**Елена Жукова
Чистки организма. Лучшие методики**

Хватит собирать вырезки из газет, тоненькие книжечки, брошюрки, листовки и распечатки из Интернета! Ваши дети не будут рыться в подшивке «Вестника ЗОЖ» за последние 10 лет, которую вы с таким усердием собирали! Купите ОДНУ книгу об очищении организма. Вот эту. В ней вы найдете самые популярные и проверенные временем и специалистами методы очищения

**Введение**

Из поколения в поколение человечество пытается раскрыть секрет долголетия. Современный ритм жизни требует от нас полной самоотдачи, а это невозможно без крепких костей, стабильного кровяного давления и здоровых внутренних органов. Фармацевтика XXI века предлагает множество лекарственных средств для поддержания организма в норме, но не все они дают положительный результат. Помогая одному органу, химические соединения, содержащиеся в лекарственных препаратах, способны нанести вред другому. Естественные методы оздоровления организма, к сожалению, забываются, оставаясь в тени лабораторных разработок. Но ведь все лучшее уже создано природой. Так почему же человеку свойственно отказываться от такого дара? Часто причиной этого становятся недостаток информации и лень. Мало кто из сегодняшней молодежи знает, как избавиться от головной боли без таблетки или очистить организм без врачебного вмешательства. Незнание подкрепляется ленью: намного проще выпить готовую микстуру от кашля, чем настаивать травяной сбор. Вот и выходит, что из-за неимения подобных сведений человек укорачивает себе жизнь, испытывая боль и дискомфорт.

Здоровый организм требует от своего хозяина каждодневной работы. Безразличное отношение к своему здоровью никогда не приведет к долголетию. В последние десятилетия наблюдается странное явление: для того чтобы выглядеть молодо и красиво, человек тратит уйму времени и средств, а вот оздоровлению внутреннего состояния организма посвящает минимум внимания, забывая, что красота начинается изнутри, с нормальной работы всех органов. Поэтому первостепенно необходимо привести в порядок именно их. Постараемся понять: чего же хочет наше тело?

Многие из вас зададутся вопросом: для чего нужна чистка организма? Смысл этой процедуры понимает далеко не каждый, в то время как очищение организма — важная составляющая долголетия и крепкого здоровья. Природа позаботилась о нашем здоровье, наградив человеческий организм функцией самоочищения. Активное участие в этом процессе принимают почки и печень, однако самостоятельно справиться с ударом токсинов и скоплением шлаков им просто невозможно. Внутренние органы не успевают очищать кровь и клетки от токсических веществ, поэтому им и нужна наша помощь. Навредить организму легко, а вот позаботиться о его здоровье может далеко не каждый.

**Глава 1
Очищение организма**

Чем же отравляется человеческий организм? Прежде всего, это токсины и шлаки. К внешним возбудителям загрязнения организма относят чаще всего токсичные вещества. Они накапливаются под влиянием внешних факторов: табачного дыма, алкоголя, пищевых красителей и различных добавок, отравленного воздуха, медикаментов и многого другого, привнесенного извне.

Шлаки образуются в результате внутреннего обмена веществ. Всего существует три пути поступления необходимых веществ в организм человека: через дыхательные пути, кожный покров и пищеварительный тракт. А вот выводятся переработанные организмом и ненужные ему продукты по четырем путям: через дыхательную (углекислый газ), мочевыводящую (почки), пищеварительную (желудочно-кишечный тракт) систему и кожный покров. Однако не все продукты, попавшие в организм и переработанные во вредные вещества, готовы покинуть его. Именно эти вещества образуют ту группу шлаков, которые выводятся только благодаря активному вмешательству — чистке организма.

Шлаки — конечный продукт органического обмена, они вредны для человеческого организма и требуют активного вмешательства по их устранению.

Шлаки могут образовываться как на клеточном уровне, так и в органах. Особенно опасно их скопление в соединительных, жировых и костных тканях, в мышцах и органах желудочно-кишечного тракта. Шлаки становятся внутренним возбудителем спокойствия в организме. И если токсические вещества разрушают организм извне, то шлаки действуют на него изнутри. А вот причины появления и тех и других одни и те же — влияние окружающей среды и питания на организм. Да и сам человек охотно провоцирует засорение органов, употребляя жирную и острую пищу, не отказываясь от алкоголя и курения, пренебрегая советами по здоровому образу жизни.

Зашлакованность и токсическое отравление вызывают одинаковые симптомы. Перечислю их для того, чтобы каждый из вас смог услышать тревожный звонок своего организма.

— Прежде всего это нарушение сна, особенно в ночное время. Если человек не может спать без явных на то причин, стоит задуматься об оздоровлении внутренних органов.

— Хроническая усталость как следствие нарушения сна и неполноценной работы организма.

— Внешние признаки: бледный цвет лица, мешки и синяки под глазами, проблемы с кожным покровом, ослабшие волосы, отечность. Естественно, заболевание внутренних органов не может не отразиться на внешности человека. Регулярная чистка организма позволит выглядеть свежо и молодо, оздоравливая вас изнутри.

— Частая тошнота, иногда вместе со рвотой.

— Проблемы с пищеварением.

— Мышечные боли, сопровождающиеся слабостью и недомоганием.

— Повышенная потливость, особенно в ночное время, когда организм должен отдыхать.

— Психологический фактор: резкие перепады настроения, повышенная утомляемость без значимых физических нагрузок.

— Частые головные боли, мигрень и головокружения.

Конечно, не стоит паниковать, если у вас наблюдается один или два перечисленных симптома. Скорее всего, они будут вызваны объяснимыми причинами: стрессом или большими физическими или психологическими перегрузками. Но если у вас наблюдается три и более перечисленных симптома, то это значит, что организм явно подает сигналы и пора заняться его обновлением. Полное очищение организма станет главным помощником в этом процессе.

Все известные курсы чистки организма проводятся по одинаковой схеме. Во-первых, уменьшается количество потребляемых человеком калорий. Достигается это снижением аппетита, а главное — изменением рациона питания. Во-вторых, увеличивается количество ежедневно потребляемой жидкости, твердая пища заменяется на более мягкую и менее калорийную. В-третьих, ограничивается влияние токсинов на организм. Физические упражнения становятся отличным дополнением к перечисленному комплексу мероприятий, но не обязательным. Многие курсы чистки организма предполагают увеличение физической нагрузки, например очищение мышечной системы. А вот очищение печени должно проходить с минимальными нагрузками на органы.

В принципе, различие курсов по оздоровлению организма заключается в длительности выбранного курса и стратегии питания. К примеру, полное недельное голодание, овощная диета, питание без мясного белка и т. д. В то время как простая диета позволяет убрать лишние килограммы, полная чистка организма нацелена на его обновление. Человек не просто худеет, а избавляется от ненужного, вредного содержимого в его организме.

Наиболее подходящее время года для начала полной чистки организма — весна. Ведь именно в эту пору года происходит природное обновление всего живого. Отлично подходят лето и осень, когда в избытке свежие овощи и фрукты. Если вы решили почистить организм, не стоит приступать к данной процедуре с начала рабочей недели, лучше сделать это на выходных. Причина проста: в результате резкой смены рациона питания и дневного режима могут возникнуть головокружения и слабость, поэтому следует ограничить физические и умственные нагрузки. Самым оптимальным вариантом для начала очищения станет отпуск.

Существуют три группы курсов по очищению организма.

— Экспресс-курс. Отличный способ быстрого очищения желудочно-кишечного тракта. Длительность данного курса — 1–2 дня. Он отлично подходит для оздоровления организма после больших торжеств. Предполагает изменение в двухдневном рационе питания:

— 1-й день — только вода, чай и бульон;

— 2-й день — большое количество жидкости, несладкий йогурт (2–3 упаковки) и один свежий фрукт.

— Недельный курс. Включает трехразовое здоровое питание и исключает употребление жирного и острого, алкоголя и табака.

При рациональном питании пациенту назначают упражнения по правильному глубокому дыханию, ежедневные физические нагрузки и лечебный массаж.

Такой курс чистки организма подходит для людей с явно выраженными заболеваниями внутренних органов.

— Длительный курс чистки организма. Проходит в несколько этапов и длится до 5 недель. Полное очищение организма включает оздоровление всех органов и кровеносной системы. Данный курс предназначен для людей без хронических заболеваний, отлично подходит для отказа от курения и алкоголя. Сначала проводится курс полного дневного голодания, потом назначаются исключающие какой-либо продукт диеты, во время которых и проходит поэтапная чистка органов.

Подобная классификация курсов по чистке организма позволяет каждому человеку подобрать подходящий вид очищения. В идеале начинать необходимо с экспресс-курса, который постепенно подготовит организм к полному обновлению. Однако назвать данный метод очищением внутренних органов нельзя, это скорее «чистка кишечника на скорую руку». Зато третий курс (длительный) действительно активен и предназначен для полного очищения организма. Проводится он в несколько этапов, которые учитывают важность работы того или иного органа.

В первую очередь очищается желудочно-кишечный тракт, потом печень и желчный пузырь. Третьим этапом становится очищение почек и мочевыводящей системы. Четвертый — очищение бронхов и легких человека. После чего проводят чистку лимфы и кровеносной системы и лишь потом переходят к очищению суставов, соединительной ткани и кожных покровов.

Постепенное очищение организма не зря начинается именно с желудочно-кишечного тракта. Скопление шлаков и токсинов в толстой кишке особенно велико, поэтому, очищая этот орган в первую очередь, вы исключаете возможность дальнейшего распространения загрязнения по организму. Так, банное очищение кожных покровов без предшествующей чистки внутренних органов бессмысленно. Не выведенные заранее вредные вещества будут поступать в кровь, закупоривая сосуды и не давая коже дышать. Эффективность беспорядочного очищения организма ничтожна, поэтому стоит прислушаться к своему организму и понять, чего же он хочет.

Существует медицинская процедура очищения организма — гемосорбация. Данный метод предназначен для чистки крови, которую пропускают через определенное вещество — сорбент. Однако полезность такой процедуры под вопросом, ввод постороннего медикаментозного вещества в кровь негативно сказывается на всех внутренних органах. Да и многие, кто хоть раз в жизни попробовал естественное очищение организма, не станут прибегать к химическому вмешательству в процесс очищения.

Теперь перейдем непосредственно к поэтапному очищению организма. Поговорим о каждом органе, подробное рассмотрим его обновление и освобождение от шлаков и токсинов. Будьте особенно внимательны к своему организму, и он вознаградит вас долголетием и отличным здоровьем!

**Нездоровые продукты питания**

Как вы уже знаете, чистка организма проводится по определенной схеме. Главным пунктом данной схемы становится исключение из рациона питания вредных продуктов. Список таких нежелательных продуктов представлен ниже.

**Жиры**. Негативным образом на состоянии организма сказывается скопление жиров. Процент их полезности не так уж и мал, однако продукт их переработки, не выведенный из организма, способен нанести огромный вред здоровью, особенно печени и желудку. Жиры животного происхождения (мясо, сыр, сливки и др.) активно образуют токсины, поэтому минимальное употребление их в пищу снизит риск засорения организма.

Сахар. Все продукты, содержащие сахар (напитки, варенье, конфеты и др.), ведут к выработке в крови инсулина — белкового гормона, образуемого поджелудочной железой. Чрезмерное употребление сахара заставляет поджелудочную железу работать в бешеном ритме, и чаще всего она не справляется со своей задачей. В результате в крови увеличивается уровень непереработанного сахара (тоже токсичное вещество), что приводит к заболеванию сахарным диабетом. Однако нарушается не только углеводный обмен, но и белковый и жировой, отчего происходят все дальнейшие осложнения, сопровождающиеся болезнью остальных внутренних органов.

**Алкоголь**. Печень становится одним из главных органов, который страдает от алкоголя. Под действием разрушающей силы химических соединений алкоголь-содержащих напитков организм вообще отказывается работать в нормальном режиме. Нарушается обмен веществ внутренних органов, что влечет сбой в их работе. Болезней от алкоголя несравнимое множество, и чаще всего они имеют плачевный исход. Во время курса очищения организма алкоголь под запретом, поэтому для многих эта процедура становится способом отказа от вредной привычки.

**Кофеин**. Это еще один стимулятор кровяного давления. Для его повышения достаточно одной маленькой чашечки кофе. Кофе и кофеинсодержащие продукты заставляют организм работать на грани возможного. Усталость и измотанность — лишь внешние проявления негативного, насильственного вмешательства в работу организма. Образованные от кофеина шлаки и токсины на стенках кровеносных сосудов не поддаются самоочищению. Нормальная работа организма нарушается, и он просто нуждается в оздоровительной чистке. Чтобы избежать подобной проблемы, исключите кофеинсодержащие вещества из рациона питания, тем более что сегодняшний ассортимент продуктов питания (в том числе и кофе) позволяет это сделать.

Продукты животного происхождения. В первую очередь речь о мясе. Его польза для организма бесспорна. Содержащиеся в нем белки и аминокислоты обеспечивают естественное развитие соединительной ткани и сухожилий. Но наличие холестерина в мясных продуктах, особенно в мясе «тяжелых» сортов (баранина, говядина), приводит к развитию атеросклероза. А при чрезмерном употреблении мясных продуктов возможны глистные и инфекционные заболевания. Полностью исключать мясные продукты из недельного меню не рекомендуется, однако каждодневное их употребление загрязняет организм, утяжеляет его. Курс полного очищения организма строится на безмясной диете.

**Полуфабрикаты**. Приготовленные заранее и замороженные блюда наносят сразу несколько ударов по человеческому организму. Входящие в их состав красители загрязняют кровь, попадая в нее через печень. Различные ароматизаторы и усилители вкуса имеют в основе ненатуральное сырье, что еще сильнее загрязняет организм. В замороженных продуктах сохраняется лишь малая часть полезного. А что может быть лучше свежеприготовленного бульона или запеченного куска мяса! Так что учитесь есть правильно и вкусно, с пользой для вашего здоровья.

**Пищевые добавки: вся правда о них**

Пищевые добавки… Для чего они нужны и «с чем их едят»? Насколько верно утверждение, что они разрушают наш организм? Какие добавки к пище безвредны для организма? Давайте разбираться постепенно.

Пищевые добавки используют для придания продуктам аппетитного вида, неповторимого вкуса и более сильного запаха. Конечно, появились они не сегодня и не вчера, однако раньше пищевые добавки представляли собой натуральные, естественные компоненты, не нарушающие природной гармонии. К примеру, растительные приправы или ароматические масла.

Со временем химическая промышленность научилась изготавливать ненатуральные добавки, полученные искусственным путем. Так в состав продуктов стали входить экономичные синтетические добавки: консерванты, различные красители, стабилизаторы вкуса и загустители, нейтрализаторы и другие химические компоненты. Конечно, экономическая сторона вопроса радовала производителей колбас, сладостей и другой продукции, зато потребитель явно начал испытывать дискомфорт.

Уже в начале XX века пищевые добавки входили в состав кондитерских и хлебобулочных изделий. А в колбасах, консервах и газированных напитках химические элементы стали применять еще раньше. Прилавки современных магазинов завалены продуктами, напичканными синтетическими добавками.

И в результате подсчитываем и получаем: современный человек за год употребляет примерно 2,5 кг веществ, создающих лишь иллюзию насыщения, обман. Но на этом производители не останавливаются, изготовляя с каждым годом все больше продуктов со специально разработанными для них пищевыми добавками. Можно сказать, что в основу современного питания положено не натуральное, а синтетическое сырье.

Настоящего апогея ситуация с синтетическими добавками достигла во второй половине XX века. На прилавках появились полуфабрикаты, приготовление которых подразумевало использование неестественных загустителей, красителей и прочих ингредиентов. В XXI веке ситуация меняется к лучшему: люди отказываются от продуктов, содержащих синтетические добавки, в пользу натуральных. Спрос заставляет многих производителей переходить на более естественные средства усиления вкуса, цвета и запаха продуктов. Однако полностью отказаться от химических элементов в добавках оказалось весьма сложно, поэтому появляются продукты с пищевыми добавками. Состав их идентичен составу синтетических, различаются только способы получения веществ.

Пищевые добавки можно разделить на следующие группы:

— Е100-Е182 — красители;

— Е200-Е283 — консерванты;

— E300-E321 — антиокислители;

— Е400-Е482 — стабилизаторы консистенции, загустители, различные эмульгаторы и связующие агенты;

— Е620-Е642 — пищевые добавки для усиления или изменения вкуса и аромата продукта.

Отдельно выделяют кислоты, соли и основания. Помимо этого, существуют пищевые добавки, препятствующие слеживанию, улучшающие вкусовые свойства хлеба и муки, а также фиксаторы цвета, подсластители, ароматизаторы.

К сожалению, в России практически не осуществляется контроль над производством продуктов питания, поэтому на прилавках магазинов, супер- и гипермаркетов чаще всего оказывается продукция невысокого качества. Большинство подобных пищевых продуктов поступает из-за рубежа, случается, что многие из них содержат пищевые добавки, находящиеся под строгим запретом в России. К примеру, в США обработка птичьего мяса хлортетрациклином (антибиотиком) разрешена, а в России — категорически запрещена.

Во Франции в 1993 году исследователи разработали международный бюллетень. В нем были отражены результаты исследования пищевых продуктов, произведенных в Европе. В результате специальным (биолого-лабораторным) методом были выявлены 22 пищевые добавки, которых нет и не будет в продуктах, продаваемых в странах Европы. Почему? Потому что подобные вещества запрещены в странах НАТО. Зато успешно импортируются в Россию и страны СНГ. А между тем данные пищевые добавки затормаживают усвоение органами минеральных веществ, а также замедляют разложение алкоголя в крови. Как итог — повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Ниже представлены категории пищевых добавок по степени наносимого организму человека вреда:

— категорически запрещенные пищевые добавки: Е103, Е105, Е111, Е125, Е126, Е130, Е152;

— опасные добавки к пище: Е102, Е110, Е120, Е124, Е127;

— эмульгаторы и консерванты, приводящие к раковым заболеваниям: Е103, Е105, Е130, Е131, Е142, Е210, Е211, Е212, Е213, Е215, Е214, Е216, Е217, Е240, ЕЗЗО, Е447;

— эмульгаторы, оказывающие угрожающее воздействие на кожу: Е230, Е231, Е232, Е238;

— химические добавки к пище, вызывающие сыпь и раздражение: Е311, Е312, Е313;

— эмульгаторы и консерванты, приводящие к расстройству желудочно-кишечного тракта: Е322, Е338, Е339, Е340, Е341, Е311, Е407, Е450, Е461, Е462, Е463, Е464, Е465, Е466;

— эмульгаторы и консерванты, негативно влияющие на кишечник: Е320, Е221, Е222, Е223, Е224, Е225, Е226;

— добавки к пище, провоцирующие сбой давления: Е250 и Е251;

— пищевые добавки, способствующие повышение уровня холестерина в крови: Е320 и Е321;

— пищевые добавки, приводящие к аллергии: Е230, Е231, Е232, Е239, Е311, Е312, Е313;

— добавки к пище, вызывающие заболевания почек и печени: Е171, Е172, Е173, Е320, Е321, Е322;

— до конца не изученные пищевые добавки: Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Найти перечень содержащихся в продукте пищевых добавок можно на упаковке.

К запрещенным в России пищевым добавкам относятся:

— Е212 — красный цитрусовый краситель;

— E123 — красный амарант;

— Е240 — формальдегида консервант;

— Е924а — калия бромат; пищевая добавка, улучшающая вкус муки и хлеба;

— Е924 — кальция бромат; также улучшает вкусовые свойства муки и хлеба;

— Е173 — алюминий, сильнодействующий краситель.

Наиболее опасными для здоровья человека признаны пищевые добавки с индексами Е200-Е283. Они обладают канцерогенными свойствами.

Все мы знаем, что ароматизаторы могут вызвать аллергию, астму и кожный диатез. Отдельные стабилизаторы, красители и консерванты могут привести к развитию злокачественных опухолей, заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек.

Поэтому будьте внимательны при покупке продуктов для себя и своих близких, перед тем как приобрести товар, изучите этикетку. При наличии в составе продукта более чем трех Е-компонентов откажитесь от него.

**Очищение желудочно-кишечного тракта**

Очищение организма необходимо начинать с желудочно-кишечного тракта. Основную роль в этом процессе играет очищение кишечника, именно он обеспечивает полноценную работу всех органов. Освободить толстый кишечник от остатков кала и шлаков — значит начать новый виток в жизни всего организма. Каждый знает о вреде запоров, однако с трудом представляет то, что происходит внутри. Не стану описывать весьма нелицеприятную картину забитого кишечника, остановлюсь на последствиях этого явления. Во-первых, тонус желудка понижается, в результате чего человек не испытывает чувства насыщения и удовлетворения от пищи. Еда превращается в банальное средство поддержания жизнедеятельности, а ее вкусовые качества утрачиваются. Во-вторых, забитый кишечник может привести к опущению желудка, постоянно отягощенного едой. В-третьих, появляются более серьезные проблемы с функционированием желудочно-кишечного тракта: опухоль и язва. Это все не может не сказываться на общем состоянии здоровья. Депрессии и раздражительность не покидают человека, страдающего кишечными расстройствами. Мочеполовая система перестает функционировать в рабочем режиме, что приводит к образованию камней в почках.

Чтобы избежать подобных проблем, организму требуется помощь. Чистка кишечника начинается с изменения режима питания — примерно за месяц. Рациональный подход к тому, что вы едите, заключается в разделении белковой пищи и углеводной. В то же время углеводы можно сочетать с овощами и зеленью. При чистке кишечника рекомендуется полностью отказаться от молочных продуктов, так как они могут спровоцировать бесконтрольное опорожнение кишечника. Для повышения тонуса мышечного аппарата необходимо употреблять в пищу больше каш, отрубей и черного хлеба грубого помола.

Перед началом процедуры очищения толстого кишечника можно поставить клизму, а перед чисткой желудка промыть его. Здесь весьма важно различать экстренное промывание желудка и простое его очищение. Первая процедура является вынужденной мерой при желудочном отравлении. Смысл ее — не дать остаткам пищи проникнуть в кишечник. Отравления могут быть медикаментозными, пищевыми или иного происхождения. Для скорой помощи отравившемуся человеку дают выпить до 3 л воды за раз. После чего вызывают рвоту, надавив на корень языка. Между тем очищение желудка проводится в комплексе с чисткой кишечника.

Гигиенической процедурой, проводимой в начале чистки желудочно-кишечного тракта, является клизма. Таким образом организм подготовится к дальнейшим процедурам очищения. Рассмотрим схему правильной методики постановки клизмы. Итак, к 2 л кипяченой воды добавляем 1 столовую ложку лимонного сока, 1 столовую ложку уксуса или сок любого кислого фрукта. Это необходимо для восстановления кислотно-щелочного равновесия в кишечнике. Сама клизма ставится при помощи кружки Эсмарха (специального приспособления с вытянутым и тонким горлышком), в которую набирается полученная жидкость. Приняв коленно-локтевое положение, медленно начинайте ввод кончика прибора внутрь, при этом мышцы живота должны быть максимально расслабленными, а дыхание обязательно глубоким. Для безболезненного ввода кончика кружки Эсмарха можно использовать вазелин. Как только появятся позывы к опорожнению, прекратите ввод жидкости и извлеките кружку.

Весьма важна не только физическая подготовка организма, но и психологический настрой. Очищение кишечника не разовая процедура, проводить ее стоит несколько раз в год, да и по ощущениям она не самая приятная. Зато эффект от успешно пройденного курса уникален: снижение веса, ощущение легкости, обновленные органы и отличное состояние. Испытав результат чистки желудочно-кишечного тракта один раз, вы без сомнений повторите данную процедуру. Поэтому запаситесь терпением и, подобрав подходящую вам методику, приступайте к очищению организма.

**Очищение желудочно-кишечного тракта способом Шанк Пракшалана**

Каждый народ хранит рецепты предков, касающиеся естественного оздоровления организма. Переданные из поколения в поколение, они получают вторую жизнь, становясь единственно верным способом ее продления. Сейчас мы обратимся к индийской методике йогов. Эта система оздоровления организма уникальна тем, что полностью исключает вмешательство медикаментозных и химических компонентов. Основа всех курсов системы — взаимодействие человеческого тела с силой природных лекарственных средств. На основе подобного подхода разработана методика полного очищения кишечника йогов. Шанк Пракшалан — духовный и земной наставник индийских йогов — разработал данный метод, подходящий для любого желающего правильно очистить свой организм. Однако стоит упомянуть о противопоказаниях. При таких заболеваниях, как язва желудка, диарея, аппендицит, рак кишечника, лучше отказаться в целом от чистки желудочно-кишечного тракта и от данного метода в частности.

Для начала приведу четыре обязательных упражнения, которые должен выполнять человек, очищающий желудочно-кишечный тракт способом Шанк Пракшалана.

**Упражнение 1.** Становимся ровно, ноги на ширине плеч. Руки поднимаем вверх так, чтобы обе ладони «смотрели» вовнутрь. Теперь начинаем выполнять наклоны влево и вправо, задействовав только верхнюю часть туловища. Нижнюю часть тела стараемся не смещать, не наклоняясь ни вперед, ни назад.

**Упражнение 2**. Исходное положение прежнее, только руки вытягиваем на этот раз в стороны. Начинаем поворачивать верхнюю часть туловища влево, потом вправо. Нижняя часть тела остается неподвижной. Если поворот правосторонний, максимально отводим правую руку назад. В это же время левая рука сгибается в локте и помогает правой сильнее повернуть корпус. При повороте налево руки меняются. Повторять данное упражнение можно от 10 до 20 раз — этим мы ускоряем процесс поступления воды во все клетки организма.

**Упражнение 3**. Исходное положение — упор лежа. Руки на ширине плеч, ноги расставим как можно шире, упершись носками в пол. Спина прямая, нижняя часть туловища зафиксирована и неподвижна, верхнюю часть приводим в движение, закручивая ее то вправо, то влево. Для удобства поверните голову и глею по направлению движения. Повторим от 10 до 20 раз. Благодаря этим упражнениям вы будете уверены, что вода поступит из тонкого кишечника в толстый. Если выполнять упражнение из упора лежа тяжело, можно лечь на пол и слегка приподнять верхнюю часть туловища.

**Упражнение 4**. Присаживаемся на корточки, ягодицы должны упираться в пятки. Ладони кладем на колени, пытаемся удержать равновесие. Медленно поворачиваем корпус вправо, опуская левое колено на пол. Правым коленом давим на живот до упора. Корпус развернут максимально вправо так, что видно происходящее сзади. Повторяем то же самое в левую сторону. Целиком упражнение выполняем от 7 до 14 раз. Такое одновременное скручивание и надавливание на живот позволит жидкости без остатка проникнуть в прямую кишку и устремиться к выходу. Если удержать равновесие тяжело, придерживайтесь руками за пол или за опорное колено.

Представленный комплекс физических упражнений по системе йогов работает только с учетом некоторых условий. Как мы с вами уже оговаривали ранее, за несколько дней до чистки рационально будет перейти на облегченное раздельное питание. А в последний день вообще отказаться от мясной, молочной и жирной пищи. Идеальным началом для очищения организма станет полнолуние или убывающая луна.

Нелишними окажутся заранее приготовленные таблетки нитроглицерина (особенно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями). Дело в том, что соленая вода (именно с ее помощью мы будем проводить очищение кишечника) сгущает кровь, затормаживая ее активное прохождение по сосудам.

В результате этого органы недополучают необходимого питания и может возникнуть кислородное голодание. Хотя это редкое явление.

Поднявшись часов в б утра с постели, сразу принимайтесь за оздоровление желудочно-кишечного тракта. Для этого нагрейте воду в двух больших кастрюлях (примерно по 3 л в каждой) до +50… +60 °C. В одной кастрюле растворите 1 столовую ложку поваренной соли, вторую оставьте с чистой водой.

Когда все подготовлено, можно приступать непосредственно к процедуре. Выпив стакан теплой соленой воды, выполните все 4 упражнения представленного выше комплекса. После этого выпейте второй стакан теплой соленой воды и повторите все 4 упражнения. Примерно после 5-7-го стакана появятся первые позывы к опорожнению организма. Это первая стадия очищения от каловых масс. Продолжаем процедуру (питье воды и физические нагрузки) в течение нескольких часов до тех пор, пока из заднего прохода не начнет выходить чистая вода без темных примесей. Завершающей стадией должны стать физические упражнения комплекса, которые подтолкнут к выходу всю оставшуюся воду.

Достигнув названного результата, можно приступить к чистке желудка. Между этими двумя процедурами не должно быть большого временного перерыва, не дайте организму расслабиться. Переходим к чистой воде. Выпейте 1–1,5 л простой воды за раз, стараясь вызвать рвоту. Если вам удалось сделать это с первого раза, поздравляю, ваш желудочно-кишечный тракт очищен!

Теплый душ станет отличным стимулятором и придаст еще больше энергии. Спустя 3–4 ч разрешается съесть рисовую кашу на воде, порция не должна превышать 300–400 г. Рис окончательно впитает остатки соленой воды и выведет ее наружу вместе с «заблудившимися» шлаками. Вечером разрешается выпить чая с белыми сухариками, а на ночь — стакан морковного сока.

Начинать очищение организма с представленного курса полной чистки желудочно-кишечного тракта можно людям, ранее прибегавшим к подобным методам оздоровления. Тем же, кто впервые занялся очищением органов, следует ограничиться более мягкой чисткой толстого кишечника и желудка.

**Очищение кишечника водой по методу Г. Малахова**

Представлять этого народного целителя нет смысла. Книги Геннадия Малахова содержат тысячи рецептов народного оздоровления. Очищению организма посвящено отдельное издание. *Я* приведу основной метод чистки кишечника по Г. Малахову, который рекомендуется как заядлым любителям оздоровления, так и впервые пробующим данный способ.

В 1 л воды растворяют 1 чайную ложку соли, желательно морской. Соленая вода, поступившая внутрь, будет вытягивать из стенок сосудов не только жидкость, но и токсичные вещества и шлаки. В результате кишечник очистится полностью. Приготовленный раствор нужно принимать в теплом виде натощак, в течение 60–90 мин необходимо выпить не менее 10 стаканов жидкости. Через несколько минут появятся позывы к опорожнению. Продолжать процедуру рекомендуется до тех пор, пока выходящая жидкость не станет прозрачной без темных примесей.

По завершении чистки разрешается съесть немного фруктов и овощей, избегая тяжелой и жирной пищи. Противопоказания к такому очищению кишечника — язвенные заболевания, опухоли и аппендицит.

**Очищение кишечника при помощи клизмы**

Многие лекари нашего времени придерживаются мнения, что очистить кишечник без применения клизмы практически невозможно. Да и подходит данный метод практически всем. Каловые отложения на толстой кишке становятся главной проблемой при чистке организма. Если человек занялся очищением органов, но пропустил процедуру чистки кишечника или провел ее недобросовестно, все сделанное попело насмарку. Забитый кишечник отравляет обновленную кровь, а в результате и все внутренние органы. Кроме этого, под тяжестью неочищенного кишечника появляются отечность и варикозное расширение вен. Именно поэтому курс обновления организма стоит начинать с освобождения желудочно-кишечного тракта от органических отложений.

Клизма считается наиболее естественным и общепринятым способом чистки толстого кишечника. Приведу несколько методов постановки клизм.

**Клизма по Н. Уокеру**

В 2–3 л кипяченой воды добавить 1–2 столовые ложки яблочного уксуса или лимонного сока (или растворить щепотку лимонной кислоты), при желании добавить чесночную воду, которая оказывает антимикробное действие. Приготовить чесночный раствор проще простого: холодной водой залить 1 зубчик измельченного чеснока, дать настояться и процедить. Кислый раствор из яблочного уксуса способствует выведению из кишечника гнилостных микробов.

Приготовленный раствор залить в кружку Эсмарха, наконечник которой смазан вазелином или подсолнечным маслом. Принять коленно-локтевое положение и начать медленное введение наконечника прибора.

Данную процедуру можно проводить даже при геморрое, соблюдая особую осторожность. Когда наконечник введен, таз следует приподнять и начать глубокое дыхание. При этом вода из кружки Эсмарха должна поступать вовнутрь за счет глубоко вдоха, никакого насильственного введения жидкости быть не должно. Чем глубже и чаще вы дышите, тем больше воды поступает в организм. Помните главное: — ввести всю воду внутрь обязательно. Поэтому при болезненных ощущениях внизу живота прекратите введение жидкости и слегка помассируйте брюшную область. Затем продолжите постепенное введение жидкости. После того как вся вода оказалась внутри, постарайтесь удержать ее там в течение 5-10 мин. Для этого сожмите мышцы ягодиц или присядьте на корточки, время от времени поглаживая живот. Это позволит вам снять болезненные ощущения. По истечении времени расслабьтесь и позвольте всему содержимому выйти наружу. Весьма действенен при этом самомассаж кишок. Главное — дождаться полного опорожнения организма. В противном случае наносится еще больший вред: оставшаяся вода оседает на стенках кишечника, постепенно превращаясь в каловые отложения. Следовательно, покидать туалет стоит только после того, как организм полностью очистился, а у вас появилось ощущение легкости и пустоты. Отличным показателем станет булькающая вода в области живота: если нет характерного звука, значит, жидкость вышла полностью. Возможен вариант, когда одной клизмы недостаточно, в этом случае повторите процедуру с самого начала. Напомню: выходящая изнутри жидкость должна быть прозрачного цвета без каловых примесей.

Существует ряд рекомендаций при хронических запорах. Клизма в таком случае ставится после предварительной подготовки. В прямую кишку вводят около 500 мл воды и, не задерживая, выпускают ее обратно.

Это необходимо для улучшения проходимости кишечника.

Для полного уничтожения гнилостных бактерий и глистов рекомендуется одновременно с клизмой проводить чесночную терапию. В течение 1,5–2 недель съедать небольшой зубчик чеснока натощак (а еще лучше сосать его и глотать, чтобы он смешивался со слюной) и на ночь, спустя несколько часов после приема пищи. Не тревожьтесь, если после подобного лечения у вас появятся боли в желудке. Это неопасно.

***Средство для снятия изжоги***

*Приготовить сок: две картофелины натереть на мелкой терке, отжать массу и сок вылить в емкость. Принимать перед едой (примерно 2 раза в день) по 2 столовые ложки.*

И, конечно, не забывайте о рациональном питании. Первую неделю при очищении клизмой питайтесь естественно, разделяя лишь углеводы и белки. На второй неделе клизмы ставьте уже через день, но питание должно быть прежним. Третья неделя предполагает постановку клизм через 2 дня (если вы проводили чесночную терапию, то стоит с ней повременить, питаться необходимо как прежде). На четвертой неделе клизмы ставятся через 3 дня плюс раздельное питание. На пятой неделе и в последующей практике клизмы рекомендуется ставить 1 раз в неделю, проводить чесночную терапию и придерживаться рационального питания.

Полное очищение желудочно-кишечного тракта следует проводить 2 раза в год. Первый раз в весенне-летний период, а второй — в осенне-зимний.

**Клизма гипертоническая**

Существуют клизмы, которые очищают организм при помощи специальных растворов. Чаще всего такие растворы помогают еще лучше и быстрее очистить кишечник, однако они имеют ряд противопоказаний. Например, гипертоническая клизма основывается на введении раствора хлористого натрия или сернокислой магнезии. Приготовить его несложно (на 0,5 стакана воды 3 чайные ложки сернокислой магнезии), а при употреблении обязательно подогреть до теплого состояния. Раздражение слизистой оболочки кишечника от этих растворов настолько велико, что уже через 20–30 мин очистится весь желудочно-кишечный тракт. Однако не всем показана чистка подобными растворами, так как содержащиеся в них компоненты могут вызвать аллергические и раздражающие реакции.

**Очищаем кишечник способом В. Востокова**

Сразу оговорюсь: данный метод чистки желудочно-кишечного тракта противопоказан людям с гипертонической болезнью третьей степени, с заболеваниями толстой кишки и страдающим почечной недостаточностью.

Нагреваем 1 л парного коровьего молока, не доводя до кипения, примерно до +40 °C. Добавляем по одной ампуле лактобактерина, бифидумбактерина и колибактерина. Перечисленные компоненты можно приобрести в аптеке. Полученная жидкость должна настаиваться в течение 24 ч. После чего на протяжении 20 дней ее следует принимать по 1–2 стакана в сутки за полчаса до еды. Полное очищение кишечника достигается повторным проведением процедуры через 10 дней после первого раза.

**Народные средства очищения желудочно-кишечного тракта**

Средства, взятые из народной медицины, представляют собой рецепты настоек, отваров, напитков, которые мягко очищают кишечник. Главное противопоказание — аллергические реакции, которые могут вызвать те или иные ингредиенты.

— 1 стакан овсянки, пшеницы, ржи, ячменя, гречки размолоть в кофемолке. В полученную муку добавить 1 стакан манной крупы, залить 1 л кефира и 8 л чистой воды (родниковой). Полученную массу перемешать и оставить настаиваться (бродить) на 3 дня. Помешивать только деревянной ложкой, накрыв емкость марлей. В итоге получится кисловатый напиток, который необходимо принимать по 1 стакану при появлении жажды в течение 10 дней. Этот рецепт позволит вывести гнилостные образования из кишечника и немного из печени и почек.

— Семена подорожника (1 столовую ложку) заливают кипятком и настаивают в теплом месте в течение 30 мин. Процеживают и выпивают свежеприготовленный раствор перед сном. Курс чистки — 10 дней.

— По 1-ой столовой ложке листьев брусники, земляники, калины, черной смородины, облепихи, травы кипрея и чабреца, 2 столовые ложки черных листьев бадана высушить и измельчить. После чего каждодневно в течение 2 недель настаивать по 1 столовой ложке сбора в холодной воде с вечера. Утром следующего дня довести настой до кипения и, процедив, принимать его по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

— 2 месяца подряд каждый день употреблять примерно по 100–150 г меда, отказавшись от сахара и сахаросодержащих продуктов. За один раз растворить в воде от 1 до 3 чайных ложек и употребить за 1–1,5 ч до еды.

— 400 г чернослива, 200 г инжира, 25 г листа сенны пропустить через мясорубку и смешать с 200 г меда.

Перемешать в стеклянной посуде и хранить в холодильнике, принимая перед сном по 1 столовой ложке.

Это далеко не все народные средства для мягкого очищения желудочно-кишечного тракта. Множество рецептов хранится в устном виде и передается в слегка измененных вариантах, которые порой не отвечают санитарным требованиям очищения организма.

Поэтому главный совет при использовании народных средств оздоровления — проверяйте достоверность источника. Только проверенные рецепты достойны вашего внимания.

**Мониторное очищение кишечника**

Наиболее современный и часто применяющийся в комплексном лечении различных заболеваний способ очищения кишечника — мониторный. Чаще всего его применяют в медицине для профилактики кишечных расстройств и других заболеваний. Второе название этого метода — колоногидротерапия. Смысл ее заключается в промывании всего кишечника обогащенной чистой водой заданной температуры и определенного давления. Длительность процедуры — от 20 мин до 1 ч, при этом пациент должен находиться на кушетке в состоянии покоя. В состав вводимой жидкости могут входить настой из лечебных трав, минеральные воды, а также озон. Раствор озона на первой стадии эффективно стерилизует кишечник, а на заключительной стадии в желудочно-кишечном тракте образуется здоровая микрофлора.

Таким образом, мониторная чистка кишечника представляет собой медицинскую минипроцедуру по чистке желудочно-кишечного тракта. Провести ее в домашних условиях не представляется возможным из-за отсутствия специальных приборов, контролирующих температуру и давление вводимых растворов.

Мониторная чистка кишечника идеально подходит для тех, кто впервые познакомился с методикой полного очищения организма. Во-первых, благодаря этой процедуре шлаки полностью освобождают организм, чего трудно добиться неопытному приверженцу здорового образа жизни. Во-вторых, процесс практически безболезнен, что психологически настраивает пациента на позитивный лад.

Процедура чистки желудочно-кишечного тракта станет первой в курсе полного очищения организма. Важность данного сеанса физиотерапии заключается в освобождении, очищении одного из выводящих путей организма. Скопления каловых отложений наиболее сильно отравляют наш организм, что не позволяет ощущать легкость и вести полноценную жизнь. Запомните: перед тем как приступить к полной чистке организма, проведите полное очищение желудочно-кишечного тракта.

**Очищение печени и желчного пузыря**

Кишечник очищен, наступает очередь печени и желчного пузыря. Орган расположен в брюшной полости непосредственно под диафрагмой, занимает все правое подреберье и часть левого. Печень обеспечивает нормальный обмен веществ, здоровое пищеварение и правильное кровообращение в организме. Наиболее значимой для жизнедеятельности человека становится барьерная функция печени. Что она означает? Кровь, поступающая из кишечника через воротную вену, попадает в печень и приносит с собой самые разнообразные вещества. Именно печень отделяет вредные вещества от полезных, позволяя растекаться очищенной здоровой крови по остальным органам. Все вредные вещества задерживаются в печени и постепенно выводятся наружу. Если у человека удалить печень, организм умрет, отравившись токсическими веществами и образованными шлаками.

К сожалению, избавиться самостоятельно от всего накопленного печень не в состоянии, поэтому важно проводить чистку органа хотя бы раз в год, а в идеале — 2–3 раза.

Желчный пузырь — орган, в котором скапливается желчь, выделяемая печенью. Далее располагается желчевыводящий проток, по которому вредные образования и желчь выбрасываются в кишечник.

Наиболее распространенное заболевание печени и желчного пузыря — камнеобразования. Камни в желчном пузыре — это затвердевшая желчь, которая не смогла самостоятельно выйти из организма. Размеры камней могут быть различными: от мелких крупинок до величины грецкого ореха. Однако воспаление печени может быть вызвано не только камнеобразованием, но и загрязненной микроорганизмами желчью. Поэтому все курсы чистки печени строятся именно на вызванном мощном желчегонном эффекте. За счет этого достигается полное очищение печени и желчного пузыря.

Зашлакованность органа, несомненно, отразится на внешнем виде человека. И даже если вы не чувствуете болезненных симптомов, ваш организм будет сигнализировать о нездоровом состоянии печени и желчегонных путей. Так, при загрязнении печени проявятся следующие симптомы: нарушение сна и аппетита, общая слабость организма и недомогание, горечь во рту, быстрая раздражительность, пигментные пятна. Если у вас наблюдаются подобные отклонения от нормы, обязательно проверьте состояние печени и желчного пузыря, а для профилактики каменных образований проведите процедуру чистки.

Общим противопоказанием для всех известных курсов очищения печени станет повышенная кислотность желудочного сока. В этом случае необходимо прибегнуть к медицинским приемам чистки печени.

**Очищение печени и желчного пузыря по Г. Малахову**

Г. Малахов предлагает проводить чистку печени каждый месяц в течение года. Его методика основывается на бесконтрольном сокращении желчного пузыря, в результате чего раскрывается желчный проток, через который и выходят все отравляющие вещества. Перед тем как приступить к самой процедуре очищения печени, орган хорошо прогревают. Для этого за 3 ч до начала процедуры на область печени кладут грелку с теплой водой. После чего принимают раствор сернокислой магнезии (аптечный препарат) и растительного масла в соотношении 1 чайная ложка магнезии на 1 стакан масла. Количество выпитой жидкости — не менее 200 г. Более глубокому прохождению раствора внутрь способствуют дыхательные упражнения: глубокий вдох и резкий выдох. Повторять их можно непосредственно во время чистки и после нее.

**Комбинированное очищение печени и желчного пузыря**

Г. Малахов славится оригинальностью своих рецептов. Предложенный им способ комбинированного очищения печени занимает достаточно много времени, однако его эффективность удивляет. Да и назвать предложенную процедуру методом сложно. Это скорее образ жизни, следовать которому можно и нужно постоянно. Смысл заключается в соблюдении определенного режима, в котором сочетаются активный образ жизни, правильное питание и баня. Обратимся к каждой составляющей по очереди.

Что касается физических нагрузок, то они представлены бегом. Каждый день, примерно на протяжении 3–6 недель, необходимо устраивать пробежки по 30–60 мин. Не стоит устраивать спринтерские забеги на длинные дистанции, достаточно легкой пробежки с небольшими перерывами. Благодаря регулярному бегу в желчном пузыре и протоках возникают мощные инерционные толчки, которые способствуют скорейшему выведению камней.

Меню правильного питания состоит из растительной пищи и свежевыжатого сока. Малахов рекомендует следующий рецепт сока: сок 1 свеклы и 4–5 яблок кисловатых сортов. Придерживаемся данного рациона питания на протяжении всего временного периода очищения. Непосредственно перед самой чисткой нелишним станет полное 36-часовое голодание. Однако увеличивать временной период отказа от пищи не стоит, вполне возможно, что организм перейдет на режим внутреннего питания, чего не должно случиться.

Важным моментом является употребление промывающей и растворяющей жидкости. Регулярное питье приготовленных смесей способствует активному выведению желчи из печени. Кроме этого, желчевыводящие напитки способствуют растворению камней и образований, постепенно выводя их наружу. Г. Малахов предлагает следующие рецепты.

***Рецепты промывающих и растворяющих жидкостей***

*Яблочный сок смешать со свекольным в пропорции 1:5. Употреблять каждый день до еды.*

*Выпивая чистый морковный сок, вы уже стимулируете работу желчного пузыря и протоков, поэтому можно употреблять стакан напитка перед едой или после.*

*Морковный сок можно смешивать со свекольным или огуречным в пропорции 10:3.*

Баня становится этапом предварительной подготовки, так называемым смягчением организма. Тепловые процедуры необходимы для расширения желчных протоков и безболезненного выхода камней. Отличным завершением банных процедур станет прохладный душ — созданный температурный контраст сделает желчь более текучей. Банная процедура заменит прогревание грелкой, хотя непосредственно перед самой чисткой хорошее прогревание печени будет нелишним.

Перечисленные этапы длительного очищения печени и желчного пузыря работают только в комплексе. Если пациент отказывается от одного из обязательных этапов курса, смысл всего очищения теряется. Поэтому внимательно проследите за механизмом действия предложенной процедуры. При регулярном беге благодаря созданной инерции камни начинают дробиться, ударяясь друг о друга. Принимаемые в это время растворяющие жидкости (соки и смеси) позволяют раздробленным частицам выходить наружу без особых усилий. Ну а тепловые процедуры в виде бани производят обезболивающий эффект, повышая общий тонус организма.

Первую неделю следует принимать соки и ежедневно делать пробежки. Объем выпитой жидкости не должен быть менее 500 мл в день. В конце недели стоит поголодать, продолжая бегать и пить соки. На следующий день рекомендуется сходить в баню для выведения всех шлаков из организма. Продолжая сокотерапию, понемногу восстановить прежний режим питания, начав с тушеных овощей и каши. Выпитый после бани сок мгновенно всасывается, поступая с кровью в печень и окончательно промывая ее. Результат чистки можно увидеть при опорожнении: в жидком стуле появятся мелкие камешки и песок.

