспечивает прекрасное самочувствие и бодрое настроение. Кстати, овощи можно запекать, скажем, на гриле или в микроволновой печи, но без применения масел.

4. Вегетарианство поможет вам похудеть, причем, если вы будете постоянно придерживаться растительной пищи, ваш вес не будет колебаться туда-сюда, а стабилизируется на оптимальном уровне.

Отрицательных сторон, минусов – в привычном понимании значения этих слов – у вегетарианства нет. Скорее, речь может идти о неудобствах, причем – временных. Рассмотрим их:

1. Если вы привыкли употреблять в пищу жирную мясную пищу, то вам довольно трудно будет привыкнуть к овощному рациону. Вам нужно будет перестроить свое сознание для того, чтобы получать удовольствие от еды растительного происхождения.

2. Резкий переход к вегетарианству спровоцирует снижение адреналина в крови, что приведет к появлению вялости. Пусть вас это не пугает: постепенно адреналин нормализуется и ваше самочувствие наладится.

3. Первое время вас будет преследовать чувство голода. Но это психологический момент. Через некоторое время вам вполне будет хватать для насыщения вегетарианской еды.

4. Чтобы организм получал все необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества, вам нужно будет очень тщательно следить за составлением своего меню.

Как вы могли заметить, несмотря на равное количество плюсов и минусов вегетарианства, положительные моменты все-таки перевешивают, а через две-три недели организм привыкнет к изменениям и все минусы исчезнут сами собой.

А результатом отказа от употребления мяса станет «полный сил, бодрый, деятельный, крепкий» организм, как и обещает нам определение слова «вегетарианство». Вот и похудей-ка на овощной диете.

Отравление трупным ядом. Продвигаясь по бесконечно длинному и запутанному кишечнику человека, непереваренное мясо начинает естественный процесс разложения и выделение токсинов, среди которых – трупный яд. Эти токсины впитываются через тонкие стенки кишечника и отравляют организм, оказывая разрушительное действие на иммунную систему, что в свою очередь создает постоянно подавленное состояние иммунитета, способствующее возникновению и неуправляемому развитию различных вирусных и онкологических заболеваний.

Помимо этого, гниение внутри кишечника образует питательную среду для бактерий, питающихся продуктами разложения. Их бурное развитие в этой среде нарушает микрофлору кишечника, что приводит к ухудшению пищеварения в целом и созданию повышенной нагрузки для иммунитета.

В конечном итоге непереваренное мясо оседает в складках кишечника и образует токсичные уплотнения, так называемые «каловые камни». В обычном состоянии они просто препятствуют пищеварению и продвижению продуктов по пищеводу, абсорбируя в себе токсины. Но в состоянии голода кишечник начинает переваривать и всасывать в кровь то, что можно высосать из остатков пищи, покрывающей его стенки. При этом начинается повторное всасывание токсинов и ядов, содержащихся и накапливающихся в каловых камнях. Отравление организма этими ядами вызывает такой феномен, как «мигреневые боли на голодный желудок». Настоящая причина болей в голове на голодный желудок – внутреннее отравление организма.

Запах изо рта и зловонное потоотделение. Даже в свободное от операций на кишечнике время жизнь мясоеда нельзя назвать райской. Его преследует постоянный запах изо рта, для сокрытия которой ему служат жевательные резинки и зубные пасты. Однако эти средства помогают лишь на короткий промежуток времени, не устраняя проблему, а только маскируя ее проявления. Этот запах вызван гниением мяса внутри желудка, и никакой чисткой зубов и «Диролом» ее не скроешь.

Отказ от мяса на месяц приводит к тому, что ваш кишечник начинает очищаться, и вы понимаете, почему у грудных детей фекалии вообще не имеют неприятного запаха, вызванного разложением. Оказывается, это доступно и в более зрелом возрасте – вопрос лишь в культуре питания. Да и сам поход в туалет «по любому вопросу» занимает одинаковое количество времени – 60 секунд. А не 30 минут с журнальчиком, который вы успеваете прочитать от корки до корки.

Помимо плохого запаха изо рта, признаком внутреннего гниения является повышенное и зловонное потоотделение. Интенсивное потоотделение с ярко выраженным запахом является механизмом избавления организма от переполняющих его отравляющих веществ. Отказ от мяса делает бессмысленным посещение ванной комнаты каждый день, поскольку меняется вся биохимия организма.

Химическое отравление. Непосредственно перед убийством, а также во время агонии, биохимия охваченного ужасом животного претерпевает существенные изменения. Наше тело становится больным и ослабленным во время сильного гнева, отчаяния или страха. Животные не меньше, чем люди, подвержены этим эмоциям. Особенно сильны эти эмоции на скотобойнях, где степень жестокости при умерщвлении животных заходит за пределы здравого рассудка. В момент такого жестокого убийства биохимический состав их тел значительно изменяется. Содержание адреналина и гормонов агрессии в крови повышается уже на том этапе, когда животное видит смерть своих сородичей и предпринимает безуспешные попытки освободиться и сохранить свою жизнь. Это повышенное содержание гормонов сохраняется в мясе и позже становится причиной отравления тканей человеческого тела. В соответствии с данными американского Института питания, «мясо убитых животных насыщено ядовитой кровью сверх всех допустимых пределов».

Информационное отравление, катаболизм и старение. Каждый файл в нашем компьютере, будь то текстовый документ, музыкальная композиция или фильм в сжатом виде – в конечном итоге всего лишь последовательность единичек и ноликов (двоичный код 1 или 0), записанная виде файла. Файл преобразуется процессором и соответствующей программой в текст, звук или изображение на мониторе. Каждая молекула ДНК в вашей клетке – это такой же файл с миллиардом комбинаций, записанных в четверичном коде: аденин (А) + гуанин (Г), цитозин (Ц) + тимин (Т). Бесконечное множество повторяющихся в разном порядке комбинаций из этих двух пар позволяет молекуле ДНК хранить информацию.

Ежедневно в нашем организме идет обновление клеток. Это не просто процесс деления клеток – это чтение и копирование этих файлов, их перезапись и изменение содержания. Человеческий организм работает не только как механическое устройство, но и как сложнейшая информационно вычислительная машина, обрабатывающая, записывающая, копирующая и удаляющая данные.

Если рассматривать такое явление, как физическая смерть человека с точки зрения школьных представлений и школьного уровня знаний об этом явлении, то оно выглядит следующим образом: травма, болезнь или общее старение тела вызывают отказ внутренних систем жизнеобеспечения и приводят тело в состояние, не совместимое с жизнью. В результате происходит остановка сердца, прекращение кровообращения, прекращение дыхания, прекращение переноса кислорода к клеткам ЦНС, отмирание клеток мозга, физическая СМЕРТЬ.

Но это поверхностное понимание явления... В действительности сегодняшние

представления науки о том, что происходит во время физической смерти человеческого организма идут гораздо дальше. Загвоздка в том, что далеко не все типы тканей, не все клеточные структуры нашего тела нуждаются в постоянном кровоснабжении и кислороде. Многие типы клеток содержат в себе достаточное количество кислорода и питательных веществ для продолжения запрограммированной деятельности в течение часов, суток, недель и даже месяцев после смерти. Однако этого не происходит. В момент физической смерти человека деятельность этих клеток останавливается. В то же время нельзя отрицать и тот факт, что есть клетки, которые продолжают вести активную жизнедеятельность и без кислорода и питательных веществ уже после смерти. Так, например, после смерти человека у него еще несколько месяцев наблюдается интенсивный рост волос и ногтей.

Что же происходит на клеточном уровне? Почему одни клетки мгновенно прекращают свою жизнедеятельность в момент смерти, а другие продолжают делиться? Откуда одни клетки знают о том, что организм мертв и в дальнейшей деятельности смысла нет, а другие продолжают пребывать в неведении?

Чтобы ответить на этот вопрос, Массачусетским институтом биохимии был проведен эксперимент, в рамках которого из тела человека брались фрагменты клеточных структур за несколько минут до смерти и сразу же после нее. Будучи помещенными в питательную среду клетки, взятые ДО физической смерти человека, продолжали функционировать некоторое время. Клетки, взятые после наступления смерти – нет. При этом структура клеток не изменилась, питательная среда была одинакова.

Вывод поразил самих ученых: оказывается, процессом жизни клетки управляют команды, которые представляют собой последовательности аминокислот (символов) и поступают к ней через кровеносную систему. В момент смерти физического тела мозг (а точнее его фрагмент, именуемый «гипоталамусом») формирует из свободных аминокислот команду «СТОП», код которой ученым пока не известен (по крайней мере официально) и отправляет ее в виде миллионов таких комбинаций через кровеносную систему ко всем клеткам тела. Проходя через мембрану, данная команда встраивается в ДНК и останавливает жизнедеятельность клетки. Рост ногтей и волос после смерти человека объясняется тем, что доступ команд к их клеткам затруднен ввиду незрелости кровеносной системы в этих участках тела.

Ну а теперь – главная новость: белки человека и любого животного состоят из одинакового набора аминокислот (букв). Вполне вероятно, что и команда «СТОП» для их организма звучит (кодируется) так же, как и для организма человека.