Такой режим соблюдается в течение 3–6 недель для полноценной чистки печени и желчного пузыря. Если вы не смогли визуально оценить результаты очищения, вероятно, вас обрадуют внутренние ощущения: боли с правой стороны под лопаткой пройдут.

Подобные чистки можно проводить до 3–4 раз в год, однако придерживаться примерного режима дня без употребления желчегонных смесей можно на протяжении всей жизни. Бег, здоровое питание и баня никогда не повредят вашему здоровью.

**Очищение печени и желчного пузыря при помощи масла**

Для тех, кто впервые проводит очищение организма, предлагаю более щадящую процедуру чистки печени.

Деликатность данного метода заключается в предварительной подготовке органов. За 3 дня до основной процедуры разрешается есть только растительную пищу, в идеале — только яблоки. В день непосредственного очищения печени можно выпить стакан яблочного сока.

Важной процедурой, предваряющей очищение печени, станет чистка кишечника. Лучше всего использовать клизму, это ускорит процесс чистки. Напоминаю, что за 2–3 ч до начала очищения нужно обязательно прогреть печень. Нелишним будет и последующее прогревание обновленного органа. В общей сложности время пребывания грелки с теплой водой на области печени может достигать 5 ч.

Итак, берем 1 стакан с любым растительным маслом, подогретым до +30… +35 °C. Второй стакан заполняем свежим лимонным соком. Если нет лимонного сока, его можно заменить клюквенным или раствором лимонной кислоты (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Как только все подготовлено, примите удобную позу. Процедура чистки печени занимает меньше времени, чем очищение кишечника, однако позывы к рвоте могут возникнуть не сразу, поэтому наберитесь терпения.

Выпиваем 2 глотка масляного раствора, запивая 1 глотком сока. Если у вас не возникло рвотных позывов, повторите процедуру через 1–1,5 мин. Главное условие — выпить всю приготовленную жидкость из первого стакана. Спустя несколько часов после проведенной чистки разрешено выпить стакан яблочного сока.

Начиная со следующего дня постепенно восстанавливаем прежний режим питания. В первый день питаемся лишь растительной пищей и пьем яблочный сок. Во второй день добавляем каши на водной основе и чаи. Примерно через 5 дней переходим на обыкновенный режим питания.

Противопоказаниями к первому и второму методу очищения печени являются: сахарный диабет, острые заболевания внутренних органов, беременность и период лактации, физическая и психическая усталость.

Очищение печени и желчного пузыря маслом — старинный и проверенный временем метод. Конечно, периодически в первоначальный процесс вмешивались то желчегонные средства, то приготовленные растворы, однако схема действия масляной очистки остается неизменной до сих пор: подготовка организма — процедура приема масла — период выхода камней — восстановление.

Этап подготовки организма позволяет смягчить процедуру выхода желчи изнутри, а также провоцирует полное очищение органа. Для этого рекомендуется перейти на растительную пищу или вовсе отказаться от еды. Кроме этого, необходимо очистить кишечник при помощи клизмы (вечером и утром) или по методу Шанк Пракшалана. В любом случае кишечник должен быть чистым, так как все выходящие из печени и желчного пузыря отходы обязаны покинуть организм без остатка.

Процедура питья масла проходит в несколько этапов. Первый — сопроводительный, во время которого рекомендуется принять препараты, расширяющие сосуды и желчные протоки. Второй этап — разогревающий. Разогреть печень можно несколькими способами: с помощью грелки, шерстяного платка или теплого шарфа, посетив баню. Важно соблюдать одно правило: печень должна быть «укутана» и спереди, и со спины. Начинать прогревание следует за 2–3 ч до самой процедуры. Третий этап заключается в непосредственном питье масла. Помните, что запивать масло соком или желчевыводящими жидкостями просто необходимо. Масло желательно подогреть до теплой температуры. В случае если тошнота вызвана сразу, остудите масло до комнатной температуры. Позывы к рвоте должны пресекаться, именно для этого и приготовлен сок. Выбор растительного масла остается за вами, однако оливковое идеально подходит для процедуры очищения печени.

Зато натуральный лимонный сок способен облегчить процедуру выхода желчи и образований из желчных путей, поэтому постарайтесь приобрести именно его.

Процесс выхода камней и образований считается наиболее болезненным. Поначалу ваши ощущения будут похожи на отравление организма: тошнота, головокружение, слабость и постоянные позывы к рвоте. Как только вы ощутите подобные симптомы, это будет означать, что процесс выброса желчи и зловредных образований начался. Для облегчения болезненных ощущений рекомендуется прилечь на левый бок, так камни будут выходить постепенно под собственной тяжестью. Результат таких «мучений» виден не сразу. В первый день желчь выбрасывается в кишечник, а вместе с ней печень и желчный пузырь избавляются от камней, кристаллоподобных образований и слизи. На следующий день при первом посещении туалета вы понимаете, насколько важна процедура чистки организма. Во время выхода желчи в кишечник не стоит задумываться над самим процессом, происходящим внутри. Лучше всего отвлечься: смотреть телевизор, читать, заниматься посторонними делами, не требующими большой физической активности. На следующее утро идеальным вариантом начала дня станет клизма. Однако выход злокачественных образований и желчи может продолжаться целый день.

Заключительным этапом чистки печени становится восстановительный период, суть которого в соблюдении правильного рациона питания. В первые дни рекомендуется перейти исключительно на вегетарианскую пищу. В принципе, обновленная печень еще не скоро потребует от вас «нездоровой» и жирной еды.

В древности данную процедуру практиковали повсеместно и проводили ее по нескольку раз в неделю. Рекомендовать читателям такое частое повторение очищения печени и желчного пузыря я не решаюсь, достаточно нескольких раз в год. Если печень загрязнена очень сильно, повторять чистку при помощи масла разрешено до 3 раз в месяц.

**Тюбаж, или очищение печени в традиционной медицине**

Медицинские показания к промыванию желчных путей и печени чаще всего заключаются в подготовке пациента к операции. Однако процедура медицинского очищения органа мало отличается от процедуры в нетрадиционных подходах.

Пациенту с самого утра натощак дают выпить минеральной воды (200–250 мл). Здесь важно соблюдать следующее условие: бутылку с приготовленной водой открывают накануне вечером для того, чтобы все лишние газы улетучились, а вода приобрела комнатную температуру. Для ускорения и улучшения результатов процедуры к минеральной воде добавляют не более 5 г сернокислой магнезии. После первичного принятия жидкости пациент должен находиться в горизонтальном положении, минут через 15 ему предлагают принять такое же количество того же раствора. После приема внутрь указанного объема жидкости пациент находится в положении лежа в течение 1,5–2 ч, при этом обязательно прогревание грелкой области правого подреберья. По завершении процедуры рекомендуется несколько дней ограничиться приемом легкой пищи растительного происхождения.

Если у вас под рукой не оказалось сернокислой магнезии или сорбита для скорейшего и глубокого выведения желчи, можно применять отвар желчегонных трав.

Все желчегонные травы можно разделить на два вида: первые способствуют выработке желчи, вторые же активно выводят ее из организма. Две названные разновидности трав сочетаются в желчегонные сборы.

***Рецепты лечебных желчегонных отваров***

*1. 10 г корня одуванчика, 10 г корня стальника, 10 г коры крушины и 10 г листьев перечной мяты измельчить, 1 столовую ложку полученной смеси заваривать в 1 стакане кипятка, настаивать от 1 до 2 ч, процедить и принимать по 1–2 стакана в день перед едой.*

*2. Траву зверобоя (10 г), цветы бессмертника (15 г) измельчить. 2 столовые ложки полученной смеси залить 500 мл чистой воды и настаивать в течение 12 ч. После чего прокипятить, процедить и принимать по необходимости.*

*3. Цветы бессмертника (15 г), траву льнянки (10 г) измельчить. 20 г полученной смеси залить 500 мл кипятка и настаивать 2 ч. Процедить и принимать.*

*4. 200 г цветов бессмертника и травы спорыша, 100 г листьев брусники и цветов ромашки измельчить. 2 столовые ложки полученного сбора заваривать в 100 г кипятка, настаивать в теплом месте не менее б ч. Отвар готов к употреблению.*

Для лечения желтухи, воспаления желчного пузыря и печени, желчнокаменной болезни в основном используются желчегонные чаи. Однако входящие в их состав сборы способствуют активному выведению желчи, поэтому применение предложенных чаев в комплексе с остальными процедурами по очистке печени позволяет говорить о желчегонном чае как об активном желчевыводящем средстве.

***Рецепты желчегонных чаев***

*1. 100 г плодов кориандра, 200 г листьев мяты, 100 г листьев вахты трилистной, 100 г цветков цмина измельчить, 2 столовые ложки залить 2 стаканами кипятка и продолжать кипятить на протяжении 10 мин. Процедить и принимать в остывшем виде. Весьма полезен такой чай при заболевании желтухой и воспалении желчного пузыря. Можно употреблять в системном курсе очищения печени, а также как отдельное средство по половине стакана около 3–5 раз за 15 мин до еды.*

*2. 100 г травы володушки, 100 г листьев мяты и травы чистотела измельчить и заварить 1 стаканом кипятка, настоять на протяжении 1 ч в теплом месте. Процедив, можно употреблять. Если вы не проводите очищение печени и желчного пузыря, употребляйте данный напиток утром и вечером до еды в теплом виде.*

*3. 200 г цветков кориандра, 200 г листьев мяты, 100 г листьев трилистника, 50 г цветков бессмертника измельчить до получения однородной массы. 1 столовую ложку полученной смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 20 мин. Процеженный отвар можно употреблять как желчегонное средство по половине стакана 3 раза в день или в комплексе с остальными процедурами по очищению печени.*

**Длительная чистка печени и желчного пузыря**

Продолжительность этого курса — 30 дней. Чаще всего его применяют при увеличенных размерах камней или не очень хорошем состоянии здоровья пациента.

Схема проведения процедуры следующая. За час до завтрака выпить стакан горячей воды, а ровно через полчаса после этого съесть приготовленную заранее кашу (рецепт см. ниже). Такой порядок действий соблюдать на протяжении 30 дней.

***Рецепт целебной очищающей каши***

*1 столовую ложку ядрицы варить в 1 стакане воды в течение 5–7 мин на небольшом огне, после чего добавить 1 столовую ложку оливкового (в идеале) масла и оставить под закрытой крышкой еще на 2–3 мин. Употреблять в недоваренном жидковатом виде.*

Почти за месяц протоки печени и желчного пузыря очищаются, а размеры образований уменьшаются, что позволяет кишечнику свободно выводить их из организма. Но по-прежнему есть главное условие, без которого не стоит начинать данную терапию, — чистый кишечник. Перед началом процедуры обязательно проведите чистку кишечника, и лучше, если это будет полное очищение кишечника по методу Шанк Пракшалана. В противном случае проводить длительную чистку печени не рекомендуется.

**Очищение печени и желчного пузыря по Е. Щадилову**

Курс чистки печени по Е. Щадилову не имеет особых отличий от предыдущих курсов очистки. Это все то же обновление органа при помощи оливкового масла и лимонного (грейпфрутового) сока. В отличие от остальных методик, Щадилов рекомендует использовать не свежеприготовленные, а консервированные соки, считая их наиболее естественными, не подверженными химической обработке. Наибольший интерес представляет методика расчета количества выпиваемого масла. В формуле учитываются все индивидуальные особенности человека, занимающегося оздоровлением организма.

Итак, количество принимаемого масла определяют по формуле:

**300 (объем масла) + 4К,**

где К — вес человека в килограммах.

К примеру, ваш вес 50 кг. Получается: 300 + 4 х 50 = 500.

Таким образом, 500 г — норма выпиваемого масла для чистки печени человека с массой тела 50 кг.

А вот количество выпитого сока зависит от уровня кислотности вашего желудочного сока. Если у вас нулевая кислотность, выпивайте около 300–350 мл сока. При пониженной кислотности стоит уменьшить объем выпиваемого сока до 250–300 мл. Человеку с нормальной кислотностью рекомендуется стандартная доза сока — 150—200 мл. Повышенная кислотность вообще ставит процедуру проведения чистки печени под вопрос, но максимально разрешенный объем выпиваемого сока для людей с такой кислотностью — 50–60 мл.

В остальном процедура проводится аналогично традиционному очищению при помощи масла.

**Чистка печени коньяком и касторкой**

Часто выбираемый мужчинами способ очищения печени — чистка коньяком и касторкой. Хотя назвать данный курс «чисто мужским» нельзя, скорее, эта процедура относится к щадящим курсам чистки внутренних органов.

Итак, процедура очищения начинается с постановки клизмы. Ставят ее накануне вечером и утром следующего дня. При необходимости можно поставить дополнительную клизму непосредственно перед чисткой печени. Напомню, что очищение кишечника — первая необходимая процедура. После 7 ч вечера наступает время для активной фазы чистки печени. Для начала выпиваем 50 гхорошего коньяка, тем самым расширяя все желчные протоки. Спустя 30 мин выпиваем 50 г касторового масла. На этом все. На следующее утро печень выведет все вредные образования. Еще один важный момент: после выпитого коньяка и масла ничего не есть, а в последующие несколько дней после чистки не употреблять тяжелой и жирной пищи. Это позволит печени и желчному пузырю очиститься до конца.

Эффективность данного метода значительно ниже эффективности традиционной очистки маслом и соком, однако о приятной стороне вопроса говорить не приходится. Да и переносится сама процедура намного легче.

**Свекольное очищение печени и желчного пузыря**

Долгосрочность свекольного курса очищения органов вынуждает редко обращаться к данной методике. Однако эффект от оздоровления свекольным соком действительно есть, кроме того, выводятся не только старые камни и наросты, но и новые образования в органе. Так, обновление печени проводится почти круглый год.

Для приготовления лечебной смеси берем 3 свежих свеклы, нарезаем их кубиками и складываем в трехлитровую банку. Добавляем 2 столовые ложки муки и 500 г сахара. Банку с содержимым ставим в темное место, накрыв полиэтиленовой крышкой, на 2 суток. Перемешиваем смесь по 2 раза в день деревянной ложкой.

Через 2 дня добавляем в смесь 700 г изюма, 4 стакана сахара, 0,5 стакана воды. Теперь оставляем бродить полученную закваску на 7 суток, перемешивая по одному разу в день.

В результате должен получиться 1 л свекольного кваса, который принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

На один очистительный курс вам потребуется 3 л свекольного кваса, поэтому необходимо приготавливать очередную порцию, пока текущая еще не закончилась. После того как полный курс очистки позади, разрешается сделать трехмесячный перерыв, а потом продолжить свекольную терапию. К концу года пациент проходит 2–3 полноценных курса очищения.

Это подходящая методика для занятых людей, так как нет необходимости отвлекаться на подготовительные процедуры, смягчающие диеты и т. п. Ускорить процесс очищения помогут регулярные пробежки.

**Методика чистки печени и желчного пузыря по Н. Уокеру**

Методика Уокера заключается в обильном питье желчегонных соков и смесей. Никакого активного вмешательства со стороны масел, желчегонных препаратов в данной методике не предусмотрено. Можно сказать, что это наиболее простой и «чистый» способ очищения печени.

Итак, в течение дня выпиваем более 5 стаканов лимонного сока, разведенного горячей водой. Плюс к этому на протяжении дня пьем по полстакана морковного, свекольного и огуречного соков. Процедура обильного питья продолжается от 2 дней до 2 недель. На продолжительность курса влияет размер камнеобразований и скорость их продвижения по желчным протокам.

При особо болезненных ощущениях во время выхода камней Уокер рекомендует прогревать область печени и желчного пузыря. Для этого используют грелки и теплые шерстяные вещи.

И еще одна общая рекомендация для всех курсов очищения печени и желчного пузыря — во время процедуры держите ноги в тепле. Наденьте теплые носки, предварительно попарив ноги.

**Высасывающая методика чистки печени**

Данная методика способствует выведению шлаков и токсинов не только из печени, но и из других органов: почек, желудка. Кроме этого, она служит отличным способом очищения полости рта.

Длительность курса — 1–2 недели. В течение дня 1–3 раза необходимо энергично полоскать рот столовой ложкой растительного масла. Особого внимания заслуживает подъязычная область, где расположены сети кровеносных сосудов. Полоскать рот нужно 15–20 мин, удерживая масло под языком от 2 до 4 мин. Через указанное время масло превратится в белую жидкость, содержащую токсины и ядовитые вещества. Так активные компоненты, содержащиеся в масле, высасывают негативные образования из организма через кровеносные сосуды и слюнные железы. По истечении времени сплюньте образовавшуюся отравленную жидкость — ни в коем случае не глотайте ее! После этого хорошенько промойте ротовую полость кипяченой теплой водой.

Конечно, использовать предложенную методику для выведения камней и кристалловидных образований из печени нерационально. Однако применять ее в профилактических целях или в комплексе с другими курсами очищения организма вполне действенно и полезно.

**Чистка печени и желчного пузыря по А. Игнатенко**

Постепенно переходим к народным курсам очищения печени. Так, известный народный целитель А. Игнатенко предлагает травяное очищение органов.

Для проведения первого этапа готовим настой из следующих компонентов: 40 г цветков календулы (ноготков) заварить 1 л кипятка, настаивая жидкость в течение 1 ч. Употребить настой календулы в течение дня в 3 приема за 20 мин до еды (утром, днем и вечером). Общий курс терапии — от 2 до 3 недель.

Второй этап заключается в выводе камней. Вновь готовим специальный раствор: 100 мл оливкового масла и 100 мл свежего сока. Полученную смесь охлаждаем до температуры +10 °C.

Приготовленную смесь употреблять следующим образом. В первый день после легкого обеда выпить масляную жидкость небольшими глотками и лечь в постель. На следующий день утром рекомендуется поставить клизму и в течение всего дня пить только кипяченую воду с добавлением меда и лимонного сока. На третий день поставить еще одну клизму для полного очищения печени, желчного пузыря и кишечника, употребляя в пищу только вареные овощи и сухофрукты.

Через несколько недель, чтобы полностью освободить организм от камней и отравленной желчи, повторите полный курс.

**Курсы очистки печени и желчного пузыря лечебными травами**

На протяжении долгого времени знахари России пользовались лишь травяными настоями и лечебными сборами. Так, при заболеваниях почек, в том числе и при образовании камней, рекомендовалось принимать отвар полевого хвоща. Регулярное питье отвара постепенно выводило из организма токсины и шлаки. Однако лечение было долгим, значительно превышающим недельный курс терапии.

Современные фитотерапевты, учитывая традиции, предлагают следующий сбор, постепенно выводящий негативные образования из печени.

***Рецепт желчегонного отвара***

*Приготовить смесь из следующих трав: хвощ полевой, кукурузные рыльца, спорыш, календула (цветки). Ингредиенты измельчить и перемешать. 1 столовую ложку полученной травяной смеси залить 2 стаканами кипятка и варить 2–3 мин на медленном огне. После чего дать настояться в течение 1 ч. Процедив, принимать по полстакана после еды 3 раза в день. Употреблять отвар необходимо каждый день на протяжении 3 недель, после чего сделать недельный перерыв и начать фитотерапию заново.*

Кроме представленного желчегонного отвара, существует ряд настоев, которые активно применяются для оздоровления организма. Один из таких входит в курс очищения печени и желчного пузыря по Ж. Шишко.

Предложенный терапевтом метод подходит даже для детей с 1 года при соблюдении правильной дозировки.

Начнем с приготовления двух лечебных отваров, готовить которые необходимо одновременно.

— Холодной водой (около 4 л) залить 3 стакана непротравленного овса. Закрыть крышкой и дать настояться в течение суток.

— Стакан плодов шиповника измельчить в деревянной ступке (во избежание окисления не применяйте железную емкость, можно использовать фарфор). Полученную массу залить 1 л крутого кипятка, настаивать сутки в теплом месте.

На следующий день по истечении срока нужно поставить кастрюлю с первой смесью на огонь, добавить 2 столовые ложки березовых почек и 3 столовые ложки брусничного листа. Кипятить полученный отвар 5–7 мин, после чего добавить 2 столовые ложки кукурузных рылец и 3 столовые ложки спорыша. Продолжать кипятить на небольшом огне минут 15.

Сняв полученный отвар с огня, дать остыть и аккуратно процедить, не отжимая. Смешать со вторым отваром шиповника и разлить по емкостям, поставить в холодильник и принимать по 100–150 мл до еды 4 раза в день. Рассчитать прием данного отвара таким образом, чтобы последняя доза выпитого приходилась на время не позднее 7 ч вечера.

Теперь о детских дозах отвара. К сожалению, в наше время экология такова, что организм маленького ребенка подвержен токсическому загрязнению не меньше взрослого. Для профилактики заболеваний печени и желчного пузыря у детей рекомендуется применять предложенный ранее отвар из овса и шиповника в следующих дозировках для разного возраста:

— от 1 года до 3 лет — по 1 чайной ложке 3 раза в день;

— от 3 до 5 лет — по 1 десертной ложке 3 раза в день;

— от 5 до 7 лет — по 1 столовой ложке 3 раза в день;

— от 7 до 10 лет — до 30 мл 3 раза в день;

— старше 10 лет — по 50–70 мл 3 раза в день.

Травяные отвары применяются без особых противопоказаний, за исключением аллергических реакций на один из составляющих компонентов. Фитоочищение организма.

— процесс более медленный, но не менее действенный. Кроме этого, травяные чаи и отвары благотворно сказываются на общем состоянии организма, успокаивая и восстанавливая психику.

**Непосредственное очищение желчного пузыря**

Поскольку желчный пузырь находится в тесной связи с печенью, очищение этих органов проходит практически всегда одновременно. Все предложенные выше курсы рассчитаны на совместное оздоровление печени и желчного пузыря. Однако иногда происходит следующее. Печень под действием очищающих процедур активно избавляется от накопившихся шлаков и токсинов, выбрасывая отравленные вещества в желчный пузырь, а он из-за забитых желчных протоков или тягучей консистенции желчи оказывается не в состоянии протолкнуть вредные вещества в кишечник для полной утилизации. Тогда-то и необходимо прибегать к чистке непосредственно желчного пузыря.

В качестве желчегонного средства, разжижающего желчь, можно использовать настой зверобоя продырявленного. Эта трава подходит абсолютно всем и часто применяется как профилактическое средство для чистки желчных протоков. В зимнее время зверобой заваривают вместо чая как иммунотерапевтическое средство.

Для очищения желчных протоков можно приготовить следующий отвар.

***Рецепт отвара для очищения желчного пузыря***

*В эмалированной посуде вскипятить 10 г травы зверобоя, примерно 1,5 столовой ложки на стакан воды. После кипячения накрыть отвар крышкой и поставить на водяную баню томиться в течение 20–30 мин. Приготовленный отвар остудить, процедить и добавить до 200 мл воды. Полученный отвар должен быть не слишком темным. Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды 2–3 раза в день. Срок годности приготовленного отвара зверобоя не более 2 суток.*

Очищать желчный пузырь отваром зверобоя весьма действенно, однако во избежание привыкания стоит делать перерывы в его приеме.

Как видим, очищать печень и желчный пузырь просто необходимо. Если вы прошли курс очищения кишечника, не расслабляйтесь, а продолжите дальнейшие очистительные процедуры. Печень — жизненно необходимый орган, но без чистого и «свободного» кишечника чистка его невозможна.

Перечислю важные рекомендации по правильному очищению печени и желчного пузыря.

— Перед самой процедурой следует еще раз очистить кишечник, поставить клизму или принять слабительное.

— Не рекомендуется проводить чистку печени и желчного пузыря сразу после долгого голодания или сильных физических нагрузок. В противном случае компоненты очищающего средства окажутся для вас простым средством насыщения. А при сильной усталости у органов не хватит сил на полноценное обновление, ведь очищение организма от вредных веществ — тяжелая работа.

— При первой чистке маслом случается, что рвотный рефлекс побеждает и все содержимое выходит не по задуманному плану. Не расстраивайтесь, ничего страшного не произойдет — вместо чистки печени вы внепланово очистите желудок. Если в рвотных массах обнаружены нехарактерные слизистые выделения зеленого, коричневого и даже черного цвета, это указывает на зашлакованность данного органа. При проведении повторной процедуры чистки печени уменьшите объем принимаемого масла.

— Рассчитывать индивидуальное количество выпитого масла, учитывая массу тела, будет идеальным подходом к процедуре. Кроме того, не забывайте о кислотности желудочного сока при расчете принимаемого цитрусового напитка.

— Количество проводимых чисток зависит от степени загрязнения печени и желчного пузыря. Если вы не достигли чистого опорожнения после первой чистки, можно повторить процедуру через неделю. Обычно после первого очищения выходит много старой желчи и плесени в виде белесоватых нитей. После третьей чистки печень обновляется полностью. Поэтому полный курс первичной очистки может состоять из 3 процедур с недельным интервалом.

— Психологический настрой — также важная составляющая эффективной чистки. Так, на этапе выхода вредных веществ из организма можно представить, как в область печени направляется огненная струя (совет Г. Малахова). При этом ваше дыхание должно стать более глубоким и интенсивным, этим вы спровоцируете большее кровообращение в органе, которое будет способствовать лучшему промыванию. Помимо этого, эффект от самомассажа печени облегчит болезненные ощущения.

— До самой процедуры очистки рекомендуется перейти на легкую, вегетарианскую пищу, а за день до этого поголодать. После проведенной чистки постарайтесь придерживаться правильного питания во избежание повторной сильной зашлакованности органов. Помните, что жареное, крепкие мясные бульоны, рыбные отвары негативно сказываются на состоянии печени. А вот пища, насыщенная крахмалом (например, любая сдоба), забивает желчные протоки, делая печень твердой. Под полным запретом должны остаться уксус, щавель, горчица, крепкий кофе, острые маринады. Важно помнить, что кислые продукты стимулируют барьерную функцию печени, а терпкие и острые, наоборот, угнетают.

— После очищения печени алкоголь остается под полным запретом хотя бы в течение месяца, даже для вполне здоровых людей.

**Очищение почек и мочевыводящей системы**

Третьим этапом на пути обновления организма станет очищение почек и мочевыводящей системы. Как известно, здоровые почки обеспечивают нормальное регулярное мочевыделение, что крайне необходимо для стабильной работы всех остальных органов. Если печень служит барьером для пищевого шлака, то почки отфильтровывают всю приходящую в организм жидкость, избавляясь от токсичных веществ и оставляя полезные компоненты.

Функции почек следующие:

— выделительная, благодаря которой из организма выводятся все ненужные отработанные вещества (к примеру, конечные продукты расщепления белков, мочевина, щавелевая кислота, креатин и др.);

— регулятивная. Почки поддерживают необходимый объем воды в органах, регулируя кислотно-щелочной баланс жидкости. Кроме того, именно они следят за составом внеклеточной жидкости, отделяя полезные вещества от вредных.

За сутки почки отфильтровывают около 170 л жидкости, выводя 1,5 л наружу в виде мочи.

Зашлакованность почек возникает чаще всего по причине неправильного и неразмеренного питания, богатого белками и жирами. Воспалительные процессы во всем организме также не остаются в стороне при образовании шлаков. Ну и, конечно, наследственная предрасположенность к заболеваниям почек и мочеполовой системы.

Все это негативно сказывается на состоянии данного органа. Основные заболевания почек — это камнеобразования, пиелонефрит, хронический цистит, мочекаменная болезнь. Загрязнения выходят из органа в виде песка, камней и слизи. Очищение почек должно проводиться регулярно, это позволит предотвратить появление новых образований и избежать хронических форм заболеваний.

Однако есть общие противопоказания для любого из курсов очищения почек и мочевыводящей системы. Прежде всего, это мочекаменная болезнь с камнями увеличенных размеров. При очищении почек мелкие камни дробятся и свободно выходят из организма. Крупные образования не могут раздробиться до таких размеров, чтобы без особых проблем продвинуться по мочеиспускательным каналам, что, в свою очередь, причиняет нестерпимую боль пациенту. Кроме того, может возникнуть другая проблема — застаивание камней, что потребует незамедлительного хирургического вмешательства.

Беременность и период кормления грудью также являются препятствием для чистки почек.

Все известные курсы очистки почек строятся по одинаковой схеме. Для начала стараемся устранить причину появления шлаков и токсичных веществ в организме. Если вы уверены, что ваше питание не здоровое, стоит изменить пищевой рацион. Если вы обнаружили воспалительные процессы в организме, обратитесь к врачу за консультацией. Второй стадией очищения почек становится индивидуальный подбор очищающего средства. Именно по этому критерию и выделяют различные курсы чисток. Третий этап наиболее болезненный — срыв камней. Эта процедура должна сопровождаться обильным питьем жидкости, а в качестве обезболивающего средства рекомендуется ванна с теплой водой. Четвертый этап — завершающий, восстановительный.

**Выведение шлаков и токсинов при помощи арбуза**

Уникальный метод выведения вредных веществ из организма при помощи арбуза был разработан сравнительно недавно. Однако еще в Древней Греции лекари советовали съедать побольше сокосодержащих фруктов при болях в области почек.

Курс длится 2–3 недели, лучше всего проводить его в летне-осенний период, когда зрелость арбузов достигается естественным путем. Смысл процедуры прост. Хотите пить — арбуз, захотели перекусить — арбуз. В общем, во главе стола на указанный срок должен быть арбуз. Разрешено съедать небольшое количество черного хлеба, опять-таки «заедая» арбузом. По истечении нескольких недель почки начнут процедуру срыва камней и вывода негативных образований. Пациент должен подготовиться к этому процессу. Главное — запомните, что наибольшая активность (биоритм) почек наступает в 17.00 и длится до 21.00. Именно в это время необходимо вызвать усиленное мочевыделение и лечь в теплую ванну. Длительная арбузная диета не пройдет даром, а теплая вода максимально расширит мочевыводящие пути, что позволит смягчить процесс выхода камней.

Важно, чтобы кто-нибудь из близких знал о вашей вечерней процедуре. Дело в том, что активное мочевыделение способно повысить давление, тем более в теплой воде. А болезненные ощущения могут вызвать обморочное состояние. Поэтому приготовьте нашатырный спирт и прохладный чай с лимоном. И, конечно, подготовьте близкого человека к возможным неожиданностям.

В остальном процедура очистки почек и мочевыводящей системы при помощи арбуза — вполне безопасная методика. За счет длительного воздействия арбузного сока на организм шлаки выводятся постепенно, без насильственного вмешательства извне. Повторное проведение арбузной чистки следует выполнить в недельный срок вместо указанных 2–3 недель.

**Ягодный микс для очищения почек**

Основными средствами этого народного способа очищения являются клюква и брусника. Клюква — природный антибиотик. Это уникальная ягода, подходящая для лечения многих заболеваний у детей и взрослых. Мочегонное действие клюквы используется при простудных заболеваниях и в качестве профилактического средства против образования песка и камней в почках. Укрепляющие свойства ягоды заключаются в восстановлении и поддержании стенок сосудов и капилляров, что способствует скорейшему заживлению ран. Повышенное содержание витамина С позволяет принимать клюкву как его основной источник, отказавшись от лекарственных форм препарата.

Брусника обладает аналогичными свойствами, только в меньших пропорциях. Поэтому вполне допустимо заменять клюкву брусникой и наоборот. Итак, переходим к ягодному оздоровлению организма.

Для прохождения полного курса очищения ягодами вам потребуется 3 кг клюквы или брусники. В день необходимо съедать по 200 г чистой ягоды, без сахара и добавок. Таким образом, вся чистка займет у вас примерно 15 дней. Если вы чистите почки впервые, вам следует повторить предложенный курс до 3–4 раз в год. При повторной и последующих чистках ограничьтесь двумя процедурами в год.

Мочегонный эффект, вызываемый ягодами, постепенно приведут к выводу всех ненужных веществ из организма. Для лучшего прохождения шлаков, камней и песка рекомендуется проводить почечное очищение после чисток кишечника и печени. В отличие от предыдущего метода очистки, ягодное оздоровление не требует поддержания монодиеты. Однако ограничить свой рацион все же придется.

Что полезно для почек?

Фрукты, овощи, ягоды, зелень, минеральная вода средне- или слабогазированная, натуральные соки; зеленый чай, чай черный некрепкий с лимоном; простая очищенная вода.

Чего не переносят наши почки?

Изобилие мясных яств, бобовые: горох, чечевицу, фасоль (образуют песок и камни), соленые и острые блюда, маринады и копчености, уксус, кофе, алкоголь и крашеные напитки.

**Очищение почек при помощи отвара шиповника**

Предложенный метод применяется в основном для выведения камней из почек и мочевыводящей системы. Курс длится от 1 до 2 недель в зависимости от размера образований и степени загрязнения органа.

***Рецепт отвара шиповника для чистки почек***

*2 столовые ложки шиповника измельчить и залить 1 стаканом воды. Поставить на огонь и кипятить около 15–20 мин. После чего остудить и, процедив, принимать по четверти стакана 3 раза в день. Пить отвар лучше всего в теплом виде, добавив половину чайной ложки сахара. Полученный отвар должен иметь темный цвет, однако делать его слишком крепким не рекомендуется.*

Шиповник, так же как и клюква, обладает мочегонным свойством, а повышенное содержание витамина С оказывает общее профилактическое действие на организм.

**Пихтовое масло для очищения почек**

Прежде всего необходимо объяснить механизм действия данного метода. Известно, что наиболее эффективными средствами, растворяющими камнеобразования и песок в почках, являются эфирные масла. Эти вещества обладают летучими свойствами и не растворяются в воде, что позволяет им скапливаться на твердых образованиях в организме, мягко выводя их наружу. Да и почки с удовольствием избавляются от эфирных масел как от ненужного вещества. Как видим, механизм процедуры прост.

Эфирные масла содержатся в пихтовом масле, поэтому метод очищения при помощи этого средства является наиболее эффективным и простым. Главное условие — соблюдение вегетарианской диеты на протяжении всего курса чистки.

Очищение пихтовым маслом проходит в несколько этапов. Первый — подготовительный, во время которого организм смягчают при помощи травяных настоев, подготавливая к обновлению. Второй период — непосредственно чистка почек и мочевыводящей системы.

Для первоначальной процедуры нам необходимо приготовить фиточай.

***Рецепт целебного фиточая для профилактики почечных заболеваний***

*Приготовить лекарственный сбор из следующих трав: 50 г зверобоя, 50 г душицы, 50 г шалфея и мелиссы, 40 г спорыша. Измельченную траву перемешать и сложить в непрозрачную сухую емкость с крышкой. На протяжении б дней полученный сбор заваривать как чай, примерно 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпивать фиточай рекомендуется сутра натощак и 2 раза в течение дня между приемами пищи.*

После подготовки организма наступает вторая стадия очистки с применением пихтового масла. На седьмой день употребления травяного сбора проделайте следующую процедуру.

За полчаса до еды приготовьте всего 150 мл фиточая (на этот раз он должен быть комнатной температуры). Добавьте в него 5 капель пихтового масла, тщательно взболтайте и выпейте. Есть один совет относительно правильного питья растворов с пихтовым маслом: лучше всего делать это через соломинку, так как эфирные масла, содержащиеся в пихтовом масле, разрушают зубную эмаль.

Раствор фиточая с пихтовым маслом применяем еще 5 суток по 3 раза в день за полчаса до еды. Эффективность раствора с пихтовым маслом видна уже на вторые сутки его правильного применения: вместе с мочой у пациента начинают выходить сначала песок, а потом и камни небольших размеров. Наблюдать их можно в виде масляной слизи темно-красного или бурого цвета, имеющей пихтовый запах. Чтобы уменьшить болезненные симптомы при выходе негативных веществ из организма, можно принимать теплые ванны во время биоритма почек на протяжении всех 5 дней.

Результативность данного метода доказана и стопроцентна, поэтому, впервые прибегая к методам очистки почек и мочевыводящей системы, воспользуйтесь именно пихтовым способом очищения.

**Очищение почек и мочевыводящей системы при помощи овощных соков**

Впервые овощную и соковую терапию в качестве чистки внутренних органов предложил доктор Н. Уокер. Смысл заключается в наличии растительных пигментов и эфирных масел в некоторых продуктах и напитках. Регулярное употребление овощных соков способствует расщеплению неорганических веществ, которые накапливаются в почках из-за употребления крахмалсодержащих продуктов (именно из-за них в почках появляется песок).

***Мочегонные соки и напитки***

*Сок 1 моркови смешать с соком 1/3 свеклы и соком 1/3 огурца. Перемешать и употреблять, как только захочется пить.*

*Сок 1 моркови смешать с 1/5 частью сока сельдерея и 1/2 частью сока петрушки. Сок петрушки является сильнодействующим компонентом, употребление которого отдельно запрещено.*

Морковный, огуречный, свекольный и другие овощные соки станут отличным средством профилактики почечных заболеваний. Кроме того, сочетание фруктово-овощных соков обогатит ваш организм витаминами и полезными веществами.

**Дедовский метод очищения почек и мочевыводящей системы**

Самый старый из всех известных полноценных курсов очищения почек — с помощью льняного семени. Именно таким образом очищали почки наши предки, и это единственный на сегодняшний день метод, который дошел до нас без значительных изменений.

Употребляя предложенный знахарями настой из льняного семени, человек за пару дней может достигнуть недельных результатов. Однако по-прежнему не стоит надеяться на чудо и выводить предложенным методом камни крупных размеров. Это опасно для здоровья и даже жизни!

***Рецепт смеси из льняного семени***

*1 чайную ложку льняного семени залить стаканом воды, поставить на огонь и довести до кипения. Получается густая смесь, которую необходимо принимать в течение 2 дней каждые 2 ч. Если смесь за время простоя загустела, можно разбавить ее водой, а также добавить 1 столовую ложку лимонного сока.*

Можно использовать более быстрый вариант приготовления смеси, как раз подходящий для современного ритма жизни. То же количество льняного семени залить крутым кипятком, заваривая смесь сразу в термосе. Все это проделать вечером, а на утро принимать раствор, но только при наличии в термосе встроенного фильтра (ситечка). В противном случае рекомендуется процеживать раствор через марлю перед каждым приемом. Выпить заранее приготовленную смесь необходимо за день в 3–4 приема.

**Очищение соком красной свеклы и черной редьки с применением водки и меда**

Это сильнодействующая методика за счет образующих ее компонентов. Сочетание сока черной редьки и водки создает колоссальный мочегонный эффект, а сок свеклы, в свою очередь, очищает организм от шлаков и токсинов.

Для приготовления основного раствора необходимо заранее подготовить сок из свежей свеклы и выдержать его в холодильнике в течение ночи.

***Рецепт очищающего настоя***

*Приготовленный заранее свекольный сок (1 стакан) смешать с соком черной редьки, медом и водкой (все ингредиенты берутся в объеме 200 мл, то есть одного стакана). Полученный настой тщательно перемешать и поставить в темное место на 2–3 суток при температуре +20… +25 °C. Принимать настой по 1 столовой ложке за 20–30 мин до еды. Приготовленного раствора должно хватить на 2,5 недели — полный курс чистки почек и мочевыделительной системы.*

Когда органы сильно загрязнены, одной, даже такой сильнодействующей, чистки бывает недостаточно. При таком раскладе повторить подобный курс можно лишь через 2–3 месяца. В крайних случаях допускается повторная чистка через 3 недели, но количество сока черной редьки при этом увеличивается до 1,5 стакана.

Представленные вашему вниманию курсы очищения почек и мочевыделительной системы наиболее оправданны и эффективны. Если вы решились на первое в своей жизни очищение почек, начните с легкого — клюквенного или овощного курса. Однако чистка при помощи пихтового масла обеспечит вам отличный результат, который станет дополнительным стимулом для дальнейшего оздоровления организма.

Здоровые легкие — это залог долголетия. Легочная система человека схожа по строению с органами дыхания млекопитающих, птиц и большинства земноводных. В наших легких происходит газообмен, который обеспечивает приток необходимого для жизни воздуха. Кровь, протекающая по легочным капиллярам, снабжает кислородом, находящимся в легких, весь организм. Поэтому забитая легочная система, зашлакованные бронхи — прямой путь к нездоровому дыханию, а как следствие — к кислородному голоданию. В отличие от дыхательных органов животных, легкие человека размещены в особой грудной полости, что делает их более защищенными от внешнего контактного воздействия.

**Очищение бронхов и легочной системы**

Основу легких, так сказать, их «скелет», образуют бронхи, поэтому заболевания легочной системы чаще всего касаются и бронхов. Легочная система человека, благодаря разветвленной системе бронхов, напоминает гроздь винограда. Максимальная вместимость легких взрослого человека — 5000 см3. Однако самый глубокий вдох и выдох вмещает от 3500 до 4500 см3 воздуха. А вот обычный человеческий вдох — всего-то 500 см3. Теперь представьте, насколько наши легкие недополучают кислородного питания. Плюс к этому не совсем чистый воздух окружающей среды и далеко не здоровый образ жизни человека. Все это и приводит к плачевным последствиям.

Дыхание человека неодинаково. Различают грудное дыхание, когда легкие работают всего на 1/3, а в работе задействована лишь реберная часть. Такое грудное дыхание больше присуще женщинам. Мужское дыхание глубже и объемнее — брюшное, или диафрагменное. Само название говорит о том, что в процессе вдоха и выдоха задействована диафрагма, позволяющая поглощать больший объем воздуха. Часто женский тип дыхания называют поверхностным, неполным. Мужской — глубоким и кислородным.

Однако, как бы там ни было, легочная система каждого из нас нуждается в большем количестве кислорода. Шлаки и токсины, образованные на органах под временным воздействием отрицательных факторов, засоряют легочные протоки, не позволяя кислороду активно питать клетки организма. В результате частые простудные заболевания, постоянный кашель и аллергия. Поэтому время от времени не отказывайте своим легким в возможности максимального насыщения кислородом.

Заболевания легочной системы весьма сложно поддаются лечению, а тем более не проходят сами по себе. Причиной появления многих заболеваний легких и бронхов становится поведение самого человека. Не стану сейчас читать лекции о вреде курения — это бесполезная трата времени; просто напомню, что табак способствует образованию токсичной слизи на плевре легких, из-за чего органы не получают достаточного питания. Кроме курения, причинами легочных заболеваний становятся простуды, неправильное питание (чрезмерное потребление хлеба, масла и жиров приводит к зашлакованности легочных путей), загрязненный воздух и др. Например, эмфизема легких проявляется в резком снижении газообмена в органе. Происходит это от сужения дыхательных проходов, которые часто забиваются и загрязнены под влиянием внешних факторов. Когда уровень газообмена понижается до критической отметки, человек начинает задыхаться. Другое заболевание, профилактикой которого становится чистка легких, — плеврит. Оно выражается в постоянном желании откашляться, а представляет собой воспаление наружного покрова легких (бронхов) — плевры. Регулярно очищая легкие от токсичных пленок, вам удастся избежать данного заболевания.

Очищение легких возможно также и при поражении легочной системы микробактериями и вирусными инфекциями. Такие заболевания, как туберкулез и пневмония, требуют полноценного дыхания, максимального кислородного питания. Поэтому внимательно изучите каждый курс чистки легких и бронхов и выберите именно тот, который подходит для вашего организма. Тем более что очищение легочной системы — следующая ступень к полноценному оздоровлению организма.

**Дышите правильно!**

Известно, что применять народные лекарственные средства для очистки легких курильщикам запрещено. И это, к сожалению, во многих случаях приводит к отказу от чистки легких. Йоговское дыхание также рассчитано на поддержание здорового образа жизни, но стрессы и нервы делают свое, не позволяя человеку отказаться от пагубной привычки.

Предлагаю вашему вниманию небольшой комплекс дыхательных процедур, способствующих очищению легких курильщика. Идеальное условие при его выполнении.

— отказ от курения в течение месяца. В крайнем случае уменьшите дозу поступающего в организм табака.

Раз! Вдохнуть поглубже, расширив ребра.

Два! Задержать дыхание на 5–6 с, живот прижать к позвоночнику.

Три! Начать медленно выдыхать воздух через рот, при этом губы сжаты плотно и вытянуты в трубочку, как для свистка. Толчок выходящего воздуха должен быть значительным, даже слышным.

Четыре! Не выдыхая до конца, остановиться на 2–3 с, придержав остаток выходящего воздуха.

Пять! Продолжать выдыхать воздух небольшими порциями до тех пор, пока он не закончится.

Шесть! Расслабить все мышцы.

Немного передохнув, повторите дыхательное упражнение еще несколько раз.

Выполняйте глубокий выдох по 3 раза в день, при курении — доб раз в день. Конечно, говорить о значительных положительных изменениях в легких от предложенного упражнения, когда человек не хочет отказаться от курения даже на несколько недель, не приходится. Но по крайней мере сглаживается отрицательное воздействие табака на организм. Кроме того, наблюдается снижение желания выкурить сигарету. Поэтому рекомендую проводить процедуры каждый раз, когда у вас возникает «табачная жажда».

На некурящих людей данный метод действует как глоток воздуха в полном смысле этого слова. При задержке дыхания все клетки организма обогащаются живительным кислородом, тем самым обновляясь и оздоравливаясь. Лучше всего заниматься подобной дыхательной гимнастикой с самого утра, сразу после сна.

**Дыхание по системе йогов**

Йога — уникальная система оздоровления организма. Назвать ее системой физических упражнений нельзя, это философия здоровой жизни, целью которой является достижение гармонии телесного и психического «я» человека.

Упражнения правильного йоговского дыхания можно применять самостоятельно, отдельно от очищающих курсов, а также в комплексе с таковыми. Прежде всего, глубокое дыхание способствует обильному насыщению кислородом организма, что само по себе лечебно. Кроме того, легкие избавляются от ненужных веществ именно благодаря полному выдоху. И, конечно, не забывайте о релаксационном эффекте от упражнений по системе йогов. Как только вы освоите правильное, глубокое дыхание, ваше физическое и психическое здоровье нормализуется, вы научитесь контролировать свои эмоции и управлять ими.

**Курс правильного полного йоговского дыхания**

Полное дыхание йогов состоит из 3 типов дыхания: нижнего, среднего и верхнего. Осваивать необходимо все три разновидности, соблюдая правильную очередность. Начинаем с нижнего полного дыхания йогов.

При выполнении упражнения постарайтесь следить за пульсом, считая его в нужный момент.

Раз! Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены вниз.

Два! Начинаем дышать. Плавно выдохните весь воздух из легких. После чего совершите глубокий медленный вдох через нос. В это время ваш живот должен немного выдвинуться вперед, что облегчит движение диафрагмы. При этом действии должно пройти 3 удара пульса, или 2 с.

Три! Выдыхаем воздух на б ударов пульса. Живот при этом стараемся максимально втянуть, не задействуя при этом грудную клетку.

Четыре! Расслабьтесь и поднимите руки вверх.