Как это связано с питанием? А очень просто: употребляя в пищу растительный белок (в грецких орехах его 65 % – больше, чем в мясе), мы перевариваем его полностью и расщепляем на аминокислоты, из которых потом выстраиваем клетки собственного организма и управляем процессами на клеточном уровне. Иными словами, мы разбираем чужие тексты на буквы, чтобы писать ими собственную книгу.

Но в случае с животным белком этого не происходит. Не имея подходящих ферментов для расщепления животных белков до аминокислот, человеческий организм оказывается вынужден потреблять готовые белковые соединения (слова), которые содержат в себе готовые коды и команды, вполне работоспособные и для нашего тела. Встраивание этих кодов в наш организм может вызывать мутацию внутри клеток или остановку их деления.

Каждый день в нашем теле умирают сотни тысяч устаревших клеток, а вместо них рождаются новые. Создание новой клетки – это не только выплавка нового диска, – это еще и копирование на него информации со старого, уже отслужившего диска. Компьютерный диск или дискета не представляет никакой ценности без информации. Поэтому прежде всего создание новой клетки – это копирование информации о ее будущем предназначении, о ее структуре и принципах ее функционирования с родительской клетки.

Создание новых клеток называется метаболизмом. Отмирание старых клеток называется катаболизмом. Степень преобладания катаболизма над метаболизмом определяет возраст и скорость старения организма. При скорости обновления клеток, равной скорости

отмирания клеток, регенерация организма может происходить вечно.

Что же управляет соотношением этих процессов в нашем теле? Команды, оформленные в виде последовательностей аминокислот. Встраивая в свое тело нерасщепленные последовательности животных аминокислот (животные белки) мы получаем значительное количество чужих стоп-команд, сгенерированных мозгом животного в момент его смерти. Многие из них встраиваются в наши клетки и прекращают их деятельность, вызывая все большее и большее отставание метаболизма от катаболизма и преждевременное старение всего тела. Или же просто нарушают их функции, заставляя нашу иммунную систему самостоятельно отключать эту клетку как не работоспособную. Бесконечное же накопление таких поврежденных клеток ведет к перегрузке иммунной системы и образованию целых формирований из не отключенных клеток с нарушенной программой деления – опухолей.

Полное очищение при употреблении в пищу мяса становится невозможным.

Поскольку наша пищеварительная система не предназначена для мясной пищи, затруднения, связанные с ее полным очищением, являются естественным печальным последствием мясоедения. В основном, мясо причиняет так много вреда потому, что оно слишком медленно проходит через пищеварительный тракт (в четыре раза медленнее, чем молочные и растительные продукты). Многие последние исследования окончательно доказали, что здоровое очищение кишечника возможно только при правильной вегетарианской диете. Овощи, злаки и фрукты в противоположность мясу не только не препятствуют очищению организма, но и наоборот – способствуют этому. Вегетарианская пища содержит большое количество клетчатки, которая способствует нормальной работе кишечника. Согласно последним исследованиям, натуральные растительные волокна являются единственным средством для предупреждения болезней сердца и избыточного веса.

Раздельное питание

Прежде чем переходить к изложению принципов раздельного питания следует признать, что ни одна система питания не имеет пока надежного научного обоснования в силу неполноты знаний о всем комплексе процессов, связанных с этим жизненным явлением. Единственное, что определенно можно утверждать на основании имеющихся знаний, это практическая равноценность сложившейся практики питания различных народов с точки зрения возможности привыкания (приспособления) к ней человеческого организма в большинстве случаев и обеспечивающая его существование до 50–80 лет. Сегодня никто не может точно сказать, какова может быть продолжительность человеческой жизни, если обеспечить каждого человека строго выверенным, как по времени приема, так и по составу потребляемых продуктов, питанием.

Поиск системы рационального питания может производиться, например, исходя из представлений о естественном питании человека, т. е. таком питании, на которое настроилась (адаптировалась на генетическом уровне) его пищеварительная система за многие миллионы лет. Если отбросить последние 2–3 тысячи лет и исключить из рассмотрения практику питания отдельных, привилегированных представителей человечества, то следует признать, что:

- человек принимал пищу только тогда, когда был очень голоден;
- перед приемом пищи требовалось приложить значительные физические и умственные усилия;
- рацион питания имел ярко выраженный сезонный характер и весьма однообразен в каждом отдельном случае (что нашел или добыл, то и съел);
- растительная (не плодовая) пища с незначительным содержанием питательных веществ могла употребляться по ходу поиска более привлекательной пищи;
- объем потребляемой пищи ограничивался только ее количеством или потребностями.

Из перечисленного выше следует, что несмотря на всеядность человека, его

пищеварительной системе в каждом отдельном случае приема пищи достаточно было настроиться только на вполне определенный ее тип.

С появлением индустрии питания и холодильника в каждой семье структура питания резко изменилась – пища стала многокомпонентной (смешанной). Чтобы вернуться к естественному питанию необходимо отказаться от смешения всевозможных продуктов питания, употребляемых за один прием.

Этот принцип и лежит в основе раздельного питания.

Суть раздельного питания заключается в разделении продуктов питания на совместимые и несовместимые для употребления за одну трапезу. При этом из рациона питания практически ничего не исключается, а лишь перераспределяется между различными приемами пищи. (Людам, достигшим половой зрелости, настоятельно рекомендуется отказаться от всех видов молочных продуктов. Только при наличии медицинского заключения о способности вашего организма усваивать молочный белок можно пренебречь этой рекомендацией. Подтверждение этого заключения должно производиться каждые пять лет.)

Всего выделяется три группы продуктов: белковые, углеводно-крахмальные и нейтральные. Совместимыми полагаются продукты входящие либо в белковую и нейтральную группу, либо в углеводно-крахмальную и нейтральную. Не допускается за один прием употребление такого набора продуктов, часть из которых входит в белковую группу, а часть в углеводно-крахмальную. Молочные продукты употребляют (для кого это допустимо), не смешивая ни с какими другими.

В **белковую группу** включают продукты с высоким содержанием белка растительного или животного происхождения, такие как: мясо, птица, яйца, рыба и другие морские животные, грибы, орехи, семечки, бобы, горох, фасоль.

К **углеводно-крахмальным** относят продукты с высоким содержанием углеводов: картофель, хлеб, мучные изделия, всевозможные крупы, сахар, мед, сладкие фрукты (сухофрукты), варенье, повидло, джемы и т. п.

Нейтральную группу составляют жиры, натуральные вина, различные овощи, кислые фрукты, ягоды, растительные морепродукты.

Между приемами пищи должны выдерживаться интервалы времени не менее трех часов. Без каких-либо проблем этот интервал может составлять целые сутки и даже более. Реальная практика показывает, что наиболее подходящим для сложившихся условий является двухразовое питание. Утром углеводный завтрак, вечером белковый или углеводный ужин. Опыт показывает, что белковая трапеза может быть достаточно редким явлением. По потребности организма один раз в 7-10 дней (потребность свою он демонстрирует очень ярко – видами праздничных столов, обильно заставленных блюдами из белковых продуктов, всякий раз как будут опускаться веки).

Перестройка обмена веществ при переходе на раздельное питание происходит в несколько этапов. Самый тяжелый – первый месяц, когда организм стремительно освобождается от шлаков. Самый эффективный – второй, когда организм справляется со всеми вялотекущими недомоганиями и полностью восстанавливает нормальный обмен веществ. При этом кожа очищается от всевозможных фурункулов, сальных пробок, нарывов, экзем.

Иногда в это же время открываются так называемые жировики.

Внимание! Для некоторых может представлять серьезную опасность попытка смешанного питания в этот период. Организм настолько бурно протестует, пытаясь избавиться от вредной для него пищи, что кроме тяжелейшей рвоты может резко подскочить температура тела до 39,5 °С.

Через шесть месяцев организм переходит в состояние эйфории, которое трудно передать словами. Такое ощущение, как будто исчезла плоть и остались одни глаза. Вернее сказать, тело становится неутомимым, после продолжительной и тяжелой физической

работы нет чувства усталости и не болят мышцы. Даже в сухом, жарком климате его не одолевает чувство жажды, не говоря уж о голоде. Появляется ловкость и четкость координации движений. Сознание становится ясным, а память цепкой.

Примечание: многие продукты питания промышленного изготовления уже изначально являются смешанными в соответствии с их рецептурой. Колбасы, сосиски, сардельки – это не мясо. Кондитерские изделия, состоящие из различных сочетаний бобов, сахара, молока, яиц, муки также не пригодны для раздельного питания.

Рецепты очищающих блюд

Итак, мы предполагаем, что на данном этапе читатель произвел уже ряд мероприятий по очищению собственного организма в порядке и по методикам, изложенным в данном руководстве. Как уже неоднократно отмечалось выше, основной смысл не только в изгнании шлаков, но и в недопущении их повторного образования. Одним из элементов, составляющим систему запуска программы самоочищения организма на клеточном уровне, является правильное, здоровое питание. Выше мы уже рассматривали вопросы лечебного голодания, вегетарианства и раздельного питания. Исключая из нашего рациона жирную, копченую, соленую, острую пищу – мы уже делаем огромный вклад в выстраивание правильного метаболизма. Такого метаболизма, при котором перестают накапливаться эндогенные шлаки. Все переработанные вещества вовремя подводятся к органам выделения и выбрасываются наружу, не отравляя организм. Однако, питаться человеку все-таки нужно. И здесь важный момент. Питаться правильно – это еще не значит каждый раз с усилием заталкивать в себя малосъедобные (но жутко полезные) куски неизвестно какой пищи. Вовсе нет! Можно питаться здоровой пищей, питаться правильно – но при этом – кушать вкусную пищу с превеликим удовольствием! Не верите? Ниже приводится целый свод рецептов блюд, которые помогут вам в процессе очищения. Причем, вы найдете в списке не только овощные и фруктовые салаты, но и первые блюда. Вкусного вам очищения!