Повторять нижнее дыхание необходимо до 6–7 раз. Кроме лечебного воздействия кислорода, происходит также массаж внутренних органов, что, несомненно, влияет на их состояние. Тонизирующий эффект от самомассажа позволяет активировать работу кровообращения, пищеварительного тракта и мочевыводящей системы. Кстати, дети в возрасте примерно до 14 лет используют именно нижнее полное дыхание, но со временем эта способность утрачивается, особенно у женщин. Зато у животных она сохраняется на всю жизнь. По-видимому, именно этот тип дыхания и придуман самой природой, но забыт человеком.

Переходим к среднему полному дыханию. Теперь наша задача — максимально расширить грудную клетку. Многие применяют этот тип дыхания для скорейшего выхода из стрессового или нервного состояния, называя его просто глубоким.

Раз! Принимаем исходное положение, как в предыдущем упражнении.

Два! Начинаем дышать: выдохните весь воздух, после чего медленно вдохните на 2–3 счета. Ребра при таком вдохе должны разойтись в стороны.

Три! Выполняем выдох, считая до четырех. Внимание! Грудную клетку не напрягаем и не сжимаем ребра насильно. Позвольте им медленно самопроизвольно вернуться на прежнее место.

Выполнить упражнение 6–7 раз.

Третий тип дыхания — верхнее полное дыхание — менее эффективный, но обязательный. Кислород при этом поступает в организм в минимальном объеме, зато больше физическая нагрузка на мышцы. Использовать третий тип дыхания без первых двух не имеет смысла — диафрагменное дыхание останется незадействованным.

Раз! Исходное положение: стоим прямо, спина ровная, руки свободные. Спокойно выдыхаем воздух в обычном режиме.

Два! Делаем вдох через нос, при этом грудная клетка поднимается вверх, а плечи отходят назад. Вы почувствуете, как живот подтянется под ребра, зажимая диафрагму. Именно это и не дает кислороду проникнуть в большем объеме внутрь организма.

Три! Выдыхаем и опускаем плечи и грудную клетку.

Повторять третий тип дыхания необходимо до 4 раз, при этом вдох и выдох происходит без счета.

Когда вы начнете использовать все три типа полного дыхания легко и не задумываясь, придет время для освоения техники йоговского дыхания.

**Техника выполнения йоговского дыхания**

Выполнять дыхательное упражнение можно как стоя, так и сидя. Главное условие — прямая спина, которая обеспечит лучший приток воздуха в организм.

Раз! Примите удобное для вас исходное положение. Медленно выдохните воздух, немного подтянув живот.

Два! Начинаем выполнять первое дыхательное упражнение — используем нижнее полное дыхание.

Три! Приступаем ко второму этапу — «среднее» дыхательное упражнение.

Четыре! Завершаем цикл выполнением верхнего полного дыхания.

Пять! Задержка дыхания на 4 удара пульса, при этом грудная клетка максимально расширена.

Шесть! Выдох и медленное опускание ребер в том состоянии, в котором они находились прежде. Считаем до 8 ударов пульса и втягиваем живот.

Семь! Продолжаем выдох и расслабляем ребра, возвращаем мышцы живота на место.

Отдыхайте не более 10 с, после чего продолжите выполнять циклы полного дыхания, повторяя их до 5–7 раз.

Напомню главные рекомендации по выполнению полного дыхания:

— вдох и выдох при йоговском дыхании должны быть носовыми, основную работу должны выполнять дыхательные мышцы, а не количество втянутого воздуха;

— выдох в дыхании йогов всегда длиннее вдоха примерно в 2 раза;

— определите свой ритм для выполнения выдохов и вдохов, рассчитав посекундное выполнение упражнения;

— не напрягайте мышцы при полном дыхании, перенапряжение может привести к сбою цикличности или одышке;

— мышцы, которые не задействованы в работе, должны быть расслаблены;

— при выполнении дыхательных упражнений на начальном этапе могут возникнуть покалывания в ладонях, рябь в глазах, легкое головокружение — все это симптомы кислородного обогащения легочной системы, а как следствие — и всего организма;

— занимайтесь несколько первых раз перед зеркалом, открыв глаза, так вы проконтролируете правильность выполняемых движений;

— выполнять все 7 циклов необходимо за 1 раз и желательно натощак;

— постарайтесь во время выдоха представить, как все болезненные проявления уходят из вашего тела, а при вдохе мысленно направьте энергию кислорода в область солнечного сплетения и подумайте о его целебном воздействии.

Надо признать, что йоговское дыхание — действительно уникальный метод оздоровления легких и бронхов. Без лекарственных средств и специальных приборов оно позволяет провести терапию легочных заболеваний благодаря кислороду и активной работе внутренних органов. Не менее важно то, что регулярное занятие упражнениями по полному глубокому дыханию увеличивает объем ваших легких, позволяя дышать «полной грудью». Но и, конечно, не стоит забывать о психологической составляющей вопроса. Медитативный характер упражнений не позволит вам вспылить или перенервничать, заставит направлять энергию только на положительное.

**Очищение легких традиционным способом**

Так называемый традиционный способ очистки легочной системы был придуман очень давно. Народные целители XVI века лечили заболевания бронхов и легких именно таким способом. В основе представленного метода — употребление отвара из овса и молока.

***Рецепт целебного отвара из зерен овса***

*1 стакан цельных непромытых зерен овса залить 500 мл кипяченого остывшего молока. Смесь поставить на огонь и медленно упарить до половины объема, постоянно помешивая. После этого упаренный овес протереть через сито. В итоге получится примерно 0,5 стакана кашицы светлого коричневого цвета и сладковатого вкуса. Принять за 1 прием до еды.*

Готовить такой отвар необходимо 3 раза в день, регулярно на протяжении недели.

Спустя указанный срок возникает кашель длительностью до 30 мин, во время которого отходит мокрота в виде слизи зеленоватого цвета. У людей, когда-либо болевших пневмонией, вполне возможно выделение сгустков темно-зеленого цвета.

**Очищение легочной системы и бронхов еловыми побегами**

Как и каменные образования в почках, мокрота из легких выводится намного легче под действием «летучих» эфирных масел. Однако применять пихтовое масло для лечения легких не совсем правильно. Лучше всего остановиться на более естественном дезинфицирующем средстве, содержащем эфирные масла, — хвойных деревьях. Ведь недаром больным легочными заболеваниями советуют проводить максимум времени в сосновом или еловом лесу, где уже сам запах способствует очищению легочных путей.

Для приготовления настоя необходимо в конце мая — начале июня собрать с елей молодые побеги игл, имеющие светло-зеленый цвет и обладающие мягкостью, в отличие от старых игл. Для прохождения полного курса очищения понадобится не менее 3 кг молодых побегов.

Чистые еловые побеги уложить в литровую банку в следующем порядке: слой еловых игл, слой сахара. Таким образом наполнить банку доверху, прижимая содержимое для плотности. Приготовленную смесь поставить в холодильник, прикрыв крышкой. Примерно через 3 недели еловые иглы пустят сок, образуя сироп зеленоватого цвета с приятным хвойным ароматом. Процедив полученный настой, разлейте его по емкостям и храните в холодильнике. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день независимо от приема пищи.

Проводить еловую терапию бронхов и легочной системы рекомендуется раз в год. Употреблять приготовленный настой необходимо до конца, только тогда полный курс чистки будет пройден.

Натуральные эфирные масла еловых веток проводят полную дезинфекцию бронхов, освобождая легочные проходы для обильного поступления кислорода.

**Очищение легких и бронхов при помощи соснового молока**

Продолжу рассказ о методах оздоровления легких курильщиков. Правда, этот способ подходит и для людей, страдающих заболеваниями легких: бронхитом, пневмонией и др.

***Рецепт приготовления соснового молока***

*3 зеленые сосновые шишки среднего размера хорошо промыть под проточной водой. Добавить к ним кусок смолы сосны (размером с крупную монету) и залить 2 стаканами кипящего молока. Полученное средство оставить в термосе настаиваться в течение 3–4 ч, после чего процедить через плотный слой марли или мелкое сито. Принимать 2 раза в день по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.*

Выстоянные один раз сосновые шишки можно применять еще для двух порций напитка. Полный курс очищения длится от 1,5 до 2 месяцев в зависимости от степени загрязнения легких.

Сосновое молоко содержит некоторый процент эфирных масел, с действием которых мы уже знакомы. Смола обладает вяжущим свойством, благодаря которому мокрота и слизь соединяются в целые сгустки, выходя наружу.

**Народные средства очищения легких и бронхов**

Народные целители предлагают массу средств для лечения заболеваний легких и бронхов. Однако не стоит думать, что эти рецепты подходят и для чистки легочных органов. Это огромное заблуждение. В состав очищающего средства должен входить компонент, оказывающий дезинфицирующий эффект.

Первый рецепт оказывает незамедлительное действие, откашливание с выделением мокроты начинается сразу же после приема лечебной смеси. Поэтому оно прекрасно подходит для чистки бронхов при явно выраженных легочных заболеваниях и даже туберкулезе. Однако при приготовлении лечебной смеси необходимо соблюдать не только осторожность, но и правильную, точную дозировку. Дело в том, что данный рецепт содержит сильнодействующий яд — сулему. Естественно, продается он только в аптеке, а его дозировка не должна превышать названного предела. При желании можно исключить данный компонент из состава смеси. Без сулемы эффект, безусловно, будет, но значительно меньший.

Итак, несоленое топленое сало (небольшой кусок) выложить в кастрюлю. Добавить мед, 1 столовую ложку пчелиного воска и поставить на огонь. Томить на медленном огне до полного растворения. В полученную смесь влить 1 л сока алоэ (желательно процеженного) и прокипятить, периодически помешивая.

В это же время приготовить вторую составляющую смеси. В аптеке приобрести чистую канифоль (она должна быть прозрачной, медового цвета). Если вы решились на экстремальный способ очистки легких, не забудьте купить сулему. Но помните о мерах предосторожности при использовании данного вещества!

Теперь приступаем к приготовлению второй смеси. Смешать 1,5 упаковки какао, 1 столовую ложку канифоли и сулему на самом кончике ножа. Разведение данной смеси должно быть в соотношении 1:1000. Все составляющие перемешать и дать настояться в течение 5–7 мин.

Далее соединяем первую смесь (основанную на сале) со второй, при этом плавно помешивая образующуюся массу. Последним этапом в приготовлении раствора станет добавление 250 г водки. Полученную смесь тщательно перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем в духовке примерно на 30–40 мин. Не стоит включать сильный огонь — смесь должна не кипеть, а томиться.

Когда смесь приобретет консистенцию повидла, она готова к употреблению. Максимальный объем съеденной за день смеси не должен превышать 1,5 столовой ложки. Полный курс очистки можно контролировать самостоятельно. Как только в мокроте перестанут появляться побочные выделения, это будет означать, что легкие очистились и процедуру можно прекратить. В противном случае продолжите очищение.

Второй рецепт прост в приготовлении и основывается на травяном сборе. Берем 40 г корня солодки, и 60 г цветков сердцевидной липы. Завариваем настой и принимаем горячим на протяжении 1 месяца по 2–3 раза в день. Очищение органов легочной системы достигается постепенным выведением мокроты. С каждым днем выделения будут все чище и реже. При откашливании или утреннем промывании гортани перестанут выходить сгустки зеленоватого оттенка. Липа оказывает отхаркивающее действие, а корень солодки дезинфицирует органы.

Конечно, приводить ряд отхаркивающих средств можно долго, но все они будут применяться для терапии того или иного легочного заболевания. На полное же очищение легочной системы работают только предложенные выше курсы. Для сохранения здоровых легких и бронхов советую регулярно практиковать полное йоговское дыхание и вести здоровый образ жизни. Помните: ваше здоровье в ваших руках.

**Очищение крови и лимфы**

После очищения всех «твердых» органов пришло время заняться жидкостью, заполняющей наш организм. Кровь представляет собой «жидкую ткань», циркулирующую в кровеносной системе. Благодаря ей организм живет, снабжаясь необходимым питанием. К основным функциям крови относятся:

— дыхательная (через кровь во все органы проникает кислород и выделяется углекислый газ);

— трофическая, или питательная (кровь переносит питательные вещества от органов пищеварения к тканям, а переработанные продукты — к органам выделения);

— регуляторная (кровь регулирует гормональный и биологический обмены, поддерживая водно-солевое и кислотно-щелочное равновесие, благодаря чему поддерживается постоянная температура тела);

— защитная (в крови содержатся антитела, антитоксины и лейкоциты, которые разрушают и выводят чужеродные образования).

Однако каждая из перечисленных функций может быть нарушена под действием токсического отравления или зашлакованности органов. Поэтому столь важно очистить сначала все органы и только потом приниматься за чистку крови. При обратном порядке процедуры очищения кровь будет загрязняться вновь и вновь, попадая в кишечник или печень.

Объем крови в теле человека составляет у мужчин 5,3 л, у женщин — 3,9 л. Недостаток кровяного питания вызывает истощение внутренних органов, поэтому рекомендуется очищать кровяные протоки хотя бы раз в год.

Лимфа — межклеточная жидкость, более подверженная влиянию токсинов. По этой причине она засоряется намного быстрее, чем кровь. Функции лимфы — питательная и защитная. Негативные выделения кишечника всасываются именно ею, поэтому лимфа подвержена массированной атаке различных ядов и бактерий. Очищать ее просто необходимо. При полном голодании лимфа очищается полностью, становясь прозрачной и чистой. Прием нездоровой пищи превращает лимфу в вещество белого мутного цвета с повышенным содержанием жиров. Тогда она становится не в состоянии выполнять свои основные функции, что приводит к нарушению работы внутренних органов. Застой в лимфатических узлах, где циркулирует лимфа, заглушает жизнь клеток. Очищение лимфы облегчает боли при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы и легких.

Очищать кровь и лимфу необходимо на завершающих стадиях очищения организма, так как обе жидкости циркулируют по всем жизненно важным органам. Неочищенный кишечник способен загрязнить очищенную кровь, которая продолжит свое следование по остальным органам.

Наиболее благоприятный период для очищения крови — поздняя весна или ранняя осень. Отталкиваясь от этого, рассчитайте полный курс очистки организма.

**Очищение крови с помощью одуванчика**

Самый простой и, по мнению многих целителей, наиболее эффективный способ очистки крови — употребление одуванчикового настоя. Для приготовления очищающего раствора необходимо заранее подготовить составляющие компоненты, главный из которых — корень одуванчика.

Осенью, перед тем как цветки исчезнут, в последний цикл цветения растения, нужно накопать корней одуванчика. Чаще всего это происходит в середине октября на фазе растущей луны. Выкопанные корни хорошенько промывают и оставляют для просушки. Цвет корней — от светло-фиолетового до темно-бурого. Высушивать их необходимо до такого состояния, когда они станут ломкими. Если корень одуванчика гнется у вас в руках, значит, он еще не готов. Времени для сушки более чем достаточно, так как проводить чистку крови рекомендуется весной.

***Рецепт настоя из одуванчиков***

*Высушенный корень растения измельчить, но не до порошкообразного состояния. 1–2 столовые ложки корня залить 1 стаканом кипятка. Настаивать полученную смесь в течение 15 мин, потом поставить ее на огонь. Кипятить на медленном огне примерно 710 мин, после чего остудить и только тогда процедить. Принимать по 0,5 стакана за 15 мин до приема пищи по 3 раза в день. Лучше всего выпивать настой в теплом виде.*

Каждый день необходимо готовить свежий отвар из корня одуванчика. Продолжительность курса — неделя. Признаком полной очистки крови является обесцвеченное мочевыделение. Если после указанного срока изменений не произошло, продолжите чистку еще неделю.

**Очищение крови и лимфы крапивой**

Очищение крапивой — весьма действенный метод. Кроме очищенной крови, организм получит колоссальную витаминную терапию. Настой крапивы стимулирует работу почек и мочевыделительной системы. Мало того, крапива снимает сонливость и усталость. Крапивная фитотерапия широко применяется не только для очищения крови, но и как лечебное средство для укрепления волос, восстановления водного баланса кожных покровов и др.

Рецептов для очистки крови при помощи настоя крапивы много. *Я* приведу наиболее действенные и проверенные.

В природе существует несколько разновидностей крапивы. Один из видов произрастает на территории России повсеместно — это яснотка белая, имеющая мелкие белые цветки. Именно они и нужны нам для приготовления лечебного настоя.

***Настой из цветков крапивы***

*1 столовую ложку цветков крапивы (можно сушеных) залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать в теплом месте в течение 30–40 мин. Полученный настой принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день на протяжении недели.*

Результат очистки оценивают по цвету мочи. Если она обесцветилась, то кровь чистая.

Следующий рецепт подходит для круглогодичной чистки крови.

***Рецепт фиточая из крапивы***

*Для приготовления очищающего чая желательно использовать молодые, несушеные листья крапивы. 2 столовые ложки травы заварить 2 л кипятка. Немного настоявшись, чай приобретает красивый зеленоватый оттенок. Пить крапивный чай в течение 14 дней, разогревая до теплого состояния. 2 л приготовленного настоя должно хватить на все 2 недели курса. Затем делается перерыв на 1,5–2 недели, и очищение проводится снова.*

Сушеные крапивные листья можно заваривать зимой для стимуляции работы внутренних органов и системы кровообращения, однако очищающего эффекта от них мало. Курс очищения крови при помощи крапивы для людей, страдающих простудными заболеваниями, почечной недостаточностью или кишечными болезнями, должен быть длиннее обычного, примерно 3–3,5 недели.

Отличное средство очищения кожных покровов — банный веник с крапивными ветками. Благодаря мелким уколам поры расширяются, очищаясь под действием пара и высокой температуры.

**Очищение крови при помощи ягод, фруктов и овощей**

Соки богаты витаминами, минеральными веществами, а также легкоусвояемыми элементами типа фруктозы, сахарозы. Они не содержат жиров и белков, которые способны образовать шлаки. Именно поэтому употребление соков благотворно сказывается на здоровье человека.

Например, ягоды можжевельника служат отличным средством, очищающим кровь.

Принимать их можно как в виде свежевыжатого сока, так и целиком. Для приготовления можжевелового сока необходимо выжать сок из 2 кг ягод (свежих или замороженных). Не рекомендуется добавлять сахар или любой другой подсластитель. Принимать сок для очищения крови необходимо по 50–70 г в день в течение недели.

Свежие цельные ягоды используют в качестве очищающего средства следующим образом. Начинаем с 5 штук в день, на следующий день прибавляем еще одну ягоду и в последующие дни по одной. Когда количество ягод достигнет 15 штук, начинаем обратный отсчет, убавляя по одной ягоде в день.

Сок клюквы также без труда очистит кровь от шлаков и токсинов. Лечение стоит производить только соком клюквы, морс для чистки организма не подходит. Возьмите 2–3 кг свежей (можно и замороженной) клюквы и протрите ее через мелкое сито несколько раз. Если вы пользуетесь соковыжималкой, проследите, чтобы мякоть не попала в сок. Эффективность наступает после 3–4 недель регулярного применения сока: первые 2 недели — по 0,5 стакана 2 раза в день, а начиная с 3-й недели — 1 раз.

Лимонное очищение применяется только в отношении крови. Лимонный сок способствует выделению желудочного сока, который принимает непосредственное участие в системе кровообращения. В результате чем больше желудочного сока будет выделено, тем больше крови будет очищено. Компоненты, входящие в состав очищающего раствора, помогут вывести шлаки и токсины, загрязняющие кровь.

Для приготовления лечебной смеси вам понадобится 25 лимонов среднего размера и 400 г чеснока. Итак, необходимо выжать сок из всех лимонов без попадания в него мякоти. Чеснок растереть и смешать с приготовленным соком. Полученную смесь перемешать и выложить в стеклянную банку, накрыв плотным слоем марли. Перед каждым употреблением взбалтывать до получения однородной массы. Принимать очищающую смесь перед сном: 1 чайную ложку смеси развести в 100 мл кипяченой холодной воды. Курс чистки длится от 10 до 14 дней. Улучшение вашего самочувствия станет положительной оценкой проведенной процедуры.

Яблочная диета идеально подходит для несильно загрязненной крови. Процедуру можно чередовать с остальными курсами очищения крови. Ваш выбор должен пасть на яблоки кислых сортов, например антоновку. Яблочная диета включает в меню непосредственно яблоки и сухарики из ржаного хлеба. За день нужно съедать около 1,5 кг яблок и 2–3 сухарика. Чистая вода разрешена в неограниченном количестве. А также возможно утоление жажды яблочным соком. Совсем не обязательно соблюдать такую диету каждый день. В начале курса (примерно 2 недели) хватит 3 яблочных дней в неделю. В середине очищающего курса (третья неделя) ограничьтесь 2 днями диеты. И завершающей стадией должно стать однодневное яблочное меню в неделю (четвертая неделя).

Очищение яблоками небыстрое, зато мягкое и эффективное. Впервые в качестве очищающего средства его предложил народный целитель В. Ерофеев. Впоследствии данный способ чистки крови приобрел широкую известность, особенно у прекрасной половины человечества, так как разгрузочные дни на яблочной диете позволяют без труда скинуть несколько килограммов.

Сильными очистительными свойствами обладает свекла, ведь недаром красный борщ помогает скорейшему очищению кишечника. Точно так же свеклу применяют при чистке печени и желчного пузыря. Очищающий курс свекольной терапии не требует предварительной подготовки. Вам необходимо отварить несколько небольших корнеплодов в течение 60 мин. Когда свекла остынет, срезать верхушку, на которой крепилась ботва, и съесть вареные корнеплоды. Повторять процедуру 3 раза в неделю.

Курсы, основанные на ягодных, фруктовых или овощных компонентах, наиболее безопасны. Противопоказаний к ним нет, разве что возможна аллергическая реакция на какой-либо фрукт, овощ или ягоду.

**Очищение крови и лимфы при помощи целебных трав и настоев**

Травяные сборы помогут очистить не только кровь, но и лимфу. Применять очищающие смеси необходимо строго по указанной рецептуре. Некоторые травы обладают уникальными очищающими свойствами. Попадая в кровь, их активные элементы (витамины, эфирные масла и др.) расщепляют токсичные образования и шлаки. Плюс ко всему практически все очищающие травяные сборы оказывают мочегонный эффект, что способствует скорейшему очищению органов.

Настой тысячелистника. 20 г (примерно 3 столовые ложки) травы тысячелистника залить 1 л крутого кипятка. Желательно заваривать настой в термосе для сохранения теплоты. Выдержать не менее 40 мин и пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Курс чистки длится до тех пор, пока моча не обесцветится. Обычно при отсутствии каких-либо заболеваний хватает одного пройденного курса очистки. Если нет эффекта, повторите терапию через 2–3 недели.

Настой из лопуха. Заранее вымытые и подсушенные корни лопуха измельчить до консистенции манной крупы. После чего 3–4 столовые ложки измельченных корней залить 1 л кипятка и настаивать в течение ночи. Принимать настой в теплом виде по 1 стакану 3–4 раза в день. Приготавливать настой необходимо каждый вечер на протяжении всего очищающего курса (от 7 до 12 дней).

Рекомендуется также принимать порошок из высушенного корня лопуха. Примерно по 1 чайной ложке на стакан теплого молока, чая или чистого кипятка.

Семена лопуха применяют непосредственно для очищения лимфатических узлов. Для этого 2 столовые ложки семян лопуха заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение ночи. Заваривать настой стоит в термосе и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день после еды (примерно через 5-10 мин).

Настой из сабельника болотного. Эта трава оказывает не только очищающий эффект, дезинфицируя органы, но и прекрасно заживляет мелкие внутренние повреждения и ссадины. Для приготовления настоя нам понадобится корень и непосредственно сама трава сабельника. Корни подсушиваем и измельчаем. После чего заполняем 1/3 часть литровой банки измельченными корнями и травой сабельника болотного. Заливаем доверху кипятком и закрываем крышкой, оставляя настаиваться на 2 недели. По истечении срока принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день перед едой. Такая дозировка применяется при отсутствии каких-либо заболеваний. Если таковые имеются, стоит увеличить дозировку принимаемого средства до 1 столовой ложки через каждые 2 ч. Полный курс очищения крови состоит из 3 повторных циклов, то есть пациент должен выпить 3 литровые банки настоя. После чего сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Жмых, оставшийся после заваривания настоя, можно прокипятить на слабом огне и пить как лечебный чай — это отличное стимулирующее и потогонное средство.

Настой из семени льна. Семя льна успешно применяется для очищения почек и мочевыводящей системы. Еще наши предки открыли выдающиеся очищающие возможности семян льна. Уникальность этого средства в том, что льняное семя не требует дополнительных компонентов, отлично очищая организм и выводя все негативное из него.

Для чистки крови нам понадобится 1 стакан семян льна и 3 л кипятка. Варим полученную смесь на водяной бане на протяжении 2 ч, после чего час настаиваем, процеживаем и выпиваем по 1 л в день. Курс полной очистки длится 3 недели.

Важно помнить, что нормальная работа организма зависит от качества крови и лимфы. Не дожидайтесь того момента, когда зашлакованность «жидких тканей» приведет к серьезным заболеваниям (малокровию, нарушению кровообращения и др.).

**Очищение суставов**

Суставы обеспечивают подвижность костей. Простые суставы образованы двумя костями, сложные — несколькими, в их состав входят следующие элементы:

— поверхности соприкасающихся костей;

— хрящевая ткань, покрывающая эти кости;

— полость, которая разделяет кости;

— суставная капсула, изолирующая полость от хрящевой ткани.

Связки и мениски являются дополнительными элементами некоторых суставов. Наверняка многие хоть раз в жизни испытывали боли в суставах, у некоторых они превращаются в привычное состояние. В таком случае человек ищет альтернативные методы лечения в виде мазей, прогреваний и т. д. Однако эти методы временные и работают скорее как обезболивающее средство, в то время как зашлакованные суставы не могут работать в полную силу. Отложение токсинов и шлаков в суставах (чаще всего их называют солями) возникает из-за плохого кровоснабжения, поэтому процедуру очищения суставов необходимо проводить после чистки крови и лимфы. Более всего забивается шлаками полость, которая заполнена синовиальной жидкостью, нарушающей нормальную циркуляции крови. Чаще всего подобные проблемы возникают из-за накопления в организме неорганического кальция. Избавляться от него просто необходимо.

Образование так называемых суставных «шишек» проходит бессимптомно. Человек продолжает вести привычный образ жизни и не замечает внутренних изменений. Когда процесс завершен, возникают острые болезненные ощущения. И тогда загрязнение суставов переходит в хронические заболевания, трудно поддающиеся лечению. Во избежание подобных проблем включите чистку суставов в курс полного очищения организма.

Противопоказаниями для очищения суставов являются заболевания двенадцатиперстной кишки и язва желудка.

Симптомы, указывающие на необходимость проведения чистки суставов: постоянная усталость в ногах, болезненные ощущения в области стопы, скрип и хруст в коленных суставах, невозможность быстрого разгибания локтевых и других суставов.

**Очищение суставов при помощи лаврового листа**

Лавровый лист содержит вещества, значительно расширяющие сосуды, поэтому при первых чистках суставов у вас могут возникнуть побочные явления в виде головокружения, тошноты, усиления сердцебиения. Не стоит превышать указанной дозировки — от этого суставы быстрее не очистятся.

На полный курс чистки (2 месяца с перерывами) вам понадобится 35 г лаврового листа.

***Рецепт очищающего настоя из лаврового листа***

*5-6 г лаврового листа залить 300 г крутого кипятка. Через 5–7 мин поставить настой на огонь и варить в течение 3–5 мин. Полученный настой вылить вместе с листьями в термос и оставить на ночь настаиваться. Утром настой готов к употреблению — получилась разовая дневная доза. Предварительно процедив, пейте его между приемами пищи в течение 12 ч, не смешивая с едой.*

Полный курс очищения суставов лавровым листом выглядит следующим образом: употребляем свежеприготовленный отвар в течение 3 дней, затем неделю отдыхаем, потом вновь 3 дня лавровой терапии. Через месяц повторите всю процедуру заново: 3 дня употребления настоя, неделя отдыха.

Пить настой лаврового листа необходимо понемногу, маленькими глотками. Вкус у него более чем приятный, а цвет должен напоминать слабо заваренный чай. Во время проведения чистки рекомендуется сделать несколько водяных клизм — это позволит организму вывести вновь образовавшиеся шлаки, так как лавровый лист обладает сильным очищающим действием.

Если вы проводите чистку суставов в первый раз, повторите 2–3 курса с интервалом в месяц. Последующие чистки необходимо проводить 1 раз в год для выведения шлаков. Результат чистки ощутим не сразу, лишь через несколько дней (или даже неделю) вы почувствуете действительную легкость и свободу в движениях.

**Очищение суставов соком пахучего сельдерея**

Накопление в организме неорганического кальция становится главной причиной зашлакованности суставов. Салициловая кислота отлично растворяет неорганический кальций, выводя его наружу. Поэтому для очистки выбирают средства, богатые данным растворителем.

В сельдерее же содержится высокий процент натрия, который расщепляет нерастворимый кальций, а кровь и лимфа уносят его к выводящим системам организма.

Выжимаем из растения сок, желательно до 500 мл, и выпиваем это количество в течение дня. Полный курс — 2 недели.

**Очищение сосудов**

Со времен египетских фараонов сосудами было принято считать «вместительные вазы», емкости для хранения чего-либо. Именно поэтому в медицине появился аналогичный термин, совпадающий не только по звуковому оформлению. Сосуды (от лат. vasa) — полые трубки, по которым движутся кровь и лимфа. В принципе, сосуды и являются той самой емкостью, которая вмещает необходимую жидкость. Выделяют кровеносные сосуды — по ним движется кровь, и лимфатические — несущие лимфу. Очищать их просто необходимо. Засорившись, они не позволят потоку крови или лимфы достигнуть какого-либо органа. Мало того, закупорка сосудов приводит к летальному исходу, и эта тенденция особенно возросла за последние 10 лет. Чистить сосуды так же важно, как и очищать саму кровь и лимфу, в противном случае повторного загрязнения не избежать.

Чаще всего засорение сосудов возникает из-за неправильного питания. Жирное мясо, сало, молочные продукты с повышенным процентом жирности — все это способствует образованию холестериновых бляшек, которые препятствуют свободной циркуляции крови. От этого многие неприятности в виде хронических головных болей, повышенного артериального давления, постоянных депрессий и беспричинной усталости.

Чистка сосудов может как завершать полный курс очищения организма, так и следовать непосредственно после очищения крови и лимфы. Мы рассмотрим наиболее разумные и проверенные способы очищения сосудов.

**Очищение с помощью лимона и чеснока**

Чистка сосудов при помощи чеснока признана наиболее действенной методикой.

Однако при острых сердечных заболеваниях или аллергических реакциях на этот продукт стоит предпочесть другой вариант очищения.

Для приготовления необходимой смеси нам понадобится 16 средних головок чеснока и 16 лимонов небольшого размера.

***Чесночно-лимонный настой для чистки сосудов***

*4 головки очищенного чеснока и 4 лимона с кожурой пропустить через мясорубку и сложить полученную массу в 3-литровую банку. Залить теплой водой и дать настояться в течение 3 дней. Процедив полученный настой, разлить его по емкостям и хранить в холодильнике. Принимать по 100 г 3 раза в день.*

Полный курс очищения состоит из 4 банок чесночно-лимонного настоя и продолжается примерно 40 дней.

Очищение сосудов поможет вам избавиться от мигрени, снизить уровень холестерина в крови. А нормализованное кровяное давление обеспечит хорошую работу всех органов, что, несомненно, отразится на вашем настроении. Проводить подобную чистку сосудов необходимо раз в год.

**Очищение сосудов настойкой из чеснока и спирта**

Чистка сосудов при помощи чеснока признана самой эффективной методикой. Однако существует ряд противопоказаний, особенно при использовании чесночно-спиртового настоя. Во-первых, чеснок повышает кислотность желудочного сока, поэтому приготовьтесь к тому, что первые несколько дней вас будут мучить изжога и ощущение дискомфорта в желудке. Во-вторых, применять подобный метод очищения не рекомендуется людям, страдающим эпилепсией, беременным и кормящим, а также при заболеваниях почек. Дело в том, что основной очищающий орган, выводящий основное количество шлаков и токсинов, — это почки. И их работа должна быть безукоризненной. Чтобы ее облегчить, выпивайте по 2–2,5 л воды в день и побольше двигайтесь. Кроме того, исключите из рациона кофе, спиртное и острое, не создавайте дополнительную нагрузку на почки.

Чеснок, настоянный на спирту, применялся в тибетской медицине как эликсир молодости и долголетия. Поэтому не попробовать этот рецепт нельзя.

***Чесночно-спиртовой настой***

*Измельчить 150 г чеснока без шелухи. Способы могут быть разные: при помощи мясорубки, пропустить через чесночницу или просто мелко нарезать. Измельченный чеснок сложить в стеклянную банку и залить 150 г чистого спирта. Банку закрыть крышкой и накрыть темной, не пропускающей свет тканью. Главное — никакого светового воздействия. Поставить на 10 дней в прохладное место (но не холодильник).*

Готовая жидкость должна обрести зеленоватый оттенок и специфический чесночный запах.

Спустя указанный срок процедить жидкость и выбросить жмых. Полученный спиртовой настой оставить настаиваться еще на 3–4 дня. В итоге должна получиться прозрачная жидкость без примесей, которую нужно перелить в другую емкость. Принимать по указанному ниже графику.

Специально для приема чесночно-спиртового настоя был разработан график, так как эта жидкость — сильнодействующее очищающее средство. Придерживайтесь предложенного графика (табл. 1), и тогда у вас не возникнет побочных эффектов.

**Таблица 1. График приема чесночно-спиртового настоя для очищения сосудов.**

**Дни приема**

**Количество настоя (в каплях)**

**Завтрак**

**Обед**

**Ужин**

1-й

1

2

3

2-й

4

5

6

3-й

7

8

9

4-й

10

11

12

5-й

13

14

15

6-й

15

15

15

7-й

15

14

13

8-й

12

11

10

9-й

9

8

7

10-й

6

5

4

11-й

3

2

1

Настой принимают с молоком: нужное количество капель добавляют в 50 г молока (можно воды) и выпивают за 30 мин до еды. Полный курс очищения состоит из 11 дней приема настойки по графику плюс 1 месяц без графика (по 15 капель 3 раза в день).

Проводить подобную чистку необходимо 1 раз в год, желательно в осенний период, когда созревает новый урожай чеснока. При появлении побочных явлений, таких как усиление сердцебиения, сильная изжога, бессонница, раздражение желудка, необходимо уменьшить количество капель, примерно на 2–3 в каждом суточном приеме. По окончании приема все негативные проявления исчезнут. И помните: принимать алкоголь во время чистки строго запрещено, это грозит серьезными осложнениями.

**Чистка сосудов при помощи грецких орехов**

Очищение сосудов грецкими орехами — наиболее мягкий метод, поэтому разрешено проводить его до 2 раз в год. После подобного очищения нормализуется давление, исчезают боли, вызванные варикозным расширением вен и тромбофлебитом, проходит усталость ног. В общем, дискомфорт, связанный с забитостью сосудов, полностью проходит.

Для чистки необходимо 1,5 кг очищенных грецких орехов. Измельчите орехи при помощи мясорубки или чесночницы, сложите в стеклянную емкость и храните в холодильнике.

Принимайте по 1 полной столовой ложке утром натощак и вечером, за 30 мин до еды. Рекомендовано запивать орехи 100 г кипяченой воды. Полный курс очищения длится до того времени, пока вы не съедите приготовленное количество орехов; по срокам это займет примерно 2 месяца.

**Очищение сосудов «лечебным» настоем**

«Лечебным» называют настой, состоящий из укропного семени, меда и валерианового корня. Таким средством наши предки лечили расширение вен и тромбофлебит. Сейчас его применяют в качестве профилактического средства и для очищения сосудов.

***Рецепт настоя из укропного семени с медом и валериановым корнем***

*1 стакан укропного семени (высушенного) и 2 столовые ложки молотого валерианового корня засыпать в термос. Залить сбор 1,5 л крутого кипятка и закрыть. Настаивать в течение суток, после чего процедить жидкость и добавить 2 стакана натурального меда, хорошенько размешав. Объем полученного настоя — не меньше 2 л. Принимать по 1 столовой ложке за 30 мин до еды 3 раза в день.*

Поскольку воздействие, оказываемое настоем на организм, незначительно, применять подобное очищение можно 1–2 раза в год в зависимости от степени загрязнения сосудов.

Теперь ваш организм полностью обновлен. Курс полного очищения займет у вас от нескольких месяцев до полугода, и помните, что проводить чистку некоторых органов вторично запрещено.

Для поддержания отличной формы и здоровья просто необходимо избавляться от ненужных, загрязняющих организм веществ. Надеюсь, что приведенные рецепты подойдут вам. Ниже представлены некоторые рекомендации по правильному проведению курса очищения организма.

— Обязательно соблюдайте последовательность проводимых процедур. Вначале необходимо очистить кишечник, потом печень, затем переходить к очищению почек и жидкой ткани организма: крови и лимфы. При несоблюдении желаемого порядка эффективность курса снижается. Главным «поставщиком» токсинов и шлаков становится кишечник, поэтому, когда он очищен, кровь уже не будет загрязняться. Следующий фильтр на пути кровообращения — печень, поэтому на второй стадии полной очистки нужно заняться именно ею. Почки и легкие очищают в последнюю очередь, так как загрязненная кровь препятствует работе этих органов. Заканчивается полная очистка очищением крови, освобождением ее от остатков токсинов и шлаков; заодно прочищаются сосуды и лимфатические узлы. Очищение суставов проводится в дополнение к основному курсу чистки.

— Во время чистки постарайтесь устранить источники активного загрязнения организма. По возможности бывайте меньше на загрязненных улицах, питайтесь здоровой, растительной пищей и соблюдайте правила личной гигиены. Наилучший вариант — проводить полное очищение организма во время отпуска или пребывания в санаторно-профилактическом учреждении.

— Не ленитесь оказывать физическую нагрузку на мышцы. Ходьба, бег, прыжки, гимнастика — все это способствует скорейшему очищению организма, особенно легочной системы и крови. Правильное глубокое дыхание — также немаловажный фактор успеха.

— Перед началом чистки проведите предварительную подготовку организма. Часто ее называют процедурой «смягчения» органов, во время которой все вредные образования приводятся в движение, срываясь с «насиженных» мест. Задача предварительного «смягчения» — подвести как можно больше шлаков и токсинов к органам выделения для скорейшего их вывода. Для этого за неделю до основных процедур пьют много теплой воды, посещают баню или сауну, дополнительно разогревают необходимые органы. Иногда для таких целей используют специальные растворяющие вещества, однако они имеют ряд противопоказаний, поэтому подходят далеко не всем.

— Прибегать к полному очищению организма можно в любом возрасте. После 25 лет проводить чистку организма необходимо каждый год.

Не так сложно выполнять предложенные процедуры, намного сложнее сохранить чистоту в организме, наведенную с их помощью. Не торопитесь сказать «нет» при прочтении данного материала, оцените все преимущества чистого и здорового организма.

**Очищение кожных покровов**

Кожа представляет собой внешний покров, ограничивающий тело от воздействия внешней среды. Кожный покров выполняет сразу несколько функций:

— защитную, которая заключается в предохранении организма от механического воздействия, травм;

— выделительную, заключающуюся в выделении кожными покровами воды и других продуктов обмена;

— чувствительную — кожный покров подает болевые предупредительные сигналы при опасности травмы, осуществляется благодаря наличию нервных окончаний;

— терморегуляторную и секреторную.

Кожный покров состоит из трех слоев: эпидермиса (наружный слой), дермы и подкожной клетчатки (внутренние слои). На состоянии и внешнем виде кожи, безусловно, сказывается здоровье внутренних органов: кожа никогда не будет выглядеть красивой и свежей при их заболеваниях. Поэтому очищение кожных покровов логичнее всего проводить на последнем этапе полного курса очищения организма.

При очищении кожи важно не повредить кожные железы, которые участвуют в терморегуляции, а также выведении продуктов распада. Одного очищающего средства недостаточно, кожу необходимо питать, увлажнять и защищать. И, конечно, все это требует индивидуального подхода, так как тип кожи может быть разный: сухой, нормальный или жирный. Может встречаться и смешанная, или комбинированная, кожа.

Нужно иметь в виду, что частое мытье кожи любого типа с применением мыла или других косметических средств — это не очищение, а лишение кожных покровов защитного слоя.

**Очищение кожи с помощью ароматических ванн**

Еще со времен египетских фараонов считалось полезным принимать ванны с растительным или иным природным компонентом. Как и сейчас, их назначали людям с кожными заболеваниями, а также в профилактических целях. Однако каждодневное принятие таких ванн не рекомендовано, так как растительные компоненты оказывают значимое влияние на организм.

Итак, чтобы приготовить ароматическую очищающую ванну, понадобится 200–250 л воды, детской ванны — 40 л. Температура воды не должна превышать +38 °C, а время нахождения в ванне, — 15 мин. Во время процедуры не делайте резких движений, отдыхайте, положив под голову полотенце. Лечебная вода должна покрывать все тело, кроме верхней части груди.

***Настой череды для ванн***

*Сушеную измельченную траву череды (3–4 столовые ложки) залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать 15 мин. Когда настой остынет, процедить его через марлю и вылить в ванну. Принимать ванну не более 12 мин.*

Этот рецепт отлично подходит для лечения аллергического диатеза у детей. В таком случае ванные процедуры проводят каждый день перед сном. Полный курс лечения — 10–12 ванн.

***Настой из льняного семени***

*250 г льняного семени смешать с 5 л воды. Полученную жидкость довести до кипения, снять с огня и дать остыть. После этого хорошенько отфильтровать и добавить в ванну.*

Это отличное средство очищения кожи и избавления ее от зуда, экземы и нейродермита.

***Отвар для ванн из корня аира***

*250 г корней и зелени аира залить 1 л воды, поставить на огонь и кипятить в течение 30 мин, после чего полученный отвар вылить горячим в ванну.*

Ванна с корнем аира отлично помогает при развитой форме детского рахита и золотухи. Кроме того, подобные ароматические ванны назначают людям с повышенной нервозностью.

***Можжевеловый отвар для ванн***

*Стакан ягод можжевельника сварить в 1 л воды, процедить через марлю и вылить в приготовленную ванну. Полный курс очищения — 8-10 ванн.*

Это отличное средство при хронических дерматозах различного происхождения.

***Ароматическая березовая ванна***

*Для приготовления настойки понадобятся почки и листья березы. Растереть их в ступке, после чего залить спиртом в соотношении 1:5. Выдержать настойку в течение 4–5 дней. Полученную жидкость добавлять в ванну из расчета 10 мл на 1 л воды. Находиться в ванне не более 12 мин.*

Подобное лечение проводят при экземах, псориазах и других дерматозах. Важно учитывать один момент: после принятия ванны не спешите промокать тело полотенцем, особенно очаговые места, дайте им высохнуть самостоятельно.

***Ванна из ромашки***

*Для полной ванны возьмите 500 г цветков, для половины — 250 г, для детской — 50–70 г. Залить необходимое количество цветков ромашки холодной водой и кипятить в течение 10–15 мин. Потом процедить полученный отвар и вылить в ванну.*

Ванны из ромашки не только оказывают очищающее действие, но и применяются как успокаивающее средство при неврозах, внутренних и внешних воспалительных процессах, при детской возбудимости.

**Очищение кожи методом «испанский плащ»**

Обычно данную процедуру очистки кожных покровов совмещают с однодневным голоданием, так как одним из основных условий здесь является отказ от пищи в день проведения очищения.

Смысл процедуры состоит в том, что организм очищается методом окисления, то есть нейтрализации избыточных щелочных соединений. Подготовительный период заключается в том, что до процедуры и во время ее проведения вы можете пить только горячую воду с каплей лимонного сока. Принимают ее через соломинку каждые полчаса — до 12 стаканов в день. И больше ничего.

Итак, берем хлопчатобумажную простыню, смачиваем ее в теплой воде, разведенной пополам с яблочным или другим уксусом. Плотно заворачиваемся в мокрую простыню, оставляя непокрытой только голову. Сверху укрываемся сухой простыней, потом шерстяным одеялом и пледом. Ни в коем случае не укутывайтесь в полиэтилен — это вызовет самоотравляющий эффект.

Как только нижняя простыня станет сухой, снимите «одеяние» и оботритесь влажным теплым полотенцем.

Особенно полезно очищать организм таким способом в зимний период, когда кожные покровы получают минимум кислорода и через них практически не выводятся вредные вещества. Тогда основная нагрузка приходится на почки, поэтому следует облегчить им работу.

**Паровая ванна для очищения жирной кожи**

Подобная чистка признана глубокой, поэтому применять ее нужно 2 раза в месяц для жирной кожи. Если у вас сухая кожа, очищать ее паровой ванной можно не чаще 2 раз в год.

Для приготовления паровой ванны необходимо взять глубокую и широкую емкость и наполнить ее горячей водой. Наклоните голову над емкостью, накрывшись махровым полотенцем с головой. Перед этим смажьте область вокруг глаз кремом, а при очень сухой коже нанесите его на всю поверхность лица. Ваша задача — подержать лицо над паром в течение 10–15 мин. После этого умойтесь теплой очищенной водой, а потом ополосните лицо прохладной.

При желании можно сделать паровую ванную на основе отваров ромашки или липы.

**Средства народной медицины для чистки кожи**

Для жирной кожи:

— Смешать 1 чайную ложку меда с таким же количеством настойки календулы, протирать смесью лицо и шею несколько раз в день.

— Нарезать шишки хмеля (2 части) и залить их 1 стаканом крутого кипятка. Дать остыть и применять лосьон для обтирания лица, шеи и рук после каждого умывания.

— 2 столовые ложки цветков ромашки залить 1/4 л воды и варить в течение 10 мин.

Снять с огня, дать остыть и использовать так же, как в предыдущем пункте.

Для сухой кожи:

— 2 столовых ложки листьев венчика мака (мелко нарезанных) залить 200 мл крутого кипятка. Оставить завариваться примерно на 2 ч, после чего процедить лосьон и обтирать им лицо после каждого умывания.

— Составить следующий сбор: 1 чайная ложка листьев мяты, столько же цветков ромашки, зверобоя и липы. Ингредиенты залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать 1–2 ч. Потом процедить полученную жидкость и добавить 1 чайную ложку глицерина. Применять так же, как и в первом случае.

— 2 столовые ложки розмарина залить 300 г крутого кипятка и настаивать в течение 1 ч. Процедить и обтирать лицо после утреннего и вечернего умывания.

Собираясь применить то или иное очищающее средство, не забудьте провести тест на аллергию. Приготовьте сначала маленькую порцию травяного настоя, отвара для ванны или маски, нанесите его на небольшой участок кожного покрова и проследите за реакцией. Кроме этого, проконсультируйтесь с врачом!