Огуречный салат с лимонным соком. *Продукты:* 2–3 огурца, укроп, лимонный сок, 1/2 стакана сметанного соуса. Для сметанного соуса: 2 ч. ложки муки, 1/2 ст. ложки масла, 1/3 стакана овощного бульона, 1/4 стакана нежирной сметаны, укроп, петрушка, перец и приправы по вкусу.

Приготовление: огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посыпать рубленым укропом, приправить по вкусу, сбрызнуть соком. Затем заправить сметанным соусом, который можно приготовить следующим образом: муку слегка подрумянить на сковороде с маслом, влить туда овощной бульон, вскипятить. Когда смесь загустеет, добавить сметану, 1/2 ст. ложки масла и снова прокипятить. В готовый остывший соус всыпать рубленый укроп и петрушку, добавить перец и приправы.

Бананово-капустный салат. *Продукты:* 500 г капусты белокочанной, 3 банана, 1 яблоко, 2 помидора, 1 огурец, 3 ст. ложки оливкового масла, тмин, семена укропа.

Приготовление: огурец и капусту нарезать соломкой. Бананы, яблоко и помидор нарезать кубиками. Капусту натереть на терке. Подготовленные ингредиенты салата перемешать и заправить оливковым маслом. Перед подачей на стол украсить салат оставшимся помидором, нарезанным ломтиками и зеленью, добавить специи.

Фруктовый салат. *Продукты:* 4 ломтика ананаса, 3 банана, 2 яблока, гроздь сладкого винограда без косточек, 1/2 стакана нежирного йогурта, 1/2 стакана молока, листья зеленого салата.

Приготовление: ананас, бананы и яблоки нарезать кубиками или дольками, затем добавить ягоды винограда. Йогурт смешать с молоком и осторожно перемешать с фруктами. Салат предварительно требуется охладить в холодильнике. Подавать на блюде, украшенном листьями зеленого салата.

Салат из апельсинов, бананов и клубники. Продукты: 3 апельсина, 3 банана и 200 г клубники, сок 2 апельсинов, 3 очищенных грецких ореха, листья мяты.

Приготовление: апельсины, бананы и клубнику порезать кубиками. Перемешать в салатнице и заправить соком двух апельсинов. Салат рекомендуется украсить сверху грецкими орехами и мятой.

Помидорный салат с сыром. Продукты: 4 помидора, 150 г твердого сыра, 1 средняя головка репчатого лука, 50 мл оливкового масла, 30 мл овощного бульона, молотый черный перец, лимонный сок, зелень петрушки, семена укропа, прочие специи по вкусу.

Приготовление: помидоры ошпарить кипятком, удалить с них кожицу и нарезать кружочками. Сыр следует натереть на крупной терке. Выложить все в салатницу, добавить мелко нарезанный репчатый лук. Салат залить смесью из оливкового масла и бульона, добавить молотый черный перец, лимонный сок и специи.

Перед подачей на стол салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Закуска помидорная с чесночным соусом. Продукты: 5–6 помидоров, зелень петрушки и укропа. Для соуса: 2 ст. ложки толченого чеснока, черный молотый перец, 30 мл оливкового масла, 10 мл овощного бульона.

Приготовление: помидоры нарезать кружочками и уложить в один слой на блюдо. Затем каждый кусочек смазать соусом и посыпать измельченной зеленью. Подавать на стол желательно охлажденным.

Африканский банановый салат. Продукты: 50 г изюма, 2–3 банана, 60 г кокосовых орехов, 30 г отварной рыбы, 100 мл апельсинового сока, 1/2 лимона (цедра), черный хлеб, листья салата, семена укропа, черный молотый перец.

Приготовление: изюм залить водой. Бананы нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и смешать с мякотью кокосовых орехов, натертых на крупной терке, мелко порубленной рыбой и изюмом. Добавить сок апельсина, специи, тертую цедру лимона. Все осторожно перемешать, выдержать 30 минут и подать на стол, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками черного хлеба.

Легкий банановый завтрак. Продукты: 1 спелый банан, 1 ст. ложка меда, 100 мл лимонного сока.

Приготовление: банан очистить, размять вилкой и смешать в блендере с медом и соком лимона. Подавать чуть охлажденным.

Салат огуречный с чесноком. Продукты: 10 свежих огурцов, 30 мл лимонного сока, 3 дольки чеснока, перец по вкусу, 1/3 стакана растительного масла.

Приготовление: огурцы залить холодной водой и оставить на 1–2 часа. Очистить их от кожицы, нарезать вдоль и удалить семена из каждой половинки. Затем огурцы нарезать тонкими ломтиками и оставить на 1 час, чтобы выделился сок. После этого огурцы откинуть на сито, дать воде стечь. Затем уложить их в салатницу и полить заправкой, приготовленной из растительного масла, лимонного сока, перца и хорошо растертого чеснока.

Салат мандариновый с кресс-салатом и орехами. Продукты: 150 г кресс-салата, 2 горсти молодого шпината, 20 г листьев цикория, 80 г кедровых орехов, 4 очищенных мандарина. Для заправки: сок 1 мандарина, сок 1 лимона, 1/2 апельсина, 3 ст. ложки оливкового масла.

Приготовление: перемешать все компоненты, добавить заправку, дать настояться 15 минут перед подачей на стол. Этот освежающий, бодрящий салат отлично подходит к рыбе, хотя с таким же успехом его можно употреблять сам по себе.

Салат из огурцов и тыквы. Продукты: 4 свежих огурца, 1/3 небольшой тыквы, 2 яйца, 150 мл натурального обезжиренного йогурта (без ароматизаторов), зеленый лук, перец, специи по вкусу.

Приготовление: тыкву и свежие огурцы нарезать соломкой, добавить мелко нарезанные вареные яйца, специи, молотый перец. Затем салат полить йогуртом и посыпать зеленым луком.

Салат из огурцов и яиц. Продукты: 3–4 огурца, 2–3 яйца, 1/2 стакана томатного

сока без соли, перец, специи и пряности по вкусу, несколько веточек кинзы.

Приготовление: огурцы и вареные яйца нарезать кубиками, перемешать и залить томатным соком. Добавить специи и пряности по вкусу. Сверху салат можно украсить дольками вареных яиц и веточками кинзы.

Огуречный салат с яйцами и душистой заправкой. *Продукты:* 2 огурца, 3 яйца, зелень петрушки и укропа. Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, молотый душистый перец, укроп.

Приготовление: свежие огурцы и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, перемешать и полить заправкой. Салат поставить в холодильник на 1–2 часа, перед подачей на стол посыпать свежей измельченной зеленью.

Фаршированные огурцы. *Продукты:* 3–4 свежих огурца, 2 яйца, пучок редиса, 1/3 стакана натурального йогурта, укроп, зеленый лук, зеленый салат, специи, перец по вкусу, листья салата.

Приготовление: свежие огурцы вымыть, очистить, разрезать вдоль, ложкой осторожно вынуть семена, поперчить и оставить на 1 час. Приготовьте фарш. Для этого яйца порубить, редис натереть на крупной терке. Несколько штук редиса отложить. Яйца, тертый редис, рубленые укроп и лук перемешайте, добавьте йогурт и молотый перец. Затем нафаршируйте подготовленные огурцы, уложите на блюдо поверх листьев зеленого салата и украсьте редисом, нарезанным тонкими кружочками.

Помидорный салат с яйцами и сыром. *Продукты:* 4 помидора, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка измельченного укропа, перец и специи по вкусу.

Приготовление: помидоры, репчатый лук и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Затем все компоненты тщательно смешать, выложить в салатницу, добавить специи и заправить растительным маслом. Сверху посыпать салат натертым на мелкой терке сыром и измельченным укропом.

Салат из дыни, груш и банана. *Продукты:* 200 г дыни (без кожуры), 2 груши, сок 1 лимона, 1 банан, тростниковый сахар по вкусу.

Приготовление: мякоть дыни нарезать ломтиками. Груши очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Очищенный банан нарезать кружочками. Продукты соединить, осторожно перемешать и полить лимонным соком, смешанным с тростниковым сахаром.

Салат из огурцов и брынзы. *Продукты:* 2 свежих огурца, брынза по вкусу, 1/3 стакана йогурта, зелень петрушки и укропа.

Приготовление: огурцы нарезать кружочками, выложить на блюдо и посыпать натертой на мелкой терке брынзой. Салат заправить йогуртом и украсить зеленью петрушки и укропа.

Холодец из картофеля. *Продукты:* 12–15 клубней картофеля, 2–3 головки репчатого лука, 3–4 ст. ложки растительного масла, 10–12 зубчиков чеснока, 100 мл кипяченой воды, молотый перец, зелень по вкусу.