Это экзотическое растение необычайно быстро завоевало доверие у русских любителей фитооздоровления. Хотя родиной золотого уса является далекая Бразилия, большинство рецептов оздоровления на его основе придумано именно в России. Официальное название растения — дихоризандра. По внешним признакам оно напоминает проростки молодой кукурузы. По мере взросления сходство утрачивается, это и понятно, ведь перепутать взрослое растение золотого уса с каким-либо еще невозможно. А дело все в усах, выпускаемых дихоризандрой: они состоят из ступенчатых суставчиков, на концах которых формируется метелочка.

**Очищение организма золотым усом**

Лечебные свойства золотой ус приобретает тогда, когда на отростках (усах) образуется не менее 9 суставчиков. Не заметить их тяжело: они коричневато-фиолетового цвета, со слегказасохшей поверхностью.

Сок золотого уса обладает заживляющими свойствами, поэтому его второе название — «живая вода». Лечат золотым усом кожные заболевания: лишаи, язвы, кистозные образования. Для этого ватный тампон хорошенько смачивают в свежевыжатом соке растения и прикладывают к травмированному месту.

**Очищение почек и мочевого пузыря настоем из золотого уса**

Весьма полезно будет включить очищение данным растением в полный курс очищения организма, так как содержащиеся в нем вещества стимулируют работу всех органов. Во многих случаях рекомендуется даже проводить профилактику дихоризандрой в течение месяца, после чего необходимо сделать перерыв.

***Рецепт настоя из золотого уса для очищения почек***

*Лист зрелого растения (длиной не менее 20 см) измельчить и залить 1 л кипятка. Лучше всего для этого использовать стеклянную банку. Полученную жидкость укутать в теплое одеяло или плед и оставить настаиваться на сутки. После чего принимать 3–4 раза в день по 50 г за 40 мин до еды. Отвары и настои из золотого уса лучше всего пить в теплом виде — так лучше проявляются его лечебные свойства.*

Существует специальный рецепт, который излечивает больных артрозом, артритом и хондрозом. Нужно собрать 15 суставчиков со зрелого растения, сложить их в стеклянную банку (2–3 л), заполненную водкой. Жидкость можно заменить 400 мл 40 %-ного спирта. Настаивать все это в течение 21 дня. Применять полученную настойку наружно: натирать кожные покровы при сахарном диабете, панкреатите, атеросклерозе.

**Очищение легочной системы и бронхов при помощи золотого уса**

Во время приема предложенного настоя ни в коем случае не запивайте и не заедайте его. Лучше всего сделать небольшую паузу, примерно 30–40 минут, после принятия целебного настоя до употребления еды.

***Рецепт настоя из золотого уса для очищения бронхов и легких***

*Собрать с растения 35–50 суставчиков, измельчить их и залить 1,5 л водки. Настаивать 9-10 дней в темном месте. Готовую настойку принимать по 1 десертной ложке за 40 мин до еды 3 раза в день, учитывая данные выше рекомендации.*

В первые дни очищения (а оно занимает ровно столько, на сколько хватит приготовленной настойки) может возникнуть ощущение ухудшения состояния. Появятся кашель, простудные симптомы, однако бояться этого не стоит. Неприятные ощущения скоро пройдут, а вместо этого вы почувствуете прилив сил, обретете крепкий сон и хороший аппетит. Чистые легкие и бронхи будут работать с новой силой, обеспечивая кислородное насыщение организма.

Легкое средство для снятия воспалительных процессов на деснах — просто жевать листья золотого уса.

Это растение уникально тем, что его можно выращивать круглый год в домашних условиях. Таким образом, оно всегда находится под рукой. Золотой ус непривередлив и не нуждается в особом уходе, поэтому вырастить его не составит особого труда.

**Очищение органов талой водой**

Назвать талую воду лекарственным средством сложно. Скорее профилактическим и поддерживающим иммунитет. Дело все в том, что при замораживании вода изменяет свою структуру, молекулы в ней притягиваются друг к другу большим количеством водородных связей. Такой же состав имеет и протоплазма — межклеточная жидкость организма. Следовательно, сходная по составу с кровью вода будет активнее усваиваться, чем обыкновенная. В результате — меньшее напряжение органов во время работы и низкий уровень загрязнения организма.

При ежедневном потреблении талой воды (примерно 1–2 стакана в день) значительно улучшатся общее самочувствие, состав крови, нормализуется давление, укрепится мышечная ткань, вы действительно ощутите прилив сил. При помощи талой воды снимают сердечные боли, спазмы при кашле, болевые проявления при геморрое, облегчают страдания при варикозном расширении вен.

Приготовить талую воду несложно. Для этого необходимо налить в плоский эмалированный сосуд обычную отфильтрованную воду, поставить ее в морозильник или на балкон (в зимний период). Замороженную воду разморозить при комнатной температуре непосредственно перед использованием. Наиболее полезной вода получается путем естественного замерзания при низких уличных температурах. Поэтому пить талую воду рекомендуют именно в осенне-зимний период.

Для чистки сосудов и для профилактики сосудистых заболеваний необходимо выпивать в день по 2–3 стакана холодной талой воды, рекомендуют даже с кусочками льда, соблюдая такой порядок: утром выпивать первый стакан натощак, за час до еды. Остальную порцию употреблять в течение дня, за час до приема пищи.

Для восстановления нормального обмена веществ необходимо употреблять талую воду в течение 30–40 дней до 5 раз в сутки. В день ее нужно выпивать не менее 1 % от общего веса тела. К примеру, ваш вес 60 кг, значит, ваша суточная доза талой воды — 600 г. После прохождения предложенного курса рекомендуется снизить дозировку вдвое и пропить еще один месячный курс.

Для очищения гортани и носоглотки проводите ежедневно следующую процедуру: налейте талую воду в широкую посуду и наклонитесь к воде, чуть касаясь ее носом.

Налейте в широкую посуду (таз, противень) стакан талой воды комнатной температуры, наклонитесь как можно ниже к воде и дышите широко открытым ртом. Продолжайте процедуру в течение 3–5 мин.

При хроническом насморке (рините) рекомендуется регулярное промывание носа 1 раз в день, желательно на ночь. А при застойном кашле следует полоскать горло талой водой комнатной температуры 6–8 раз после еды или питья. В день необходимо выполоскать не менее 4–5 стаканов. Курс лечения — 4–5 дней.

Очистить кожные покровы при помощи талой воды несложно. Во-первых, выпивайте 2 раза в день по стакану талой воды, особенно при явно выраженных аллергических реакциях типа экземы, нейродермита. Во-вторых, на особенно воспаленные места прикладывайте компрессы с теплой талой водой. Буквально на 2-3-й день зуд и жжение исчезнут.

Такие детские заболевания, как стоматит, конъюнктивит, прекрасно излечиваются промываниями талой водой. Ежедневно по 2–3 раза в день ребенку нужно промыть глаза; полоскать рот половиной стакана талой воды, желательно комнатной температуры.

Подобное лечение назначают и взрослым при аналогичных заболеваниях, а также при пародонтозе.

Даже простое обтирание талой водой лобной области и висков способно снять головную боль. Для большей эффективности талая вода должна содержать кусочки льда — таким образом она будет оказывать и охлаждающее действие.

Промывание глаз перед сном талой водой поможет снять их усталость и красноту. А ножные прохладные ванны способствуют снятию отечности и ощущения тяжести в ногах, перерастающих в варикозное расширение вен.

Профилактические свойства талой воды известны со старых времен. Например, водяная баня с талой водой являлась единственным средством противостояния простудным заболеваниям. Современная медицина советует использовать талую воду при ингаляции, это поможет избежать большинства простудных заболеваний, в том числе и гриппа. Подобные процедуры проводят даже в больницах. Детям, страдающим пневмонией, ингаляцию талой водой назначают в первую очередь. Она значительно ускоряет процесс выздоровления: исчезает кашель, снижается температура.

Приготовленную талую воду хранить не стоит, лучше всего применять свежеприготовленную воду, пока в ней сохранены все лечебные свойства. Биологическая активность воды снижается через 16–18 ч после приготовления. Рекомендую заготавливать не воду, а лед и хранить его в холодильнике. Кроме этого, при температуре выше +37 °C вода утрачивает лечебные свойства, следовательно, использовать ее для приготовления пищи или травяных отваров нет никакого смысла.

**Нестандартные методики чистки организма**

В этом разделе вы узнаете о нестандартных методах очищения организма. Дело в том, что предложенные далее курсы проводят чистку сразу нескольких органов, поэтому отнести их к определенному этапу очистки невозможно.

Во-первых, расскажу об очень популярном и достаточно простом способе очищения крови, лимфы и межклеточной жидкости, предложенном В. Щадиловым. Натуропат, представитель русской школы целителей, Щадилов выступал за отечественное фитооздоровление организма. В частности, в знаменитом уокерском очищении крови главным средством является цитрусовый сок. Щадилов же предлагает заменить чужеродный продукт ягодами, фруктами, овощами и травами, растущими в наших широтах, в России. Так и появился на свет «дачный» способ очищения, особо приглянувшийся дачникам и огородникам. Впоследствии этот метод очищения крови, лимфы и межклеточной жидкости стал весьма популярным среди горожан, поскольку позволял очистить организм не только от шлаков и токсинов, но и от образований на легких, возникающих из-за сильной загазованности города.

**Методика «дачной» чистки организма**

Сложно представить себе метод проще этого. Нужно всего лишь раз в неделю собрать из огородной зелени (петрушки, укропа, зелени чеснока и салата) «букет» достаточно внушительных размеров. И съедать небольшой пучок натощак без соли и хлеба.

Самым важным компонентом в собранном витаминном букете является петрушка. Остальная зелень только усиливает ее действие, поэтому вы можете смело экспериментировать с составом ингредиентов. Это 1-й этап очищения.

К реализации 2-го этапа можно приступать спустя 30–40 мин после первого. Теперь до конца дня жажду и голод можно утолять только плодами, полностью созревшими и очень сочными, а также лесными ягодами. Например, костяникой, ежевикой, черникой, клюквой и др. Могут подойти рябина и калина.

Теперь поговорим о том, как это действует. Петрушка оказывает несколько целебных действий: обезвреживает токсины, становится антисептиком для мелких внутренних ранок и снимает спазмы сосудов. Кроме того, в петрушке содержатся вещества, препятствующие окислению органических соединений, то есть антиоксиданты: провитамин А, или каротин, витамины С и В9, или фолиевая кислота. Однако для курса очищения особо ценны мочегонные свойства зелени. Ваши почки заработают намного быстрее, если утром вы подкрепитесь петрушкой. В результате суточная доза урины увеличится почти вдвое. А это и есть самое естественное выведение шлаков.

При этом в процесс выделения активно вмешивается та жидкость, которая считалась застойной и образовывала препятствия на пути нормального кровотока. Почти все натуропаты советуют съедать ежедневно небольшой пучок петрушки при отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Немалое количество съеденных овощей и фруктов, содержащих большой объем сока, заменяют ту «застоявшуюся» жидкость, которая должна покинуть организм. Кроме того, на внутреннюю среду организма соки овощей и фруктов оказывают щелочное и антиоксидантное действие. Плюс к этому вы не просто пьете соки, а съедаете плод целиком, наслаждаясь его мякотью.

Получается, что движение жидкости на межклеточном уровне начинается из-за водного дисбаланса, который создается петрушкой (обезвоживание организма благодаря усиленному мочевыделению) и съеденными фруктами, овощами и ягодами, восполняющими утраченный объем жидкости. Достигнуть подобного эффекта соком намного сложнее, так как ровно через 15 мин он легко усваивается организмом.

Плоды на 80 % состоят из воды; когда вы их съедаете, водный баланс организма восстанавливается постепенно. Это и обеспечивает положительный эффект методики.

Клетчатка, содержащаяся в плодах, играет не меньшую роль, чем вода. Ее волокна «соскребают» со стенок желудочно-кишечного тракта вредные образования, а также слизь. Клетчатка в состоянии освободить толстый кишечник от каловых камней и залежей. Сопутствует этому процессу принятие активированного угля или полифепана.

Практически все ингредиенты «дачной» методики очищения обладают легким слабительным действием, поэтому необходимость в предварительном очищении кишечника при помощи клизм исчезает.

Эффективность чистки возрастет в несколько раз, если вы будете продолжать активный образ жизни. Запретов на физическую деятельность нет, возникают они в случае крайнего переутомления или сильного головокружения. Тогда необходимо уменьшить физическую нагрузку на организм. Свежий воздух — еще одно слагаемое успеха. Но это и понятно, ведь метод не зря называется «дачным», а какая может быть дача без свежего воздуха. Проведите этот день с удовольствием и на здоровье!

**Очищение организма при помощи крапивы**

Эту колючую красавицу мы уже не раз упоминали. Сейчас она представлена в роли главного компонента фиточая, нежно и мягко очищающего кровеносную и лимфатическую системы. Заваривают в чай как цветки, так и листья растения. Нужно залить их кипятком и варить на медленном огне в течение 10–15 мин.

Лечебный чай пьют не более 2 раз в день. Он не только способствует очищению кровеносной системы, но и помогает при почечных заболеваниях, внутренних кровотечениях, заболеваниях кожи. Женщинам крапивный фиточай помогает при сбое в менструальном цикле и при некоторых специфических заболеваниях. Пожилым людям рекомендуют пить крапивный отвар при трудностях с мочеиспусканием.

**Можжевеловое очищение организма**

Это самый простой способ поддержания чистоты организма. Ешьте по 5-15 ягод в день, начиная с самого малого количества (5 штук) и прибавляя каждый день по 1 штуке, потом начинайте уменьшать количество съеденных ягод. Однако такое очищение противопоказано при высокой температуре и ангине.

**Очищение крови в весенний период**

Весна — пора года, когда обновляется сама природа, поэтому проводить очистительные процедуры в этот период будет особенно результативно. Предлагаю несколько вариантов очищения в весенний период кровеносной системы, ведь кровь становится одним из загрязнителей сосудов, капилляров и органов.

— Смешать по 15 г листьев крапивы и высушенного корня одуванчика, по 50 г листьев примулы и почек бузины черной. 1 чайную ложку полученной смеси залить стаканом кипятка и настаивать в течение 3–5 мин. Принимать настой утром по 1 стакану за час до еды. При желании добавить мед.

— При повышенном содержании холестерина в крови рекомендую хорошее средство — отвар корня посконника коноплевидного. 60 г корней растения залить 1 л воды и варить 10 мин на слабом огне. Затем настоять до охлаждения и процедить. Принимать полученный отвар по полстакана за 1 ч до еды 3 раза в день.

Кроме этого, настой травы посконника можно использовать при гипертонии: 3 столовые ложки травы залить 0,5 л кипятка. Принимать так же, как и отвар корня.

Однако не все переносят вкус и запах этого растения, поэтому в отвар на последней минуте приготовления (кипения) можно добавить 10 г перечной мяты.

Сок многих весенних растений служит великолепным очищающим средством для всего организма, например сок клевера, крапивы, люцерны, пастушьей сумки, примулы, сельдерея, зеленого овса, сныти, одуванчика, бузины черной (особенно фиточай из ее листьев).

**Очищение по Н. А. Семеновик**

Подготовьте большой термос. Залейте внутрь 2 стакана меда, сверху насыпьте 1 стакан семени укропа, 2 столовые ложки валерианы (можно жидкой) и залейте полученную смесь 2 л кипятка. Полученное сырье оставьте настаиваться на сутки. Полученный настой принимайте небольшими дозами за полчаса до еды, курс длится до того момента, пока не закончится настой.

**Рецепт доктора Замета**

Уникальный рецепт, придуманный шведским доктором Заметом, обладает сразу несколькими свойствами.

Прежде всего, он оказывает омолаживающее действие, подтягивая появившиеся морщинки. Во-вторых, в состав рецепта входят компоненты, способствующие очищению всех внутренних органов. И наконец, третье — средство обладает лечебными свойствами.

Основу рецепта составляет так называемая шведская горечь. В ее состав входят: по 10 г алоэ, корней дудника, ревеня и цитварной куркумы, листа сенны, манны, натуральной камфары, по 5 г мирры и корня девясила, а также 0,2 г шафрана. Все ингредиенты заливаются 1,5 л водки, настаивается смесь в течение 2 недель, желательно на южном окне и при постоянном взбалтывании. Курс приема шведской горечи — около 21 дня. Назначают малые дозы настойки в несколько подходов.

В России шведскую горечь адаптировали под отечественную флору. Наш рецепт содержит:

— вместо алоэ — полынь обыкновенную (чернобыльник);

— вместо манны — мумие или родиолу розовую;

— вместо куркумы — полынь;

— вместо мирры (ладана) — сосновые почки плюс по 10 г корня лопуха, календулы и марьина корня.

Отыскать предложенное взамен сырье проще, однако принимать данный препарат необходимо только после консультации с врачом.

**Процедура омоложения и очищения организма по К. Нити**

Японский профессор К. Ниши предлагает что-то вроде чесночной терапии. Это и неудивительно, поскольку в чесноке наряду с прочим содержатся такие микроэлементы, как алюминий и магний. Именно от них зависит целостность всех слизистых оболочек организма: желудочно-кишечного тракта, легких, носоглотки, в том числе внутренней оболочки сосудов и слизистой полости сердца.

***Рецепт лечебной настойки из чеснока***

*Очистить чеснок и растереть его для получения 350 г чесночной пасты. Выложить полученный продукт в стеклянную банку и оставить настаиваться. Обязательно накрыть банку крышкой и темной тканью. Когда паста отстоится (а это будет заметно по выделению сока), отделить от чесночной массы самую сочную жидкую часть. Перелить эту жидкость в 500-миллилитровую бутылку. Добавить 200 мл чистого медицинского спирта. Плотно закрыть бутылку и поставить смесь в прохладное место (но не в холодильник). Закупоренную бутылку накрыть другим сосудом, полностью спрятав емкость с чесноком. Через 10–12 дней процедить полученную настойку через плотную льняную ткань, затем налить жидкость в бутылку и спрятать ее еще на 2–3 дня под ту же плотно закрывающуюся емкость. По истечении срока средство готово.*

Теперь о схеме приема. Любую дозу настойки необходимо смешивать с 50 мл холодного кипяченого молока. Разрешается заменять молоко любым другим кисломолочным продуктом (кефиром, жидким йогуртом и т. д.). Принимать средство за 30–40 мин до еды.

С 6-го по 10-й день количество потребляемых капель рекомендуется уменьшать с 15 (в первые дни) до 1 капли. На 11-й день выпивать за завтраком, обедом и ужином по 25 капель. Такой схемы нужно придерживаться около 3 месяцев. Принимать настойку по 25 капель 3 раза в день необходимо, пока она не закончится. Однако заканчивать ее принимать лучше постепенно, уменьшая дозу в каждый прием на каплю. Есть и другая схема приема: доходим до 15 капель в прием и плавно уменьшаем до 1 капли, затем повторяем этот цикл.

Главное — регулярность. Не отказывайтесь от приема настойки на половине пути. Эффекта от этого не будет.

Законченная процедура обновляет и омолаживает организм, но проводить ее нельзя чаще чем раз в 3–6 лет. Подобное очищение очень хорошо помогает при лечении сосудов головного мозга.

Очищение организма — комплексная процедура. Для достижения идеального результата необходимо подобрать индивидуальный курс терапии, упражнений и даже полностью отказаться от пищи. Наилучшим методом очистки организма от шлаков и токсинов признано голодание. Однако не каждый способен отказаться от пищи, поэтому для нерешительных разработаны специальные краткосрочные курсы голодания.

**Глава 2
Вспомогательные методы очищения органов**

Вспомогательные методы очищения органов представлены также массажем и самомассажем внутренних органов. Стимуляция кровообращения способствует скорейшему очищению организма, заставляя органы работать быстрее. Кроме того, массаж внутренних органов — отличное средство для релаксации, снимающее болезненные ощущения и отеки. Важным моментом в освоении курса самомассажа становится точечная диагностика. Другими словами, начинающему «массажисту» необходимо знать, какая точка на теле отвечает за работу определенного внутреннего органа. После освоения теоретической части можно незамедлительно приступать к практике. Владение техникой самомассажа не только избавит вас от болезненных симптомов, но и позволит сэкономить время и деньги, потраченные на посещение массажного салона.

Лечебный массаж предназначен главным образом для терапии какого-либо заболевания, однако вполне разумно включать его и в курс полной очистки организма, особенно если у пациента наблюдаются хронические заболевания, расстройства или болезненные проявления постоянного характера. Проводить процедуру лечебного массажа должен специалист.

Таким образом, индивидуальный курс очищения организма должен состоять из нескольких процедур. Во-первых, подбор индивидуальной методики: от последовательного очищения до полного голодания. Во-вторых, «смягчение» организма при помощи тепловых процедур и рационального питания. В-третьих, непосредственное проведение процедуры очищения согласно выбранной программе. В-четвертых, применение массажа и самомассажа для усиления эффекта и местного обезболивания необходимого органа. В-пятых, завершающая стадия очищения — переход на более питательный рацион, постепенный ввод пищи, богатой жирами и белками.

Подобной схемы очищения придерживаются все поклонники натурального оздоровления организма. Но если поэтапное очищение изучено нами в полном объеме: приведены рецепты очищающих отваров, настоев и т. д., учтены особенности чистки каждого отдельного органа, даны примеры дыхательных упражнений, — тос голоданием, массажем и другими усиливающими эффект процедурами мы пока не знакомы. Именно им и посвящена настоящая глава книги.

**Голодание — источник молодости**

Жизнедеятельность всех организмов поддерживается только благодаря питанию. Для большинства из нас питание — не что иное, как пища, продукты, позволяющие не испытывать голод. Но теперь-то вы знаете, что продукты питания становятся главными загрязнителями организма. Получается, что человек добровольно засоряет свои органы вместо того, чтобы дать им возможность питаться правильно. А между тем питание может быть «внутренним», восстанавливающим организм, не засоряющим его шлаками и токсичными отходами.

Психологи многих стран признают, что в последнее время страх перед наступлением старости и смертью превращает людей в заложников. На что только не решаются желающие обрести вечную молодость! Вот только внешний лоск без внутреннего оздоровления бесполезен. И смею заверить, что после курса полного или частичного голодания ваш страх перед старостью и немощностью исчезнет, добавив организму энергии и молодости.

Одним из наиболее удачных и эффективных методов очищения организма является голодание. Прожить без пищи не только реально, но и полезно. Известны случаи, когда люди голодали до нескольких месяцев в году, обретая физическое и духовное совершенство.

Что такое голодание? Откуда оно пришло? Как правильно голодать и подобрать индивидуальную методику? Об этом мы сейчас и поговорим.

Голодание — естественное природное состояние организма, заключающееся в добровольном отказе от приема пищи. Именно «естественное» и «природное» состояние, потому что порой наши внутренние органы самостоятельно посылают нам сигналы о необходимости оздоровления и отдыха. Вспомните: во время болезни аппетит резко падает, а мы упорно пытаемся протолкнуть в него хотя бы маленькую порцию еды. Это в корне неправильно. Отсутствием аппетита организм сигнализирует о том, что пришла пора перейти на иную форму «питания» — внутреннюю, когда питательные вещества не поступают извне, а образуются на клеточном уровне. При отсутствии пищи организм использует все возможные резервы, вырабатывая запасную энергию. В результате все залежи шлаков, токсинов и другой «нечисти» работают на обновление органов, а не на их угнетение. Можно сказать, что органы начинают работать по-другому, так как старые механизмы поступления энергии уже не действуют.

Откуда же берется энергия? Существует несколько механизмов образования необходимых питательных элементов во время голодания. Во-первых, активное расщепление жировых запасов организма — а их, поверьте, немало. Во-вторых, организм получает энергию от видоизмененных тканей, которые с удовольствием избавляются от ненужных отравляющих элементов. В-третьих, кислород все так же поступает в организм, оставаясь единственным и неизменным источником питания органов. И четвертое, при голодании разрешено употреблять только чистую воду. Она-то и становится единственным продуктом, привнесенным извне. Все. Никакого пищевого вмешательства в процесс питания нет. Организм пытается израсходовать все доступные резервы, проводя самовосстановление всех органов и систем.

Судите сами: раньше активные вещества поступали от пищеварительного тракта (из кишечника) в кровь, а далее к клеткам. Что, несомненно, загрязняло организм. Во время голодания активные вещества вырабатываются в самих клетках, затем поступают в кровь и только потом ко всем органам. Безусловно, такой механизм получения энергии наиболее разумный и полезный. Клетки самостоятельно синтезируют требуемые элементы: белки, аминокислоты, гормоны, — качество которых выше, чем пищевых. Значит, организм не просто избавляется от шлаков, токсинов и ядов, но и формирует за счет этого необходимую энергию.

Механизм действия голодания несложный, просто нужно понять, насколько это важно для обновления организма. Прекратить кормить себя чем попало — значит продлить свою молодость и здоровье. Для получения необходимых элементов жизнедеятельности требуются всего-то три составляющие: кислород, углерод и азот. Получается, что дыхание — одна из главных потребностей человека, и именно на ней основывается механизм голодания.

Голодать можно по-разному: полностью исключая пищу или оставляя в недельном рационе питания день для какой-либо диеты. Начинать практику голодания с длительного курса не стоит. Переводите организм на внутреннее питание постепенно. Сначала примените суточное голодание (от завтрака до завтрака или от ужина до ужина), потом голодайте от 3 до 5 суток и лишь затем переходите на десятидневный отказ от пищи.

В медицине широко применяют практику голодания, называя ее разгрузочно-диетической терапией. Назначают голодание как в терапевтических целях, так и для подготовки к предстоящей операции.

**Как все начиналось**

Голодание имеет древнюю историю. Появление человека становится точкой отсчета для так называемого вынужденного голодания. Ведь далеко не всегда охота заканчивалась удачно, а урожая ягод и овощей хватало всем представителям общины. Однако смертность от голода не занимала лидирующие позиции, это лишний раз доказывает тот факт, что без пищи реально прожить до нескольких недель.

Систему профилактического и лечебного голодания впервые разработали древние греки. Ими были составлены целые трактаты по правильному воздержанию от пищи. Например, в одной из работ историк Геродот высказал мысль, что все болезни человека — от еды. Поэтому каждый разумный грек должен был голодать в течение 3 дней в месяц.

Платон предлагал деление медицины на «истинную» и «ложную». В основе первой заложены пост и соблюдение строгой диеты. Пифагор вообще воздерживался от приема пищи на протяжении 40 дней, утверждая, что данная методика повышает творческий потенциал и умственные способности. Того же он требовал от всех своих учеников. А вот Гиппократ высказал следующую мысль: «Каждый излишек противен природе». Смысл его практики голодания состоял в том, чтобы не просто очистить тело от сора, но и продолжать поддерживать внутренний порядок. Поэтому, кроме курса краткого трехдневного голодания, Гиппократ предлагал ряд диет и рецептов вегетарианской пищи.

Средние века. Несмотря на невежество, царящее в представленный период, практика голодания не была забыта. Известно, что перед предстоящей свадьбой невестам рекомендовалось воздерживаться от еды в течение нескольких дней для того, чтобы очиститься телесно и духовно. Однако значимого вклада в историю голодания этот период не внес.

Эпоха Возрождения не отличалась наличием норм морали. Никто из известных личностей того времени не придерживался особых ограничений в еде и образе жизни. Да и обычные люди не находили ничего странного в наступлении ранней старости и смерти в возрасте 40 лет. Не находили, пока не произошло следующее. Венецианский аристократ Людвиг Корнаро вел привычный образ жизни, позволяя себе все то, что губительно сказывается на здоровье. В результате — букет болезней и паралич в возрасте 42 лет. В силах тогдашних лекарей было только одно: всеми методами обезболивать страдания умирающего. Однако по настоянию одного из докторов (к сожалению, его имя не было зафиксировано) мужчине было прописано полное воздержание от приема пищи в течение нескольких дней. Несмотря на многочисленные возражения, голодание было проведено. Сопутствующие процедуры и непосредственный отказ от пищи дали свои результаты. Постепенно состояние больного улучшалось, возможность двигаться вернулась к нему после нескольких полноценных курсов рекомендованного голодания. После полнейшего исцеления Л. Корнаро написал «Трактат об умеренной жизни», где описал пройденный путь обновления организма. Он умер на 98-м году жизни, посвятив остаток лет составлению идеальной системы голодания.

В эпоху Просвещения вопросом очищения организма при помощи голодания занималось немало представителей официальной и нетрадиционной медицины. Врач Фридрих Гофман стал первым, кто разработал действительно разумную методику длительного полного голодания. Лечебное воздержание от пищи рекомендовалось для терапии многих заболеваний: язвенных, сердечно-сосудистых, легочных. Учение медика было развито Кристофом Гуфепандом. Его книга «Макробиотика — искусство продлить человеческую жизнь» основывалась на теоретическом обосновании голодания. Гуфепанд хотел описать механизм работы некоторых методик голодания. Главной его заслугой стало доказательство положительного влияния голодания на организм.

За период конца XIX — начала XX века выпело неимоверное количество трактатов, статей, книг по методике голодания. В США в 1877 году доктором Э. Дьюи впервые официально было применено длительное голодание для лечения больных. Впоследствии лечебное голодание было названо «эликсиром молодости», так как стало практиковаться повсеместно, а обновляющий эффект методики был неоспорим.

После проведения реформы в медицинской области естественные немедикаментозные средства лечения были признаны вполне действенными и стали применяться повсеместно. В Германии, Швейцарии, Франции, США открывались клиники, предлагающие лечение голодом.

В России не сразу приняли данную методику. Например, в советский период пропагандист здорового образа жизни и голодания А. Суворин был признан политически ненадежным, что заставило его эмигрировать из страны в Югославию. Продолжатель его учения экономист Н. Сутковой успел написать несколько брошюр и прочесть десяток лекций, после чего был арестован и расстрелян «за распространение западнических идей».

Вообще русская школа берет свое начало от ученого патофизиолога В. Пашутина. Он вместе с учениками теоретически доказал, что при полном голодании возможно исцеление от многих заболеваний, важно только соблюдать правильный подход к методике. Так, ученым было доказано, что при потере веса во время голодания на 20–25 % в органах и тканях происходит полное обновление без проявления патологических изменений. Зато большая потеря веса — примерно до 40 % — приводит к разрушению тканей или их видоизменению, чего быть не должно.

Если нашим ученым в продвижении теории и практики голодания мешала советская власть, то за океаном, в штатах Северной Америки, фармакологическая мафия взяла этот вопрос под свой контроль. Угрозы в адрес докторов и нападения на клиники, проводящие лечение голодом, привели к закрытию учреждений.

Вплоть до середины XX века борьба между противниками и сторонниками данного метода оздоровления не утихала, но в наше время она скорее напоминает дискуссию. Хотя все больше ученых склоняются к мнению о положительном влиянии голодания на организм.

Российскую школу рубежа веков представляет методика Г. Войтовича. Его фракционное голодание легло в основу многих терапевтических курсов. Зарубежные ученые внесли не меньший вклад в разработку курсов голодания. Герберт Шелтон, Поль Брэгг (США) — это далеко не все имена ученых, посвятивших себя разработке метода.

**Возможны осложнения!**

Любой переход на несвойственный организму режим — будь это питание, сон или работа — знаменуется изменениями, не всегда носящими положительный характер. Голодание хоть и естественный для организма процесс, но давно забытый, поэтому избежать проявления нежелательных неприятных симптомов почти невозможно. Перечислю все возможные осложнения, приводя рекомендации по их предотвращению.

Чаще всего нежелательные проявления возникают по нескольким причинам. Первая — неправильная подготовка к курсу голодания. Сюда же входит неверный подбор индивидуальной методики. Вторая причина, которая во многих случаях становится ведущей, — пренебрежение очищающими процедурами. Уже не раз говорилось о роли предварительных очищающих процедур, самая простая из которых — клизма. Только чистый кишечник может гарантировать беспроблемное голодание. Третья причина, по которой могут возникнуть осложнения при голодании, — индивидуальная непереносимость процедуры. Дело в том, что при некоторых заболеваниях процедура голодания противопоказана. Только не все знают о том, что имеют предрасположенность к тому или иному заболеванию, и начинают голодание. В результате — неожиданное отрицательное влияние на организм. Итак, среди осложнений чаще встречаются следующие.

— Головная боль. Может возникать на начальных стадиях голодания. В таком случае этот симптом не воспринимается как осложнение, а свидетельствует о сильном загрязнении организма. Для предотвращения сильных головных болей рекомендуется ставить клизмы. Если головные боли не проходят и на поздних стадиях голодания, стоит задуматься о патологических изменениях в организме. Рецепт от мигрени: развести 1 чайную ложку меда в стакане теплой воды.

— Головокружения и обморочные состояния. Чаще всего такое осложнение возникает у высоких людей при резком вставании или повороте. Поэтому рекомендую всем, кто предпочел голодание поэтапному очищению, избегать резких движений.

— Потеря сознания. Осложнение, характерное для людей, которые не смогли отказаться от курения во время голодания. Совмещать голодание и курение строго запрещено. Ухудшение состояния происходит из-за резкой гипоксии мозга. При появлении осложнения рекомендуется уложить пациента, увеличить кислородное питание, открыв окна и расстегнув одежду. В случае необходимости ввести стимулирующие сердечную деятельность средства.

— Общая слабость. Возникает у всех голодающих в любой период проведения процедуры. Может проявиться как реакция на ненормированные физические нагрузки, кислородное голодание или стрессовое состояние. Во избежание такого осложнения побольше гуляйте, принимайте солнечные ванны, устраивайте сеансы массажа и самомассажа, не переутомляйтесь.

— Жар и зябкость. Довольно частые симптомы неправильного голодания. Бывает, что эти два состояния сменяют друг друга. Объясняется такая смена состояний изменением обменных процессов в организме и зависит от строения тела. Чтобы не испытывать подобных неприятных проявлений, необходимо одеваться по погоде, не допускать переохлаждения или перегревания организма.

— Неприятный запах. Подобного осложнения не удастся избежать ни одному пациенту, проводящему голодание, будь оно краткосрочное или длительное. Возникновение неприятного запаха связано с поступлением в кровь большого количества разлагающихся веществ, в первую очередь жиров. Самый неприятный запах, как это ни печально, ощущается изо рта. Чистить зубы во время голодания запрещено, можно протирать десны марлевым тампоном, смоченным водой. Во второй части голодания запах становится слабее.

— Боли в мышцах и суставах. Наблюдаются на первых этапах голодания. Связано это с резким замедлением обменных процессов в организме. Перестройка органов на внутреннее самостоятельное питание происходит постепенно, поэтому ткани могут испытывать недостаток в необходимых элементах. Из-за этого и возникают неприятные ощущения. Рекомендуется снизить нагрузку на мышцы, проводить больше массажной и тепловой терапии.

— Зубная боль. Вероятность появления данного осложнения зависит только от вас. Прежде чем начать курс голодания, посетите стоматолога. Изменение состава слюны приводит к разрушению зубной эмали, опять-таки под действием разлагающихся продуктов обмена. Поскольку чистка зубов запрещена, проконсультируйтесь у специалиста, какой травяной сбор или настой поможет максимально очистить зубы и укрепить десны. В крайнем случае полощите ротовую полость отварами ромашки и зверобоя.

— Нарушение сна. Голодание всегда сопровождается сонливостью. Это нормальная реакция организма на изменение механизма питания. Теперь ваша внутренняя энергия направлена на получение необходимых для питания веществ, поэтому все органы работают по максимуму. Выносливость организма после этого увеличивается вдвое. А вот бессонница свидетельствует о неверно проходящем голодании.

— Изжога, боли в желудке, рвота. В первые дни появления отрыжки или болей в желудке стоит устраивать каждодневные промывания желудка водой с целью вызвать рвоту.

— При учащении сердцебиения и появлении болей в сердце следует немедленно обратиться к врачу и сделать кардиограмму.

Соблюдение предложенных рекомендаций позволит избежать осложнений. Голодание должно приносить максимальную пользу, поэтому перед началом курса лучше всего пройти полное медицинское обследование.

**Показания и противопоказания к голоданию**

Если голодание применяется в профилактических целях или для планового очищения организма, подобрать методику можно самостоятельно. Лечебное же голодание должно учитывать прежде всего сложность заболевания и особенности его протекания.

Голодание показано всем людям, в том числе:

— с предрасположенностью к гипертонии;

— с сердечно-сосудистыми проблемами;

— с заболеваниями легких, бронхов, бронхиальной астмой;

— страдающим хроническим гастритом;

— с заболеваниями опорно-двигательного аппарата;

— при кожных заболеваниях, неврозах;

— при аденоме предстательной железы.

При перечисленных заболеваниях можно использовать полные курсы голодания, а также в сочетании с поэтапным очищением организма.

Частично запрещено голодание в случаях, когда имеется:

— ишемическая болезнь сердца;

— склонность к гипотонии;

— желчнокаменные заболевания;

— язва желудка;

— венозная недостаточность;

— диабет 2-го типа;

— беременность и период кормления грудью;

— детский возраст.

При наличии перечисленных условий лучше всего не проводить самостоятельного голодания. Перед началом процедуры проконсультируйтесь с врачом.

Абсолютными противопоказаниями к применению голодания являются:

— дефицит массы тела больше чем 15 %;

— злокачественные опухоли разной локализации;

— заболевания крови;

— открытая стадия туберкулеза легких и других органов;

— сахарный диабет 1-го типа;

— цирроз печени;

— хронический гепатит;

— тромбофлебит.

С такими заболеваниями голодание запрещено, единственное, что может назначить доктор, — соблюдение диеты, которая поможет организму немного очиститься. Никакого поэтапного очищения также проводить не стоит.

**Какое голодание предпочесть**

Голодать можно по-разному. Некоторые отказываются от приема не только пищи, но даже воды. Другим сложно выдержать сутки без любимого мясного блюда. Но все-таки найти компромисс и подобрать нужную методику голодания реально. Главное — ваш психологический настрой.

Что же заставляет людей голодать? Причиной номер один, особенно для женщин, является желание достичь эффекта омоложения. И это действительно происходит. Кроме избавления от лишних килограммов, голодание сгладит видимые морщинки, подтянет кожу в самых «интересных» местах и позволит ощутить себя на несколько лет моложе. Причиной номер два становится совершенствование не только своего тела, но и ума. Платон писал, что голодание способно очистить мозг и тело. Поэтому для многих воздержание от земной пищи становится духовным познанием своего «я». Некоторые предпочитают голодание поэтапному очищению организма, считая первый метод более действенным и простым. Голодание — эффективный метод борьбы с курением и алкоголизмом. Кислородное питание позволит избавиться от тяги к табачному допингу.

В общем, причины голодания сугубо индивидуальны, точно так же, как и подход к самой процедуре. Учитывая то, для чего вы это делаете, какие заболевания у вас имеются и каких результатов вы хотите добиться, предлагаю выбрать тип голодания из представленных ниже.

Классическое голодание. При таком голодании прием пищи исключается полностью. Потребление чистой воды не ограничивается, но только воды. Продолжительность классического голодания зависит от целей проводимого курса и веса пациента: от 1 дня до месяца или более 40 суток.

**Правила проведения классического голодания**

Во-первых, перед началом любого из курсов классического голодания необходимо провести очистительные процедуры. Очищение кишечника станет основным из них. Для этого накануне вечером, после последнего приема пищи, сделайте клизму или примите слабительное. Впоследствии очищение кишечника клизмой проводится на начальных этапах ежедневно или через день. На поздних этапах необходимость этой процедуры снижается. Выполнять ее стоит по самочувствию. Во-вторых, исключите потребление какой-либо пищи и питья, кроме воды. Не забывайте, что курение и алкоголь не совместимы с голоданием. В-третьих, как только у вас возникнет неимоверное желание перекусить, «запивайте» его водой. Вода — единственный источник внешнего питания наряду с поступающим кислородом. Лучше всего употреблять родниковую или очищенную воду, пить ее маленькими глотками. Четвертое правило классического голодания — движение. Прогулки на свежем воздухе, мелкая посильная работа и легкие физические нагрузки — все это необходимо при классическом голодании. Пятое правило касается длительного курса классического голодания. На 2-4-й день необходимо помочь желудку очиститься. Для этого выпиваем достаточное количество воды и вызываем рвоту. Теперь процессы восстановления пойдут быстрее. Шестого ограничения следует придерживаться при всех разновидностях классического голодания: избегайте контакта с едой. Даже визуальное взаимодействие с пищей может вызвать у вас неконтролируемое желание съесть что-нибудь. Воспитывайте в себе силу воли, не давайте желаниям превозмочь ваши возможности. Седьмое — поступление кислорода должно быть максимальным. Органы дыхания являются не единственными поставщиками 02, тело дышит через кожу, поэтому надевайте натуральные ткани, позволяющие кожному покрову свободно поглощать кислород. Соблюдение правил личной гигиены станет восьмым обязательным пунктом при классическом голодании. Сюда входит каждодневное принятие душа, недельное посещение сауны и уход за кожей лица и тела. Дополнительными процедурами при классическом голодании станут массаж и самомассаж. Последний лучше всего проводить в утренние часы, стимулируя работу мышц, и перед сном, расслабляя напряженные части тела.

Выход из классического голодания должен быть постепенным, с использованием неконцентрированных соков, легких фруктов и овощей. Постепенно расширяйте рацион питания, придерживаясь легкой безмясной диеты.

Сухое голодание. Другое название данного типа — «абсолютное» или «полное». При таком голодании из рациона исключается не только пища, но и вода. Это весьма сложный процесс, который должен проводиться под контролем специалистов. Если первое практическое применение сухого голодания прошло успешно, то в дальнейшем его можно проводить самостоятельно.

Виды сухого голодания:

— мягкое. При таком воздержании от пищи употребление воды также прекращается, однако не исключаются водные процедуры: принятие ванны, купание в реке, водоеме, умывания, очистительные клизмы на водной основе;

— жесткое. Исключаются пища, вода, любой контакт с водой, в том числе душ, принятие ванны, купание, полоскание рта и клизмы. Применять подобный тип голодания показано только в следующих случаях:

— экссудативная реакция аллергического характера;

— отечный синдром.

Долгое голодание по жесткому сухому типу запрещено. Максимум до 2 суток.

Для любого вида сухого голодания существуют противопоказания. Прежде всего, это желчнокаменная и мочекаменная болезни. Сухое голодание не проводится при выраженном варикозном расширении вен, а также нарушении свертываемости крови. В медицинской практике сухое голодание применяют при первых симптомах простудных вирусных заболеваний, но всего в течение 1–2 суток.

Правила для сухого голодания: увеличение доступа кислорода ко всем частям тела, снижение физической нагрузки, больше отдыха и сна.

Комбинированное голодание. Включает в себя сухое голодание и влажное. Данная методика была разработана профессорами Е. Ткаченко и А. Кокосовым. Суть метода заключается в последовательном применении сначала жесткого сухого голодания, а потом влажного лечебного. Если голодание не применяется для лечения каких-либо заболеваний внутренних органов, то второй этап курса с применением влажного лечебного голодания можно заменить классическим вариантом методики. Следует отметить, что в последние годы комбинированное голодание получило широкое распространение и даже было внедрено в лечебную практику.

Правилом номер один для проведения комбинированного голодания является последовательность проведения двух разных его курсов. Запомните: сначала «садимся» на сухое полное голодание, примерно на 1–1,5 суток. Затем без перерыва и отдыха переходим на влажное голодание, длительность которого подбирается индивидуально. При этом последнее должно быть значительно длиннее первого.

Второе правило касается подготовки к комбинированному голоданию. Перед первой стадией — сухим голоданием — очищающие процедуры не проводятся. А вот при переходе на влажное голодание следует провести весь комплекс очистительных процедур. Сюда входят: клизма для очищения кишечника, промывание желудка (примерно на 2-е сутки влажного голодания). В первые его дни ограничьте поступление воды в организм до 10–12 мл на килограмм массы тела в сутки. Далее пейте воду, как только ощутите жажду.

Выход из комбинированного голодания должен проводиться постепенно.

Медицинская практика применения комбинированного голодания с использованием сухого и влажного лечебных типов доказывает эффективность данной методики. Благодаря беспрерывному переходу организм быстрее достигает ацидотического криза (очистительного максимума), что способствует скорейшему его освобождению от шлаков и токсинов.

Фракционное голодание по Г. Войтовичу. Смешанный тип голодания, предложенный Войтовичем, применяется не только для очищения организма от шлаков и токсинов. Существуют реальные доказательства того, что данный тип голодания излечивал больных туберкулезом, успешно применялся при тяжелых заболеваниях легких, а также при некоторых онкологических заболеваниях.

При проведении фракционного голодания применяется три цикла полного или комбинированного (влажное плюс сухое) голодания. Первый цикл длится от 17 до 20 дней. После него следует восстановительный период сроком 28 дней, рацион питания при этом обычный. Второй цикл продолжается также от 17 до 20 дней, но восстановительный период после него длиннее — 35 дней. Третий цикл должен завершиться появлением физиологической потребности в пище, то есть полным очищением организма. У каждого из голодающих третий цикл имеет свою продолжительность, в среднем он длится от 15 до 25 дней.

В восстановительные периоды пища не должна быть тяжелой, лучший вариант — растительно-молочная диета. Продолжительность всего фракционного курса голодания — около 6 месяцев.

Выбор типа голодания зависит от ваших предпочтений. Вы можете выбрать полное голодание без потребления воды или предпочесть комбинированный тип, чередуя влажное и сухое голодание.

Сложность проведения данной методики заключается в правильном чередовании циклов, соблюдении временного промежутка и учете особенностей каждого из применяемых методов. Использовать данную методику для очищения организма стоит тем, кто голодает не в первый раз. И прежде, чем приступить к фракционному голоданию, рекомендую составить план действий. Распишите всю очередность проведения процедуры, вплоть до меню во время восстановительного периода.

Физиологически законченное голодание. К физиологически законченному голоданию можно прийти при длительном курсе голодания. Физиологическое завершение курса наступает тогда, когда организм полностью исчерпал свои энергетические запасы: жиры переработаны, все измененные и патологические ткани использованы. Дальнейшее голодание невозможно и запрещено, в противном случае в организме наступят необратимые процессы разрушения и человека ждет стадия дистрофии. Поскольку величина запасов, которые организм может использовать при голодании до наступления истощения, составляет 40–45 % массы тела, то физиологически законченное голодание наступает при потере не более 25–30 % от исходной величины массы тела. Поэтому длительное голодание требует индивидуального подхода. Если запасы жира и других вредных веществ велики, то 20-дневного голодания будет явно недостаточно для наступления физиологического окончания процедуры.

Как распознать наступление физиологически законченного голодания? Прежде всего, возникает неуправляемое чувство голода, появляется обильное слюнотечение, язык полностью очищается от белого налета, область вокруг зрачка становится чисто-белой, исчезают каловые камни. При появлении похожих симптомов стоит немедленно начать выход из голодания по стандартной методике.

Однако все предложенные методики голодания не предусматривают наступления физиологического завершения курса. Многие из них эффективны и без столь длительного воздержания от пищи, но голодающий может не заметить той самой крайней точки, которая станет критической. Поэтому столь важно не голодать в одиночку.