Приготовление: очищенный картофель сварить до готовности. Отвар слить, а картофель в горячем виде протереть, добавить подрумяненный в масле измельченный репчатый лук, молотый перец и развести подготовленный картофель отваром до консистенции густой сметаны. Массу положить в тарелку (слоем 4–5 см). Поверхность разровнять, столовой ложкой нанести волнообразный рисунок и поставить в холодильник с плюсовой температурой на 2–3 ч.

Посыпать картофельный холодец мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Отдельно подать чесночную заправку.

Приготовление чесночной заправки: чеснок растереть с перцем и залить кипяченой водой.

Огуречный салат с гречневой кашей. *Продукты:* 5 средних свежих огурцов, 3 ст. ложки гречневой каши, 4 дольки чеснока, 1/2 стакана обезжиренного йогурта, 1 головка репчатого лука, перец, зелень сельдерея.

Приготовление: очищенные огурцы нарезать соломкой, добавить гречневую кашу,

натертый чеснок и мелко нарезанный репчатый лук. Затем все перемешать, поперчить по вкусу и залить обезжиренным йогуртом. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея.

Салат из огурцов, фаршированных морковью и свеклой. *Продукты: 4 огурца, 1/2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, тростниковый сахар, перец, 4 ст. ложки растительного масла.*

Приготовление: свеклу и морковь отварить, нашинковать, смешать со слегка поджаренным репчатым луком и рубленой огуречной сердцевинкой. Заправить тростниковым сахаром, перцем, растительным маслом. Свежие огурцы разрезать вдоль, ложкой вынуть семена, посолить и оставить на 1 час. Затем наполнить огурцы приготовленным фаршем из свеклы и моркови и подать к столу.

Салат из бананов и дыни. *Продукты: 4 банана, 1 небольшая дыня, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки жидкой сметаны, 2 ст. ложки толченых грецких орехов.*

Приготовление: бананы вымыть и очистить от кожуры. Мякоть бананов нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см. Дыню вымыть, разрезать на половинки и очистить разрезанные половинки сначала внутри от семечек, а затем снаружи от кожуры.

Разделить сначала очищенные половинки на продольные ломтики, а затем разрезать эти ломтики на небольшие кубики. В небольшой емкости соединить мед, лимонный сок, сметану и тщательно их перемешать до получения однородного соуса. Уложить в салатницу кружочки бананов и кубики дыни, аккуратно перемешать и заправить приготовленным соусом. Перед подачей к столу посыпать салат толчеными орехами.

Салат из помидоров, огурцов и лука. *Продукты:*

3 средних помидора, 1 огурец, 3 луковицы, 1 стручок острого перца, зелень петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки лимонного сока.

Приготовление: помидоры и огурец мелко нарезать, добавить также мелко нарезанный лук, стручковый перец, нарубленную зелень петрушки. Заправить салат растительным маслом и лимонным соком и поставить на 1 час в холодильник.

Салат из огурцов с маслом. *Продукты: 3–4 огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки нежирной сметаны, немного лимонного сока, 1/2 ч. ложки горчицы, укроп, лук-порей.*

Приготовление: огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками и заправить лимонным соком, растительным маслом, горчицей. Затем салат посыпать укропом, перемешать и поставить в холодильник на 5–10 минут. Перед подачей на стол салат полить сметаной, посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Помидорный салат с финиковым сахаром. *Продукты: 7–8 средних помидоров, 1/2 стакана финикового сахара, листья мяты.*

Приготовление: помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками толщиной 3 мм. Затем положить в салатницу или на блюдо и посыпать финиковым сахаром. Украсить листьями мяты.

Овощной салат из огурцов и помидоров. *Продукты: 5–6 свежих помидоров, 4 некрупных огурца, 3 ст. ложки растительного масла, перец, немного лимонного сока, зеленый или репчатый лук.*

Приготовление: вымыть помидоры и огурцы. Помидоры нарезать дольками, огурцы – тонкими кружками. Соединить, добавить мелко нарезанный лук. Салат заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком и перцем.

Салат из огурцов, помидоров и листьев салата. *Продукты: 4–5 свежих помидоров, 3–4 свежих некрупных огурца, 3/4 стакана нежирной сметаны, зеленый салат, зелень петрушки и укропа.*

Приготовление: салат вымыть, нарезать тонкой соломкой и уложить на середину салатницы горкой. Затем зеленый салат обложить ломтиками помидоров и огурцов, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Огуречный салат с сыром и яйцами. *Продукты: 2 свежих огурца, 300 г голландского сыра, 1–2 яйца, 30 мл оливкового масла, веточки зелени, перец, специи.*

Приготовление: огурцы очистить от кожицы и нарезать небольшими полукольцами. Сыр порезать кубиками или натереть на крупной терке. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить. Все приготовленные продукты смешать, добавить масло, поперчить, добавить специи и перемешать. Готовый салат выложить в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсить ломтиками сыра и веточками зелени.

Салат из помидоров и брынзы. *Продукты: 8 свежих помидоров, 100 г брынзы, 1/2 стакана растительного масла, зелень.*

Приготовление: помидоры вымыть, нарезать кружочками, добавить натертую брынзу, посыпать зеленью петрушки и заправить маслом.

Салат из помидоров и орехов. *Продукты: 4–5 средних помидоров, 1 луковица, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 2–3 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки растительного масла, перец.*

Приготовление: помидоры нарезать тонкими кружочками, репчатый лук – тонкими кольцами, чеснок истолочь с растительным маслом, ядра грецких орехов мелко порезать.

В салатницу выложить помидоры, на них положить кольца репчатого лука, посыпать перцем по вкусу, перемешать с толченым чесноком, растительным маслом и нарезанными орехами. До подачи салата на стол подержать салат 1 час в холодильнике.

Салат из огурцов и помидоров с яйцом. *Продукты: 3–4 средних помидора, 1 яйцо, 1 огурец, 1 ст. ложка рубленых листьев зеленого салата, 1/2 стакана натурального йогурта, укроп.*

Приготовление: помидоры вымыть, порезать небольшими кружочками и выложить на блюдо вперемешку с кружочками огурца и яиц. Затем посыпать овощи изрубленными листьями зеленого салата, заправить натуральным йогуртом, посыпать мелко нарезанным укропом.

Свекольно-огуречный салат. *Продукты: 4–5 свежих огурцов, 1–2 небольшие свеклы, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 стакана овощного бульона, зеленый лук, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Приготовление: свеклу отварить до полуготовности и натереть на крупной терке. Смешать свеклу с нарезанными соломкой огурцами и измельченными ядрами грецких орехов. Салат полить бульоном, смешанным с лимонным соком, и посыпать сверху зеленым луком.

Салат из фаршированных помидоров. *Продукты: 7 средних помидоров, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, перец по вкусу.*

Приготовление: спелые помидоры вымыть, срезать верхушки, ложкой удалить из помидоров сок и семена. Вымыть петрушку, порезать и растолочь вместе с чесноком и растительным маслом. Затем приправить перцем по вкусу. Приготовленным фаршем наполнить помидоры. Дайте им постоять 2 часа, чтобы помидоры приобрели запах петрушки и чеснока.

Помидорный салат с виноградом. *Продукты: 4–5 помидоров, 1/2 стакана ягод винограда, сок 1 лимона, 1/2 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, перец и специи по вкусу.*

Приготовление: помидоры нарезать дольками, уложить горкой в салатницу, полить соком лимона, добавить перец и специи по вкусу. По бокам выложить виноградины и зеленый лук. Затем полить растительным маслом и положить сверху несколько кружочков лимона.

Огуречный салат с капустой. *Продукты: 2–3 огурца, 1/3 вилка капусты, 4–5 редисок, зелень сельдерея или петрушки, 1 помидор, 2/3 стакана натурального йогурта.*

Приготовление: огурцы нарезать тонкими ломтиками, смешать с мелко нашинкованной капустой и редисом, с рублеными листьями петрушки или сельдерея. Затем выложить в салатницу, залить натуральным йогуртом и украсить листьями зеленого салата и ломтиками

свежего красного помидора.

Помидорный салат с зеленым горошком. *Продукты:* 3–4 средних помидора, 1 стакан свежего зеленого горошка, 50 мл овощного бульона, петрушка, перец и специи по вкусу.

Приготовление: помидоры вымыть, удалить семена, нарезать кружочками. Добавить зеленый горошек, перец и специи и перемешать. Салат полить бульоном и посыпать мелко порубленной зеленью петрушки.

Помидорный салат с орехами. *Продукты:* 4 средних помидора, 7 грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, перец и специи по вкусу.

Приготовление: помидоры вымыть, нарезать кубиками, ядра грецких орехов измельчить, репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Затем все выложить слоями в салатницу: помидоры, лук, орехи. Салат полить растительным маслом, поперчить и посыпать специями по вкусу и измельченным укропом.

Яблочно-помидорный салат. *Продукты:* 3 средних помидора, 2 средних яблока, зелень петрушки и укропа. Для соуса: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка тростникового сахара, сок 1 лимона, молотый черный перец по вкусу.

Приготовление: нарезанные помидоры и яблоки уложить слоями в салатницу и залить соусом. Сверху можно посыпать салат зеленью петрушки и укропа.