Ступенчатое голодание. Продолжительность данного курса — 1–3 месяца. В этот период проводят полное или комбинированное голодание до наступления ацидотического криза продолжительностью 5-10 дней. После чего переходят на восстановительное питание, продолжительность которого равна половине срока голодания, примерно 3–5 дней. Это и будет первой ступенью данной методики. В полном курсе голодания проходят 3–4 ступени подряд.

Ступенчатое голодание часто применяют для лечения ожирения и при плохой переносимости длительного голодания. Дело в том, что основная потеря веса приходится на ранний период голодания — до ацидотического криза. А данная методика и рассчитана на голодание до наступления криза. Потом выход и повтор краткосрочного курса.

Напомню, что ступенчатое голодание может быть абсолютно сухим и с использованием воды. Питание в восстановительный период не должно быть тяжелым. Отдайте предпочтение тушеным овощам, сокам и легким салатам.

Проводить подобное голодание стоит 1 раз в год.

Голодание по Г. Малахову. Сложно сказать, что Г. Малаховым была разработана отдельная методика голодания. Поэтому назвать определенный курс его именем не совсем верно. Он грамотно описывает различные методики голодания, выказывая свое отношение к ним. *Я* приведу некоторые рекомендации, предложенные Малаховым относительно различных методик голодания.

— Не вполне ясна рекомендация по предварительному полному очищению организма. Для чего прибегать к полному очищению организма перед курсом голодания, если клетки должны получать питание именно от продуктов распада? Очищающее свойство голодания при таком подходе теряется.

— Использование собственной урины при голодании полностью отрицается медиками. Зато Малахов предлагает применять ее не только вместо выпиваемой воды, но и в клизмах. Достаточно спорное мнение.

— Значительные физические нагрузки во время голодания. И вновь неясно, откуда брать энергию на эти самые нагрузки, если работа организма и так задействована по максимуму.

— Проведение дополнительных процедур во время голодания, таких как закаливание, контрастные души, массаж и самомассаж, солнечные процедуры, упражнения по йоге и др.

Не стану приводить весь список рекомендаций данного целителя. Некоторые из его предложений весьма спорны, и следование им вызовет обратную реакцию организма. Поэтому прочитать книгу Малахова о голодании, конечно, стоит, но следовать его советам, не получив консультацию специалиста, я не рекомендую.

**Голодание по П. Брэггу**

Существуют методики, в эффективности которых не приходится сомневаться. Их результативность проверена временем и личным опытом создателя. Кроме того, подробное описание каждого шага вызывает стопроцентное доверие.

Одну из таких действенных методик предложил Поль Брэгг. Жизнь этого человека уникальна и неповторима. В возрасте 95 лет он продолжал заниматься серфингом и по трагической случайности утонул у побережья Флориды. Патологоанатомы были ошеломлены результатами вскрытия: его органы находились в прекрасном состоянии, несмотря на столь почтенный возраст. Сам Брэгг любил повторять одну фразу: «Мое тело не имеет возраста».

Поль Брэгг являлся не просто поклонником оздоровительного голодания, он стал теоретиком многих методик, пробуя каждую из них на личном опыте. Не имея медицинского образования, Брэгг с точностью описывал каждый этап процедуры, выявлял противопоказания и показания к данному типу голодания.

По мнению Брэгга, голодание позволяет человеку избежать самоотравления от продуктов распада. Организм должен обновляться, а происходить это должно добровольно, без вмешательства каких-либо веществ. Поэтому очищение возможно только при полном воздержании от пищи.

Методика голодания Брэгга предусматривает неограниченное потребление воды на всех сроках проведения процедуры. Начинать голодание автор советует с однодневного отказа от пищи. Постепенно увеличивать срок до 3 дней, а со временем перейти на более серьезные длительные голодания продолжительностью 7-10 дней. Выбор воды должен пасть на чистую дистиллированную — она, по мнению Брэгга, способствует лучшему выведению излишка солей из организма.

Еще одна особенность голодания от Поля Брэгга — отказ от клизм. По его мнению, использование клизм препятствует полноценному обновлению толстого кишечника, так как на него оказывается воздействие извне. Автор приводит рецепт натурального слабительного средства.

***Рецепт слабительного средства от П. Брэгга***

*50 г соли (разновидность «Барбара», ее можно заменить обыкновенной морской солью либо другим очищающим компонентом, найденным в аптеке) развести в 500 мл воды. После выпитого «коктейля» прием пищи запрещен.*

Немаловажно подобрать подходящее место для голодания. Идеально подойдет уединенный уголок на природе, где поступление чистого кислорода не ограничено, а физические нагрузки доставляют удовольствие, не нося обязательного характера.

Приведу одну из любимых Брэггом методик, которая позволила ему сохранить молодость и здоровье.

Она состоит из трех курсов. Первый — вводный. Представляет собой первичное голодание. Его применяют те, кто впервые столкнулся с данной методикой очищения организма. Суть курса заключается в голодании 1 день в неделю в течение четырех месяцев. В этот период можно провести несколько трехдневных голоданий. И только после такого подготовительного периода разрешено приступить к следующему курсу — семидневному голоданию. Его результаты подтолкнут вас к новым горизонтам. Поэтому через месяц-два можете смело добавить еще 3 дня воздержания от пищи. Помните, что потребление воды при этом не ограничено. Так, постепенно мы приходим к третьему курсу голодания — длительному, продолжительностью 21 день. Когда вы достигли такого результата, проводить подобное очищение организма следует только раз в год.

Начинать практиковать голодание с длительных курсов строго запрещено. Вообще, голодания продолжительностью более чем 10 дней должны проводиться под контролем специалиста или человека, практикующего данный метод очищения. Когда человек прибегает к длительному голоданию без предварительной подготовки, он рискует получить отравление конечными продуктами обмена веществ. Их количество в организме неимоверно, во время голодания некоторые из них преобразуются в питательные вещества, другие выводятся из организма. Длительное голодание предусматривает полное освобождение организма от ненужных веществ, но, к сожалению, неподготовленный организм просто не справится с поставленной задачей и не успеет переработать или вывести огромное количество чуждых элементов. В результате — токсическое отравление. Поэтому совершенствуйте свой организм постепенно. Но как только вы достигнете высшей точки — длительного голодания, — не отступайте назад, проводите регулярно по 20–21 дню в год без пищи.

Поль Брэгг не опровергает тот факт, что краткосрочное голодание (от 1 до 3 суток в неделю) оказывает не меньший очищающий эффект. Главное — регулярность и правильность выполнения процедур.

Таким образом, вы можете постепенно прийти к более длительному курсу голодания — до 21 дня. А можете остановиться на коротких суточных курсах, проводимых раз в неделю.

Запомните: голодание не должно быть в тягость, подберите подходящую именно вам методику и наслаждайтесь обновлением организма.

**Примерный курс суточного голодания**

Если вы твердо уверены в том, что голодание вам необходимо, предлагаю начать с практики суточного голодания по П. Брэггу. Это отличный способ адаптировать организм к жизни без пищи и очистить органы от шлаков и токсинов. Многие используют суточное голодание как экспресс-метод похудения.

Итак, подготовительный период — вечер перед днем голодания — стоит провести без особых пищевых излишков.

Не стоит думать, что, если завтра не суждено поесть, то нужно сделать это сегодня. Совершенно неверная логика. Этим вы только навредите вашему организму и замедлите процесс обновления. Ужин должен быть легким и непоздним. Исключите из рациона животный белок и жир, а также бобовые. Зато фрукты, тушеные и сырые овощи, соки и даже сладкое можно употреблять смело. Не забывайте о травяных чаях, особенно основанных на мочегонных сборах. После последнего приема пищи выпейте малую дозу слабительного (лучше природного, рецепт которого приведен выше). Некоторые предпочтут поставить клизму, что тоже не запрещено.

Утро следующего, главного, дня стоит начать с очищающих процедур. Хотя Брэгг говорил о противоестественности клизм, я все-таки рекомендую провести данную процедуру непосредственно перед голоданием. Чистый кишечник — залог успешного голодания.

Весь день проводим без еды, употребляя одну воду и поддерживая активный образ жизни. Случается, что голод вызывает головокружение и слабость, особенно с непривычки. Не пугайтесь, это нормальная реакция организма. Если есть возможность, прилягте и поспите часок-другой. Когда чувство голода станет невозможным, пейте воду маленькими глотками. За день голодания вы можете выпить от 3 до 4 л воды. Научитесь переключать внимание на другие занятия, кроме «пробежки» к холодильнику. Исключите кухню и заведения, связанные с едой, из вашего маршрута на ближайшие сутки.

Если вы предпочли влажное голодание, можете принять контрастный душ или искупаться в бассейне (реке, водоеме). Проводя сухое голодание, от этих процедур необходимо будет отказаться.

Забудьте о сигаретах на период голодания, иначе вам не избежать обморочных состояний, головокружения и рвоты. В худшем случае — госпитализация, в лучшем — неправильно проведенное голодание.

Так проходит день без пищи. Вечером примите теплую ванну и усните с мыслью о том, насколько чище стал теперь ваш организм. Если вы применяете клизму, можно повторять ее на протяжении дня в зависимости от самочувствия.

Утро дня после голодания — сутки. Поздравляю вас, теперь вы смело можете сказать, что сила воли у вас есть. Однако это не значит, что, лишь открыв глаза, вы должны бежать на кухню и «сметать» в желудок все, что видите. Не перегружайте его — наевшись, вы только его растянете. Начните новый день с осознания вашего подвига. Представьте, сколько негатива вышло из вашего организма за вчерашний день, после чего подумайте, какую пищу стоит употреблять для минимального засорения организма. И только тогда отправляйтесь на кухню, предварительно очистив язык от налета. Выпейте чашечку травяного чая, отличный выбор — смесь ромашки и мяты (или мелиссы). Через 20–30 минут выпейте стакан сока, к примеру морковного или капустного. В обед рекомендую съесть подходящий для выхода из голодания салат. Часто его называют «веник» или «метла», так как он способствует окончательному выводу всех шлаков и токсинов из организма. Рецепт вы можете скорректировать самостоятельно, главное, чтобы в состав этого салата входили жесткие овощи и зелень, без употребления масла. Что это может быть? Тертая морковь в чистом виде или с добавлением капусты и, конечно, мелкорубленая зелень (петрушка, укроп, базилик и т. д.). Заправкой может служить сок лимона или ложечка меда. При желании подобным салатом можно питаться целый день, меняя составляющие. Вообще, желательно придерживаться именно такой диеты в день выхода из голодания. Это постепенно восстановит организм, не навредив ему. Вечером выпейте стакан воды или морковного сока и ложитесь спать пораньше.

На следующий день формируйте прежний рацион питания, однако помните, что мясо должно присутствовать на вашем столе 2–3 раза в неделю, а не в день. Вот и весь курс суточного голодания. Если вы выбираете сухое суточное голодание, вода и водные процедуры исключаются. Но эта методика сложнее, поэтому начинать стоит с более легкого типа.

Проводить такое голодание можно до 2 раз в неделю. Желательный срок освоения методики — 3–4 месяца. Только после этого можно переходить к более длительному голоданию.

Ничего сложного в проведении суточного голодания нет. Зато обновляющий эффект сравним с эффектом любой системы поэтапного очищения организма. Главное — придерживаться основных правил: регулярность и последовательность. При соблюдении таких условий регулярное очищение организма вам гарантировано.

Практика голодания доказывает: как только человек осваивает методику суточного воздержания от пищи, ему хочется большего. Следующей ступенью на пути к освоению длительного голодания становится трехдневное «беспищевое» меню.

**Курс голодания сроком 3 дня**

Проведение голодания в 3 дня особенно не отличается от суточного воздержания от пищи. Подготовительный период также потребует от вас растительно-молочной диеты, приема слабительного накануне вечером или очистительной клизмы утром.

Три дня голодания проходят с обильным количеством выпитой воды, в которую при желании можно добавить 1 чайную ложку меда. Ставить клизмы необходимо по мере надобности.

Выход из трехдневного голодания идентичен предыдущему: травяной чай, легкий салат и обильное питье.

Однако постоянно применять трехдневное голодание не стоит. Используйте его как переходный этап от суточного к длительному голоданию. Дело в том, что за время 24-часового голодания организм не успевает перестраиваться на «внутренний» механизм питания. А во время голодания в 3 дня этот процесс запускается: пищеварение замедляется, активируются механизмы расщепления собственных жиров. Однако полного перехода на внутреннее питание не происходит, ацидотический криз не наступает, что нарушает физиологию самого процесса голодания.

Трехдневное воздержание от пищи практикуют в случае тяжелого протекания более длительного голодания.

**Ацидотический криз**

Ацидотическим (очистительным) кризом называют тот момент в голодании, когда организм полностью переходит на внутренний механизм питания. Можно сказать, что это кульминация голодания, которая включает все эффективные механизмы оздоровления. При краткосрочном голодании ацидотический криз не наступает, так как организм не успевает перестроиться на иной тип питания.

Срок наступления голодания зависит от опыта голодающего. Чем дольше голодает пациент, тем быстрее наступит ацидотический криз. Происходит это примерно на 5-7-й день голодания, у впервые голодающих — на 10-12-й день. Криз свидетельствует о том, что при первом длительном голодании организм очищается дольше. Зато при регулярном применении длительного голодания криз наступает уже на 4-5-е сутки воздержания от пищи.

После выхода из ацидотического криза организм полностью перестраивается на внутреннее питание. Вот тогда и начинаются истинные процессы омоложения организма, активного усвоения азота и углерода из воздуха. Такое голодание считается не просто очищающим (профилактическим), но и лечебным, применяемым при ряде заболеваний.

Завершать отдельное голодание до наступления криза можно, однако лучше всего пройти курс до конца. Тем более что после наступления криза голодание проходит без осложнений и переносится намного легче. Период воздержания от пищи до наступления криза принято называть ранним, после его наступления — поздним.

Важно запомнить, что при наступлении ацидотического криза самочувствие значительно ухудшится. Если у вас имеются хронические заболевания, то обострение их симптомов будет указывать на правильное следование методике длительного голодания.

**Примерный курс длительного голодания**

Голодание продолжительностью более 12–14 дней принято называть длительным. Во время краткосрочного голодания организм успевает очиститься от загрязнений, и то не всегда до конца. А вот при длительном голодании происходит полное обновление организма. Прежде всего это заслуга ацидотического криза, после которого организм переходит на полноценное внутреннее питание, о значении которого мы уже не раз говорили.

Длительное голодание проводят для полного глубокого очищения организма, лечения хронических заболеваний, а также для самосовершенствования.

Проходит длительное голодание по обычной методике: вход в голодание, сам процесс воздержания от пищи и выход. Важно определить срок всего курса до его начала, это поможет вам психологически настроиться.

Перед вступлением в голодание переходим на растительно-молочную пищу и очищаем кишечник. Чувство голода будет посещать вас чаще до криза на начальных этапах курса, после него процесс голодания упростится.

В момент наступления ацидотического криза вы можете почувствовать себя хуже, поэтому позвольте себе отдохнуть, лучше всего во сне. Водный режим соблюдается прежний. Единственное дополнение — принимайте контрастный душ 2 раза в день. Кроме этого, не забывайте о массаже и самомассаже.

Страдающим опущением почек во избежание осложнений необходимо носить специальный бандаж. Клизмы рекомендуется ставить через день, а промывание желудка провести после криза, примерно на 2-е сутки. Отличным показателем постепенного очищения организма может стать ваша собственная моча. Соберите небольшое количество урины в прозрачную емкость в начале голодания, в момент ацидотического криза и в конце курса. Теперь вы наглядно сможете убедиться в чудотворном эффекте голодания, только не стоит пугаться темного цвета мочи с возможными остатками песка. В конце длительного курса выделения приобретают прозрачность и не имеют посторонних примесей.

Иногда возникают непредвиденные ситуации, когда голодание следует прекратить. Во-первых, обострение имеющегося заболевания. Это не касается момента наступления ацидотического криза. Осложнения появляются на ранних стадиях голодания, тогда проведение процедуры стоит приостановить. Во-вторых, сложное протекание самого голодания. Это может быть вызвано физиологическими особенностями организма отдельного человека, а также несоблюдением основных рекомендаций по правильному голоданию. В таких ситуациях следует немедленно осуществить выход из голодания по стандартной схеме: провести предварительное очищение и соблюдать правильный режим питания.

При длительном голодании вас ожидает:

— замедление речи к концу срока;

— заторможенность реакции и движения;

— убавление в весе от 300 до 500 г в день до наступления криза, после него — от 200 до 300 г в день;

— на заключительном этапе длительного голодания очищается язык, кишечник полностью избавляется от каловых камней. Это и станет показателем для выхода из голодания.

Провести длительное голодание самостоятельно несложно. Стоит только придерживаться основных правил и рекомендаций. Однако во избежание осложнений лучше всего голодать под контролем специалиста.

**Правильный выход — залог успешного голодания**

Существует негласное правило любой методики голодания: нет эффективного голодания при неправильном выходе из него. Зато успешное завершение процесса способно усилить эффективность проведенной процедуры. Поэтому каждому голодающему необходимо знать методику правильного выхода из голодания.

Дробность питания. Не стоит употреблять пищу большими порциями. Насыщение наступает не от просто забитого желудка, а от ощущения удовлетворения, полученного при приеме пищи. То же самое касается и периода выхода из голодания. Не старайтесь напичкать себя большими порциями еды, начинать надо с малого.

Не бросайтесь на еду. Вводить пищу в ваш рацион стоит постепенно. Начните с маленького количества натуральной, легкой пищи, постепенно наращивая количество и концентрацию продуктов.

Рацион питания. Для восстановления полноценного рациона питания рекомендую растительно-молочную пищу. В первые недели восстановительного периода исключите из меню соль, белковые продукты (мясо, яйца, бобовые, грибы), растительные жиры вводите только на 4-6-й день выхода из голодания.

Сроки проведения правильного выхода. Если вы голодаете сутки, для правильного выхода будет достаточно следующего дня. Вообще, продолжительность выхода из голодания равна половине срока самого голодания. В некоторых случаях восстановительный период равен всей продолжительности голодания. Лучше всего придерживаться последнего правила.

Подходящее для выхода меню. Травяной чай, овощной салат, сок и фрукты идеально подходят для этапа выхода из голодания. Конечно, с учетом предыдущих пунктов. Первые порции сока должны поступать в организм в разбавленном виде и в небольшом количестве. Соковая диета может продолжаться от суток до двух, постепенно увеличиваясь в количестве и концентрации. Через сутки (в зависимости от самочувствия) можно вводить овощные супы, потом легкие салаты и фрукты. Мясные продукты желательно ввести лишь на 3-4-й неделе выхода из голодания, заменяя их до этого семечками и орехами.

Если вы решили придерживаться стандартной схемы выхода из голодания (травяной чай и очищающий салат), расширяйте рацион питания активнее. Уже на 2-3-и сутки вводите каши на воде, кефир и сыворотку. Не забывайте: фрукты и овощи должны присутствовать в рационе в широком ассортименте.

Постепенно восстанавливайте количество приемов пищи, примерно 3–5 раз в день. Однако не спешите переходить на прежний режим питания. Восстановительные процессы в организме продолжаются еще около 2–3 месяцев после длительного голодания, поэтому употребление некачественной пищи способно моментально разрушить достигнутое. С каждым последующим курсом голодания совершенствуйтесь, питайтесь на здоровье, а не во вред своему организму.

Процесс выхода из голодания, так же как и само голодание, сугубо индивидуален.

Каждому голодающему подходит отдельная восстановительная диета. Некоторым комфортно выходить, употребляя овощные отвары и травяные чаи. Другие предпочтут молочные продукты (к примеру, сыворотку). Поэтому приведу несколько возможных вариантов выхода из различных типов голодания, предоставляя вам право выбора.

**Восстановительный период после краткосрочного голодания (1–3 суток)**

Поскольку при суточном голодании ацидотический криз не наступает, значительных изменений в организме не происходит. Естественно, механизм очищения запущен и для завершения полного курса оздоровления необходимо придерживаться нормированной диеты. Для выхода из суточного голодания отлично подойдут морковно-капустный салат, тушеные овощи и травяной чай. В течение следующих нескольких дней вводите молочные продукты и соки. Придерживайтесь такого меню (с добавлением молочных продуктов) примерно неделю после голодания.

**Питание при выходе из голодания продолжительностью более 3 дней**

При голодании сроком более 3 дней организм начинает перестраиваться на внутренний режим питания. Запускаются процессы обновления органов, а привычное пищеварение затормаживается. Поэтому необходимо более мягко, чем при суточном голодании, восстановить прежний режим питания. В течение первого дня примените соковую диету, на следующий день добавьте салат и овощи. Молочную пищу лучше всего вводить не ранее чем через 3–4 дня.

**Меню восстановительного питания после семидневного голодания**

На 7-й день голодания, как правило, наступает ацидотический криз. Поэтому к выходу из этого курса стоит отнестись более серьезно. В 1-й день после завершения основной фазы процедуры употребляйте сок, сначала разведенный водой в пропорции 1:1, постепенно увеличивая концентрацию. Общий объем выпитого за день сока должен быть равен 0,8–1,5 л.

Во 2-й день продолжайте употреблять сок до обеда. Тертые фрукты или овощи станут приятным дополнением к обеденному меню. Желательно выбрать некислые фрукты и некрахмалистые овощи. На 3-й день к овощам и фруктам добавьте каши на воде, хлеб и сухофрукты.

4-й день — расширяем меню за счет отварных овощей, безмясных бульонов, салаты теперь можно заправлять маслом.

На 5-й день добавляем кисломолочные продукты, в основном кефир и ряженку. Однако не стоит переусердствовать с их потреблением, 1 раза в день будет достаточно. На следующий день в вашем меню появится сыр, сметана и соль. Еще через день — яйца и творог.

Когда пройдет ровно неделя восстановительного периода, постепенно вводите белковые продукты, рыбу, зернобобовые, а потом птицу и мясо.

**Меню для выхода из семидневного голодания (по П. Брэггу)**

День первый:

9.00: овсяный кисель (1 столовая ложка геркулеса на 1 стакан воды, варить на медленном огне 10–15 мин).

12.00: повторный прием напитка.

15.00: стакан свежеприготовленного сока, лучше морковного или капустного. Для людей с повышенной секрецией желудочного сока рекомендуется некислый сок в разбавленном состоянии.

18.00: еще 1 стакан сока.

21.00: полстакана разбавленного сока.

День второй:

Аналогичное меню с питьем полноценных или чуть разведенных соков.

День третий:

9.00: тертая морковь, заправленная лимонным соком или нежирной сметаной. Людям с невосстановленной функцией кишечника (запором) рекомендуется вместо моркови употребить несколько ягод чернослива, предварительно запаренных кипятком.

12.00: добавляем фрукты, точнее, один из следующих — зеленое яблоко, или 2 мандарина, или 1 апельсин.

15.00: стакан сока.

18.00: салат — огурец и зелень, заправленные маслом.

21.00: настоять 1 столовую ложку изюма или 2 штуки кураги на 500 мл воды. Полученную жидкость выпить. В последующие дни в это же время принимать такой же напиток.

День четвертый:

9.00: обезжиренный йогурт или биокефир.

12.00: если работа кишечника возобновилась, разрешается употребить винегрет (морковь, свекла, квашеная капуста, укроп, петрушка, зеленый горошек; для заправки — 1 столовая ложка растительного масла). При непостоянном стуле рекомендуется съесть обыкновенный салат (морковь, капуста, свекла, можно яблоко и 1 столовая ложка растительного масла). Объем съеденного салата — не более 150 г.

15.00: съесть один фрукт из списка предложенных ранее.

18.00: салат с огурцом и зеленью, заправленный маслом.

День пятый:

9.00: 100 гобезжиренноготворога.

12.00: каша (желательно гречневая) на воде.

15.00: салат с огурцом и зеленью, заправленный маслом.

18.00: сыр белых сортов, типа адыгейского, перемешанный с зеленью.

День шестой:

9.00: легкий салат с яйцом и зеленью. В случае аллергии на яйца их следует заменить зерненым творогом.

12.00: фрукты из списка, предложенного ранее.

15.00: тушеные овощи, кроме картофеля. Разрешено использовать замороженные овощи, а также приготовить вегетарианский суп.

18.00: 100 г нежирной рыбы, приготовленной любым способом, кроме жарки.

День седьмой:

9.00: нежирный йогурт или биокефир.

12.00: салат из огурца и зелени с растительным маслом.

15.00: салат из зелени с небольшим куском отваренного куриного мяса.

18.00: фрукты.

**Выход из длительного голодания продолжительностью 17–21 день (по Г. Войтовичу)**

Данная методика выхода из длительного голодания была предложена Г. Войтовичем. Он рекомендовал постепенное смешивание продуктов и поэтапное увеличение количества съедаемой пищи.

День первый:

Морковный или яблочный сок принимаем в разбавленном виде, слабой концентрации. Если вам не подходит ни один из этих соков, остановитесь на овощном или ягодном. Полностью исключите потребление соли.

День второй:

Теперь вводим в рацион овощи, фрукты и ягоды. Фрукты и ягоды употребляйте в сыром виде, а овощи можете приготовить на свой вкус, исключая жарку. Например, потушить или запечь кабачки с морковью. Не забывайте про добавление в готовое блюдо свежей зелени.

День третий:

К расширенному рациону прибавляем сухофрукты, предварительно замоченные в воде с медом или с лимонным соком. Употребление пищи происходит в 4–5 приемов небольшими порциями.

День четвертый:

Добавляем в меню каши: гречку, пшено, перловку, и др. Готовить их можно только на воде с добавлением 1 чайной ложки растительного масла. При желании в этот же день разрешается ввести орехи и семечки.

День пятый:

Наиболее тяжелый день для желудка. В рацион питания вводятся бобовые: горох, фасоль и др. Варим их до полуготовности и запекаем в духовке до мягкого состояния. Можно приготовить гороховую кашу или фасолевый суп-пюре без добавления мясного бульона.

День шестой:

Постепенно переходим на трехразовое питание. Обязательно вводим хлеб и соль. В обеденное время можно приготовить куриное мясо или рыбу, в качестве гарнира подойдет салат из зелени.

Далее продолжаем трехразовое питание, учитывая совместимость и несочетаемость некоторых продуктов. После проведенного очищения не злоупотребляйте вредными продуктами. Придерживайтесь рационального питания с небольшими порциями и не старайтесь есть мясные блюда чаще чем 3 раза в неделю. Поверьте, есть масса других вкусных блюд, вызывающих меньшее засорение организма.

Существует немало методик правильного восстановления после голодания. И в них можно выявить ряд схожих моментов, что наверняка поможет вам в составлении индивидуального плана.

В качестве продуктов, постепенно восстанавливающих прежний механизм питания, используются:

— соки (морковный, яблочный, капустный, томатный и т. д.);

— отвары и фиточаи;

— молочные продукты с пониженной жирностью и калорийностью;

— каши, приготовленные на воде;

— зелень и салаты, заправленные растительным маслом;

— фрукты и овощи (отдайте предпочтение сырым продуктам);

— мясные продукты с пониженным содержанием белка и рыба (вводятся самыми последними).

Полностью исключаются жареные блюда и острые приправы, соль добавляем к пище только на 2-3-й неделе после голодания.

**Чем грозит неправильный выход**

Существуют две основные причины возникновения проблем после голодания. Первая — неправильно проведенная процедура самого голодания. Вторая — несоблюдение основных рекомендаций по успешному выходу.

К самым распространенным последствиям неправильного выхода из голодания относятся следующие.

— Запор. Очень частое явление, как правило, после длительного голодания, особенно у начинающих практиков. Чаще всего эта проблема указывает на нерегулярное проведение очистительных процедур во время голодания. Напоминаю, клизмы и промывание желудка облегчат процесс очищения и позволят избежать дальнейших проблем. Если подобное осложнение все же вас настигло, следует провести чистку кишечника. В любом случае клизма на 2-4-й день выхода будет нелишней.

— Ненормированный прием пищи. Это скорее не осложнение, а состояние человека, только что завершившего голодание. Если вы чувствуете, что желудок в первые дни после голодания «набит» до предела, срочно промойте его, вызвав рвоту. В противном случае проведенный курс голодания не даст никаких результатов, а пустой желудок не выдержит нагрузки, что чревато госпитализацией.

— Вздутие живота. Подобные симптомы проходят во время непосредственного воздержания от пищи, однако быстро возвращаются, если:

— выход из голодания осуществляется потреблением тяжелой пищи;

— порции первой еды не нормированы и их прием не распределен во времени;

— не проводилось и не проводится очищение кишечника.

— Осложнением после вздутия живота станет запор, если вовремя не провести очищающих процедур. Прежде всего клизму. И, конечно, стоит изменить рацион питания, перейти на растительную пищу, овощную диету, полностью исключив мясо и крахмалистые овощи. Пейте больше неконцентрированного сока.

— Задержка мочеиспускания. Чтобы избежать подобной проблемы, не следует вводить в рацион питания соль. Прием ее в первые же сутки после завершения голодания способствует накоплению клетками натрия и, как следствие, воды, которая просто не успевает выходить. В результате пациент быстро набирает вес, появляется отечность, мучает жажда. Поэтому из меню первых 2–3 восстановительных недель необходимо исключить соленую и острую пищу. Если подобное осложнение проявилось, необходимо сделать клизму, принять теплую ванну или сходить в сауну, дабы вывести излишек жидкости через пот. Также хорошо помогают препараты, содержащие магний и калий, которые способствуют выведению натрия из организма.

— Незначительные боли в суставах. Обычно подобные симптомы проявляются у худощавых людей и выражаются похрустыванием в конечностях. Причиной появления такого осложнения может стать отсутствие пищи, содержащей кальций. Поэтому необходимо постепенно расширять рацион питания, овощные и крупяные блюда можно заправлять растительными маслами. Овсяные хлопья настаивать на топленом молоке. Отлично помогает при таком осложнении массаж или самомассаж.

— Общее недомогание, головокружение. Обычно появляются из-за резкого увеличения физической нагрузки на организм. Во время голодания физическая активность спадает, особенно на последних стадиях курса. При выходе, с началом употребления пищи, прилив сил становится обманным ощущением. Поэтому не стоит приступать к выполнению тяжелой работы, выждите несколько недель до полного восстановления сил. Если вы уже ощутили недомогание и пребывали в обморочном состоянии, сократите физические нагрузки, больше отдыхайте и постарайтесь поскорее восстановить полноценный режим питания.

— Обострение имеющихся заболеваний. Как правило, пик обострения заболеваний наступает во время ацидотического криза. Это нормальное и закономерное явление. После этого организм пытается избавиться от заболевания навсегда. Случается, что симптомы заболевания сохраняются вплоть до выхода из голодания или проявляются на этапе восстановления организма. Чаще всего это связано с тяжелой пищей, принимаемой на этапе выхода из голодания. Для устранения подобного осложнения рекомендуется обратиться к врачу, который наверняка посоветует необходимые медикаменты.

Помните: голодание — не простая гигиеническая процедура промывания организма. Каждый этап курса должен проходить согласно приведенным рекомендациям и заранее составленному плану. Во избежание осложнений как во время самого голодания, так и во время выхода из него придерживайтесь правильной методики и прислушивайтесь к своему телу.

**Методика голодания Г. Шелтона**

Медик по образованию, Г. Шелтон стал ярым защитником и сторонником голодания. Он не только внедрил данную методику в медицинскую практику, но и создал свою систему голодания. Личный опыт врача подтверждался наблюдениями в собственной клинике, где Шелтон с успехом проводил лечение больных голоданием.

Точно так же, как и П. Брэгг, Шелтон был против использования клизм во время голодания. Все очищающие процессы должны проходить естественным путем. Поэтому подготовительный к голоданию период заключается в психологическом настрое на жизнь без пищи.

Питьевой режим не ограничен. Пить рекомендуется самую чистую воду, какую вы только можете достать (дождевую, дистиллированную, отфильтрованную). Исключить минеральную и плохо пахнущую воду. Но чрезмерное потребление воды автор методики не приветствует — он рекомендует пить тогда, когда мучает жажда, а не чувство голода. Иначе почки могут не справиться и начать выводить только поступившую внутрь воду, а не переработанные вещества. Не стоит также пить очень холодную воду — она замедляет процессы восстановления и очищения. Теплая вода, наоборот, способствует скорейшему обмену веществ, поэтому нет причин отказываться от воды комнатной температуры.

Движение во время голодания, по Шелтону, должно быть минимальным. Значительные физические нагрузки способны отнять у организма ту энергию, которая должна быть задействована в скорейшем формировании нового механизма питания. При кратковременных типах голодания Шелтон не исключает активного образа жизни, но длительные курсы должны сопровождаться достаточным отдыхом.

Зато не ограничены водные процедуры. Кроме питья воды, вы можете «жить» в воде, соблюдая следующие правила:

— долгое нахождение в ванне расслабляет, поэтому выполняйте водные процедуры в желаемых количествах, но не задерживаясь в воде надолго;

— купание необходимо для поддержания чистоты тела, а не для других терапевтических целей, поэтому температура воды не должна быть приближена к температуре вашего тела;

— голодание неизбежно повлечет за собой формирование неприятного запаха, поэтому не ленитесь и почаще принимайте душ или устраивайте обтирания.

Еще одна составляющая успешного голодания по Шелтону — солнечная энергия. Солнечный свет — составная часть любого процесса роста и питания, поэтому он жизненно необходим каждому живому существу. Если вы голодаете в летний период, соблюдать это условие будет несложно. В осенне-зимнюю пору следует обратиться к искусственному источнику солнечного тепла — солярию. Вот некоторые рекомендации, касающиеся принятия солнечных ванн:

— в летний период следует бывать на солнце рано утром или ближе к вечеру, когда лучи не падают под прямым углом;

— солнечную терапию вводите постепенно: сначала хватит 5 мин в день, потом увеличьте время до 7–9 мин, прибавляя по 2–4 мин в последующие дни; распределить время, проведенное в солярии, поможет специалист, так как выбор режима загара зависит от типа вашей кожи;

— не переусердствуйте с пребыванием на солнце, не находитесь под прямыми лучами, отдайте предпочтение затемненным местам;

— если солнечные процедуры вызывают раздражение и дискомфорт, их стоит прекратить; ограничьтесь легкими прогулками на свежем воздухе.

Выход из голодания, по Шелтону, должен осуществляться по наступлении физиологического окончания курса. Когда чувство голода станет особо ощутимым и проявятся характерные симптомы (чистый язык, отсутствие неприятного запаха изо рта, наличие приторного вкуса во рту), стоит начинать постепенный выход из голодания.

Наиболее подходящие продукты для переходного периода — соки и сырые овощи с фруктами. Шелтон считает, что продолжительность выхода из длительного голодания должна составлять не менее половины срока самого голодания. Если, к примеру, вы голодали 25 дней, восстановительный период с правильным рационом питания должен составлять от 12 до 14 дней.

Во время восстановительного периода в 1-й день выхода Шелтон рекомендует пить по полстакана сока каждый час с 8 утра до б вечера или в тот момент суток, когда вас посетило чувство голода. На 2-й день количество выпитого сока не меняется, зато процедура приема становится проще: по целому стакану сока каждые 2 ч. 3-й день можно начать с завтрака апельсином. На обед и ужин в этот день Шелтон также предлагает по 2 и 3 апельсина соответственно. Если у вас аллергия на этот фрукт, замените его грейпфрутом или томатом. В любом случае пища не должна жадно проглатываться, ее нужно тщательно пережевывать.

На 4-й день Шелтон предлагает разнообразное меню. На завтрак вы съедаете какой-либо фрукт (главное — спелый и свежий), обедаете овощным салатом без соли, масла и даже лимонного сока с одним тушеным (запеченным) овощем без содержания крахмала. Ужинаете не позже 7 вечера фруктами.

5-й день восстановительного периода начинаем вновь с фруктов. На обед можно приготовить какой-либо салат с зеленью и картофелем (желательно печеным), а вечером опять фруктовая еда. Ближе к вечеру можно принять стакан простокваши. Точно такое же меню оставляем и на следующий день выхода, однако увеличиваем количество порций.

Подобного меню нужно придерживаться примерно 2–3 недели после завершения голодания. Шелтон советует принимать пищу 2–3 раза в день, исключая перекусы и переедание перед сном. Если здоровая пища принимается регулярно, у вас никогда не возникнет проблем с лишним весом. Следовать этому правилу необходимо всегда, тем более после очищения организма. В противном случае шлаки и токсины быстро атакуют внутренние органы.

Шелтон не ограничивает пациента в выборе продуктов для индивидуального восстановления. Автор приводит несколько примеров из личной практики, когда голодающий успешно завершал курс, питаясь хлебом или даже мясом. Главное — тщательно пережевывать пищу, доводя ее до жидкого состояния. Но как бы там ни было, растительная пища — наиболее подходящий выбор для правильного выхода из голодания.

Советы Шелтона относительно правильного питания:

— кислые продукты принимают за 15–30 мин до еды, они должны стимулировать выделение желудочного сока;

— принимать продукты, содержащие крахмал, и кислые продукты необходимо в разное время;

— кислые продукты и белки несовместимы;

— крахмальные продукты и белковые также употребляются в разное время;

— белки и жиры также не стоит совмещать;

— употреблять концентрированный белок можно только в редких случаях;

— белки и сахар плохо совместимы;

— употреблять молоко необходимо отдельно от другой пищи (примерно через 30 мин); такое же правило касается дынь и остальных фруктов;

— не сочетайте сладкие и кислые фрукты;

— не употребляйте кислые фрукты с сахаром;

— зелень лучше всего употреблять с творогом, кислыми фруктами и орехами;

— не рекомендуется сочетать в одном пищевом приеме более двух продуктов, богатых сахаром и крахмалом;

— пейте воду за 10–15 мин до еды, но ограничьте ее потребление во время приема пищи;

— десерты вредны для организма, однако их потребление с зеленью поможет снизить отрицательное воздействие;

— на завтрак полезно есть сначала фрукты, затем сметану или сливки, простоквашу и т. п. Днем ешьте продукты, богатые крахмалом, а вечером — белком;

— полезные сочетания: жир плюс крахмал, дыня плюс другие некислые свежие фрукты, зелень с белками или жирами;

— несомненный вред организму наносят острые, соленые, жирные и жареные блюда, томатные соусы и масляные заправки.

Существует еще одно сочетание продуктов, на запрете которого настаивают П. Брэгг и другие специалисты в области питания, — сочетание крахмалов с продуктами, богатыми серой. К последним относятся капуста, цветная капуста, репа, горох, яйца, инжир, лук, морковь, чеснок.

**Общие правила голодания**

Рассмотрим основные правила, которым необходимо следовать, чтобы голодание было успешным.

— Начинать голодание необходимо с суточного курса (от ужина к ужину или от завтрака к завтраку), потом переходить на трехдневное голодание, постепенно подводя организм к длительному периоду воздержания от пищи.

— Придерживайтесь правильной системы голодания: день входа в курс, непосредственно голодание и выход из него.

— Не забывайте проводить предварительные чистки кишечника и сопутствующие очистительные процедуры (промывание желудка, клизмы и т. д.).

— Помните, что организм выводит ненужные вещества через мочу (всего 7 %), пот (20 %), кишечник (всего 3 %) и выдох (70 %). Учитывая это, старайтесь помочь организму избавиться от продуктов обмена как можно быстрее и проще.

— При любом голодании разрешено пить только воду, ввод соков или травяных чаев автоматически переводит процедуру голодания в разряд диет. Единственное, что можно предпринять: добавить в чистую воду чайную ложку меда или несколько капель сока лимона.

— При кратковременном голодании физические нагрузки не противопоказаны, если у вас не появилось недомогание. При длительном голодании целесообразно снизить физическую активность, так как энергия затрачивается на внутреннее восстановление организма. Однако не стоит проводить весь курс длительного голодания лежа в кровати, выполняйте посильную работу и комплекс легких физических упражнений.

— Научитесь правильно выходить из голодания. Ни в коем случае не набрасывайтесь на еду, даже после суточного воздержания. Травяной чай и легкий салат — идеальный выбор.

— Любите свой организм, не засоряйте его чем попало после окончания курса очищения. Питайтесь здоровой пищей, избегая вредных продуктов и их сочетаний.

— Не забывайте о массаже и самомассаже, это отличное средство стимуляции внутренних органов.

— Если вы решились обновлять организм голоданием, проводите его регулярно.

— Процесс голодания индивидуален, поэтому, подобрав необходимую методику, распишите каждый ее этап с учетом ваших особенностей и потребностей.

— Голодайте с удовольствием, получая удовлетворение от каждого дня чистоты и здоровья!

Эффективность голодания может возрасти, если вы будете учитывать активную фазу Луны. Не только отдельные люди, но и целые народы предпочитают придерживаться лунного календаря. Активность различных органов прописана в нем по дням, существуют отдельные дни для разгрузочных диет и абсолютных голоданий. В лунном месяце всего 29 или 30 дней, отсчет суток ведется с момента захода солнца.

При появлении на небе месяца, похожего на закрывающую скобку — ")», — можно говорить о наступлении нового лунного месяца. Ровно через 15 дней мы наблюдаем полную луну — полнолуние. После этого луна начинает убывать и становится похожей на открывающую скобку — «(".

На фазу растущей луны приходится наибольшее накопление активных веществ в организме. Зато при убывающей луне, на этапе завершения лунного месяца, организм активно выводит все накопившиеся вещества. Поэтому проводить любое очищение лучше всего на фазе убывающей луны.

**Голодание — не пассивный процесс**

Наверное, вы заметили, что среди теоретиков голодания нет общего мнения по поводу степени активности голодающего. Одни уверены, что физическая нагрузка должна быть максимальной (однако возникает вопрос: откуда взяться такой колоссальной энергии?). Другие твердят, что голодание должно проходить при полном покое, «лежа на диване».

Что выбрать? Решать вам, я предлагаю выполнять посильную работу, заниматься легкими физическими упражнениями и проводить сопутствующие основному курсу процедуры. Какие? Узнаем прямо сейчас.

— Кислородотерапия. Обеспечьте максимальное поступление кислорода в ваш голодающий организм. Это станет основным источником питания и энергии. Голодание в летний период (наиболее разумный выбор) позволит без труда выполнять данную рекомендацию. Зимой чаще проветривайте жилые и рабочие помещения. Будьте осторожны с прогулками в осенний и весенний период, простудные заболевания — одна из причин экстренной остановки курса голодания.

— Физические упражнения. Не должны работать на «накачку» мышц, основная задача физических упражнений во время голодания — обеспечить кислородное обогащение организма за счет учащения дыхания. Плюс ко всему активная работа конечностями приводит к улучшению кровообращения, что положительным образом сказывается на результате проведенного курса. А вот мнение о легко сбрасываемых килограммах во время физических упражнений у голодающего ошибочно. Вес уменьшается в ночное время, когда газообмен организма находится на минимальном уровне. Питание меньше, так как дышим мы реже. Выполняя физические упражнения во время голодания, самое главное — не переутомляться, потому что возобновление сил проходит весьма медленно и тяжело. Отдайте предпочтение ходьбе, даже ходьбой на одном месте вы добьетесь значительных результатов. Возможны неспешный бег, невысокие прыжки, неглубокие приседания и др. Помните: минимум нагрузки на мышцы, максимум вдохов и выдохов.

— Водная терапия. Если вы не выбрали абсолютно сухое голодание, вам показаны частые и разнообразные водные процедуры. Условие их проведения остается прежним — не переутомляться. Кроме каждодневного душа и ванны, вы можете использовать контрастный душ, подводный самомассаж, душ Шарко и др. Не забывайте посещать сауну, баню и бассейн.

— Массаж и самомассаж. Это наиболее эффективная форма внешнего воздействия на внутреннее состояние организма. Данной процедуре посвящен отдельный раздел книги.

— Фитотерапия может применяться как вспомогательное средство в курсе голодания, так и в качестве отдельного способа очищения. Отвары, настои и сборы лечебных трав применяются для заваривания чаев, постановки клизм, принятия ванн или составления банных веников. Некоторые позволяют себе во время курса длительного голодания использовать легкие травяные отвары. Фитотерапия хороша тем, что не оказывает калорийного воздействия на организм, поэтому не влияет на питательные процессы, происходящие в нем. Кроме того, лечебные травы снабжают организм полезными микроэлементами и участвуют в процессе выведения вредных веществ. Фитотерапия ничуть не уступает медикаментозному лечению сердечно-сосудистых заболеваний (настой пустырника, валерианы и др.), верхних дыхательных путей (различные травяные сборы и отвары), авитаминоза и других заболеваний. Поэтапное очищение организма почти полностью построено на фитотерапии, воздействии лечебных трав на внутреннее состояние. Однако применять непроверенные рецепты не рекомендуется. Точно так же, как и злоупотреблять фиточаями при голодании. Полностью изучить влияние известных трав на организм пока не удалось, поэтому соблюдайте осторожность и рецептуру.

— Рефлексотерапия широко применяется как средство профилактики различных заболеваний. Однако чаще всего методика используется для лечения обычных недомоганий: болей в спине, предменструальных болей, нервных расстройств, стрессовых потрясений. В принципе, рефлексотерапия основывается на точечном массаже особо чувствительных зон тела, которые, в свою очередь, рефлекторно влияют на состояние внутренних органов. Часто рефлексотерапию относят к одной из разновидностей массажа. С этим сложно не согласиться, так как процедура основывается на пальпации отдельных частей тела, а это ничто иное, как массаж. Единственное «но» — рефлексотерапия не может использоваться в лечебных целях, только как вспомогательное, болеутоляющее и расслабляющее средство. В курсе чистки организма рефлексотерапию применяют для более эффективного прохождения процесса отделения шлаков от стенок кишечника, сосудов, желчных труб и мочевыделительных путей. Специалист по рефлексотерапии может значительно улучшить эффект от процедур, вплоть до предупреждения заболевания. Самостоятельное осваивание рефлексотерапии также позволит вам забыть о некоторых проблемных зонах вашего организма.

— Дыхательные упражнения. Правильное глубокое дыхание просто необходимо для очищения легких и бронхов, а также для полноценного кислородного насыщения при голодании. Большее поступление кислорода обеспечит эффективное обновление каждой клеточки организма. Чаще всего используют йоговское дыхание (см. раздел об очищении легких) и технику глубокого вдоха и выдоха (там же). Не забывайте и о дыхании кожных покровов — носите одежду из натуральных тканей.

Если вы воспользуетесь советами и проведете при голодании ряд дополнительных процедур, эффект от этого будет поразительный. Ацидотический криз пройдет менее заметно, воздействие на каждый отдельный орган станет существеннее, восстановительные процессы в организме пойдут быстрее. Дополнительные процедуры требуют регулярного выполнения, поэтому необходимо прибегать к их помощи до голодания, во время проведения курса и в восстановительный период.

Я надеюсь, что теперь вы знаете о голодании более чем достаточно. Практика голодания проверена временем, она не противоречит законам природы, не имеет особых противопоказаний и не требует особых денежных затрат. Главное — правильно подобрать методику, учитывая индивидуальные особенности организма, провести голодание по всем правилам курса, научиться правильному выходу и восстановлению. Не забывайте о существующих дополнительных средствах, которые, несомненно, приведут вас к успеху. Не отказывайтесь от самосовершенствования, развивайтесь духовно и физически.

**Массаж и здоровье**

Как важно уметь чувствовать свое тело, а еще лучше — знать его! Помочь внутренним органам избавиться от залежей вредных веществ можно не только непосредственно воздействуя на них, но и через внешнюю манипуляцию с различными частями тела. Для этого в последнее время очень часто применяют массаж и самомассаж. Как это действует, разберемся прямо сейчас.

Вспомните, что мы делаем при ударе какой-либо части тела? Правильно, быстро растираем место удара. Это запрограммированное действие, заложенное в нас природой. Поэтому нет ничего удивительного, что массаж применяют не только для профилактики или предотвращения каких-либо заболеваний, но и для их лечения.

Массаж — эффективное средство лечения и оздоровления организма, основанное на системе ручных приемов.

Первые упоминания о массаже как средстве оздоровления организма появились в Китае еще за 3000 лет до нашей эры. Китайская медицина и по сей день славится наилучшими практиками-массажистами.

Древняя Греция и Рим оставили после себя барельефы и сотни папирусов, которые указывают на правильное проведение процедуры «оздоравливающего поглаживания». Да и Гиппократ не мог не коснуться этого метода. Известно, что он и его ученики успешно применяли массаж при болях в спине, параличах и растяжениях.

Последователи Гиппократа основали отдельную школу массажистов, где обучали своих коллег полезному «рукоприкладству».

В Средние века массаж был запрещен инквизицией, но лечение им все равно проводилось в частной практике, хоть и под страхом смерти. В эпоху Возрождения оздоровительная процедура приобрела оттенки эротики — так начал развиваться эротический массаж, придуманный еще древними греками.

Вообще, с приходом христианства прикосновение к человеческому телу стало рассматриваться как намек на нечестивые мысли, а сам массаж был признан языческим явлением. Поэтому даже как средство оздоровления он не использовался вплоть до XVII века. Только в этот период врачи вновь заинтересовались данным методом лечения. В основном массажем лечили параличи, болезни суставов и спины. Однако, несмотря на эффективность метода, массаж оставался за гранью официальной медицины.

Изменить подобное отношение можно было только одним способом — научно обосновав действие массажной терапии. Это и сделал немецкий профессор Мозенгейль (середина XVIII века), благодаря которому массаж был признан медицинским вспомогательным средством.

В настоящее время массаж используется повсеместно как средство оздоровления, как способ релаксации, в качестве дополнительного лечения или сопутствующей процедуры. Его прописывают как взрослым, так и детям.

Популярность методики легко объяснима. После правильного проведенного курса массажа состояние человека действительно улучшается. Массаж положительным образом сказывается на здоровье кожных покровов, что особенно ценят представительницы прекрасной половины человечества. Избавиться от ненавистного целлюлита или обвисшей кожи возможно и без мучительных косметических процедур и кучи лекарств. Антицеллюлитный массаж с применением натуральных компонентов решает эту проблему всего за несколько сеансов. Кроме этого, методика улучшает кровообращение, что обеспечивает нормальную работу всех органов. Конечно, массаж не может не влиять на мышцы, стимулируя их работу или расслабляя мышечный тонус. Это свойство массажной терапии объясняет популярность данной методики у спортсменов, мышцы которых нуждаются в постоянном уходе. Удивительным образом массаж оказывает двойное действие на нервную систему человека. С одной стороны, кратковременный (быстрый) массаж возбуждает нервную систему, с другой — длительная процедура способна полностью расслабить человека, успокоив нервы. Общий оздоровительный эффект массажа доказывается тем, что его назначают даже новорожденным. Восстановительный период после некоторых видов хирургических вмешательств также предусматривает проведение курса лечебного массажа.

Поэтому я настоятельно рекомендую применять массаж в качестве дополнительного метода при полной чистке организма. Поэтапное очищение позволяет с точностью определить, какой из органов требует наибольшего внимания в данный момент. При голодании это сделать сложнее, по этой причине голодающим назначают общий курс массажа, постепенно тонизирующий все органы.

Противопоказания к разным типам массажа рассматриваются индивидуально, в зависимости от самочувствия пациента, наличия у него хронических заболеваний, аллергических реакций и др. Однако можно выделить ряд общих противопоказаний: любые воспалительные процессы, кожные заболевания внешней локализации, тромбофлебит.

Сопутствующий очищению курс массажа можно проводить как при помощи профессионала, так и самостоятельно (самомассаж).

**Как правильно делать массаж**

Методика правильного массажа строится на нескольких обязательных правилах. Учитывать их при массаже и самомассаже просто необходимо, иначе эффект от проведенной процедуры снизится.

— Руки массажиста должны быть мягкими и не тянуть кожу.

— При повышенном потоотделении рекомендуется использовать впитывающие средства типа талька или детской присыпки.

— Обязательно применяйте кремы и специальные массажные средства для лучшего скольжения рук.

— Массажные движения необходимо выполнять только по ходу тока крови и лимфы, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.

— Никогда не массируйте лимфатические узлы. Основные места их расположения — подмышечная впадина, подколенная ямка, область паха.

— Мышцы при массаже должны быть максимально расслаблены.

— Обязательно научитесь массировать обеими руками. Как правая, так и левая рука должны быть рабочими.

— Не торопитесь, каждый этап массажа требует точного выполнения.

— Массаж рук проводится от кончиков пальцев до локтей и от локтей до подмышечной впадины.

— Грудная клетка массируется от грудины в стороны.

— Живот и брюшные мышцы необходимо массировать по часовой стрелке.

— Массаж спины проводят от крестца по направлению к шее и лопаткам.

— Лицевой массаж начинают от носа в разные стороны, заканчивают височной областью по направлению к подбородку.

— Массаж лба проводят от переносицы в разные стороны.

— Боковые мышцы массируют вверх до подмышечных впадин.

Основные правила массажа усваиваются постепенно, необходима каждодневная практика. Однако для эффективного проведения процедуры недостаточно знать только правила — обязательно знание приемов массажа, без них вы не освоите технику. Любой из известных на сей день видов массажа строится на таких приемах.

**Основные приемы массажа**

**Поглаживание**

Один из самых древних приемов массажа. Простое поглаживание оказывает успокаивающее действие. Восстанавливается нормальная работа нервной системы, улучшается питание кожных покровов. Поглаживание выполняется обычно двумя руками: плотно прижимаем их к необходимому участку кожи, совершая легкие прямолинейные или круговые движения. Поглаживание можно использовать как промежуточный прием при переходе от одного основного приема к следующему.

**Выжимание**

Активно применяется при массаже мышц и подготовке их к значительным физическим нагрузкам. Проводится следующим образом: основаниями пальцев и бугром большого пальца производим выжимательные движения, значительно надавливая на мышечную ткань. В результате кожа в области надавливания становится вначале белой, а потом розовеет, что вызвано притоком и оттоком крови. Этот прием нацелен на восстановление нормального питания мышц. Кроме этого, весь организм приводится в тонус. После выполнения выжимания необходимо провести несколько поглаживаний для расслабления мышечной ткани.

**Растирание**

Весьма популярный прием, особенно у непрофессиональных массажистов. Растиранием обычно воздействуют на суставы и связки. Проводится на любой части тела и выражается в энергичном растирании кожных покровов в разные стороны. Рекомендованные области применения — те, которые плохо снабжаются кровью, а также пятки и подошвы. Механизм проведения: подушечками больших пальцев производим кругообразные движения в необходимых областях или гребнеобразные растирания кулаками. Надавливания должны быть значительными, чтобы поскорее избавить суставы от скопления образовавшихся солей и затвердений.

**Разминание**

Прием, оказывающий живительный эффект на внутренние органы. Массаж поверхностных мышц усиливает кровообращение и лимфоток, что способствует нормализации внутренней работы организма. Если регулярно применять разминание во время поэтапного очищения организма или голодания, очищающий эффект намного усиливается, так как очищенная кровь активнее поступает в органы, тем самым улучшая их питание, а значит, и восстанавливая. Выделяют щипцевидное разминание. Его проводят кончиками пальцев, передвигая их по ходу тока крови. Круговые движения мышечной ткани смещаются в разные стороны, в зависимости от массажируемой области. Второй тип разминания — ординарное разминание. Его применяют преимущественно на бедре, предплечье, плече, брюшной области и икроножных мышцах. Пальцами обхватываем мышцу (при этом работают обе руки) и сжимаем ее. Помните: обязательно производить вращательные движения со значительным надавливанием на мышцу.

Основную работу должны выполнять подушечки больших пальцев, надавливание которыми должно быть особо ощутимо.

**Потряхивание**

Отличный расслабляющий массажный прием. Его применяют после разминания или выжимания для восстановления нормального движения тока крови. Иногда потряхивание применяют в успокаивающих целях. Выполняется на полностью расслабленной мышце легкими похлопываниями по ней. Можно проводить, не отрывая рук, слегка потрясывая необходимую часть тела.

**Ударные приемы**

Выделяют несколько типов ударных приемов: поколачивание, похлопывание, рубление. Однако все они преследуют практически одинаковые цели — увеличивают сократительную силу мышц, возбуждают нервную систему и усиливают приток крови к органам. Проводятся данные приемы разными способами.

Поколачивание производят ребром кисти, а пальцы в это время зажимают в кулак, расслабляя лишь мизинец.

Похлопывание выполняется ладонями обеих рук, попеременно сменяющих друг друга. Только не стоит похлопывать со всей силой, это приведет к образованию синяков и травм. Кстати, именно этот прием используют при антицеллюлитном массаже с использованием меда.

Рубление — наиболее сложный для освоения ударный прием. Кисть руки должна быть вытянута, а пальцы разведены в стороны. Удары наносим только мизинцами, поочередно меняя руки.

Ударные приемы повышают эффективность очищающих процедур. Во-первых, они способствуют быстрому отслоению закаменевших залежей на стенках сосудов и каналов. Во-вторых, увеличенный приток крови обеспечивает полное питание органов, что просто необходимо при голодании. Поэтому осваивайте и применяйте ударные приемы в курсе самомассажа.

Если вы владеете перечисленным набором приемов, то без труда освоите любой вид массажа.

**Какой вид предпочесть**

Перечислить все известные виды массажа невозможно. Однако существуют классические виды, ставшие традиционными. Например, к лечебному массажу можно отнести все известные виды спортивного, косметического и точечного массажей. Но в некоторых классификациях эти виды обособлены друг от друга.

Мы рассмотрим наиболее распространенные виды массажа, что поможет вам без труда остановиться на одном из них.

**Лечебный**

Впервые термин «лечебный массаж» был применен в медицине. К данному виду массажа можно отнести ту процедуру, которая оказывает оздоровительное действие. Чаще всего его применяют при различных видах травм, растяжений и врожденных заболеваний суставов и костей. Чтобы попасть в разряд лечебного, массаж должен выступать в роли основного терапевтического средства лечения. Однако иногда лечебный массаж назначают в профилактических целях.

Применение лечебного массажа в качестве дополнительного средства очищения организма вполне приемлемо при условии, если он выполняется профессионалом. Наиболее эффективно использование лечебного массажа при курсе очищения кишечника и крови. Так, американцем Франком Лапорт-Адамски был разработан метод комплексного воздействия на загрязненные органы. Особый интерес здесь представляет лечебный массаж живота, позволяющий в быстрые сроки очистить пищеварительный тракт.

В идеале выполнять подобную процедуру должен специалист, ознакомленный с настоящей системой оздоровления. Я постараюсь подробно описать каждый этап «очищающего» массажа.

**Процедура лечебного массажа пищеварительного тракта**

Цель: легкое смещение кишечника, в результате которого шлаки, накопившиеся на его стенках, отслаиваются и выводятся из организма.

Основные приемы — выжимание и поглаживание. Вся процедура представляет собой серию последовательных нажимов продолжительностью около 4–5 мин.

Проводить процедуру самостоятельно разрешается только при полном следовании инструкции.

Массаж осуществляется на верхней части пищеварительного тракта: желудок, двенадцатиперстная кишка, начало тонкой кишки.

— Начинаем работу со стимуляции желудка. Помещаем обе руки на точку большой кривизны желудка (там, где прощупывается небольшой бугорок). Одна рука слегка перекрывает другую. Выжимание проводим не в глубь, а по нисходящей или в сторону, но при этом надавливая на указанную точку. Этими действиями вы словно подтягиваете полость живота к грудине, тем самым активизируя работу желудка.

— Второй этап. Правая рука остается на прежней точке и продолжает массировать желудок. Пальцами левой руки начинаем неспешно разглаживать полость желудка кверху и в стороны. Цель этого этапа — протолкнуть максимальное количество негативных образований в двенадцатиперстную кишку.

— Третий этап. Левая рука выполняет предыдущую процедуру, а правая переносится на следующую точку — первый изгиб двенадцатиперстной кишки (или так называемая поперечная ободочная кишка). Как ее найти? Указательный и средний пальцы прикладываем к правому боку (начиная от бедренной кости) и получаем искомую зону. При пальпации эта точка ощутима и напоминает трубочку. Начинаем проводить круговые движения по направлению в голове.

— Через 8-10 массажных движений переходим к массажу противоположной точки, находящейся на расстоянии двух пальцев вправо и вверх от пупка (нисходящая кишка).

— Теперь пальцы обеих рук совершают вращательные движения с легким нажимом по направлению друг к другу.

— Заключительный этап. Проводим его правой рукой, оставляя левую в предыдущей позиции. Пятая необходимая нам точка расположена на месте соединения подвздошной кишки и тонкой, именно там берет начало 6-8-метровая тонкая кишка (район пупка). Массаж данной точки осуществляем круговыми движениями, слегка надавливая на необходимую зону.

Массаж живота не самая сложная процедура, и обучиться ей можно за несколько занятий. Однако сделать это проще, наблюдая за профессионалом, поэтому не упустите возможность обучения на курсах массажистов.

Общий лечебный самомассаж рекомендуется больным атеросклерозом мозговых сосудов, особенно на его ранних стадиях, без явлений нарушения мозгового кровообращения, при заболеваниях коронарных сосудов с редкими приступами стенокардии и сердечной недостаточности, прежде всего выражающейся в отечности ног. Лечебный массаж назначают при лечении и профилактике заболеваний сосудов рук и ног, не достигших стадии закупорки сосудов. Более тяжелым больным самомассаж не рекомендуется, так как это дополнительная мышечная нагрузка. Кроме того, массаж применяют при бессоннице, мигрени, депрессии и др.

**Классический**

Второе название классического массажа — традиционный. Иногда его выделяют как разновидность лечебного массажа, но это спорный вопрос, так как его назначение — главным образом профилактика заболеваний, а не их лечение.

Классический массаж проводится следующими приемами: растиранием, разминанием и потряхиванием. Так, очищение почек невозможно без дополнительного растирания данной области. А при чистке суставов отлично помогает легкое потряхивание.

**Рефлекторный**

Процедура, наиболее приближенная к лечебному массажу по своей оздоровительной функции. К сожалению, данный вид массажа не до конца оценен медициной, поэтому не является официально признанным.

Рефлекторный массаж основывается на воздействии на наиболее чувствительные участки тела. Импульсы, посылаемые физическим воздействием, отражаются на внутренних органах, видоизменяя, трансформируя и стимулируя их. Основные приемы рефлекторного массажа — выжимание и разминание.

Выделяют следующие подвиды данного типа:

— сегментный (воздействие на один из однородных участков какого-либо органа);

— массаж стоп и костей (применяют как расслабляющее и обезболивающее средство, чаще всего представлен самомассажем);

— массаж ушных раковин;

— точечный массаж (воздействие на биологически активные точки тела).

В курс полного очищения организма возможно включение всех трех подвидов рефлекторного массажа. Особой популярностью пользуется массаж стоп и костей, проводимый в форме самомассажа.

Точечный массаж признан одним из самых древних видов оздоровления организма. Его популярность растет с каждым годом. На человеческом теле находится около 700 жизненно важных точек, но используются только 150. Массаж биологически активных зон способствует улучшению энергетического баланса, стимулирует или успокаивает нервную систему, улучшает процессы питания. Применение точечного массажа для улучшения очищающего эффекта особо рекомендуется при голодании. Во-первых, механизм питания перестраивается на внутренний намного быстрее, что позволяет скорее достигнуть ацидотического криза. Во-вторых, благодаря точечному массажу улучшается кровообращение и органы быстрее получают необходимые элементы питания. Немаловажную роль играет и релаксационное свойство точечного массажа.

Очевидно, что применение рефлекторного массажа в курсе очищения организма полностью оправданно. Чаще всего проводят процедуру самомассажа с элементами рефлексотерапии. Профессиональные сеансы рефлекторного массажа оказывают не просто профилактическое действие, а скорее лечебное, исцеляя ваше тело от многих недугов. Профессиональный точечный массаж сопоставим с иглоукалыванием. Все эти доводы представлены для того, чтобы у вас не осталось ни капли сомнений в том, что следует испытать на себе оздоровительный эффект любого из видов рефлекторного массажа.

**Спортивный**

Принято считать, что спортивный массаж — специализированная процедура, предназначенная только для спортсменов. Это далеко не так. Разновидностей спортивного массажа довольно много, и применять его можно не только для стимуляции или расслабления мышц. Главная цель спортивного массажа — поддержание в форме мышечной системы организма.

Принято выделять следующие разновидности спортивного массажа:

— тренировочный (предназначен для профессионального использования, проводить данную процедуру может только специалист; тренировочный спортивный массаж нацелен на укрепление мышц у спортсменов, проводится регулярно и достаточно продолжителен);

— предварительный (массаж, проводимый перед спортивными соревнованиями; может применяться в частной практике в виде самомассажа; применяемые приемы нацелены на разогрев мышц, на приведение их в тонус; отлично подходит в качестве стимулирующего средства при чистке суставов);

— восстановительный («послетренировочный» массаж, его задача не просто расслабить напряженные мышцы, но и максимально восстановить работоспособность уставших органов; в виде самомассажа применяется при судорогах икроножных и ручных мышц);

— гигиенический (применяется в косметологии, в частной практике; нацелен на сохранение внешней красоты и молодости, а также используется как профилактика кожных заболеваний и угревых образований; приемы: поглаживание, пальчиковое похлопывание, легкое разминание; в виде самомассажа проводится каждые утро и вечер).

Как видим, термин «спортивный» не всегда означает специализированную направленность процедуры. Предварительный и восстановительный массаж отлично подойдут для стимуляции и восстановления мышц до и после физических нагрузок. А о пользе и даже необходимости гигиенического массажа говорить не приходится.

**Соединительный (соединительнотканный)**

Этот вид массажа стали выделять недавно. Его назначение весьма специализированно, однако он широко применим. Соединительный массаж предназначен для выведения подкожного жира и различных вредных веществ. За счет массажа соединительной ткани в рефлексогенных зонах достигается двойной эффект: во-первых, происходит выведение жиров и восстанавливается питание кожи; во-вторых, работа внутренних органов приходит в норму за счет стабилизированного кожного дыхания. Чаще всего соединительнотканный массаж назначают людям, имеющим большое количество подкожной ткани, а также при наличии изменений в ней. Поэтому данный вид можно отнести к лечебному, так как он становится основным терапевтическим средством лечения.

Основные приемы: натяжение, разминание, потряхивание и поглаживание. Применяется на тазобедренной части, брюшной полости и др. Однако перед самостоятельным применением соединительного массажа стоит пройти необходимый инструктаж у специалиста.

Все перечисленные виды массажа требуют предварительной подготовки и правильного подхода для достижения значимого результата. При массаже любого из перечисленных видов желательно придерживаться следующих рекомендаций.

— Проводить процедуру массажа необходимо с ощущением полностью опорожненного кишечника, особенно если у вас наблюдаются проблемы с пищеварением.

— Начните любую массажную процедуру с массажа (самомассажа) живота. Он проводится в положении лежа на спине. Г олова должна быть немного приподнята, а ноги слегка согнуты (для удобства поместите под колени валик). Мышцы живота должны быть максимально расслаблены, дышите ровно, не задерживая дыхание.

— Начинаем массаж живота с простого легкого поглаживания подушечками пальцев области вокруг пупка. Эти действия расслабляют брюшной пресс, а также оказывают непосредственное влияние на состояние внутренних органов, в частности кишечника.

— После этого ладонями обеих рук производим поглаживающие движения от средней линии живота в разные стороны; перейдя к нижней части живота, массируем среднюю линию плавно вниз по направлению к паховой области.

— Производим круговые движения, начиная с правой паховой части, немного поднимаясь вверх (к правому подреберью), переходя к противоположной части; заканчиваем массаж в левой паховой области. Это приводит к стимуляции толстого кишечника, что способствует его полному опорожнению.

— После этого применяем круговые растирания и легкие похлопывания в определенном направлении.

— Заканчиваем подготовительный комплекс 2–4 упражнениями, разрабатывающими мышцы живота. Сделайте несколько «велосипедных» движений ногами или просто поднимите туловище, в частности таз. Можно поочередно сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах с подведением к животу.

После такого комплекса ваши органы и части тела готовы к полноценному курсу массажа или самомассажа, который проводится в желаемой последовательности: поясница, ноги, шея, голова, руки и грудь.

**Массаж внутренних органов с помощью дыхания**

Вылечить или очистить внутренние органы при помощи внешнего воздействия — целая наука. На помощь приходят несложные дыхательные упражнения. Легко предположить, что все дыхательные оздоравливающие системы пришли к нам из йоговских, тибетских и буддийских практик. Полное йоговское дыхание, при помощи которого проходит очищение легочной системы, представляет собой более сложную практику, чем массаж внутренних органов с помощью дыхания. Конечно, если вы уже освоили дыхательные упражнения по системе йогов, вам не стоит упрощать систему и делать шаг назад. Продолжайте совершенствовать свой организм по этой методике.

Рассматриваемый вид массажа осуществляется при помощи полного дыхания. Выполнять его можно сидя и стоя, как вам удобно.

Раз! Делаем медленный выдох через рот, постарайтесь максимально втянуть живот.

Два! Взрывной вдох через нос. Теперь постарайтесь максимально выпятить живот, надув его до предела.

Три! Задерживаем дыхание, считая до 8-10.

Четыре! Выдыхаем воздух через нос и возвращаем живот и диафрагму на место.

Это наиболее распространенная практика глубокого дыхания. Существуют и другие системы глубокого вдоха и выдоха, например дыхание по бодифлексу или гимнастическое дыхание. Суть их одна — обогащение органов целительным кислородом и воздействие на внутренние органы. Поэтому учитесь дышать.

Выполнять глубокое дыхание необходимо сначала от 3 раз, постепенно доходя до 10.

**Система упрощенного йоговского дыхания**

— Дыхание животом (нижнее дыхание).

Выполнение: одну ладонь кладем на живот, другую на грудь. Делаем медленный глубокий носовой вдох, живот втягиваем внутрь. Медленно выдыхаем через нос, выпячивая брюшную стенку. При выполнении упражнения живот проделывает волнообразные движения. Это то, чего мы и добивались. В результате массируются желудок, кишечник и печень. Выполняйте упражнение при чистке этих органов.

— Дыхание грудью (среднее дыхание).

Выполнение: медленно вдыхаем через нос весь содержащийся внутри воздух, при этом максимально расширяя в обе стороны ребра. Последующий выдох совершаем также через нос, постепенно расслабляя ребра. Обратите внимание, брюшная стенка и плечи в дыхании не задействованы, поэтому остаются неподвижными. Рука, расположенная на груди, приподнимается вместе с грудной клеткой, а та, что находится на животе, остается неподвижной. Повторяем упражнение 4–6 раз подряд от 3 до 4 раз в день. Таким образом воздействуем на сердце, печень, селезенку и почки, благодаря чему улучшается кровоснабжение этих органов.

— Верхнее дыхание.

Выполнение: медленно вдохните через нос достаточное количество воздуха, поднимая ключицы и плечи. Затем выдохните, опуская плечи. Это дыхательное упражнение не производит особого эффекта на органы, но раскрепощает их, расслабляя и тонизируя.

Сколько бы видов массажа вы ни освоили, главное — грамотно их применять. Даже несколько простых, но правильно примененных приемов способны принести большую пользу, чем полный, но безграмотный курс массажа. Поэтому не старайтесь сделать больше, идеальный вариант для индивидуального использования, тем более в курсе очищения организма, — самомассаж.

**Мануальная терапия живота**

Отдельно от всех стоит еще более древний вид массажа, непосредственно воздействующий на внутренние органы. Он появился в старославянскую эпоху и применяется по сей день. К этому виду можно смело отнести и столь популярный точечный массаж, и рефлекторный массаж (самомассаж стоп), и иглотерапию.

Речь идет о массаже внутренних органов — висцеральной терапии, хиропрактике, мануальной терапии живота. Все это названия одно и того же метода воздействия на внутреннее состояние организма.

Весьма полезен такой массаж при венозных и лимфатических застоях, спазмах, опущении внутренних органов. Возник он очень давно, во времена междоусобных войн. Времени на полное излечение травм и ранений не было, поэтому был придуман быстрый и эффективный метод заживления скрытых травм воздействием на них с помощью массажных движений рук.

В наше время подобные процедуры проводят только специалисты; обучение самомассажу внутренних органов возможно, но только в специальных центрах. Дело в том, что мануальная терапия живота проводится строго дозированными нажатиями на брюшную полость. Движения осуществляются под необходимым углом и по определенным правилам. Все эти характеристики учитываются при опросе пациента и выявлении степени сложности его заболевания.

В результате профессионального воздействия на полость живота нормализуется работа внутренних органов, стабилизируется давление и даже увеличивается продолжительность жизни.

В прежние времена эффективность процедуры повышали при помощи трав (современная фитотерапия), пиявок, пчел, горшков. Последние, к примеру, образовывали гематомы в нужных местах, которые, в свою очередь, активизировали обмен веществ, улучшая заживление травмированных органов. Влияние трав очевидно и сейчас: они изгоняют паразитов из организма, стимулируя нормальную работу. Пиявки и по сей день применяются для очищения крови и сосудов, улучшения кровообращения.

Висцеральная хиропрактика — методика воздействия на внутренние органы путем надавливания, простукивания, сдвига (применения основных массажных приемов) с целью восстановления прежнего положения органа и его микроциркуляции. Другими словами, процедура легко и быстро устраняет функциональные расстройства организма.

Согласно хиропрактике, в каждом заболевшем органе образуется порез нервного волокна, а также спазм сосуда, именно поэтому в нем нарушаются процессы обмена и питания. В результате в организме развивается патогенная микрофлора, содержащая вещества, отравляющие клетки. Итог этого — возникновение заболеваний и травм.

Висцеральная хиропрактика занимается как профилактикой заболеваний, устраняя венозные и лимфатические застои, так и лечением образовавшихся проблем, восстанавливая прежнее положение органа. Древними практиками-врачевателями было доказано, что манипуляции в области живота не только улучшают кровоток и лимфообразование, но и благоприятно сказываются на близлежащих органах и теле в целом: грудной клетке, голове, позвоночнике, руках и ногах.

Согласно данной методике оздоровления, нарушения в органах возникают в определенной последовательности, в зависимости от «кругов взаимодействия» внутренних составных частей человека. Но на первом месте стоит желчный пузырь, так как именно в нем формируется венозный застой.

Воздействие на внешние органы должно быть такой силы, чтобы результат был виден невооруженным глазом. Другими словами, синяки после проведения процедуры указывают на положительный результат, а подкожные синяки в области живота устраняют спайки в кишечнике и позволяют ему быстрее избавиться от вредных веществ.

Интересно, что приверженцы такого метода оздоровления организма не признают понятие «болезнь» — они говорят о функциональном ослаблении того или иного органа. Как основное средство лечения висцеральная хиропрактика применяется при следующих выявленных заболеваниях: застойные образования в печени, панкреатит, холецистит, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, застойные явления в почках, хронические запоры; бронхиты, легочные заболевания; легкие сердечные сбои, варикозное расширение вен на ногах, остеохондроз и др. Как видим, данная процедура весьма востребована, однако существует ряд противопоказаний, которых ощутимо меньше, и указать на них можно лишь при индивидуальном осмотре.

**Самомассаж**

Существует несколько мнений по поводу данной оздоровительной процедуры. Согласно первому, самомассаж включается в видовой ряд массажа, то есть его выделяют как подвид основной процедуры (массажа). Второе мнение абсолютно противоречит первому и заключается в выделении самомассажа как отдельной оздоровительной процедуры.

Однако отсутствие единой точки зрения никак не влияет на целебные свойства самомассажа.

Чаще всего самомассаж носит профилактический характер, но это нисколько не умаляет возможностей данной процедуры. Благодаря правильно проведенному самомассажу спадает напряжение в мышцах, появляется больше энергии, выводится подкожный жир, уменьшаются отеки, усиливается циркуляция крови. Особого внимания заслуживает обезболивающий эффект самомассажа. При самостоятельном проведении процедуры вы с точностью определяете место боли или перенапряжения, поэтому уделяете максимум внимания именно этой зоне. В результате происходит колоссальное выделение эндорфинов — естественных, природных подавителей боли и болевые симптомы проходят быстрее.

Самомассаж требует соблюдения отдельных правил:

— не проводить процедуру более 20 мин;

— массировать необходимую зону обеими руками, можно поочередно;

— самомассаж рекомендовано сочетать с тепловыми и водными процедурами;

— самомассаж — дополнительная физическая нагрузка, поэтому выполняйте его с осторожностью, чтобы не получить переутомление, тем более при чистке организма — это снизит эффективность проводимых процедур;

— выполнять самомассаж лучше за час до еды или через несколько часов после, наиболее подходящее время суток — утро и вечер;

— при появлении болевых синдромов массаж необходимо прекратить;

— нив коем случае не массируйте области родимых пятен, родинки, воспаленные места и лимфоузлы;

— не рекомендуется проводить самомассаж на животе при ощутимом дискомфорте и грыже.

Противопоказания к проведению самомассажа — варикозное расширение вен, острые сердечно-сосудистые заболевания, тромбофлебит и хронические кожные аллергозы.

При голодании проводить самомассаж рекомендуется ежедневно, учитывая самочувствие. Вы можете повторять комплекс массажных упражнений каждый день либо подбирать необходимые, учитывая, какой из органов очищаете на данном этапе.

*Я* приведу техники самомассажа, которые задействуют все группы мышц, тем самым влияя на жизненно важные внутренние органы. Первая и наиболее древняя техника самомассажа — даосский.

**Даосский самомассаж с целительными звуками**

В центре учения даосизма лежит понятие «дао» — основа всего сущего на Земле и во Вселенной. Человек воспринимается как обитель многочисленных духов или скопление божественных сил. Тело человека состоит из двух частей:

— эфирной (внеземной, состоящая из трех уровней);

— физической (внешней оболочки тела).

Бессмертие достигается тогда, когда физическое тело полностью сливается с «дао». Древние даосы разработали целую систему оздоровления, основанную на вибрации органов. Расчеты сводились к тому, что здоровые органы вибрируют на одной частоте, а больные — на другой. В результате была создана система «здоровых» звуков для лечения больных органов созданной этими звуками вибрацией.

Рассмотрим несколько основных и наиболее простых виброзвуков.

— «Хао». Чаще всего мы слышим этот звук, когда активно выдыхаем воздух, дуя на замороженное стекло. Благодаря такому звуку наше сердце «остужается», избавляясь от излишнего волнения в стрессовых ситуациях. Даосы верили, что в сердце живут эмоции нетерпения и жестокости, которые выходят при произнесении данного звука. С другой стороны, в него возвращаются любовь и радость.

— «Фу» или «чу-у-у». Губной звук, ответственный за почки. С его помощью душа очищается от страха (который, по мнению даосов, скрывается в почках), приобретая доверие и нежность.

— «Ш-ш-ш-ш-ш». Предохраняет печень от перегрева. Кроме того, этот орган является хранилищем злости, которая покидает человеческую душу при произнесении данного звука. А возвращается доброта.

— «С-с-с-с-с». Звук легких и трахеи, добавляет человеку отваги и мужества, избавляя его от депрессии.

— «Ху». Звук, изгоняющий беспокойство и придающий уверенность, благотворно влияет на работу селезенки и поджелудочной железы.

— «Хи». Обобщающий звук, объединяющий энергию всего организма от кончиков волос до кончиков пальцев на ногах. Остужает верхнюю часть тела, так как основные энергетические центры находятся именно там.

Это далеко не все лечебные звуки, выделенные даосами. Оздоровительная система даосизма стала со временем целой философией. Сейчас она успешно применяется в нетрадиционной медицине, боевых искусствах и профилактике многих заболеваний. Любопытно, что люди, интересующиеся даосизмом, имеют разное вероисповедание. Ни одна религия мира не отрицается философией даосов, поэтому можно смело изучать данную систему, будучи православным или католиком.

Даосский самомассаж — одна из древнейших оздоровительных процедур, придуманная даосами. В основе ее лежит сочетание звукового и телесного воздействия на внешние и внутренние органы. И современными учеными доказана эффективность данного подхода. Звуковые вибрации, создаваемые при массаже, способны активизировать, гармонизировать и восстанавливать работу внутренних органов.

Система даосов признает существование пяти основных органов: сердца, легких, почек, печени и селезенки. Для их нормальной работы необходимо два главных условия: массаж нужных зон и произнесение при этом характерных звуков. Получается, что для каждого из пяти органов существует индивидуальный набор массажных и звуковых упражнений. Самомассаж может проводиться на участках тела, совершенно не связанных, на первый взгляд, с оздоравливаемым органом. Поэтому не удивляйтесь странному сочетанию «внешнего» и «внутреннего».

Упражнение 1.

Подготовка к основному этапу процедуры. Сядьте на стул, держа спину и голову прямо. Ноги опустите на пол всей ступней. Теперь нам необходимо активизировать энергию рук. Для этого негромко хлопаем в ладоши и начинаем растирать их до теплого состояния.

Следующие действия нацелены на стимуляцию сердечно-сосудистой системы. Итак, кончиком указательного пальца правой руки нажимаем на центр противоположной (левой) ладони, после чего меняем руки: указательный палец левой руки оказывается в центре правой ладони. На данном этапе мы активизируем работу точки, отвечающей за сердце. Эта зона считается наиболее чувствительной и признана энергетическим центром.

Упражнение 2.

Начинаем с массажа лица. Подносим руки ко лбу и круговыми движениями кончиков пальцев с нажимом проводим массаж лобной части головы.

После этого вращаем глазами от внутренней стороны к внешней. Продолжаем массаж лица разглаживанием носогубной складки.

А теперь главное — переходим к массажу десен. На глубоком вдохе начинаем легонько простукивать кончиками пальцев верхнюю челюсть, затем нижнюю. Выдыхая воздух, произносим звук «чху-у-у». Процедура способствует омоложению лица и активизирует работу печени.

Упражнение 3.

Это упражнение в большей степени влияет на работу почек, хотя массажировать мы будем уши.

Помещаем мочки правого и левого уха между большим и указательным (чуть согнутым) пальцем соответствующей руки. Начинаем энергично растирать ушные раковины снизу вверх, потом сверху вниз. Повторяем растирание всего уха несколько раз. При выполнении данного упражнения старайтесь дышать равномерно, не сбивая дыхания. Звук, издаваемый при массаже, должен быть отчетливым и основным.

Упражнение 4.

Передохнув секунд 30, переходим к массажу шеи. Основные приемы: поглаживание, легкое похлопывание кончиками пальцев. Завершаем процедуру вибромассажем следующей энергетической точки, стимулирующей работу печени. Для этого помещаем указательный палец в область между ключицами и совершаем несколько вибрирующих движений. Все это проделываем на глубоком вдохе, а выдох должен сопровождаться звуком «с-с-с-с-с».

Упражнение 5.

Двигаемся вниз по телу и переходим к самомассажу грудины. Область грудной клетки ответственна за легкие и бронхи. Поэтому данным упражнением мы воздействуем именно на эти органы.

Внимание! Не массируйте саму грудь, молочные железы и соски.

Проводим массаж кончиками пальцев, простукивая грудину так, словно очерчиваем руками легкие. Продолжая массаж, делаем глубокий вдох, затем выдыхаем воздух с произнесением звука «с-с-с», постепенно переходящего в «х-х-х-а-а-а-а».

Это отличная дыхательная гимнастика в курсе очищения легочной системы и бронхов.

Упражнение 6.

Передвигаемся к области живота и брюшины. Самомассаж этой части тела повышает работоспособность печени, а также снимает с нее болевой синдром.

Простым легким похлопыванием ладонями по области печени мы активизируем ее работу. Одновременно с этим делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим звук «ш-ш-ш-ш». Завершаем массаж согревающими процедурами. Для этого положите ладонь на бок и совершите несколько небыстрых круговых движений.

Упражнение 7.

Теперь займемся оздоровлением почек, массируя область поясницы. Основные приемы массажа: похлопывание, поглаживание и растирание.

Торс наклоняем немного вперед, а руки отводим назад, ставя ладони на область почек. Без особых усилий тыльной стороной ладони начинаем легкое похлопывание поясницы. При этом совершаем глубокий вдох, а на выдохе издаем звук «чху-у-у-у».

Следующий этап — активизация надпочечников. Начинаем процедуру на вдохе, прохлопывая область выше поясницы. Выдох сопровождается звуком, аналогичным предыдущему.

Завершаем массаж поясницы согревающими круговыми приемами, проводимыми против часовой стрелки.

Упражнение 8.

Массаж ягодиц и паха, внутренней части бедер тонизирует весь организм. Для начала необходимо поменять исходную позицию. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч и немного расслаблены. Мышцы ягодиц также не должны быть напряжены.

Приступаем к массажу ягодиц, проводим его ладонями обеих рук, поочередно похлопывая указанную зону. После 1–2 мин массажа переходим к следующему этапу упражнения.

Поднесите ладони к нижней части живота (паху). Прижмите их к телу, соединив большие пальцы рук, указательные пальцы должны быть направлены в пол. Теперь постепенно смещаемся вниз, совершая поглаживающие движения в области паха и внутренней части бедер. Завершаем упражнение глубоким вдохом и медленным выдохом.

Упражнение 9.

Массаж ног широко применяется в косметической практике как антицеллюлитное средство. Он также влияет на активизацию системы кровообращения, а кроме этого, благодаря ему кожные покровы приобретают эластичность и упругость.

Начальное положение — стойка прямо, ноги на ширине плеч. Прохлопывающими движениями ладоней проводим массаж сначала внутренней стороны ног, потом внешней. Обе ноги массируем от бедра вниз, затем вверх по внутренней стороне. Заканчиваем упражнение глубоким вдохом и выдохом через рот.

Повторить упражнение 2 раза.

В роли косметического массажа данное упражнение применяют как в лечебных учреждениях, так и в самостоятельном курсе ухода за телом. Ход упражнения не меняется, единственным дополнением становится использование меда. Перед тем как начать похлопывание ног, разотрите на ладонях немного меда, при желании можно намазать им и ноги. После чего приступайте к выполнению обыкновенного массажа ног. Особое внимание уделите области внешней и внутренней стороны бедра. Наберитесь терпения — медовый массаж доставит вам болезненные ощущения. Эффективный антицеллюлитный массаж должен оставить следы на ногах в виде мелких красных точек. По окончании процедуры смойте мед и оставьте кожные покровы без одежды на 30— 40 мин. Поступающий через открытые поры кислород окажет лечебное действие на кожу.

Упражнение 10.

И вновь наверх, проводим массаж рук. Первой массируем правую руку. Для этого вытягиваем ее вперед, поворачиваем ладонью вверх и похлопывающими движениями массируем ее от запястья к плечу. Как только достигли верхней точки, переворачиваем руку ладонью вниз и двигаемся в обратную сторону: от плеча к запястью.

То же самое проделываем с левой рукой. Повторите упражнение по 2 раза для каждой руки.

Упражнение 11.

Мы подошли к завершающему этапу даосского массажа. Активизируем процессы мышления, памяти и речи массажем головы.

Для начала стимулируем точки сердца, выполняя упражнение 1. Затем приступаем к непосредственному массажу головы. Легкими постукивающими движениями пальцев обеих рук массируем всю голову. Делаем глубокий вдох и медленный выдох.

Второй этап заключается в массаже затылка. Проводим его следующим образом: скрещиваем указательный и средний пальцы, подносим к области затылка и выполняем движения, напоминающие щелчок. Не переборщите, удары должны быть еле ощутимыми и нечастыми.

Завершаем массаж головы растиранием области вдоль шейных позвонков до появления тепла. Делаем глубокий вдох и выдыхаем воздух через рот.

Результативность данной методики массажа зависит только от вас. Регулярность и точность выполнения упражнений, учет произнесенных звуков — главные условия для даосского массажа.

**Самомассаж по системе тай-цзи и вин-чун**

Это еще один древнейший вид самомассажа, применяемый в основном в практике боевых искусств. Согласно системе тай-цзи и вин-чун, проекции всех наших органов находятся на стопах и кистях рук. Следовательно, все энергетические центры, отвечающие за работу внутренних органов, расположены именно на стопах и кистях. Регулярный массаж этих частей тела способен урегулировать любую возникшую проблему: от расстройства пищеварительного тракта до головной боли.

От состояния малого органа зависит здоровье всего организма. На таком принципе и строится вся система тай-цзи и вин-чун. Существует несколько строгих правил для проведения данного вида массажа:

— проводить процедуру необходимо по утрам, как только вы поднялись с кровати;

— делать массаж следует снизу вверх, именно так движется энергия ян;

— первая порция еды должна поступить в организм не раньше чем через 1,5–2 ч после массажной процедуры.

Итак, полный курс самомассажа состоит из нескольких этапов, освоив которые вы сможете самостоятельно обезболивать и даже лечить самые проблемные органы.

Первый этап массажа стимулирует работу больших групп мышц. Второй рассчитан на активизацию мелкого мышечного аппарата. А третий этап представлен непосредственно самомассажем стоп.

Два первых этапа принято считать подготовительными, поэтому они отлично подходят для предварительного смягчения организма перед курсом поэтапного очищения. Выполнять их можно отдельно от самомассажа стоп. А при голодании и непосредственной чистке органов рекомендовано проводить полный курс массажа по системе тай-цзи и вин-чун.

1-й этап. Активизация крупных мышц.

Утром, не вставая с постели, приступайте к самомассажу тела. Начинайте с разминания стоп: подтяните ногу как можно ближе к груди и разомните каждый палец, потом массируйте основание стопы, плавно переходя к пятке. Постепенно продвигайтесь вверх по левой, затем по правой ноге, продолжая разминать мышцы. Дойдя до тазобедренного сустава, приподнимите ягодицы и разомните мышцы таза.

Теперь массируем область живота легким поглаживанием и растиранием. После этого проводим массаж рук: от кистей до предплечья и обратно.

Завершающей стадией этого этапа станет массаж головы, сделайте его по даосской методике.

2-й этап. Стимуляция работы связок и мелких мышц.

Упражнения на этом этапе потребуют от вас большей активности. Примите исходное положение — спина прямая, ноги на ширине плеч. Руки согните в локтях, пальцы соберите в кулак. Зафиксируйте положение рук таким образом, чтобы кулаки смотрели друг на друга, но между ними должно оставаться пространство.

Выполняем упражнение. Разводим кулаки в стороны и очень медленно распрямляем по одному пальцу. Постарайтесь максимально их вытянуть, выстроить в одну линию. После этого разведите пальцы, разверните ладони конусом внутрь и снова медленно соберите кулак. Повторите упражнение 5 раз.

Переходим к самомассажу ступней ног. С напряжением сгибайте и разгибайте пальцы ног, повторите 10–20 раз.

Большой палец ноги зафиксируйте на указательном, потом поменяйте позицию — теперь указательный палец на большом. Сделать это достаточно тяжело, поэтому разрешается просто «снять» указательный палец с большого. Повторить 10–20 раз.

Теперь вводим в работу мышцы бедер и ягодиц. Попробуйте преодолеть небольшое расстояние (максимум 1 м) за счет сгибания и разгибания пальцев ног. При этом бедра и ягодицы должны быть напряжены и подталкивать вас вперед.

3-й этап. Самомассаж стоп.

Третий этап методики тай-цзи и вин-чун представлен непосредственным массажем стоп. Согласно данной системе, на подошве человека расположены все рефлекторные зоны, отвечающие за тот или иной внутренний орган.

Проводить самомассаж ног рекомендуется каждый день не более 10 мин. Во время массажа используйте специальные кремы или косметическое масло. В курсе очищения организма самомассаж стоп применяется как дополнительное средство чистки. Активизация необходимых зон способствует более глубокому и тщательному очищению. Поскольку весь курс занимает немного времени, вы можете проводить его каждый день, независимо от того, какой орган очищаете. Однако особое внимание уделите той зоне, которая отвечает за очищаемый орган.

Сядьте на стул, вытяните ноги и сделайте глубокий вдох и выдох. Затем без резких движений подхватите левую ногу и положите ее на правую в области колена. Ладонь правой руки прижмите к стопе и начните совершать поглаживающие движения верха и низа стопы, не останавливаясь и не отрывая ладони.

Теперь расслабьте ступню, свесив ее с колена. Помассируйте лодыжку, для чего обхватите ее сзади правой рукой, а массаж проводите большим пальцем круговыми движениями. Кроме этого, разрешается совершать незначительные надавливания на указанную зону. Завершите этот этап растиранием сухожилия от пятки вверх.

Переходим к массажу сухожилий. Указательным пальцем прощупайте сухожилия большого и указательного пальцев ног, надавите на зону между ними. Продолжите надавливания в каждой ложбинке. Помните: надавливания не должны причинять болезненные ощущения, сильнее не значит эффективнее.

Возвращаем стопу в прежнее положение, полностью положив ее на ногу. Начинаем массаж подошвы круговыми движениями больших пальцев рук. При желании работать могут сразу обе руки. Завершаем массаж поглаживанием стопы короткими, прямыми и достаточно ощутимыми надавливаниями в направлении пальцев ног.

Массажируем внутреннюю сторону стопы большим пальцем руки: совершаем легкие надавливания от нижнего края свода стопы, двигаясь к большому пальцу. Вновь массажируем каждый палец, разомните суставы каждого из них, начиная с большого. Под конец потяните поочередно каждый палец. Повторите упражнение несколько раз.

В заключение выполните первое массажное упражнение из представленного комплекса, а затем проведите самомассаж второй (правой) ноги.

При самомассаже стоп мышцы должны быть расслабленными, движения нерезкими, а энергии затрачено по минимуму. Кроме того, необходимо соблюдать некоторые рекомендации по правильному самомассажу стоп.

Проводите его регулярно утром, сразу после сна, или вечером, непосредственно перед сном. За 5–7 мин перед массажем полезно походить босиком, разминая стопы. Для этого поднимайтесь на носки, опускайтесь на пятки, переносите центр тяжести на внутреннюю и внешнюю часть стопы. Отлично расслабляют ножные ванны с применением травяных сборов или морской соли.