Салат из тыквы с медом. *Продукты:* 1 кусочек тыквы весом 300 г, 1 репа, 2 яблока, 4 ст. ложки меда.

Приготовление: сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35–40 минут. Яблоки без сердцевин и репу нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

Салат из яблок, помидоров и огурцов. *Продукты:* 8 помидоров, 1 огурец, 1 яблоко, 3 ст. ложки кунжутного масла, зелень, перец и специи по вкусу.

Приготовление: помидоры, огурец и яблоко нарезать небольшими дольками. Перемешать, выложить в салатницу, добавить перец и специи, заправить кунжутным маслом и посыпать зеленью.

Салат из огурцов, помидоров и сладкого перца. *Продукты:* 8 средних помидоров, 1 огурец, 1 яблоко, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки оливкового масла, зелень, перец и специи по вкусу.

Приготовление: помидоры, огурец и яблоко нарезать небольшими дольками, добавить нарезанный соломкой сладкий перец. Перемешать, выложить в салатницу, поперчить, заправить оливковым маслом и посыпать зеленью.

Салат из моркови, меда и орехов. *Продукты:* 350 г моркови, 70 г ядер грецких орехов, 20 г меда, лимонный сок. Для украшения вишни без косточек.

Приготовление: морковь вымыть и почистить. Натереть на мелкой терке и полить лимонным соком. Ввести толченые орехи, мед и размешать. Украсить салат вишенками.

Салат из огурцов, помидоров и лука. *Продукты:* 2 помидора, 1 огурец, 1 небольшая луковица, 2 сладких красных перца, зелень петрушки и укропа, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока.

Приготовление: свежие помидоры и огурец нарезать тонкими кружочками, репчатый лук – кольцами. Лук полить растительным маслом и растереть. Сладкий стручковый перец нашинковать соломкой. Затем все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Салат залить заправкой из растительного масла и лимонного сока.

Салат из помидоров и картофеля. *Продукты:* 2 средних помидора, 2 средние картофелины, 1 луковица, 3 яйца, сельдерей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока.

Приготовление: свежие помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Затем нарезать тонкими кружочками помидоры, репчатый лук, вареный картофель, сваренные вкрутую яйца. Сельдерей нашинковать соломкой. Затем все перемешать, выложить в салатницу,

полить салатной заправкой из растительного масла и лимонного сока.

Пареная морковь с репой. *Продукты: 200 г моркови (одинакового размера), 200 г репы, 50 г изюма, 100 г кипяченой воды.*

Приготовление: морковь и репу хорошо промыть, поскоблить, положить в глиняные горшочки, добавить немного воды, закрыть горшочки крышкой, поставить в духовку на маленький огонь, чтобы медленно парилась. Через 3 часа добавить промытый изюм и продолжать готовить до готовности. Подавать в горшочках или выложить на тарелку.

Помидорный салат с перцем. *Продукты: 4–5 средних помидоров, перец, 3/4 стакана творожного соуса, зеленый лук. Для творожного соуса: 100 г нежирного творога, стакан овощного бульона, сушеная молотая паприка, тростниковый сахар, тмин.*

Приготовление: помидоры вымыть, нарезать кружочками, положить на блюдо и посыпать сверху перцем. После этого на помидоры положить творожный соус, украсить рубленым зеленым луком.

Соус приготовить следующим образом: творог размять, заправить паприкой, тростниковым сахаром, тмином, добавить бульон и размешать до получения однородной массы.

Салат из дыни и огурца. *Продукты: 1 дыня с оранжевой мякотью, очищенная от корки, 1 огурец, 2 ч. ложки готового мятного соуса, зеленый укроп, свежая петрушка, мята для украшения.*

Приготовление: мякоть дыни нарезать мелкими кубиками, добавить нарезанный огурец и зелень, залить все мятным соусом и перемешать. Украсить сверху листьями мяты, подавать на стол охлажденным.

Салат из помидоров с зеленью и черствым хлебом. *Продукты: 300 г черствого цельнозернового хлеба, 3 больших сочных помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 чаши оливкового масла, 1/4 чаши яблочного уксуса или лимонного сока, 1 ч. ложка мелко нарезанного чеснока, 1/4 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: помидоры вымыть и нарезать дольками, смешать с мелко нарезанным черствым хлебом. Затем все полить салатной заправкой из подсолнечного масла и лимонного сока, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и измельченный чеснок. Затем салат посыпать перцем и перед подачей на стол выдержать при комнатной температуре около 30 минут, чтобы он пропитался заправкой.

Салат из помидоров с зеленью и луком. *Продукты: 3 некрупных помидора, 1 небольшая луковица, зелень. Для заправки: 3 ст. ложки томатного сока без соли, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка тростникового сахара, черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: свежие помидоры нарезать кружочками, репчатый лук – кольцами. Овощи уложить в салатницу, полить заправкой, посыпать зеленью, перемешать.

Салат из помидоров и яблок со сметаной. *Продукты: 5 помидоров, листья зеленого салата, 5 небольших кислых яблок, полстакана нежирной сметаны, 40 мл лимонного сока.*

Приготовление: помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать ломтиками и уложить в салатницу. Листья зеленого салата крупно нарезать и положить сверху. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и уложить на помидоры с зеленым салатом. Салат заправить сметаной, смешанной с лимонным соком. Вместо сметаны можно использовать также салатную заправку из растительного масла и лимонного сока.

Помидоры фаршированные яблоками и огурцами. *Продукты: 5 помидоров, 2 яблока, 1 огурец, 2 ст. ложки натурального йогурта, несколько листьев зеленого салата.*

Приготовление: огурец и яблоки очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками, перемешать с йогуртом. Потом срезать верхушки с помидоров, ложкой вынуть семена и наполнить помидоры приготовленным салатом из яблок и огурца. Перед подачей на стол на тарелку выложить листья зеленого салата, сверху положить фаршированные помидоры.

Помидорный салат с сельдереем и яблоками. *Продукты: 3–4 крупных яблока, 2*

помидора, 1 луковица, 1 корень сельдерея, сок 1 лимона, 50 мл томатного сока домашнего производства, тростниковый сахар.

Приготовление: сельдерей отварить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Добавить мелко нарезанные очищенные от кожуры яблоки, помидоры и луковицу. Затем заправку из тростникового сахара, томатного и лимонного сока и залить ею приготовленный салат.

Помидорный салат с сельдереем и диким рисом. *Продукты: 2 средних помидора, 100 г. темного риса, 1 ст. ложка растительного масла, зелень сельдерея, зеленый салат.*

Приготовление: помидоры нарезать кружочками, добавить мелко нарезанную зелень сельдерея. Все перемешать и заправить растительным маслом. Затем добавить вареный дикий рис, выложить салат в тарелку и украсить листьями салата.

Салат-коктейль из арбуза с фруктами. *Продукты: 50 г арбуза, 8-10 слив, 1 яблоко, небольшая гроздь винограда без косточек, 30 г сметаны, 1 ст. ложка меда.*

Приготовление: мякоть арбуза нарезать кубиками, яблоки – ломтиками. Виноградины и сливы разрезать пополам, удалить косточки из слив. Перемешать и добавить мед.

Салат из помидоров с яйцом и диким рисом. *Продукты: 3-4 помидора, 3 ст. ложки дикого риса, 2 свежих огурца, 2 яйца, 50 г йогурта, зелень петрушки, черный перец, другие специи по вкусу.*

Приготовление: отварить дикий рис. Срезать верхушки с помидоров, удалить ложкой семена. Нарезать кубиками помидоры, яйца, сваренные вкрутую и огурцы. Перемешать все в миске кроме помидоров, заправить черным перцем, нарезанной зеленью петрушки. Затем все полить йогуртом. Салат выложить на блюдо, украсить ломтиками помидоров, дольками вареных яиц и зеленью петрушки.

Салат из зеленых помидоров. *Продукты: 10-12 зеленых помидоров, 50 мл растительного масла, 50 г грецких орехов, 10 долек чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 головка репчатого лука, 1 гроздь винограда, петрушка.*

Приготовление: помидоры отварить в небольшом количестве воды до мягкости, затем очистить от кожицы, нарезать и потолочь в деревянной ступке. Затем добавить толченые орехи, чеснок, лимонный сок, мелко нарезанную петрушку, перемешать с растительным маслом. Полученную смесь выложить в салатницу, украсить кружочками репчатого лука и виноградом.

Салат яблочный с ананасом, бананами и виноградом. *Продукты: 2 крупных яблока, 3 ломтика ананаса, 2 банана, гроздь сладкого винограда без косточек, 100 мл йогурта, 50 мл фруктового сока, листья салата.*

Приготовление: ананас, бананы и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить виноград, залить йогуртом., смешанным с фруктовым соком. Все тщательно перемешать и охладить. Перед подачей на стол салат можно украсить листьями зеленого салата.

Помидорный салат с луком и яйцами. *Продукты: 4 помидора, 2 яйца, 1 луковица, 50 г нежирной сметаны, перец, укроп, тмин, другие приправы и специи.*

Приготовление: нарезать кружочками помидоры, лук и сваренные вкрутую яйца. Уложить в салатницу и посыпать специями, а затем полить сметаной. Сверху салат украсить мелко нарубленным укропом.