Помните — поза при самомассаже должна быть максимально удобной, руки мягкими и теплыми. Сначала массажируем все пространство ступни при помощи пальцев обеих рук, включая в работу кулаки и косточки. Направление массажных движений — от кончиков пальцев к пятке.

Не удивляйтесь, если при самомассаже вы ощутите болевые симптомы в определенных точках. Это так называемые зоны риска или «окна» ослабленных органов. Подобные места требуют особого внимания. Однако воздействовать исключительно на эти болевые точки не стоит, массируйте всю стопу, стимулируя работу других внутренних органов. В результате правильного воздействия на уязвимые точки болезненные ощущения во внутренних органах исчезают. Каждую болевую точку разминайте не менее минуты.

Самомассаж стоп можно проводить всем людям без возрастных ограничений. Детский самомассаж может быть представлен хождением по массажному коврику с неровностями, шероховатостями и бугорками.

**Схема активных зон на стопах**

1 — гипофиз; 2 — мозг; 3 — глаза; 4 — трахея; 5 — шейный отдел позвоночника; 6 — легкие; 7 — уши; 8 — щитовидная железа; 9 — вилочковая железа (тимус); 10 — паращитовидная железа; 11 — желудок; 12 — панкреас; 13 — плечи; 14 — сердце; 15 — селезенка; 16 — надпочечники; 17 — почки; 18 — кишечник; 19 — мочеточники; 20 — мочевой пузырь; 21 — половая область; 22 — тонкий кишечник; 23 — бедра и колени; 24 — крестцовый отдел позвоночника; 25 — седалищный нерв; 26 — костная система; 27 — желчный пузырь; 28 — печень; 29 — грудной отдел позвоночника; 30 — поясничный отдел позвоночника; 31 — крестец; 32 — аппендикс.

Как видно из приведенного рисунка, на стопе имеются проекции всех внутренних органов. Значит, мы без постороннего вмешательства можем воздействовать на них. Например, приступы удушливого кашля можно остановить массажем точки трахеи (указана под номером 4 на рисунке).

При очищении пищеварительного тракта или проблемах, возникающих в этом органе, стимуляция точек 11 (желудок), 18 (кишечник) и 22 (тонкий кишечник) значительно облегчит задачу чистки и устранит проблемы.

А вот отличное средство для снятия глазного напряжения и усталости. Легко надавите на точку 3 (глаза) и массируйте эту зону круговыми движениями. Это достаточно простой, но действенный метод. Известны случаи, когда зрение благодаря данному массажному упражнению значительно улучшалось.

Снять предменструальные или другие боли, возникающие при женских заболеваниях, поможет массаж точки 21, отвечающей за гинекологические проблемы. Растирание точек 19 и 20 поможет справиться с проблемами в мочеполовой сфере. Регулярный массаж названных зон излечивает от цистита, нередко перешедшего в хроническое заболевание. Область вокруг точек 5 и 24 способствует излечиванию радикулита, остеохондроза, миозита.

Однако не во всех случаях есть возможность помочь себе самомассажем стоп, ведь разуться можно не всегда и не везде. Поэтому и стоит обратить внимание на регулярность проведения процедуры. Профилактика также действенна в борьбе с болью.

**Какая температура у ваших стоп?**

Понятно, что здоровые стопы должны быть сухими и теплыми. Холодные и влажные ступни могут означать, что у человека существуют проблемы в области желудка и тонкой кишки или нарушена функция щитовидной железы.

Другое сочетание — сухие, но холодные ноги — свидетельствует о проблемах с сердечно-сосудистой системой, а также, возможно, о мозговых травмах.

Влажные и горячие ноги указывают на повышенную температуру тела, особенно при воспалительных процессах в легких.

Горячие, но сухие стопы становятся признаком избыточной функции щитовидной железы и повышенной кислотности желудочного сока.

Разная температура обеих ног свидетельствует о нарушении в работе сердечно-сосудистой системы.

**«Живая» и «мертвая» вода**

«Живую» и «мертвую» воду получают специально разработанным методом. При электролизе воды на специальных препаратах (активаторах) происходит химическая реакция разложения воды на положительные и отрицательные ионы под воздействием пропускаемого через эту воду тока (поданного от источников постоянного напряжения). Именно после проведенного электролиза вода приобретает кислотные свойства, превращаясь в «мертвую» воду (анолит), и щелочные свойства — «живая» вода (каталит).

Научно доказано, что под воздействием щелочной воды («живой») мгновенно заживают мелкие ссадины, порезы и царапины.

В домашних условиях «живая» и «мертвая» вода была впервые приготовлена Д. Кротовым (российским изобретателем). Он же предложил называть очищенную воду активированной.

Вот примерная схема изготовления активированной воды в домашних условиях.

Берем литровую банку и 2 электрода (обязательно из нержавеющей стали), расстояние между ними должно составлять 40 мм, до дна емкости они доставать не должны.

Анод — пластина, которую подключают к сети диодом Д246 или Д247. Катод — пластина, которую подключают к сети напрямую.

Процесс приготовления: в подготовленную банку опускаем брезентовый мешочек и наливаем в емкость воду, оставляя до края банки 0,5 см. Для приготовления применяют водопроводную воду (очищенную бытовым фильтром). Опускаем в банку электроды: один непосредственно в банку, а второй в мешочек. Включаем электроды в сеть (как указано выше). Через 5-30 мин активированная вода будет получена. Такая разбежка во времени приготовления зависит от желаемой крепости воды. По истечении времени выключаем приборы из сети и вынимаем их из банки. Быстро достаем из емкости брезентовый мешочек с уже полученной «мертвой» водой и перекладываем его в другую посуду. «Живая» вода подвергается дополнительной фильтрации, удалению белых хлопьев (безвредных солей кальция).

Рекомендую время от времени менять электроды местами, то есть часть времени электрод служит катодом, затем — анодом, чтобы они очищались от осевших на них солей кальция.

Активированную воду применяют в медицине для лечения и профилактики различных заболеваний. Эффективность лечения с применением этой воды увеличивается до 80–90 %.

«Живая» и «мертвая» вода обладает следующими свойствами.

— «Живая» вода имеет PH-показатель около 0,5, а «мертвая» — 3.

— «Мертвая» вода (кислотная) — прозрачная жидкость, выработанная из осадка, на вкус кислая и имеет идентичный запах. Лечебные и очищающие свойства раствора сохраняются в течение 2–3 недель, в зависимости от условий хранения и ее крепости. Правильное хранение заключается в предохранении раствора от солнечного света. Рекомендую использовать для этого термос, бутылки из темного стекла, главное — плотно закрытый и темный сосуд. «Мертвая вода» обладает антисептическими свойствами: обеззараживает бинты, убивает микробы в гноящихся ранах. Кроме того, она резко понижает артериальное давление, замедляет обмен веществ в организме, уменьшает суставные боли.

— «Живая» вода (щелочная) — прозрачная жидкость, сразу после электролиза возможно выпадение осадка в виде хлопьев. Закономерность: чем хуже исходная водопроводная вода, тем сильнее осадок. Без запаха, на вкус — мягкая, щелочная, напоминает дождевую. Лечебные свойства: быстро заживляет раны, активизирует обмен веществ, повышает кровяное давление, нормализует пищеварение и улучшает аппетит. Сохраняет свойства в течение недели при условии отсутствия воздействия света и воздуха.

Лечебных свойств у активированной воды немало, да и приготовить ее в домашних условиях несложно. Однако необходимо соблюдать следующие правила.

— Не храните активированную воду в холодильнике.

— Не охлаждайте ее без особой надобности.

— Подогревать активированную воду необходимо с осторожностью, на небольшом огне, в эмалированной или керамической посуде. Не подогревайте воду на электроплите — это нарушит установленный внутренний баланс.

— Не доводите «живую» и «мертвую» воду до кипения, иначе она лишится всех целебных свойств.

— При одновременном приеме «живой» и «мертвой» воды необходимо разграничить время их питья, сделайте перерыв между приемами 1,5–2 ч. Дело в том, что смешивание одной и другой воды приводит к нейтрализации и лечебные свойства теряются.

— При обработке раны «мертвой» водой необходимо сделать паузу 8-10 мин перед последующей обработкой «живой» водой.

— Поскольку активированная вода — натуральный продукт, не содержащий искусственных веществ, она не вызовет аллергических реакций. Даже наоборот, активированную воду прописывают как противоаллергенное средство.

— Действие активированной воды усиливается при ингаляции. Их часто назначают при простудных заболеваниях, инфекционных заражениях («мертвую»). В больницах используют способ электрофореза при лечении насморка.

— Принимать медикаментозные препараты одновременно с активированной водой нельзя. Иногда врачи рекомендуют выдержать от 2 до 3 ч между приемами. Однако в идеале лучше отказаться от какой-либо из процедур.

Дозировка.

Однократная средняя доза для взрослого человека — 1/2 стакана, для детей в зависимости от возраста: от 2 до 5 лет — 1/4 стакана, от 5 до 12 — 1/3 стакана, от 12 лет и старше — 1/2 стакана. Лучше всего принимать лечебную воду за 30 мин до еды или через 2–3 ч после. Дозировка может меняться в зависимости от рецептуры и указаний лечащего врача.

Для наружного применения активированную воду используют 6-10 раз в день. В профилактических и косметических целях применяют, предварительно очистив кожу от излишка жира.

Постоянный и бесконтрольный прием активированной воды запрещен, так как она является специфическим лечебным средством.

**Глава 3
Фитотерапия**

Фитотерапия — профилактика заболеваний, а также их лечение на природной основе, с помощью силы лечебных трав и растений.

Впервые фитотерапия упоминается в записях шумерских племен. Именно шумеры начали давать названия растениям, подходящим для лечения и профилактики заболеваний. Хотя трудно опровергнуть тот факт, что способы лечения первобытных людей были иными. Поэтому назвать точно время возникновения растительной терапии сложно. В мировой истории принято отталкиваться от письменных источников, по этой причине шумеры считаются основоположниками фитотерапии.

За всю историю медицины лечение травами никогда не прекращалось, даже во времена Великой инквизиции.

Но еще до этого методологическую базу фитотерапии заложили вавилоняне и египтяне. В XI веке до нашей эры были составлены списки полезных трав, которые применялись в терапии многих заболеваний. Кроме того, в Вавилоне был разработан метод сушки лечебных сборов без солнечного воздействия. В Египте создали касторовое масло, для получения которого было выращено специальное окультуренное растение. Причиной всех заболеваний и недугов египтяне считали избыток пищи, поэтому рекомендовали несколько раз в месяц полностью отказываться от еды и принимать касторовое масло в качестве слабительного — своеобразные корни современной методики чистки кишечника. В эти же века были открыты и описаны такие растения, как алоэ, лен, белена, мята, подорожник, ива, акация и др.

Древняя Греция стала следующим государством, внесшим свою лепту в развитие фитотерапии. И, конечно, главным действующим лицом был Гиппократ. Его уникальный многотомный труд о лекарственных растениях содержал более 236 названий трав и описание их действия.

Еще один грек, живший в I веке, Диоскорид, благодаря своим знаниям в области лечебной фитотерапии стал главным врачом при римской армии. В своих трудах он описал более 600 видов лекарственных растений, проиллюстрировал каждое из них и рассказал о его действии. Вплоть до XVI века сочинения Диоскорида пользовались авторитетом.

Римляне большое внимание уделяли овощам и их лечебным свойствам. Например, свежая капуста, по их мнению помогала избавиться от головной боли и преодолеть бессонницу, но этот же овощ, только в вареном виде, мог вызвать проблемы с пищеварением. Римский лекарь Клавдий Гален не только описал полезные свойства растений, но и рассказал о вреде, который могут нанести некоторые лечебные травы. В отличие от Гиппократа, Гален не рекомендовал применять травы в их природном, нетронутом виде, так как это весьма опасно для здоровья человека. Вместо этого он советует приготавливать из них лечебные отвары, настои и чаи. По сей день существуют терапевтические препараты, которые так и называются — галеновые.

В IX веке в Италии возникает медицинская школа фитолечения, где на отдельных курсах преподавались методики растительного оздоровления. За время существования данного учебного заведения было сделано много открытий в области фитотерапии, разработаны методики профилактического воздействия лечебных растений на отдельные органы. Открытая в Салерно школа привлекала учеников со всего мира и просуществовала вплоть до конца XIX века.

Будет несправедливым, если я не расскажу о китайской фитотерапии. Медицина китайского народа — самая древняя из ныне существующих и насчитывает около 2000 тыс. лет. Именно из китайской медицины было заимствовано большинство рецептов лечебных настоев и отваров, а также немало терминологических обозначений в фитотерапии. Например, слово «травник» — так называли императора, впервые написавшего о пользе лечебных растений. Уже в XVI веке Ли-Шичжень написал 52-томную работу, где описал 1892 растения, их свойства и способы применения. Кроме этого, он впервые рассказал о целебных свойствах чеснока и лука, активно применяемых и по сей день. На данный момент в китайской медицине, в частности фитотерапии, около 2000 названий лечебных растений. Наиболее известные из них — китайский лимонник, пустырник, женьшень, лук, чеснок, кровохлебка, корица, камфара, спаржа, корка мандарина, имбирь.

Обычай заваривания лечебных чаев также является китайской традицией. Китайскими фитотерапевтами были разработаны сочетания трав, которые стали не только полезными, но и приятными на вкус. И теперь мы можем совмещать приятное с полезным.

Индийская фитотерапия насчитывает многовековую историю, однако за это время было составлено единичное количество рецептов, в состав которых входили бы заимствованные растения. Дело в том, что флора Индии настолько богата, что не нуждается в дополнительных резервах. Зато на остальные континенты лечебные травы из Индии доставлялись с давних времен. Неповторимый растительный мир позволил индийской фитотерапии создать свою уникальную систему оздоровления травами.

Не стоит думать, что все травы одинаково полезны и их применение абсолютно безвредно. Для каждого из нас существует ряд противопоказаний и рекомендаций касаемо применяемых целебных растений. Например, при повышенной кислотности желудочного сока откажитесь от приема зверобоя, шиповника и подорожника. В обратном случае, при пониженной кислотности, игнорируйте мяту в любом виде и количестве.

Частота пульса также должна стать показательной величиной. Нормальный пульс — 60–80 ударов в минуту. Однако такие травы, как пустырник, валериана и сушеница, делают его более редким. А вот трава бадан, наоборот, учащает пульсирование крови.

Боярышник, майский ландыш и календула стимулируют сердечную деятельность.

Психологическое состояние человека перед применением тех или иных трав должно учитываться обязательно. Во время депрессий советую принимать тот же боярышник, мяту или омелу. При возбужденном состоянии и чрезмерной активности отлично успокаивают хмель, ромашка, мелисса, валериана, клевер луговой, адонис и др.

При приготовлении сбора необходимо сочетать не менее 3–8 трав, тогда их компоненты будут дополнять друг друга, действуя сразу на несколько органов. Однако существуют некоторые особенности приема сборов. Например, при аллергических реакциях на один из компонентов рекомендуется принимать эту траву в количестве половины дозы. Если происходит смягчение реакции на данный вид травы, то включайте ее в сбор в соответствии с рецептурой. Вообще, существует мнение, что лекарство от яда отличается только дозой, поэтому остерегайтесь превысить указанную дозировку. Средняя доза любой сухой травы — 1 неполная столовая ложка (минимум 1 чайная) на стакан воды.

Наилучших результатов при лечении сборами и настойками добиваются в первый курс лечения — примерно в первые 2–3 недели. Потом рекомендуется сделать перерыв 8-10 дней и повторить пройденный курс. Не стоит проводить фитотерапию чаще чем 3 раза в год. В качестве профилактического средства вам может быть назначен фиточай, составленный из менее действенных трав.

Как бы нам ни хотелось верить в чудодейственное свойство фитотерапии, заменить ею медикаментозное лечение в некоторых случаях просто невозможно. Да и, в принципе, лечение осуществляет не трава и не лекарство, с недугом борется сам организм, а активируют эту работу настойки, травы и таблетки. Кроме этого, фитотерапия, точно так же, как и медикаментозная терапия, требует выполнения специфических физических, дыхательных и водно-тепловых процедур. Подобный курс лечения можно назвать полным. Однако заменить лекарственные химические средства целебными настоями и сборами вполне реально, например при авитаминозе совсем незачем бежать в ближайшую аптеку и покупать дорогие витаминные препараты. Сушеные ягоды черники, клюквы, брусники и другие восполнят недостающие элементы в вашем организме ничуть не хуже.

Конечно, при хронических формах заболеваний травяное лечение займет у вас не один месяц, в отличие от быстродействующих мед препаратов. Зато растения никогда не окажут побочного эффекта на соседние органы, они мягко и безопасно очистят организм. Однако опасайтесь привыкания при длительном курсе фитотерапии. Во избежание этого постарайтесь разнообразить список потребляемых трав и чередовать одно средство с другим. Применяя желчегонные растения, 10 дней пейте пижму (заваривая цветки), последующие 10 дней употребляйте цветки бессмертника. Отлично подходят и взаимозаменяемые травы. Например, при бронхите это алоэ, лист и почки березы, душица, зверобой, багульник, мята перечная, сосновые почки, эвкалипт и др.

Неизменный состав травяного сбора таков: 2 специфических растения, которые оказывают местный эффект оздоровления, плюс 2–3 очищающих или общеукрепляющих травяных средства.

Жирную пищу во время курса фитотерапии лучше исключить, так как целебные вещества растений не будут всасываться. Поэтому поразительного эффекта добиваются пациенты, которые грамотно выстраивают курсы голодания и фитотерапии, иногда совмещая их.

***Средство от бессонницы***

*Перед тем как лечь в постель, подышите настойкой валерианы. На полкастрюли воды нужно 2–3 капли аптечной настойки валерианы. Доведите до кипения и дайте немного остыть, но так, чтобы пар продолжал образовываться. Накрывшись плотным одеялом с головой, сделайте над приготовленным раствором не более 2–3 дыхательных движений. Принимать внутрь лекарственное растение на ночь не стоит — оно раздражает желудок, слизистую и вызывает запоры.*

Пустырник начинает эффективно действовать только после 6–7 месяцев активного и регулярного применения. Чаще всего его применяют как средство, понижающее давление.

В приложении к книге вы найдете справочник лекарственных трав с описанием случаев их применения и назначений в зависимости от заболевания.

**Сбор и сушка лекарственных трав**

Крайне важно научиться правильно собирать и высушивать травы и лечебные растения. Помните, что город не самое подходящее место для их сбора. Погода должна быть сухая, по крайней мере в ближайшие 2–3 дня до сбора. В промышленных районах и вблизи заводов и предприятий собирать лечебные растения запрещено.

Наибольшую целительную силу растения имеют в начале цветения, к концу этого периода они теряют свои свойства.

Когда вы найдете нужное вам растение, отложите его отдельно от остальных. Рекомендую использовать для этого бумажные пакеты, в них не будет образовываться испарина. После сбора растений сушить их необходимо целиком, выложив тонким слоем на бумагу или развесив небольшими пучками на стене чердачного помещения.

Сбор, сушка и приготовление лечебных трав требуют особого подхода. Вот основные рекомендации.

— Все лечебные травы и растения — лекарства, поэтому применять их стоит строго по назначению, получив перед этим консультацию специалиста.

— При приготовлении отваров и настоек придерживайтесь инструкции, если сбор приобретен в аптеке.

— Готовя отвар из самостоятельно собранного сбора, необходимо учитывать общие правила приготовления лечебной смеси. Во-первых, все компоненты должны быть тщательно высушены и измельчены (если того требует рецептура). Во-вторых, редко когда доза одного необходимого компонента в отваре превышает 1 столовую ложку. В-третьих, заливать приготовленный сбор необходимо только кипятком, используя для этого стеклянную посуду (иногда термос). Обычно отвар настаивается в течение 30-40 мин и хранится в холодильнике не дольше суток. Существует и другой вариант приготовления отвара из лечебных трав, когда необходимый травяной сбор заливается холодной кипяченой водой и настаивается не менее 12 ч.

— Часто в лечении, дай в профилактических целях, рекомендуют не только пить приготовленные отвары, но и обтираться ими, умываться и принимать с ними ванну.

— В случае с настойками подход немного другой. Чаще всего они готовятся на спирту и требуют точного соблюдения дозировки. Для их приготовления используют чистый спирт или водку, которыми заливают травяной сбор. Настаивают полученную жидкость в течение 7-10 дней при комнатной температуре. Процеживать спиртовые настойки следует более тщательно, чем отвары. Принимают их от нескольких капель до 1 чайной ложки в сутки.

— Помните, что злоупотреблять травяным лечением не стоит. После 3-4-недельного курса сделайте 10-дневный перерыв. Применять один и тот же лечебный сбор для отваров или настоев рекомендуется не более 1–2 курсов подряд, после чего необходимо найти ему замену с аналогичным действием.

— Если вы принимаете медикаментозные препараты, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом по вопросу их сочетаемости.

— Помните, что некоторые травы — аллергены и могут вызвать соответствующую реакцию. Поэтому внимательно изучите интересующее вас целебное растение, а также постарайтесь выявить вашу индивидуальную реакцию на него. Для этого вначале заварите минимальную дозу лекарственной травы и убедитесь в ее безвредном воздействии на организм.

— Не упускайте из виду тот факт, что множество восточных бальзамов и настоек повышают давление.

— Большинство трав заваривают в открытой посуде, лучше в стеклянной, при необходимости прикрывают крышкой или марлей.

В применении лекарственных растений существует целый список противопоказаний.

**Некоторые противопоказания относительно применения трав**

— Особо аллергенными принято считать ромашку, полынь, хмель и землянику.

— Алоэ противопоказано людям с болезнями печени, воспалением почек, желчного пузыря, гипертонией, геморроем, при опухолях различного происхождения, а также при беременности и кормлении грудью.

— Пижму запрещено заваривать при воспалении почек, беременности и кормлении грудью.

— Спорыш не рекомендуют применять при остром воспалении почек и мочевыводящей системы.

— Душица и крушина противопоказаны при заболеваниях мочевыводящей системы, беременным и кормящим женщинам.

— Лесную землянику не следует использовать страдающим язвенной болезнью и обладающим склонностью к аллергическим реакциям.

— Женьшень, аралия маньчжурская, элеутерококк, золотой корень, лимонник китайский не применяются при гипертонической болезни, инфаркте и крайней нервной возбудимости.

— Такое знаменитое лечебное средство, как кора дуба, категорически противопоказано детям, так как может вызвать рвоту.

— Большие дозы таких растений, как багульник, полынь и чистотел, грозят серьезным отравлением.

— Известно, что мята снижает кислотность, поэтому принимать ее людям с пониженной кислотностью желудочного сока необходимо в сборе с другими травами.

— Зверобой, тысячелетник, чистотел, каштан и ромашка работают на повышение кислотности желудочного сока, поэтому применять их необходимо в малых дозах или в сборе со смягчающими травами.

— Листья сенны способствуют вымыванию кальция из организма.

— Гипертонию вызывает длительное применение бессмертника и зверобоя.

— Долгое употребление валерианы приведет к мигрени и серьезным проблемам в пищеварении.

— При обострении почечных заболеваний не употребляйте отвары из листьев брусники, полевого хвоща и ягод можжевельника.

Помните: лучше всего друг с другом сочетаются травы, произрастающие в одной природной зоне.

Лечебные травы и сборы можно применять не только в виде настоек и отваров. Помимо этого, существует ряд лечебных форм, приготовленных на основе растительного сырья, просто они менее популярны в наших широтах.

**Что предпочесть**

Лекарственные растения можно употреблять как в сыром (свежем), так и в приготовленном виде. Наиболее часто собранные растения высушивают, измельчают и доводят до консистенции порошка. Некоторые лекарственные сборы утверждены фармакологическим комитетом и отнесены к рангу терапевтических средств. Это витаминные, желчегонные, грудные, аппетитные, слабительные, почечные, потогонные, успокоительные и применяемые при лечении геморроя средства.

Доказательством их официального признания медиками служит то, что указанные сборы продаются в государственных аптеках, расфасованные по граммам и с указанием способа их применения.

**Бальзамы** — наиболее древняя лекарственная форма. В первые столетия нашей эры бальзамами называли густые смолистые и сильно пахнущие жидкости, полученные из трещин коры деревьев. Их минимально обрабатывали и принимали в качестве профилактического и лечебного средства. Сегодня бальзамы готовят на основе спирта или водки без содержания примесей. В состав бальзама должны входить не только лечебные травы, но и ароматические растения и вещества. Наибольшей популярностью в нашей стране до сих пор пользуется «Рижский бальзам», основанный на рецептуре XVIII века и обладающий целебными свойствами. В рецепт теперешнего напитка входит до полусотни ингредиентов.

**Сиропы** — лечебные травяные формы, наиболее подходящие для лечения детских заболеваний и их профилактики. В нашей стране, к сожалению, сиропная терапия мало распространена, однако тенденции к ее широкому применению уже наметились. Чаще всего сиропы представляют собой густые, прозрачные, а главное — сладкие жидкости. Готовят их путем смешивания сахарного сиропа с лекарственными, фруктовыми и пищевыми экстрактами. Для получения прозрачной консистенции сиропы процеживают через плотную ткань, а также пропускают через бумажный фильтр. Иногда в приготовленный и уже разлитый сироп добавляют спирт, но тогда его необходимо с осторожностью применять детям. Обычно сиропы без содержания спирта используют в качестве ароматической добавки к микстуре, настоям или отварам. А вот спиртовые сиропы применяют самостоятельно как слабительное, отхаркивающее и успокаивающее средство.

**Растительные соки** — соки, состоящие только из содержимого растения, фрукта или овоща без добавления консервантов и сахара. Для приготовления растительного сока берут мелко нарезанные растения, овощи, плоды, клубни (например, картофель, редьку, сельдерей) и корни, выжимают из них сок при помощи соковыжималки или мясорубки. Образующуюся мякоть хорошенько отжимают, несколько раз процеживая полученную жидкость. Разбавляют растительные соки только водой до необходимой консистенции. Готовые соки применяют в качестве профилактического средства, также они отлично подходят для периода выхода из длительного голодания. А очищающий эффект от растительных соков рассмотрен нами ранее, в курсе чистки почек и мочевыводящей системы.

**Отвары и настои** — наиболее распространенные формы приема лекарственных растений и трав. Обычно это вытяжки из лечебных трав или водные растворы экстрактов, приготовленных из целебных растений. Настои принято готовить из рыхлых частей растений — листьев, травы или цветков. Они, как правило, легко выделяют свои действенные лечебные свойства. Чего не скажешь о грубых частях — стеблях, коре и корнях. При обработке данного растительного сырья необходимо воздействие спирта, который извлекает из растения эфирные масла и другие нужные компоненты. Готовят настои из следующего расчета:

— 1:10 (к примеру, листья толокнянки, листья наперстянки);

— 1:30 (трава черногорки, ландыш, корень валерианы, истода);

— 1:400 (сильнодействующие растения — корень ипекакуаны).

А вот отвары можно смело готовить из грубых частей травы и растений, однако стараться выбирать из них те, которые минимально разлагаются при действии высокой температуры. Например, все тот же корень валерианы или истода. Расчет при приготовлении отваров такой: 1:10, редко — 1:30.

Надо сказать, что отвары менее действенны по сравнению с настоями. Дело в том, что при термической обработке растений некоторые полезные вещества из них все-таки улетучиваются или разрушаются, что, безусловно, снижает эффективность воздействия. К примеру, при кипячении некоторые лечебные растения утрачивают свои свойства. Кроме этого, в состав отваров часто входят сопутствующие вещества, которые ослабляют действие основного лечебного. Так создается побочный эффект, приводящий к аллергии и обратной реакции организма.

Из вышесказанного очевидно, что настои — более действенная лекарственная форма, оказывающая точечное и сильное воздействие. Дозировка отваров и настоев одинакова: столовые, десертные или чайные ложки. Бывают исключения, когда настой рекомендуют употреблять каплями. Хранятся данные лекарственные формы не больше 4–5 дней.

Никогда не готовьте отвары или настои в железной неэмалированной посуде. Отдайте предпочтение фарфоровой, алюминиевой, стеклянной или деревянной емкости с прозрачной крышкой. Доводить до кипения жидкость лучше всего на водяной бане, процеживать через мелкое сито или марлю.

Приготовить настой можно тремя способами:

— холодным, при котором измельченное растительное сырье заливается холодной кипяченой водой. Его необходимо настаивать не менее 6 ч;

— горячим, когда приготовленное сырье заливают кипятком, после чего томят на слабом огне 15–20 мин, процеживают и разливают по емкостям;

— смешанным — заливают измельченные травы и растения, настаивают в холодной кипяченой воде до 6–8 ч, после этого процеживают полученную жидкость и остаток (жмых) повторно заливают, на этот раз кипятком. Ставят на слабый огонь и томят в течение 15–20 мин. Затем полученный повторно настой охлаждают и смешивают его с первой частью.

***Рецепты отваров***

*Желчегонный отвар. Измельченный лист крапивы (20 г), траву тысячелистника (20 г) и траву зверобоя (20 г) смешать с цветами пижмы (7 г). Полученный сбор залить 3 л воды. Приготовить отвар по одному из предложенных выше способов.*

*Отхаркивающий отвар. Листья мать-и-мачехи (20 г), траву медянки (20 г) и листья подорожника (20 г) залить 3 л кипятка и повторно довести до кипения. После чего настаивать 2–4 ч, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.*

*Гипертонический отвар. Шиповник (плоды, 50 г) смешать с травой пустырника (10 г), плодами боярышника и травой сушеницы болотной (15 г), добавить измельченную кору крушины (15 г). Ингредиенты залить 3 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. После чего дать настояться в течение 20–30 мин и вновь поставить на огонь. Томить или держать на водяной бане от 10 до 20 мин. Снять, дать остыть и, предварительно процедив, пить по 1 столовой ложке 1–2 раза в сутки.*

**Настойки** — лечебная жидкость на основе спирта или спиртоэфирного средства, полученная путем вытяжки из растительного сырья. Готовят настойки без нагревания и кипячения. Для настаивания применяют стеклянную посуду с плотно закрывающейся крышкой. Температура для созревания настоек и экстрактов не должна превышать +20 °C вне зоны попадания прямых солнечных лучей. Кроме этого, во время созревания настоек необходимо периодически взбалтывать и перемешивать содержимое сосудов. Конечную настойку требуется тщательно отфильтровать до получения характерного (для используемого растения) запаха и вкуса. Разливают готовую настойку по стеклянным емкостям с плотной крышкой и хранят в темном месте при комнатной температуре. Дозировка настоек должна исчисляться в каплях.

**Экстракты** — вытяжка из растительного сырья, представляющая собой очень концентрированную жидкость. Приготовить экстракт в домашних условиях сложно. Это долгий процесс выпаривания отвара в горячей печи ровно до половины начального объема. Чаще всего экстракты продаются в готовом виде в аптеке или изготавливаются на заказ специалистами. Назначенные дозы измеряются в каплях.

**Мази и болтушки** — лекарственные формы, имеющие мягкую консистенцию и предназначенные для наружного применения. Большинство мазей и болтушек готовится именно на растительном сырье с применением натуральных жировых компонентов. Правильно приготовленная мазь продается только в аптеке и имеет инструкцию к применению.

Помните: перед тем как начать курс лечения лекарственными сборами или травами, нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Примерно 45 % известных сейчас медикаментов содержат активные вещества, полученные именно из лекарственных растений. Такие препараты принято называть галеновыми. Они имеют сложный химический состав, большую часть которого образуют природные лекарственные материалы растительного и животного происхождения. Чаще всего такие препараты готовят в аптеках или специальных лабораториях.

**Рецепты лечебных сборов различного назначения**

Закрепляющие сборы

— Листья мяты перечной (25 г), лапчатка (корневища) (25 г), цветки ромашки (25 г). 1 столовую ложку измельченного сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, оставить настаиваться до тех пор, пока жидкость не остынет. Процедив, принимать по 1 стакану 3 раза в день.

— Плоды черемухи (30 г), ягоды черники (20 г). 2 столовые ложки сушеных ингредиентов заварить 2 стаканами крутого кипятка, поставить на огонь и кипятить еще 20 мин, после чего оставить остывать. Принимать по полстакана 3 раза в день.

— Корни лапчатки (10 г), ягоды черники (20 г), цветы бессмертника (10 г), листья шалфея (30 г), плоды тмина (10 г). 2 столовые ложки названных ингредиентов залить 2 стаканами кипятка. Поставить на огонь и продолжать кипячение в течение 10 мин, после чего дать остыть и принимать, предварительно процедив, по полстакана 2 раза в день, желательно за 10–20 мин до еды.

**Слабительные сборы**

— Листья сенны (30 г), кора крушины (25 г), ягоды жостера (25 г), плоды аниса (10 г), корень солодки (10 г). 1 столовую ложку компонентов залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 20 мин. Процедив, принимать по полстакана на ночь.

— Кора крушины (30 г), трава тысячелистника (10 г), листья крапивы (20 г). 1 столовую ложку измельченного сбора заварить 2 стаканами кипятка и настаивать примерно 20 мин. Принимать настой, предварительно процедив, по полстакана на ночь.

— Корень ревеня (10 г), корень чистотела (10 г), кора крушины (10 г), цветки ромашки (10 г), трава пастушьей сумки (10 г), трава золототысячника (10 г) и листья копытни (10 г). 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать, пока не остынет. Пить в 2 приема вечером с четырехчасовым перерывом.

Простудные заболевания можно вылечить травяными сборами, главное — понимать, какое лечебное действие оказывает то или иное растение. Бактерицидными свойствами обладают ромашка, подорожник и корень аира. Из мочегонных растений можно выделить листья брусники, крапивы и земляники. Отлично выводит токсины ботва моркови, очищая при этом почки.

Потогонные средства особенно важны при простуде, поэтому применяйте липовый цвет, малину, шалфей, а также имбирь. При желании добавляйте в отвары потогонных растений мед. Кстати, с потом у человека выводится наибольшая часть вредных веществ.

Для поддержания иммунитета подойдут такие травы, как чистотел, шиповник, календула, подорожник. Из витаминных растений можно перечислить крапиву (листья), шиповник, сосновую или еловую хвою, рябину (плоды и листья).

О целебных свойствах фиточая знали еще наши предки, однако многие сейчас отказываются от столь простого и действенного профилактического средства. Заваренный травяной чай не только обладает приятным ароматом и вкусом, он способствует очищению организма, освобождению его от шлаков и жиров. Поэтому фиточаи рекомендуются в некоторых курсах очищения и голодания. Фиточай должен обладать не только приятным вкусом и хорошо утолять жажду, но и оказывать профилактическое, а иногда и лечебное действие.

**Фиточай — современный способ профилактики заболеваний**

Для заваривания чаев используют в основном листья растений, это упрощает процедуру сборки. Кроме того, листочки фиторастений схожи с чайными, что придает чаепитию особый шарм. Применяют как свежие листья, так и сушеные, иногда смешивая их для полноты вкуса.

Наибольшей популярностью пользуются молодые листья брусники, черники, малины, ежевики и черной смородины. Весьма ароматны листочки шиповника, яблони, груши и душицы. В немецкой чайной традиции славятся напитки из листьев подорожника, пижмы, тысячелетника, лаванды и даже березы.

Лучше всего собирать молодые листья и заваривать их в свежем или сушеном виде. К примеру, листья брусники и черники собирают в мае — июле, а яблони и вишни — в августе — сентябре. Однако нередко в состав фиточая входит корень растения, плод или стебель.

Земляничный и клубничный чаи намного ароматнее, когда в их состав входит сама ягода.

При заготовке сырья для фиточаев можно использовать несколько способов обработки исходного продукта.

Наиболее простой способ — сушка. Применяется для заготовки листьев, корней и плодов. Собранные листья сушат обычным способом, выложив на бумагу тонким слоем. Корни и плоды предварительно подвергаются тщательному мытью, дроблению (в зависимости от вида корня), обжарке (чаще всего в духовом шкафу) и лишь потом сушке. Некоторые листья растений также подвергаются обжарке для приобретения темного оттенка.

Ферментация — способ обработки свежего листа кипрея, земляники, малины, клубники, яблони и вишни. Поскольку листья названных растений не в состоянии надолго удерживать аромат и вкус, их подвергают специальной обработке. Для начала собранные листья завяливают, то есть кладут в тень на 3–5 ч. Это делается для того, чтобы листья потеряли часть влаги и стали мягкими. Затем листья скручивают в ладонях или на столе до тех пор, пока они не станут липкими и не начнут выделять влагу. Скрученные листья быстро кладут в коробку или ящик, накрывают влажной темной тканью и оставляют для созревания на 6–8 ч. Следующий этап — сушка в печи на противне. Как только листья приобрели ломкость и сухость, они готовы. Готовые чаинки рекомендуется расфасовывать по бумажным пакетам и хранить в сухом темном месте. При такой обработке лист не только сохраняет вкус и цвет, но и избавляется от травяного запаха.

Томление — третий способ приготовления чайного листа из растений. Вначале собранные листья завяливают, как при ферментации. После чего их кладут в чугунную емкость (или керамическую) и оставляют в печи (духовке) на 10–12 ч. Получается запаренное сырье, которое впоследствии закатывают в ладонях и ставят в духовку сушить, высыпав на противень тонким слоем. После этого чайный лист готов к завариванию. Конечно, получить качественный чайный лист из растения довольно сложно, но это того стоит. Приведу рецепты некоторых профилактических и лечебных фиточаев.

**Рецепт витаминного фиточая**

Для приготовления такого напитка нам понадобятся сушеные плоды шиповника, рябины, брусники, малины и смородины, а также листья малины, смородины и брусники. Приготовленные заранее ингредиенты (1–2 столовые ложки) заварить 2 стаканами кипятка, поставить на огонь и кипятить в течение 10 мин. Настаивать полученный напиток от 2 до 4 чв заварочном чайнике. Пить в процеженном виде, добавляя сахар по вкусу. Рекомендуется принимать в зимне-весенний период при выраженном авитаминозе до 3 раз в день.

**Рецепт фиточая при сахарном диабете и ожирении**

Больным сахарным диабетом подходит следующий фиточай. 4 части листьев черники, 4 части створок фасоли, 3 части листьев земляники, 1 часть травы тысячелистника, 3 части корня лопуха, 4 части листьев крапивы, 2 части корня одуванчика, 4 части цветущего овса, 4 части листьев костяники и 4 части плодов шиповника. Перечисленные высушенные ингредиенты заварить в стеклянной емкости кипятком и настаивать несколько часов, затем пить вместо чая.

При ожирении профилактическое действие оказывают фиточаи со следующими компонентами: ягоды земляники, черники, шиповника, листья крапивы и лопуха большого, овес, листья подорожника, одуванчика и тысячелистника, фасоль, цикорий.

**Рецепт фиточая, обладающего спазмолитическим действием**

В равных небольших количествах заварить траву гравилата городского, донника лекарственного, душицы, лапчатки гусиной, липы, мелиссы, мяты перечной, тмина, стебли укропа, фенхеля и листья белой яснотки. Принимать при ярко выраженных спазмах различной локализации. Кроме того, на сосуды благотворно влияют боярышник, листья гречихи, мяты, плоды шиповника, листья черной смородины. Добавляйте их при заваривании обыкновенного чая, и это станет главной профилактикой сосудистых заболеваний.

**Рецепты успокоительных фиточаев**

Травяной сбор для взрослых

5 частей листьев и цветков душицы, 3 части листьев ежевики, 2 части мятных листьев, 4 части плодов шиповника и 4 части травы пустырника заварить кипятком, после 20 мин настаивания принимать на ночь.

Второй вариант

2 части плодов шиповника, 1 часть корневища валерианы, 2 части листьев черной смородины, 1 часть аптечной ромашки и 3 части травы тимьяна заварить кипятком и принимать по нескольку раз в день в виде чая при ярко выраженном беспокойстве.

**Отличное успокоительное средство (применяется при очищении организма)**

2 части листьев мяты, листьев вахты, 1 часть корня валерианы, 1 часть шишек хмеля, 1 часть цветков ромашки и плодов тмина, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть травы пустырника, 2 части корневища пырея и корня солодки. Высушенную и измельченную смесь взять в пропорции 2 столовые ложки на 2 стакана кипятка. Настаивать до 30 мин, после чего процедить и принимать в теплом виде утром и вечером или в период особого нервного возбуждения.

**Травяные сборы для детей**

Успокаивающие сборы для детского возраста состоят из менее действенных компонентов, при этом выпитый фиточай поможет ребенку успокоиться и настроиться на позитивный лад.

Первый вариант

5 частей травы обыкновенной душицы, 2 части листьев ежевики, 5 частей травы тимьяна, 3 части плодов шиповника тщательно перемешать и залить кипятком. Принимать по утрам и перед сном по половине стакана, желательно добавить сахар или сироп для улучшения вкуса.

Второй вариант

2 части плодов боярышника и цветков липы, 2 части цветков синеголовника и 5 частей травы тимьяна, 4 части плодов шиповника залить крутым кипятком и настаивать в течение 20 мин. Перед употреблением разогреть и добавить сахар.

При составлении фиточая не следует включать в сбор растения, которые оказывают на организм кофеиновое воздействие, например, чай, кофе, табак, чилибуху, эфедру и др. Восстанавливающий эффект дают такие растения, как пустырник, чабрец, мята, душица, хмель и др.

**Противогриппозный фиточай**

8 частей корня аира болотного, 3 части травы багульника болотного, 2 части листьев володушки, 2 части корня девясила, 3 части корневища маральего корня, 4 части травы зверобоя, 2 части корневища золотого корня, 1 часть корневища солодки, 5 частей плодов шиповника, 4 части травы эфедры горной заварить кипятком и настаивать не менее 30 мин. Затем процедить через марлю и принимать в теплом виде. Пить маленькими глотками по четверть стакана примерно 3–5 раз в день в течение недели (при начинающемся гриппе). Рекомендуется добавлять в напиток мед для усиления целебного действия и улучшения вкусовых качеств.

**Фиточай при остром нефрите**

3 части листьев земляники, 4 части травы зверобоя, 4 части травы хвоща полевого, 2 части листьев крапивы, 4 части листьев подорожника большого, 4 части плодов шиповника заварить кипятком и настаивать несколько часов, принимать 3 раза в день перед едой по полстакана.

**Желчегонный фиточай**

4 части цветков бессмертника песчаного, 3 части листьев трилистника, 2 части листьев мяты перечной и плодов кориандра заварить в стеклянной посуде и настаивать 20—30 мин.

**Рецепт фиточая при гипертонической болезни**

От повышенного давления отлично помогают растения, стимулирующие биологическую активность организма. В состав чая входят витаминные и желчегонные вещества: пижма, цветы бессмертника, очиток большой, золототысячник, хвощ полевой, шиповник, лист крапивы, листья и плоды черной смородины.

В противовес травам, вызывающим аллергию, существуют растения, обладающие антиаллергическим действием. К примеру, березовые листья, ромашка, фиалка, аир, анис, мать-и-мачеха. Жаропонижающие растения — береза, малина, плоды клюквы, морошка, цветы бузины.

Есть еще одно доступное средство современной фитотерапии для стимуляции работы всех органов — зеленые чаи. Только натуральные зеленые чаи активизируют кровообращение, улучшают кислородный и водно-солевой обмен, тонизируют работу сердечно-сосудистой системы, а также способствуют снижению кровяного давления в нехронической стадии заболевания. Вещества, которые содержатся в зеленом чае, могут значительно уменьшить уровень холестерина в крови. Кроме этого, зеленый чай отлично утоляет жажду, оказывая противомикробное действие.

Употреблять его можно вместо обычного черного чая до 3 раз в день. Профилактическое свойство зеленого чая доказано жизненной практикой. Известно, что американским рабочим, активно контактирующим с химическими реактивами, настойчиво рекомендуют пить зеленый чай до работы, во время обеденного перерыва и после завершения смены.

Применять фитотерапию в курсе очищения организма как дополнительное средство можно точно так же, как использовать травяные чаи, отвары и настои, спиртовые настойки и экстракты в качестве основного средства чистки органов. Вся народная медицина строится именно на лечебных свойствах трав и растений, никакого медикаментозного вмешательства в организм. Лучшее средство профилактики многих заболеваний — целебные травы. И еще раз напоминаю: не экспериментируйте со своим здоровьем, перед применением вышеуказанных средств консультация специалиста обязательна!

**Заключение**

Если вы читаете эти строки, значит, вами усвоен главный урок — нет ничего лучше естественного природного оздоровления организма. Безусловно, выбор остается за каждым из нас: применять дорогие химические препараты для поддержания внешней формы или омолаживать свой организм изнутри при помощи натуральных средств.

Возобновление интереса к народной медицине в последние десятилетия не случайно. Наша жизнь полна канцерогенов, токсинов, вредных газообразований, от чего страдает наше здоровье. А медикаменты порой становятся очередным ударом по ослабленному организму. Поэтому идеальным выбором для полного оздоровления становится чистка внутренних органов.

В книге представлены уникальные методики очищения организма. *Я* предложила вам наиболее рациональный поэтапный курс полного очищения, который состоит из определенных ступеней. Проходя очередной этап чистки, вы становитесь на ступень ближе к новой, здоровой жизни.

Хочется верить, что каждый из вас обратится к этой книге еще не раз. Вам больше не надо копаться в справочниках народной медицины в поисках очередного рецепта по очищению организма. Все необходимое вы найдете здесь.

Не забывайте об одном: перед применением всех перечисленных в книге рецептов и трав обязательно проконсультируйтесь с врачом или фитоспециалистом.

Удачи вам, молодости и здоровья!

**Приложение
Краткий словарь лекарственных растений**

**Адонис весенний**

Многолетняя трава семейства лютиковых с рассеченными на узкие сегменты листьями, напоминающими укропные. Цветки одиночные, правильной формы, желтого или красного цвета. Плод — многоорешек, располагается на верхушках стеблей и снабжен крючковатым носиком, завернутым книзу. Другое название — горицвет. Рекомендуется применять в сборах при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как содержит сердечные гликозиды. Часто высаживается как декоративное растение. Короткое темно-бурое корневище имеет шнуроподобные ответвления, не замерзает зимой. Стебель отрастает заново каждый год, в отличие от корня. Поначалу стебель невысок, приземист, позже может достигать 35—40 см.

Срок сбора адониса весеннего начинается с периода цветения и заканчивается плодоношением растения — примерно с конца апреля до конца июня. Наилучшим сырьем для будущего сбора признано растение в фазе зацветания, именно тогда горицвет наполнен такими активными веществами, как цимарин, адонитоксин. Из заготовленной в этот период травы готовят успокаивающие лекарства, а также препараты, стимулирующие работу сердечно-сосудистой системы.