Салат из дыни и яблок. *Продукты: одна крупная дыня, 2 зеленых яблока, 7 листьев зеленого салата, 2 яйца, немного вареного куриного мяса, 50 мл оливкового масла, 100 мл лимонного сока, перец, укроп, тмин, петрушка.*

Приготовление: дыню разрезать пополам, удалить из нее семена. Специальным инструментом в виде ложечки приготовить шарики из дыни (или нарезать мякоть кубиками). Очищенные от кожуры яблоки порезать кубиками, положить их в отдельную миску и полить лимонным соком. Затем порезать листья салата и сварить яйца вкрутую. Яйца порезать дольками. В другую миску положить мелко порезанное отварное куриное мясо, залить оливковым маслом и соком лимона, слегка перемешать. Добавить перец, укроп, петрушку и тмин. Перемешать. После этого выложить все в одну большую салатницу, перемешать, украсить зеленью. Подавать на стол охлажденным.

Салат из помидоров, лука и лимона. *Продукты: 6–7 помидоров, 2–3 луковицы, красный молотый перец по вкусу, 1 лимон.*

Приготовление: репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Спелые помидоры вымыть и нарезать дольками. Затем лук и помидоры перемешать, заправить красным молотым перцем. Салат выложить в салатницу и украсить тонкими кольцами лука. Полить соком 1 лимона и посыпать цедрой, натертой на терке.

Салат картофельный с редькой. *Продукты: 2 картофелины, 1 редька, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла.*

Приготовление: отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками. Добавить натертую на терке редьку, мелко нарезанный лук, полить растительным маслом. Все хорошо перемешать. При подаче салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Арбузный салат. *Продукты: 3 огурца, 250 г арбуза, 1 лимон, 150 мл йогурта, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 ч. ложка меда, базилик.*

Приготовление: огурцы нарезать кубиками. Ложкой или специальным приспособлением вырезать из арбуза шарики. Огурцы и арбуз сложить в миску и перемешать. Выдавить сок из лимона, смешать его с йогуртом, медом и кориандром. Это заправка для арбузного салата. Охладить в течение получаса в холодильнике. Перед подачей на стол украсить веточками базилика.

Салат из картофеля с орехами и гранатом. *Продукты: 2 картофелины, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, 1/2 головки репчатого лука, сок 1/2 граната, 1–3 зубчика чеснока, мелко измельченная зелень по вкусу.*

Приготовление: картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса: мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок растолочь, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

Закуска из моркови с чесноком. *Продукты: 1 кочан капусты, 5–7 морковок среднего размера, 2–3 дольки чеснока.*

Приготовление: капусту разобрать на листья, срезать утолщенные прожилки, опустить листья на 2–3 минуты в кипящую воду, затем вынуть и ополоснуть холодной водой. В мягкие капустные листья положить натертую на крупной терке морковь, смешанную с измельченным чесноком, свернуть рулетики, уложить плотно рядами в посуду, залить кипящей водой так, чтобы она покрывала капустные трубочки. Положить сверху деревянный кружок или тарелку и небольшой гнет, поставить в холодильник или на балкон при температуре около 2–8 °С. На третий день блюдо готово.

Салат из моркови и зеленых помидоров. *Продукты: 3–4 моркови, 6–7 зеленых помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 4–5 долек чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец.*

Приготовление: свежую морковь и зеленые помидоры нарезать кружочками, смешать с мелко порезанным репчатым луком. Затем поперчить, залить растительным маслом и тушить в течение 20 минут. После этого снять с огня и охладить. Добавить растертый чеснок и измельченную петрушку.

Салат с хреном, морковью и яблоками. *Продукты: 100 г корня хрена, 3 моркови, 4 яблока, 1 лимон, 4 ч. ложки тростникового сахара.*

Приготовление: морковь и хрен измельчить на терке, яблоки (без сердцевин) нарезать мелкими кубиками. Тростниковый сахар смешать с лимонным соком и измельченной на терке с мелкими отверстиями цедрой. Подготовленные компоненты салата соединить, перемешать.

Свекла в сладком маринаде. *Продукты: 500 г свеклы, 1 стакан воды, 1–2 ст. ложки тростникового сахара, 1 ч. ложка тмина, 50 г лимонного сока.*

Приготовление: небольшую свеклу сварить неочищенной, остудить, снять кожицу,

нарезать ломтиками. Вскипятить воду с тростниковым сахаром и тмином, добавить лимонный сок, охладить и залить этим сиропом свеклу. Выдержать 1–2 дня перед подачей.

Салат из тыквы и яблок. *Продукты: тыква 200 г, яблоки 200 г (2–3 шт.), 50 г лимонного сока, хрен, тростниковый сахар по вкусу, морковь.*

Приготовление: тыкву и яблоки очистить и натереть на крупной терке. Добавить лимонный сок, немного тертого хрена, тростниковый сахар по вкусу. Выложить в салатницу и украсить тертой морковью.

Салат из зеленого лука с гранатом. *Продукты: 200 г зеленого лука, 200 г зерен граната, зелень укропа, петрушки, сухая молотая паприка.*

Приготовление: лук промыть, мелко нарезать, смешать с зернами граната. При подаче можно добавить паприку и украсить укропом и петрушкой.

Картофельный салат. *Продукты: 800 г картофеля, 100 г лука, 150 г огурцов, 1 чашка воды с соком 1 лимона, перец по вкусу, щепотка тростникового сахара, 70 мл растительного масла, зелень петрушки.*

Приготовление: картофель, сваренный в кожуре, очистить, нарезать ломтиками и еще теплый залить приготовленной заливкой: в воде размешать тростниковый сахар, добавить специи, лимонный сок, половину растительного масла и все хорошо размешать. Положить в салат нарезанные огурцы и лук, и перемешав, оставить салат на час постоять, чтобы впиталась заливка. Потом добавить оставшееся масло, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат картофельный с чесноком. *Продукты: 300 г картофеля, 2 дольки чеснока, пучок зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 20 г лимонного сока.*

Приготовление: очищенный картофель нарезать кубиками, отварить до полуготовности, воду слить, закрыть крышкой и довести до готовности на пару, картофель охладить, положить в салатник. Очищенный чеснок растолочь, заправить растительным маслом и лимонным соком, перемешать, полученным соусом приправить картофель, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из картофеля и свеклы. *Продукты: 12 картофелин, 3 свеклы, 100 г фасоли, 2 ст. ложки масла, 30 мл лимонного сока, перец, зелень.*

Приготовление: сварить картофель, испечь свеклу, нарезать их ломтиками, добавить белую отварную фасоль, немного перца, оливковое масло, лимонный сок, рубленную зелень, размешать.

Салат картофельный с капустой. *Продукты: 5 картофелин, 200 г капусты, 1 огурец, 2 ст. ложки масла, 30 г лимонного сока, зелень, тростниковый сахар.*

Приготовление: картофель отварить, охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Белокочанную капусту тонко нашинковать и перетирать до тех пор, пока не отделится сок. Затем залить ее смесью лимонного сока, тростникового сахара и перемешать. На середину салатника уложить горкой картофель, посыпать его мелко нашинкованным укропом, по обе стороны горкой уложить капусту, нарезанные кружочками огурцы и все полить растительным маслом.

Фруктовый салат «Ассорти». *Продукты: 200 г вишни, 200 г желтой черешни, 100 г клубники, 1 апельсин, 1 лимон, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки тростникового сахара.*

Приготовление: ягоды вымыть, очистить от плодоножек и косточек, апельсин очистить от кожицы, разобрать на дольки, дольки разрезать пополам, удалить семечки. Все соединить, добавить ядра грецких орехов, приправить соком лимона, тростниковым сахаром. Поставить в холодильник на час.

Салат картофельный с репчатым луком. *Продукты: 1 кг картофеля, 150–175 г репчатого лука, 100–125 г растительного масла, 50 г зеленого лука, немного лимонного сока, молотый перец по вкусу.*

Приготовление: сваренный в мундире картофель охладить так, чтобы можно было его очистить и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, смешать с картофелем, заправить растительным маслом, перцем и осторожно перемешать. Посыпать

мелко нарезанным зеленым луком.

В салат можно добавить по вкусу лимонный сок, молотый черный перец.

Салат из гороха с огурцами. *Продукты: 200 г молодого гороха, 200 г огурцов, 60 г репчатого лука, 40 г растительного масла, 20 г зелени петрушки.*

Приготовление: огурцы очистить от кожицы, семян и нашинковать, соединить с горохом, добавить мелко нарезанный лук, заправить все растительным маслом, пряностями и перемешать. Выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Закуска из хлеба и тыквы. *Продукты: 200 г черного хлеба, 800 г тыквы, 30 г растительного масла, 30 г томатного сока без соли, 2 средние луковицы, 100 мл лимонного сока, перец по вкусу.*

Приготовление: тыкву очистить от кожицы и семечек, нарезать тонкими ломтиками и дать полежать, потом слегка подрумянить на растительном масле до золотистого цвета, остудить. Прокипятить томатный сок до загустения. Нарезать репчатый лук. Намочить в лимонном соке хлеб и отжать. Все приготовленные продукты перемешать и пропустить через мясорубку, поперчить, заправить растительным маслом.

Икра из хлеба и чеснока. *Продукты: 200 г цельнозернового хлеба, 3 средние головки чеснока, 20 средних грецких орехов, 30 г растительного масла, 15 мл лимонного сока.*

Приготовление: чеснок растереть, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре. Приправить соком лимона. Икру выложить в салатницу, придать форму ножом.

Свекла с маслом. *Продукты: 1 крупная свекла, приправы и специи по вкусу.*

Приготовление: красную свеклу испечь или отварить до мягкости (класть в холодную воду и отварить, не накрывая кастрюлю крышкой), вынуть, остудить, очистить, нарезать ломтиками, сложить в салатник, добавить перец, масло, лимонный сок, рубленую зелень, размешать.

Салат из свеклы с огурцами. *Продукты: 2 свеклы средней величины, 2 огурца, 1 головка репчатого лука, тростниковый сахар, сок лимона по вкусу, щепотка тмина, 2 ст. ложки растительного масла.*

Приготовление: свеклу испечь, очистить, натереть на крупной терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками, лук – кольцами. Перемешать, приправить по вкусу тростниковым сахаром, соком лимона, тмином, растительным маслом, посыпать кольцами лука.

Салат из отварной капусты. *Продукты: 1 кочан капусты, 30 мл лимонного сока, 4 ст. ложки масла, перец.*

Приготовление: небольшой твердый кочан капусты очистить от верхних листьев, разрезать на восемь частей и отварить до готовности. Вынуть капусту, отцедить и остудить. Выложить в салатницу, полить лимонным соком и подсолнечным маслом. Посыпать черным молотым перцем. Салат следует приготовить, по крайней мере, за два часа перед подачей к столу. А на следующий день салат будет еще вкуснее.

Рецепты первых блюд

Общие рекомендации знаменитого диетолога Поля Брэгга касательно первых блюд – такие же, как и относительно системы питания в целом. Ни в коем случае никакой поваренной соли (подчеркиваем это лишний раз, так как, к великому сожалению, многие еще грешат тем, что любят «набухать» ее в суп побольше). Вместо мясного бульона – овощная или грибная основа. Все ингредиенты должны быть свежими и не содержать вредных соединений или ГМО. Брэгг особенно любил добавлять в первые блюда морскую капусту и свеклу, он считал их наиболее подходящими компонентами для приготовления супов.

Итак, переходим непосредственно к самим рецептам.

Борщ с морской капустой. *Продукты: 200 г морской капусты, 4 свеклы, 2*

картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1 томат, протертый через сито, 10 г тростникового сахара, 110 мл лимонного сока, 1,5 л воды.

Приготовление: морскую капусту отварить, охладить, нашинковать в форме лапши, залить холодным маринадом и настаивать 8-10 часов. Для маринада использовать тростниковый сахар, лимонный сок, гвоздику, лавровый лист по вкусу.

Свеклу, морковь, петрушку и лук, нарезанные соломкой, потушить с добавлением томата. Через 20–30 минут добавить морскую капусту и продолжить тушение.

В кипящий бульон, оставшийся после варки капусты, положить картофель. За 10–15 минут до окончания варки добавить тушеные овощи, специи, заправить по вкусу тростниковым сахаром и лимонным соком. При подаче в борщ положить зелень.

Борщ с ревенем. *Продукты:* 300 г белокочанной капусты, 300 г картофеля, 120 г репчатого лука, 100 г моркови, 60 г сладкого перца, 80 г вареной фасоли, 150 г сока ревеня, 300 г свеклы, 50 г растительного масла, 40 г протертого через сито томата, 20 г зеленого лука, укроп.

Приготовление: в кипящую воду положить шинкованную капусту и нарезанный дольками картофель. Через 12–15 мин после закипания добавить фасоль с отваром, мелко нарезанный сладкий перец и борщовую заправку, приготовленную из лука, моркови, свеклы, потушенных с протертым томатом и небольшим количеством воды и сока ревеня. Кипятить 12–15 минут, добавить перец, лавровый лист. Подавать с мелко нарезанными укропом и зеленым луком.

Борщ из свеклы и крапивы. *Продукты:* 500 г свеклы, 100 г моркови, 200 г крапивы, 100 г репчатого лука, 40 г растительного масла, 1,5 л воды, 20 г укропа, 40 мл свекольного сока, молотый перец по вкусу.

Приготовление: свеклу, морковь, репчатый лук нашинковать соломкой, добавить растительное масло, свекольный сок, влить немного воды и тушить 5–6 минут. К овощам добавить оставшуюся воду, рубленую крапиву, молотый перец и довести борщ до кипения, но не кипятить, чтобы он не потерял цвет.

Щи из свежей капусты. *Продукты:* 700 г капусты белокочанной, 1 репа, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 20 г протертого томата, 40 г растительного масла, чеснок по вкусу, 1,5 л воды. (Можно положить картофель (2–3 шт.) и уменьшить объем капусты).

Приготовление: капусту нарезать соломкой, положить в кипящую воду, довести до кипения. Затем добавить слегка подрумяненные измельченные корни и лук. Варить щи 15–20 минут, добавить протертый томат, специи и варить до готовности. Одновременно со специями в щи положить чеснок. Можно добавить сладкий перец, а петрушку заменить сельдереем.

Щи из квашеной капусты с грибами. *Продукты:* 800 г квашеной капусты, 40–50 г сушеных грибов, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 100 г протертого томата, корень петрушки, 20 г муки, 50 мл растительного масла, зелень петрушки или укропа.

Приготовление: сушеные грибы перебрать, замочить в холодной воде на 10 минут, затем тщательно промыть, залить холодной водой и поставить на 3–4 часа для набухания. После этого грибы вынуть, еще раз промыть и варить до готовности в воде, в которой они набухали (предварительно процеженной через 3–4 слоя марли). Отваренные грибы вынуть шумовкой, перебрать, нашинковать, слегка подрумянить в масле. Квашеную капусту перебрать, промыть, отжать, мелко нарезать и потушить в масле, периодически помешивая.

На сковороде растопить растительное масло, в него, непрерывно помешивая, всыпать муку и лишь слегка подрумянить ее так, чтобы мука не изменила цвета. Продолжая помешивать, влить в муку в несколько приемов бульон, не допуская образования комков.

В кастрюлю с тушеной капустой влить отстоявшийся грибной отвар, опустить грибы, все довести до кипения, добавить мучную пассировку, слегка подрумяненные морковь, лук, корень петрушки и томат. Щи можно приготовить с картофелем, в таком случае мучная заправка не вводится. При подаче щи заправляют мелко рубленой зеленью петрушки или

укропа.

Щи красные. *Продукты:* 3 картофелины, 1/4 вилка капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 1 ст. протертого томата, 80 г растительного масла, тмин, корень петрушки, сушеная зелень, перец по вкусу, 1,5 л воды.

Приготовление: в кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками. Когда картофель будет доведен до полуготовности, добавить нашинкованную свежую капусту. Отдельно слегка подрумянить натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный лук, добавить томат и немного бульона. Хорошо протушить. Полученную массу ввести в сваренные картофель с капустой. Заправить специями и зеленью. Растолочь чеснок и добавить в готовые щи.

Суп картофельный. *Продукты:* 2,5 л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 лавровых листа, 2 помидора, 2 ст. ложки зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, сушеные корни и зелень.

Приготовление: в кипящую воду опустить крупно нарезанный картофель, через 10 минут добавить морковь, нарезанную кружочками, измельченный лук, крупные дольки помидоров, зеленый горошек, корни, зелень, лавровый лист, специи по вкусу. Варить 25 минут. В готовый суп можно добавить чеснок.

Суп картофельный с луком-пореем. *Продукты:* 0,5 кг картофеля, 2–3 стебля лука-порея, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, вода.

Приготовление: очистить картофель, промыть и нарезать. Мелко нарезать лук-порея, добавить к картофелю, залить небольшим количеством горячей воды, добавить растительное масло по вкусу. Варить до мягкости, посыпать мелко нарезанную зелень петрушки, довести до готовности на медленном огне.

Суп картофельный по-грузински. *Продукты:* 1 кг картофеля, 250–300 г репчатого лука, 5 долек чеснока, стручковый перец, зелень по вкусу.

Приготовление: репчатый лук тонко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить толченый чеснок, влить 1 стакан горячей воды и варить при слабом кипении, положить нарезанный крупными кубиками картофель, толченый стручковый перец и варить до готовности картофеля. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп картофельный с бобовыми. *Продукты:* 500–650 г картофеля, 150–200 г фасоли или гороха луценого, 1–2 головки репчатого лука, 1–2 моркови, 50 г петрушки (корня), 2–3 ст. ложки растительного масла, специи, зелень по вкусу.

Приготовление: фасоль или горох перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде (2–3 л воды на 1 кг), фасоль – на 5–8 ч., горох – на 3–4 часа, после чего варить в этой же воде при закрытой крышке до готовности без добавления соли. Картофель, нарезанный кубиками или дольками, положить в кипящую воду, добавить слегка подрумяненные репчатый лук и морковь, предварительно нарезанные мелкими кубиками и варить до полуготовности картофеля, добавить сваренные бобовые или зеленый горошек с отваром и варить до готовности картофеля. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Примечание. Температура воды при замачивании бобовых должна быть не выше 15 °С, в противном случае бобовые могут закиснуть.

Суп из щавеля, крапивы и картофеля. *Продукты:* 200 г щавеля, 200 г крапивы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленого укропа, 2 л воды, молотый перец по вкусу.

Приготовление: крапиву и щавель промыть и мелко порубить, морковь и лук нарезать соломкой. В горячую воду опустить нарезанный кубиками картофель и варить 15–20 минут, затем добавить щавель, крапиву, морковь, репчатый лук, перец, быстро довести суп до кипения и сразу же снять с огня. Подать суп горячим, добавив укроп.

Суп из листьев лопуха с диким рисом и картофелем. *Продукты:* 300 г листьев

лопуха, 80 г репчатого лука, 40 г дикого риса, 1,5 л воды, 200 г картофеля, 40 г растительного масла, перец.

Приготовление: нарезанный картофель и дикий рис сварить отдельно до готовности. Картофель не сливать. Рис откинуть и добавить к картофелю. Добавить измельченные листья лопуха и слегка подрумяненный лук, поперчить, поварить 3 минуты, накрыть крышкой и дать постоять 10–15 минут.

Холодник. *Продукты: 300–400 г вареной свеклы, 20 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, тростниковый сахар, укроп, сок лимона или лимонная кислота по вкусу.*

Приготовление: хлебный, свекольный квас или охлажденный отвар, в котором варилась свекла, разбавить холодной кипяченой водой, добавить нарезанные тонкой соломкой свеклу и огурцы, мелко нарезанный лук, укроп, тростниковый сахар, сок лимона и поставить в холодильник. Подавать охлажденным.

Суп с картофелем по-румынски. *Продукты: 600–800 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 50 г корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, зелень по вкусу.*

Приготовление: корни (морковь, петрушку, сельдерей) отварить в течение получаса, затем извлечь из отвара, а в отваре сварить нарезанный ломтиками картофель. Лук-порей и репчатый лук нашинковать и лишь слегка подрумянить на растительном масле, прибавить просеянную муку, слегка подрумянить при помешивании 4–5 минут. Развести в небольшом количестве отвара полученную смесь, влить в суп, добавить корни и довести до кипения. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Суп из цветной капусты с протертым картофелем. *Продукты: 1 кочан цветной капусты, 3–5 картофелин, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки или укропа.*

Приготовление: цветную капусту промыть, затем разделить на соцветия и отварить. Картофель очистить, отварить, протереть через сито и соединить с цветной капустой и отваром, в котором она варилась. В суп добавить масло, мелко рубленую зелень петрушки и укропа.

Суп овощной. *Продукты: 2 картофелины, 50 г цветной капусты, 1/2 моркови, 2 помидора, 1 репа, 20 г петрушки, 10 г корня сельдерея, 1/2 луковицы, 30 г лука-порея, 40 г стручков свежей молодой фасоли, 40 г стручков свежего молодого гороха, 20 г зеленого салата, 1 ст. ложка растительного масла, 800 г овощного отвара.*

Приготовление: морковь, петрушку, сельдерей, репу, репчатый лук, лук-порей нашинковать соломкой, лишь слегка подрумянить на растительном масле. Цветную капусту разделить на мелкие кочешки, стручки фасоли и гороха нашинковать, картофель и помидоры нарезать дольками. Слегка подрумяненные корнеплоды и корни, нарезанные фасоль и горох положить в кипящую воду и довести до кипения, после чего добавить картофель и варить 20–25 минут. За 5 минут до окончания варки в суп положить свежие помидоры, нарезанные листья салата. Суп посыпать зеленью петрушки или укропа и подавать.

Суп из свежих помидоров с капустой. *Продукты: 5 свежих помидоров, 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 л воды, молотый перец по вкусу.*

Приготовление: помидоры потереть через сито. Морковь, репчатый лук нашинковать соломкой, прогреть 2–3 минуты на растительном масле. В кипящую воду добавить протертые помидоры, прогретые морковь, репчатый лук, нарезанную соломкой белокочанную капусту, молотый перец. Довести смесь до кипения, плотно закрыть посуду крышкой и дать постоять супу 5–10 минут. При подаче добавить зелень петрушки.

Суп из сладкого перца с капустой. *Продукты: 6 стручков сладкого красного перца, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 свежих помидора, 4 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, 2 л воды.*

Приготовление: нарезанные дольками помидоры и репчатый лук, сладкий стручковый перец, нашинковать соломкой, прогреть в течение 2–3 минут с растительным маслом, добавить нарезанную соломкой белокочанную капусту, горячую воду, довести смесь до

кипения и дать настояться 10–15 мин. При подаче добавить зелень сельдерея.

Суп вегетарианский. *Продукты:* 120 г репчатого лука, 150 г моркови, 300 г картофеля, 300 г белокочанной капусты, 40 г корней сельдерея, 40 г корней петрушки, 80 г растительного масла, 1,4 л воды.

Приготовление: репчатый лук мелко нашинковать, слегка подрумянить на растительном масле, добавить нарезанную кубиками морковь, сельдерей, петрушку и тушить в закрытой кастрюле 8-10 минут, периодически помешивая. Затем добавить шинкованную капусту, нарезанный картофель и тушить до готовности овощей.

Развести массу горячей водой, положить пряности и довести до кипения.

Суп гороховый. *Продукты:* 2 л воды, 1 стакан гороха, 3–4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 лавровых листа, зелень.

Приготовление: горох замочить на 3–4 часа, после чего опустить в холодную воду, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящий горох добавить нарезанный кубиками картофель, потереть на крупной терке морковь, мелко порезать лук и добавить в суп. В конце варки бросить сушеную зелень и приправу, лавровый лист. Можно добавить чеснок.

Суп из красной фасоли. *Продукты:* 300 г красной фасоли, 100 г очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 5–6 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка черного молотого перца, 2 ст. ложки измельченной зелени, 2 ч. ложки винного уксуса.

Приготовление: фасоль промыть, залить кипятком (1 л) и варить до тех пор, пока она не разварится. Затем протереть ее через сито, добавить толченые орехи, мелко нарезанные лук и чеснок, черный молотый перец, перемешать и варить еще 5–7 минут. Добавить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки и укропа, винный уксус и проварить 5 минут.

Похлебка чечевичная. *Продукты:* 2,5 л воды, 500 г чечевицы, 2 головки репчатого лука, 250 г моркови, перец по вкусу.

Приготовление: варить чечевицу с овощами 3 часа, часто помешивая. Поперчить, протереть через сито. Если похлебка очень густая, добавить воду; если жидкая – можно добавить ложку манной крупы и проварить еще 10 минут.

Заключение

Резюмируя нашу небольшую книгу, можно выделить следующие основные важные информативные моменты, а также принципы грамотного очищения организма.

- Даже официальная медицинская наука признает, что человеческий организм загрязняется шлаками. Таким образом, чистки необходимы.

- Чтобы правильно почистить организм, нужно правильно подготовиться. Психологическая, физиологическая и физическая подготовка.

- Важен порядок очистительных процедур. Сначала, опять-таки в строгой последовательности, чистим отдельные органы. Затем переходим к комплексной балансировке метаболизма.

- Смысл не в том, чтобы каждые полгода изнурять себя продолжительными чистками от шлаков, но в запуске механизма самоочищения организма на клеточном уровне.

- Восстановление капиллярного кровотока в полном объеме благодаря методу скипидарных ванн, а также выбор оптимальной диеты являются путями восстановления нормального метаболизма, при котором шлаки не аккумулируются внутри организма, но постоянно и полностью выводятся. Это и есть самоочищение и самовосстановление на клеточном уровне.

- И в завершающем пункте этого резюме хотелось бы подчеркнуть принцип ответственности каждого отдельного человека за свое собственное здоровье. Мы привыкли (особенно те, кто постарше) к периодическим диспансеризациям и обязательной флюорографии. Но очищение от шлаков – это что-то другое, не похожее на поголовную вакцинацию. Здесь человек должен прислушаться к собственному телу.

Человечество взрослеет примерно так же, как и отдельный человек. Чем старше становится человек, тем больше он понимает, и тем большую ответственность несет – за себя и за тех, кто его окружает. Взрослеющие нации, взрослеющее человечество в XXI веке приходит к новому пониманию ряда глобальных вопросов. Например, это проблема мирового экономического кризиса или глобальное потепление. Глобальные проблемы требуют координации усилий народов всех стран. Но не только внешние геополитические и экологические вопросы встали в полный рост перед человечеством. Неблагоприятная экологическая обстановка, малоподвижный образ жизни, искусственная среда обитания, нездоровая пища, употребляемая, к великому сожалению, большей частью ныне живущих людей – вывели на передний план вопрос о поддержании здоровья на должном уровне самим человеком. Кризис современной традиционной аллопатической медицины заставляет уже не отдельных индивидов, а все большие и большие группы людей ясно осознать, что ответственность за собственное здоровье, за состояние организма и, в частности, за уровень его зашлакованности или, напротив, очищенности от грязи и шлаков лежит не на медицинских учреждениях, не на правительствах или неправительственных благотворительных организациях – а исключительно на самом человеке.