Срезают траву ножом примерно от середины стебля, так как листья, расположенные на нижней части растения, не подходят. Сушить траву необходимо непосредственно после срезания, дабы сохранить в растении все активные вещества. Выберите сушку в духовке или в сухих чердачных помещениях под крышей. Траву нужно раскладывать на бумаге тонким слоем и часто переворачивать подсушенные листья. Вкус готового адониса горьковатый.

При сборе адониса весеннего необходимо тщательно обращать внимание на его особенности, так как остальные родственные ему виды не обладают лечебным свойством. Например, в отличие от волжского у адониса весеннего стебель ветвится ближе к верхней части, да и листья структурированы совсем иначе. У лекарственного вида адониса листовые доли голые и цельные, цветы достаточно крупные. Нелечебное растение отличается зазубренными листочками, а также мелковатыми бледно-желтыми цветками.

В народной медицине фиточай из горицвета весеннего применяется в виде отвара при водянке, лихорадке и сердечных заболеваниях. Беременным женщинам его не рекомендуют из-за угрозы выкидыша. Народные названия травы: стародубка, полевой укроп, заячий мак, волосяная трава и др. Научно-медицинское название горицвета «адонис» означает имя мифологического персонажа, которого боги превратили в красивый цветок из-за его самолюбования.

**Аир**

Многолетняя трава семейства аронниковых. Произрастает на берегах рек, озер, на хорошо увлажненной почве. Научное название в переводе с латыни означает «неукрашенный». Вероятно, такое наименование дано растению из-за невзрачных цветков, собранных в буровато-зеленоватый початок. С другой стороны, название «аир» восходит к греческому слову, обозначающему «душистый», что отражает его сущность.

Высота аира обычно не превышает метра, он имеет стойкий стебель и такие же плотные, жесткие листья, которые крепятся к ветвистому корневищу. Стебель сплюснут. Початок соцветия держится на стебле, а у основания обернут листом. Цветение наблюдается в самую жаркую пору — в июне-июле. Цветки аира состоят из 1 пестика и б тычинок.

В наших широтах аир цветет редко, а плодов и вовсе не завязывает. Бесплоден он, кстати, во всей Европе, причина одна — нет необходимых для его опыления насекомых. А вот на родине — в Индии — растение плодоносит красными ягодами, сочными и аппетитными.

Корень аира часто называют «аирным», он содержит следующие лекарственные вещества: эфирные масла, каламин, азориновый альдегид, крахмал, аскорбиновую кислоту и акорон (представляет собой натуральную ароматическую горечь, которая повышает аппетит и стабилизирует пищеварение).

Древние греки и римляне применяли аир как желчегонное и мочегонное средство. В наше время растение используется для лечения язвенной болезни желудка. Готовят отвар следующим образом: 15 г измельченного корневища заливают 3 стаканами чистой воды и кипятят, принимают остуженный отвар по одной трети или половине стакана 3–4 раза в день, желательно перед едой.

Проводить заготовку растения лучше всего в конце лета или ранней осенью. Выкапывают, освобождают от остатков листьев и стебля, тщательно промывают в проточной воде, затем режут на небольшие куски. Вначале растительное сырье подвяливают в тени, после чего ножом снимают кору и продолжают сушку под навесом или на чердаке в тени. Раскладывают тонким слоем.

В ряде стран аир выращивают как промышленную культуру, такова потребность в его применении. Ведь используют его не только для аптечного дела. Прежде всего аир — это древнейшая пряность, стоящая в одном ряду с лавровым листом. Он придает тонкий вкус и запах блюдам, облагораживает рыбные консервы и фруктовые салаты. Засахаренный аир заменяет такие пряности, как корица, имбирь, мускатный орех. Аир с успехом применяют для приготовления пудингов, печенья и алкогольных ароматизированных напитков (ликера, пива и др.). Редко из корневища растения добывают пищевой крахмал. При возделывании кожи аир незаменимый компонент, он применяется для дубления овчин. Парфюмерная промышленность использует его для производства зубных порошков, паст, настоек для полоскания рта. Эфирные масла аира применяются в производстве мыла и помад.

Ароматические ванны с аиром оказывают успокаивающее действие, а сам отвар способствует очищению организма.

**Валериана лекарственная**

Одно- и многолетняя трава, полукустарник или кустарник. Листья цельные, цветки мелкие бело-розовые в сложных соцветиях, плоды — семянка. Одна из самых известных лечебных трав. Из корня растения готовят капли Зеленина, валокордин, корвалол и др.

Фармацевты получают из валерианы препараты, успокаивающие нервную систему, помогающие при бессоннице, истериках.

Кроме того, валериану применяют при лечении нейродермитов, при спазмах желудочнокишечного тракта. Валериана входит в состав сборов для приготовления отваров, из ее корня готовят настои, настойки и экстракты.

Заваривают валериану как фиточай: 8-10 г измельченного корня заливают крутым кипятком и оставляют на ночь, накрыв стакан блюдцем (для сохранения эфирных масел). Пьют полученный напиток в течение всего следующего дня, разбавляя при желании кипяченой водой.

Растет валериана на лугах, среди ивняков или болот. Однако есть и окультуренное растение, выращиваемое в садах и огородах специально для лечебных целей. Кроме того, запах, исходящий от травы, обладает успокаивающим эффектом.

Стебли валерианы прямые и полые внутри, в высоту до 1,5–2 м. Корни растения короткие, расположены вертикально и покрыты небольшими придаточными корешками. Заготавливают корни осенью или ранней весной. Лучше всего выкапывать их лопатой и сушить под навесом, досушивая в печи или духовке. Оберегайте валериановое сырье, хранящееся в любом виде, от кошек, так как этот запах они ощущают на расстоянии десятков метров.

**Василек**

Многолетнее, реже однолетнее травяное растение семейства сложноцветных. Имеет суховатый одиночный стебель, покрытый легкой серой опушкой.

Листья узкие, имеют веслообразную форму. Цветки растения представляют собой корзинку с толстым щетинистым ложем. Цветки бесплодные. Синие васильки являются прекрасными медоносами. В старину растение употребляли для выработки красок, в основном голубой и синей. А еще раньше был знаменит васильковый уксус.

Лечебные свойства: снимает воспаление глаз, помогает при заболеваниях сердца, печени и желчи. Современная медицина рекомендует применять отвар из цветков васильков в качестве желчегонного и мочегонного средства.

Род васильков насчитывает 530 видов, 178 из которых произрастают в России. Наиболее распространенные виды — луговой, фригийский, шероховатый и др.

Луговой василек высотой примерно метр. Это многолетнее растение, зацветает лишь на седьмой год. Окраска цветов лилово-пурпурная, цветы расположены большей частью у верхушки стебля, а также на концах боковых ветвей. Случается, что цветки соединяются по 2–3 штуки, тогда стебель становится похож на маленький букетик.

Стебли прямые, зеленые, бороздчатые. Корни деревянистые, расходятся шнурами в разные стороны. Листья около корней имеют овальную форму с зубцами и надрезами. Листья на стебле более узкие, ланцетные. Зацветает в начале июня и цветет до конца лета. Произрастает на сухих почвах, в затемненных местах, на лугах и вырубках.

В народе его называют головняк, горкуша, переполох, полевая роза, собачья голова, адодий и др. Из листьев и стебля можно получать желтую краску. В старину лекари рекомендовали прикладывать свежую траву к ногам, снимать ломоту.

Фригийский василек напоминает луговой. Отличие в окраске цветков — они розовые — ив широких зазубренных листьях. Произрастает он на опушке, лесных покосах, среди кустарников.

На сухом лугу встречается василек шероховатый. Многолетнее растение высотой около 120 см. Окрас цветов шероховатого василька красно-желтый. К концу лета приносит до 7 тыс. семян. Хозяйственное значение (кроме того, что это медонос) только кормовое.

Как лекарственные растения все три вида василька применяются только в травяных сборах. Кроме этого, василек — отличный медонос и применяется в парфюмерных композициях.

**Гвоздика**

Многолетняя трава или полукустарник с красивыми и ароматными цветками. Гвоздика произрастает в солнечных сухих местах. На мокрых лугах и во влажном лесу ее не бывает. Бугры, склоны оврагов, песчанистые побережья речек — вот где обычно растет луговая гвоздика.

Ползучий корень располагается у самой поверхности земли, поэтому влага быстро поступает к растению. Стебли гвоздики тонкие, немного узловатые, сверху ветвистые, а при основании похожи на дерево. Супротивные листья узкие и длинные, с нижней стороны по краю шершавые. Нижние листочки увядают особенно рано.

Цветок луговой гвоздики пятиконечный, состоит из пяти зазубренных лепестков, распростертых горизонтально, вроде маленькой красно-розовой звездочки. Снизу лепестки зеленые. К концу августа гвоздика отцветает и образует плодовую коробочку, в которой находятся сотни черных семян.

Полевую гвоздику еще называют диким мылом, так как ее корень отлично мылится. А также зоркой, искрой, егорьевым копьем, травянцом, полевыми слезками, девичьей травкой.

Название «гвоздика» в переводе с латинского означает «божественная». Такое наименование цветок получил благодаря своей красоте. В Европе XIII века гвоздику почитали как целебное, чудотворное растение. А причиной этому послужила реальная история. Французские крестоносцы под предводительством Людовика IX несколько месяцев тщетно пытались взять Тунис. Под влиянием климатических условий и отсутствия гигиены в полку вспыхнула чума, поголовно сразив войско. Людовик слыл отличным знатоком трав и лечебных растений, свои знания он применил и здесь. Обнаружив на песчаных склонах кроваво-красные цветы, он стал заваривать их и поить полученным отваром войско, чем вернул ему здоровье. С того времени во Франции принято дарить гвоздики юношам, идущим на войну или на военную службу.

Не следует путать культурные сорта гвоздики с дикими. Специально выращенные цветы предназначены в большей степени для эстетических целей, а вот дикое растение — лечебно, обладает спазмолитическим и успокаивающим действием.

**Герань**

Многолетнее растение семейства гераневых. Появляется в июне в тенистых местах леса, луга, частных усадеб. Поэтому и выделяются луговой, лесной и болотный виды герани. Цветет до самого последнего теплого дня.

Стебель герани жесткий, верхушка его липкая (как будто испачкана клеем) — это своеобразная защита от навязчивых насекомых. Названия герани давали по окраске цветков (голубиный цвет, придорожная лиловая иголка) или по лекарственному действию, оказываемому растением (костолом, прострелка, уразная трава).

Настой из травы и корня герани луговой применяют при диарее, дизентерии, кровотечениях и при болезнях почек. Рецепт: 2 чайные ложки измельченного растения и корней залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, оставить настаиваться в течение 8 ч. Принимать по половине стакана 4 раза в день.

Заготавливают герань в пору самого цветения, срезая только верхушку. Сушат траву в тени. Из готового сырья заваривают фиточай, обладающий приятным вкусом и божественным ароматом.

Герань лесная, в отличие от луговой, увенчана пурпурными и фиолетовыми цветками на прямостоящих ножках (а у луговой герани цветоножки вялые). Растет она на влажных и даже мокрых почвах.

В народе лесная герань известна как булавки, кленовый лист, окорм хомячий, усовная трава. Применяется при коликах, ломоте в костях, икоте. Из цветов герани получали желтую и синюю краски, не выцветающие на солнце.

На болоте растет совершенно иной вид герани. Стебли ее мягкие, похожие на плетни, иногда перекидываются на соседние ивы и березы. Если рядом не оказывается необходимой опоры, болотная герань стелется по земле. Цветки этого растения крупные, окрашены в пурпурный или светло-красный тон. В народе их именуют авдотник, вовчуга, грабилица, грыжная трава, деревянка, стоколенец. Отвар из растения служит отличной профилактикой грыжи, колик. Раньше настоями из болотной герани мыли голову и применяли ее при глухоте.

Близок герани аистник, или журавельник цикутный — однолетний сорняк, который встречается на огородах, яровых полях, пустырях.

**Горец птичий**

Травяное растение семейства гречишных. Плодоносит, обладает приятным медовым запахом. Произрастает на побережьях речек и прогалинах леса.

Приспособиться к сухим и вымершим почвам растению позволяет длинный ветвистый корень. Всего описано более 200 видов горца, большинство из которых встречаются в субтропиках. В наших широтах чаще обычного встречается горец птичий. Это однолетнее растение, в середине лета на его стеблях раскрываются зеленовато-белые цветки, а осенью появляются плоды — трехгранные орешки темного цвета.

Трава богата белками, сахарами и микроэлементами: кальцием, фосфором, кремнием и цинком, а витамина С горец содержит в 3 раза больше, чем лимон. Кроме того, сок горца богат смолами и дубильными веществами.

Растение признано официальной медициной, его назначают при многих заболеваниях. Он помогает при лихорадке, нервном истощении и слабости. В народной медицине отвары и настои из горца понижают кровяное давление, останавливают кровотечение и способствуют лечению туберкулеза. Вытяжки из травы назначают при заболеваниях печени, желудка и почек. Мази рекомендованы для лечения легких кожных заболеваний. Известно, что свежую траву горца наши предки прикладывали даже к открытым ранам и язвам, это оказывало обеззараживающее действие и обезболивало необходимое место, возможно, из-за наличия в траве танноидов.

В старинных рецептах горец птичий рекомендован от ушибов и чахотки. Лекари советовали парить ноги в отваре травы, поэтому существует такое название горца, как топтун.

**Девясил высокий**

Многолетняя трава семейства сложноцветных. Внешний вид растения весьма приметный, поэтому спутать его с другим сложно. Стебель мощный, достигает роста человека. Соцветия крупные, желтые, собранные в корзинку. Листья внушительного размера. Зацветает девясил в июле, в основном в мокрых местах луга, оврага.

Растение с древних времен известно своими лечебными свойствами, заключенными в корне. Заготавливают корневище по осени, когда в нем содержится достаточное количество полезных веществ: эфирные масла, инулин, геленин.

В качестве мочегонных, желчегонных и противомикробных средств применяют отвары из растения (в пропорции 1:10). При кожном зуде готовят мази и присыпки из девясила.

При заготовке корневища девясила будьте готовы столкнуться со сложностями. Отряхнув от земли и обрезав надземную часть, девясил приносят домой, где корневища тщательно моют, разрезают на небольшие куски, толстые отрезки расщепляют вдоль. Сушат подготовленное сырье на веранде или в сарае, избегая попадания солнечных лучей. Можно высушить корень в духовке или в печи при температуре не выше +40 °C. Высушенные целебные части растения на изломе желтовато-белые; аромат источают пряный, немного горьковатый. Вкус у девясила жгучий, терпкий. Хранить сушеные корневища можно до 3 лет.

**Душица обыкновенная**

Пряное овощное растение, обладающее лекарственными свойствами. Чаще всего его находят в редких лесах, среди кустарников. Стебель душицы прямой, длиной до полуметра, а иногда и выше. Отличительной ее чертой считают наличие мягких волосков на всем растении. Листья травы продолговатые, заостренные, по контуру отделаны зубчиками. Нижняя сторона листьев светлее верхней. Соцветие душицы — метелка пурпурного или лилово-розового тона. Цветочки мелкие. Душица — медоносное растение. Плоды у нее появляются в середине лета и представляют собой коричневые трехгранные орешки. В России встречаются четыре вида душицы, но лечебными свойствами обладает только один вид — душица обыкновенная.

Прежде всего душица — пряное растение. Ее листья придают блюдам особенный вкус и специфический запах. Издавна душицу добавляли как пряность в вареное мясо и домашнюю колбасу. Фиточаи из душицы способствуют нормализации пищеварения, укрепляют нервную систему и служат профилактикой легочных заболеваний. Именно поэтому в аптеках продаются брикеты сушеной душицы, предназначенные для лечения, компрессов и ароматических ванн.

Поскольку в душице содержатся эфирные масла, ее применяют в курсе очищения организма. Кроме этого, ее используют для изготовления одеколона и косметических средств, а также в красильном деле для получения бурой и черной краски. Собирают душицу в пору ее цветения. Сушат под навесом, без воздействия солнечных лучей. Чтобы пряность не выдыхалась, ее хранят в стеклянных банках с плотной пробкой.

Применяют также почки и листья душицы, запах которых напоминает смесь перца, мяты и кардамона.

**Дягиль лекарственный**

Род растений семейства зонтичных. Стебель имеет округлую форму с тонкими бороздками красного цвета, достигает в длину 2,5 м. Листья пестрые, прикорневые, больших размеров. Цветы зеленовато-белые, в форме полушарий. Произрастает в лесных впадинах, на открытых полянах или по краям болот. Расцветает растение только на втором году жизни и, после того как приносит плод, отмирает. Трава дягиля издает острый запах, но его корень еще более пахучий. Он представляет собой бурое мясистое образование с многочисленными вертикальными корнями. Будьте осторожны: сок корня дягиля весьма крепкий и способен вызвать кожное раздражение. Это объясняется наличием в нем органических кислот, особенно ангеликовой кислоты. Кроме того, в корне содержатся полезные вещества: сахар, крахмал, смолы, дубители, пектин, воск, эфирные масла и каротин. Видимо, по этой причине растение признано и народной, и научной медициной.

Заготовку сырья из травы дягиля ведут два раза в год: ранней весной (после паводка) и осенью. Понятно, что весной копают корни старых растений, а осенью — молодых (они еще не цвели). Выкопав корневища, отряхните их от земли, обмойте в холодной воде, разрежьте на куски желаемого размера, затем разложите сушить на чердаке или в другом хорошо проветриваемом помещении. Высушенный сбор обладает великолепным ароматом, окраска красновато-серая, вкус весьма пряный, слегка едкий. Срок хранения приготовленного сбора — 3 года.

Еще со старых времен корень дягиля принимали для нормализации пищеварения. Со временем его стали использовать как мочегонное, потогонное и спазмолитическое средство.

Дягиль обладает еще и пищевыми достоинствами. В прошлые века при нехватке хлеба его подавали к столу, а на севере России он целое лето заменял овощи. Молодые стебли и черешки растения, сваренные с сахаром, до сих пор подают как оригинальную начинку к мучным изделиям. Из корней дягиля варят варенье. Во Франции дягиль идет на приготовление ликера особой марки. В России его также применяют в ликеро-водочном производстве и кулинарии. Парфюмеры используют эфирные масла корня растения.

В мировой флоре насчитывают всего 10 видов дягиля, из которых 5 произрастают в пределах России. Наиболее интересный и распространенный вид — дягиль лекарственный. В народе его называют дяглица, коровка, подраница, веретень, волчья дудка.

**Касатик водный**

Другое название — ирис. Это те самые цветы, которые сажают у домов, усадеб, на клумбах и альпийских горках. Принадлежит к семейству касатиковых. Всего выделяют около 250 видов, 70 из которых произрастают на территории России. Желтый ирис считается лекарственным растением. Остальные виды чисто декоративны или служат сырьем для парфюмерных композиций.

Касатик любит болотистую и водяную почву, непривередлив. В желтом ирисе содержатся дубильные вещества, а непосредственно из цветов получают прочную желтую краску. Корень содержит целительные вещества: масла, гликозиды, дубители и органические кислоты.

Старинные рецепты отмечают касатик как обезболивающее средство при прорезывании зубов, воспалении десен и зубных болях. Поэтому по сей день желтый ирис входит в состав натуральных зубных порошков. Заваренный отвар касатика применяют в качестве отхаркивающего средства, по этой причине он входит в состав грудного сбора наряду с цветами коровяка, плодами аниса и листьями мать-и-мачехи. Другой вариант — смешать касатик с корнями алтея и солодки. Народные лекари в старину лечили корневым соком касатика золотуху.

**Кипрей**

Многолетняя трава семейства кипрейных, произрастающая на выжженной солнцем земле, а также на опушках, в березовых колках, по насыпям дорог. Даже в горах на высоте 2300 м. Не любит только болотистой местности.

Другое название — иван-чай. Это мощное растение, горизонтальные корни которого надежно спрятаны под слоем почвы и обильно усыпаны почками. Из каждой такой почки вытягивается стебель с сидячими дополнительными листьями, иссеченными жилками. Каждый отцветший стебель может принести до 40 тыс. семян. Цветет растение с июля по сентябрь.

Кипрей — отличный медонос. Подсчитано, что с гектара кипрейного угодья пчелы могут принести до 1000 кг меда. Кипрейный мед прозрачный, без содержания примесей. Пчеловоды и любители меда уверяют, что он самый сладкий.

Прежде изготовление чая из этого растения сводилось к следующей процедуре: молодые листья кипрея сушили, ошпаривали кипятком, перетирали в емкости, затем оставляли на противне и сушили в русской печи. После сушки листья еще раз мяли, и заварка для чая была готова. Надо сказать, что внешне иван-чай очень схож с настоящим традиционным черным чаем, хотя и не обладает его характерным запахом.

Другие названия — дикая конопля и дикий лен — кипрей получил из-за своих лубяных свойств. В старину из волокна, которое дают его стебли, вили веревки и вязали пряжу, подходящую для выделки грубой материи.

Представители народной медицины дали ему иное название — боровое зелье. Настоями на кипрейных листьях лекари лечили головные боли, а также снимали воспаления при язве. Корневища кипрея не остались в стороне. Так, в военные и голодные годы они с успехом шли в еду. Корни сушили, размалывали и полученную муку примешивали в хлеб, от чего он делался сладковатым и более сытным. Отсюда и народные названия этого растения — хлебница и мельничник. А молодые листья кипрея на вкус не хуже салата.

Кипрейным пухом набивали подушки и перины, отсюда и еще одно название — пуховик. Сейчас кипрей называют также богородицыной травой, сорочьими глазами, елушником, ива-травой (листья травы похожи на листья ивы), копыл-травой, красным цветом, пустодомом, скрипуном (когда вырывают стебель растения, он в руках скрипит), спрыгом и петушковыми яблоками.

**Коровяк**

Двулетнее травяное растение семейства норичниковых. Солнцелюбиво, благодаря своему мощному корню заглубляется до водоносных слоев почвы. Расположение листьев коровяка таково, что дождевая вода стекает по ним прямо к корням.

Народное название растения — медвежье ухо. Главные лечебные свойства оно проявляет по отношению к легочной системе. Даже в научной медицине настой цветков коровяка рекомендуется как смягчающее, обволакивающее и противовоспалительное средство.

Однако не все виды растения (на территории России их произрастает около 40) полезны. Официально лечебными признаны только три вида коровяка: шерстистый, скиптровидный и холмовый.

Все эти три вида цветут с июня по август похожим на колос соцветием. Плод коровяка — коробочка, созревает к концу лета. Цветы и листья растения и применяются в лечебных целях как смягчающее средство при кашле, одышке, бронхиальной астме и туберкулезе легких. Кроме того, сушеные цветки медвежьего уха входят в грудной сбор.

Собирать их лучше в начале или середине цветения, при сушке не забывать перемешивать. После заготовки цветы должны сохранить желтую окраску и медовый запах.

Листья заготавливают аналогичным способом. А вот свежие листья коровяка применяют как обезболивающее средство при ожогах и геморрое. При этом листья предварительно отваривают в молоке.

Ищите коровяк на лесных опушках, холмах, по берегам рек, на обочинах дорог, в песках.

**Кошачья лапка**

Двудомная многолетняя трава, реже полукустарник. Обитает на засушливых суходолах. Малой высоты — всего от 8 до 25 см. Именно поэтому растение жаровыносливо и низкоросло. Оно покрыто легким пушком, который защищает его от жары и высыхания.

Корни залегают особенно глубоко, обеспечивая кошачью лапку дефицитной влагой. Произрастает она не только на склонах холмов, но и на бесплодных лугах, солнечных полянах и в сосновых борах. Песчаника, сухопут — другие народные названия травы.

Название «кошачья лапка» растение получило из-за нежных бархатистых верхушек, похожих на кошачьи лапки. В народной медицине его называют бессмертником, так как даже в сушеном виде оно не увядает. Раньше в деревнях бессмертником украшали иконы, поэтому появилось еще одно название — богородицына трава.

Побеги кошачьей лапки совсем невзрачные, их легко не заметить. В основном они стелются и укореняются. Однако трава имеет прямостоящий стебель, на котором держатся головки соцветий. Несколько головок обычно составляют метелку. На побегах и возле корня листья расположены густо, по форме они напоминают лопатку. Верхние листья растения продолговатые, прямолинейные, количество их невелико. Лицевая сторона голая, изнаночная — шероховатая, покрыта мелкими волосками. Корень кошачьей лапки расходится в стороны мелкими ответвлениями.

В мировой флоре кошачья лапка представлена широко — существует свыше 100 видов растения. Произрастает она в основном в умеренных и северных широтах и в горах.

В нашей стране известно 5 видов кошачьей лапки. Особенно много этой травы в российской тундре. Зимой она остается зеленой, поэтому идет на корм проголодавшимся животным. Когда сходит снег, кошачья лапка восстанавливает свои побеги, превращаясь в густое растение.

Кошачья лапка является старинным целебным средством. Она останавливает кровотечения, снимает опухоли и применяется при золотухе. Порошком из сушеного растения присыпали порезы и раны, что способствовало их быстрому заживлению.

Трава признана современной научной и народной медициной.

**Крапива**

Свежая зелень листьев и молодых стеблей этого многолетнего растения применяется в кулинарии фитотерапии. Старые листья подвергаются обработке: сушке, засолке, ферментации и др. В 30 г зелени крапивы содержатся необходимые для человека суточные дозы каротина и витамина С.

**Купена лекарственная**

Многолетняя трава семейства спаржевых. Начинает цветение в начале лета и продолжает цвести до холодов. Стебель растения длинный, заметно изогнутый. Листья мелкие, у некоторых видов купены более крупные, стеблеобъемлющие. Находится в родстве с ландышем.

Все представители семейства — лесные растения. Из 17 видов, встречаемых в нашей стране, основная часть произрастает в лесах Кавказа, Сибири и Дальнего Востока. Подземная часть купены живет несколько лет, зимой полностью отмирает лишь ботва — стебель и листья. Из года в год отмершие стебли оставляют на своем толстом корне рубец, который дал повод ученым назвать эту лесную траву соломоновой печатью. Корень в почве располагается горизонтально.

Купена плодоносит иссиня-черными ягодами. В старину траву собирали про запас и применяли как рвотное средство при отравлениях всех типов. Современные фармацевты уверяют, что плоды купены целебны для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В корнях растения содержится ряд алкалоидов, устраняющих ревматические и невралгические боли. Поэтому купена в старину считалась единственным средством от ревматизма, грыжи и поясничных болей. Кроме этого, в корневищах найдены дубители, крахмал, сахар, смолы, другие органические соединения.

Лекари советовали применять корни купены при ожогах и ранах для быстрейшего исцеления. Для этого растение нужно было испечь в золе.

Весьма полезна ботва аптечной купены. В ней представлены алкалоиды и витамин С — незаменимый природный источник здоровья и бодрости человека. Только вот извлечение его из купены пока не налажено.

Официальное название растения означает «узловатое, многоколенное», и это относится к строению корневища. За ядовитость и черный окрас в народе ягоды купены прозвали вороньими или сорочьими глазами.

**Лапчатка прямостоящая**

Многолетнее растение семейства розовых. Стоит в ряду наиболее проверенных старинных лекарственных средств. Другие названия — калган, могущник. Больше всего ценится корень травы, который заготавливают осенью, когда основная часть растения завяла, а также весной, до начала цветения.

Целебные свойства растения сложно переоценить. Настоями и настойками калгана лечат воспаление и язву желудка, диарею, останавливают желудочные кровотечения, восстанавливают нормальное пищеварение, снимают зубную боль. Мази из травы и остывшие отвары применяются при ожогах, влажных экземах, а также для заживления ран и при обморожении. Отваром лапчатки на воде (20 г корня на 1 л воды) полощут горло при ангине и рот при заболевании цингой. Кроме этого, калган применяется в косметологии, его активно используют при изготовлении мази от цыпок на руках и ногах. Приготовить калгановую мазь несложно: ложку мелко порезанных корней нужно варить 5 мин в стакане сливочного масла, смесь процедить и нанести на необходимый участок тела. Такое средство отлично помогает при обветривании губ.

**Лопух большой**

Двулетнее травяное растение семейства сложноцветных. Большое, жилистое и мясистое, с прямостоящим стеблем. Научное название лопуха в переводе с греческого — «медведь». Произрастает за чертой города в тенистых местах.

В первый год своей жизни лопух развивает розетку листьев, набирается питательных веществ, которые в осенний период стекаются в корень. На другой год у лопуха вырастает мощный ствол. Растение начинает цвести и обзаводится корзинками с семенами, после плодоношения погибает.

Произрастает на подлесье, спусках рек, в запущенных усадьбах, в огороде считается сорняком. При благоприятных условиях большой лопух способен достигнуть человеческого роста.

Корень большого лопуха довольно длинный (около 60 см), плотно «забивает» землю ветвистыми корешками. По этой причине выкопать корень лопуха — большая проблема. Листья грубые, лицевая сторона похожа на зеленую клеенку, изнаночная — покрыта мелким ворсом. Цветет лопух с начала июня по август, принося до тысячи семян.

Листья и черешки растения съедобны только в молодом возрасте, поэтому их можно употреблять в пищу, добавлять в салаты и другие блюда. Корни лопуха хороши осенью, когда особо обогащены сахарами, эфирными маслами и инулином. Молодые корни могут вполне заменить морковь.

Масла, содержащиеся в растении, применяются в косметологии, парфюмерии и кулинарии. Олифа, полученная из масла лопуха, обладает высочайшим качеством. Кроме того, лопух применяют как мочегонное и потогонное средство, а его семена прописывают в качестве слабительного средства. Листья растения прикладывают к опухолям различного происхождения.

Кроме этого, эликсиры из лопуха применяют для укрепления волос: эфирные масла активно воздействуют на кожу головы, стимулируя рост волос.

Род лопухов скромен и представлен всего 11 видами. Однако распространен лопух довольно широко, некоторые виды произрастают даже в США. В нашей стране, кроме большого, произрастает лопух войлочный. Его стебель достаточно рослый, 60-150 см, сверху покрыт мелким ворсом.

Лопух войлочный и большой обладают равными целебными свойствами. Некоторые цветоводы считают войлочный лопух декоративным растением.

Еще один вид — лопух мелкий, высота которого меньше 70 см. Листья у него крупные, а стебель — прямой и стойкий. Нижние листья менее крупные, что является общим признаком для всех видов лопуха.

**Мать-и-мачеха**

Многолетняя трава семейства сложноцветных, ранний медонос. Листья травы угловатые, кожистые, с лицевой стороны зеленые, а с изнанки беловатые (мягкие на ощупь). Отсюда и название: гладкая холодная сторона — «мачеха», а бархатистая теплая — «мать». Размером листья обычно с ладонь, именно их применяют в лечебных целях.

Траву мать-и-мачехи с давних времен использовали при удушающем кашле, вызванном воспалительными процессами в легких и бронхах. Травники многих стран советуют рецепты потогонных и грудных сборов, в состав которых входит мать-и-мачеха.

Наши предки приготавливали отвары и настои из травы и лечили ими такие болезни, как золотуха, водянка, туберкулез легких, катар желудка. Дымом из сухих листьев снимали головные и зубные боли, а также приступы астмы. Поэтому трава мать-и-мачехи всегда присутствовала в аптечке каждого дома.

Целебными у мать-и-мачехи считаются и цветки, и листья. Заготавливают цветки ранней весной, как только появятся (желательно проделывать это утром, так как ближе к вечеру цветки закрываются). Сушат стандартным способом, исключая воздействие солнечных лучей.

Другие названия растения — водяной лопух, околоречная трава, белокопытник. В его листьях содержатся лечебные слизистые вещества. К примеру, гликозид горький, кислоты, эфирные масла, витамины, не имеющие аналогов в природе. Листья заготавливают в последних числах мая или в начале июня, во время их особого роста. Интересно, что сушеные листья сохраняют свою окраску.

При простуде, сопровождающейся кашлем, отлично помогает настой или отвар из травы. Готовится он традиционным способом и принимается по 1 столовой ложке 3–4 раза в сутки. Профилактический фиточай вы можете приготовить из измельченных листьев и цветков мать-и-мачехи, используйте заваренную жидкость как заварку при каждом чаепитии, особенно при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Следующий рецепт наверняка помнит каждый со времен своего детства — прикладывать листья травы на ссадины и потертости, а также мозоли. Еще эффективнее готовить лечебную кашицу из листьев растения и прикладывать к пораженному месту. Отличное средство от насморка — сок из свежих листьев мать-и-мачехи.

В косметологии мать-и-мачеху применяют в сочетании с крапивой при выпадении волос или для предупреждения появления перхоти.

**Мята полевая**

Многолетняя трава семейства губоцветных, отличается душистым приятным запахом и вкусом, свойственным только ей. Применяется как пряность и для профилактики различных заболеваний.

Цветет мята с мая по сентябрь, не особо привередлива, поэтому произрастает на разных почвах, отдавая предпочтение влажным и сырым грунтам.

Корни у мяты полевой ползучие, возможно, из-за того, что на сырых почвах сильно углубляться незачем. Стебель мяты может быть не слишком высок, с отходящими в стороны побегами, но может достигать больших размеров. Листья — округлые, с заостренной верхушкой, по краю зубчатые, к стеблям прикреплены короткими черешками. Мята имеет довольно простые цветки — мелкие, покрытые белыми волосками с чашечками, собранными в круглые мутовки.

На территории России насчитывается около 22 видов мяты. Одна из них — полевая, наиболее распространенная и популярная. Произрастает она как в лесу, так и на открытой местности. Растение размножается вегетативно и при помощи семян. Отличный медонос, дает прозрачный, янтарный и очень вкусный мед освежающего вкуса.

Порезанная или мелко рубленная мята придает свежий вкус и освежающий аромат любому блюду, будь это мясо, овощи, фрукты или кондитерские изделия. Особым ароматом обладает хлебный квас, настоянный на мяте. Из лечебных свойств: мята снимает изжогу и отрыжку, нормализует пищеварение, поэтому о ней принято говорить, что «мята во рту холодит, а кишечник разогревает». Отвары из мяты издавна славились потогонным действием, кроме того, они снимают спазмы живота при расстройствах и болях в желудке. Мятные настои и фиточаи расширяют сосуды при сердечно-сосудистых заболеваниях. Ванны с мятой придают особую энергию, а купание детей в мятном отваре предотвращает заболевания рахитом и золотухой.

Еще в древних цивилизациях мята считалась травой настроения. Интересен тот факт, что мятным отваром древние римляне натирали столы и посуду во время крупных торжеств, разжигая аппетит и поднимая настроение гостям. Ученики в Древней Греции и Риме носили венки с вплетенными мятными листьями, которые стимулировали работу мозга. В силу мятного воздействия на умственные способности верили вплоть до Средневековья, тогда студенты надевали подобные венки во время экзаменационных испытаний.

Из полевой мяты добывают эфирное масло, которое входит в состав лекарственных средств. В основном эти продукты используют как антисептические, успокаивающие, противосудорожные и болеутоляющие. Из мяты создают одно из наиболее эффективных средств от гриппа и простуды — ментоловые капли. Для этого используют как полевую, так и перечную мяту. Однако последняя обладает более сильным запахом и охлаждающим эффектом. Благодаря этому перечную мяту в народе называют холодянкой. Эта трава произрастает у нас с давних времен, однако как дикорастущее растение не встречается.

Одни исследователи называют родиной перечной мяты Англию, поэтому в некоторых источниках ее так и называют — английской. Появилась она впервые в XVII веке и была выведена путем скрещивания диких форм. С тех пор мятные отвары и настои стали применять в парфюмерии и косметологии. Например, мяту добавляют в зубные порошки, пасты, мыло и т. д.

В современной кулинарии мяту применяют в качестве приправы в салатах, окрошке, мясных блюдах и т. д. Кроме того, ликеро-водочная индустрия применяет мятную отдушку для настоек, водок, ликеров.

В народе мяту называют подгрудником, бежавой, драголюбом. В переводе с латыни слово «мята» означает мифологическое имя нимфы, охраняющей луга, ущелья, реки и родники.

**Одуванчик**

Многолетнее растение семейства сложноцветных. Все растение содержит млечный сок, поэтому используются все части одуванчика: корни, листья, стебель и цветки. Особо богаты микроэлементами листья одуванчика, их часто рекомендуют при малокровии, а также при истощении.

Заготавливают его в первых числах мая до цветения. Применяется как в лечебных целях, так и в кулинарии. Например, в салатах одуванчик спокойно заменяет шпинат. Замаринованные или сушеные бутоны одуванчика — отличная приправа к мясу.

Чтобы убрать излишнюю горечь, растение обдают кипятком.

**Папоротник мужской**

Многолетнее растение рода щитовник. Листья и стебель имеют мощное строение и темно-зеленую окраску, в отличие от папоротника женского. Произрастает в широколиственном лесу, в тенистых местах.

Целебным у папоротника считается корневище, заготавливать которое стоит в сентябре-октябре. Выкопав корень, тщательно промойте его проточной водой и очистите от мелких корешков и чешуйчатых листьев. Подсушите сначала в духовке (печи), а затем досушите традиционным способом. Цвет готовых к применению корней — бурый, хранить лучше в стеклянных банках, прикрытых марлей.

Еще в письменных источниках Древней Греции папоротник мужской описан как отличное средство против глистов. Сейчас лечение подобных заболеваний папоротником ведется строго под наблюдением врача.

Народным средством признан водный настой и отвар из корневища папоротника. Им лечат ревматизм, различные язвенные болезни. Прописывают ванны из отвара растения. Приготавливают их следующим образом: 50 г сухого корня или 100 г свежего заливают 34 л воды и кипятят в течение 2–3 ч. Готовый отвар добавляют в ванну при температуре воды +28… +30 °C.

Легенда о цветении папоротника полностью опровергнута наукой. Растение принадлежит к тайнобрачным и поэтому размножается спорами, созревающими на изнаночной стороне листа. Однако существует в природе два вида папоротника, которые имеют на своих листах спорангии — бутончики, открывающиеся в сухую погоду. Вот они-то и похожи на несуществующие соцветия. Отсюда и легенда о цветке папоротника, зацветающем в праздник Ивана Купалы.

**Пастушья сумка**

Одно- или двулетняя трава семейства крестоцветных. Цветет весь летний период, вплоть до заморозков.

Род данного вида растений состоит всего из трех подвидов: обыкновенной пастушьей сумки, восточной разновидности и гирканской. В наших широтах чаще всего встречается обыкновенная пастушья сумка, которая произрастает на паровых полях, вдоль лесных троп и даже на огородах.

Спутать пастушью сумку с каким-либо другим растением невозможно, так как ее внешний вид неповторим, особенно в пору плодоношения. Плод — треугольный стручок с вмятиной посредине, действительно похожий на старинную пастушью сумку. На Руси траву называли кошелишка, вероятнее всего, из-за плодов, похожих на кошелек. Кроме этого, были и такие названия, как денежник, Ершов глаз, воробьиное око.

В кулинарных целях применяются только молодые листья растения. Культурные виды пастушьей сумки выращивают и на грядках, тогда она получается намного пышнее и мясистее. В мировом списке флоры трава занимает непоследнее место. Русские крестьяне с удовольствием применяли ее в кулинарии, например готовили с ней острый горчичный соус.

Еще с давних времен известно, что пастушья сумка — отличное средство для остановки кровотечения, поэтому она является основным компонентом во всех кровоостанавливающих средствах. Особенно часто к ее помощи прибегают при внутренних кровотечениях.

Целебные свойства растению придают алкалоид бусин и витамин К. Чаще всего в лекарственных сборах содержится травяная, надземная часть растения. Ее высушивают в тени.

Виды пастушьей сумки весьма различаются внешне, ее лепестки могут иметь окраску от белого (палевого) цвета до розового. Стебель может быть покрыт волосками, а может иметь ветвистую структуру. Прикорневые листья бывают перисто-раздельные или имеют цельные края. Но главные морфологические признаки остаются неизменными и постоянными у всех видов. Стебли неизменно оканчиваются цветочной кистью, да и плод — непременно треугольный стручок.

Гирканская пастушья сумка произрастает на Кавказе, а восточную разновидность растения мы можем встретить по нижнему течению Дона.

**Печеночница обыкновенная**

Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых. Не следует путать траву печеночницу с трутневым грибом, носящим такое же название. Другое имя травы — голубая перелеска. Появляется она ранней весной, когда снег еще не сошел с покрова леса. Корневище растения имеет коричневый оттенок и довольно длинные, отходящие в разные стороны корни. Интересен тот факт, что каждый новый год корневище пускает очередной виток придаточных корней, которые захватывают верхний слой почвы. Следовательно, сколько кругов корней у растения, столько ему и лет.

Листья печеночницы напоминают широкий треугольник, надрезанный на три доли. Верхняя сторона листьев зеленая, изнаночная — нежно-фиолетовая, в молодом возрасте поверхность листа покрыта небольшими мягкими волосками. Вид молодого листа скорее скрученный, мохнатый. Стебли растения представляют собой коричневые стрелки.

Цветочки травы одиночные, маленькие, с количеством лепестков от б до 10. Чаще всего окраска голубая или лиловая, с примесью розового оттенка. Весьма редкий вид — белая печеночница. Плод растения продолговатый и содержит капельку масла — приманки для муравьев. Цветки отличаются обилием пыльцы.

Относится к ядовитым растениям, поэтому не идет в пищу домашним и лесным животным. Корень и листья печеночницы при долгом растирании раздражают кожу и приводят к воспалениям и нарывам. В надземной части растения обнаружена камфора, продукт распада которой (анемонин) преобразуется в вещество, схожее с действием сердечного яда. В корне растения содержатся сапонины.

В старину печеночницу применяли для лечения золотухи, лихорадки, кашля и головных болей. Еще раньше ею излечивали болезни печени (даже ее листья по форме напоминают строение этого органа).

Сейчас печеночницу применяют в сборах от различных заболеваний: сердечнососудистых, простудных.

Учитывая ее ядовитость, необходимо придерживаться строгой дозировки.

**Пижма обыкновенная**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Произрастает на бросовых землях, на почвах, не уплотненных дерном. Можно найти ее иу рек, вдоль дорог и канав.

Всего в российской флоре насчитывается около 30 видов пижмы. Чаще всего в наших широтах встречается одна разновидность растения — пижма обыкновенная. Вообще, слово «пижма» происходит из древнегерманского языка.

Пижма имеет прямой стебель с рассеченными листьями. На верхушке стебля располагаются ярко-желтые щитки, в которых находятся плотные корзинки, набитые трубчатыми безлепестными цветками. В осенний период цветки погибают, выбрасывая сотни тысяч мелких семян. Рассеивается растение с помощью ветра, который разносит семена на сотни тысяч километров. Молодая пижма зацветает лишь на второй год жизни. Однако цветущий вид она сохраняет до первых заморозков, несмотря на сброс семяплода.

Листья пижмы внешне очень схожи с рябиновыми, за это растение получило другое название — дикая рябинка. Еще ее называют девятухой, девятибратом, приворотнем, рай-цветом.

Своеобразный горький запах пижме придает огромное содержание в ней эфирного масла, на 70 % состоящего из горького танацетина. Больше всего его в соцветиях и листьях, почти отсутствует масло в стеблях и корне. Кроме того, в пижме есть смолы и дубильные вещества, а некоторые пивовары заменяют этим растением хмель.

Компрессы из цветов пижмы излечивали от ревматизма, настои помогали при проблемах с пищеварением, укрепляли кишечник и повышали кровяное давление.

Помимо этого, лекари прописывали пижму при частом сердцебиении, головной боли и различных страхах.

Современные медики признают одно целебное воздействие растения — противоглистное. Для вывода аскарид и остриц чаще всего применяют цветки и семена пижмы. Цветки потребуются сушеные или только что полученные из молодых, свежих корзинок.

Для приготовления отвара в 1 л воды кладут 20 г сушеных цветков. Для уничтожения аскарид принимают по 1 чайной ложке семян, запивая небольшим количеством отвара. Помните, что пижма безвредна только в малых, назначенных терапевтом дозах.

Против остриц применяют другой рецепт, при помощи которого можно также вывести шлаки. В емкость наливают 2 стакана молока, затем добавляют туда 2 мелко нарезанных зубчика чеснока и 1 столовую ложку порошкообразного семени пижмы. Емкость с полученной жидкостью плотно закрывают и ставят на огонь. Доводят до кипения и оставляют на слабом огне еще на 7-10 мин. Когда полученный отвар остынет, делают процедуру очищения — ставят клизму. Повторять процедуру необходимо 1–2 раза, по 1 разу в день. После курса подобного лечения полностью парализованные острицы выходят из организма. В качестве противоглистного средства пижма давно входит в государственные списки фармакологических средств Бельгии и Финляндии.

Мало того, пижма является эффективным средством борьбы с мухами. Положите в помещении пучок этого растения — и надоедливые насекомые покинут его надолго. Не только мухи не любят пижму, моль также никогда не заведется там, где находится эта пахучая травка.

Как декоративное растение пижму практически не используют, хотя она довольно яркая и рослая, заметнее других растущих рядом трав. Однако садоводами недавно выведен декоративный сорт пижмы с кучерявыми листьями, который все чаще становится украшением садов и парков. Кроме того, в последние годы выведен еще один новый сорт растения — бальзамическая пижма (кануфер) — очень приятное для глаз и ароматное растение.

**Подорожник большой**

Многолетнее растение семейства подорожниковых. Последнее насчитывает около 260 видов, 27 из которых произрастают в российских широтах. Наиболее распространенный вид — подорожник большой. Встречается абсолютно везде: по берегам рек, в лесу, в городе, на грядках и т. д. Распространяется чаще всего благодаря людям, животным, птицам. Дело в том, что в осенний период знакомые всем колоски подорожника вытряхивают из коробочек клейкие семена. А человек и животные цепляют их и таким образом рассевают подорожник.

Листья имеют широкую округлую форму с длинными черешками. Кроме того, подорожник выделяется наличием длинной голой восходящей стрелы с колосовидным соцветием. Цветет он с середины мая до конца лета. Цветки его невзрачные, маленькие. Осенью подорожник плодоносит: верхушка стебелька напоминает коробочку, набитую мелкими плоскими семенами. Как только семена созревают, коробочки трескаются сверху, вытряхивая около 60 тысяч мелких семян.

Именно листья обладают неповторимыми целебными свойствами. В одном растении содержится такое же количество дубильных веществ, сколько в огромном необъятном дубе. Сок растения отлично заживляет раны, избавляет от ожоговых травм, нарывов.

Отвар подорожника снимает отеки дыхательных путей. Раньше им и настоем из подорожника лечили чахотку. Во все времена дети и взрослые при получении пореза или незначительной открытой травмы и в ситуации отсутствия медикаментов применяли подорожник как первую помощь. Он отлично подсушивает открытую рану, останавливает кровотечение и снимает боль.

В листьях подорожника содержатся витамины А, С и К. Кроме того, в них находятся алкалоиды, углевод плантеоза и другие фармацевтические вещества. Вероятно, по этой причине подорожник входит в аптекарский сбор как одно из ценнейших лекарственных средств. Наукой же давно определено, что консервированный сок подорожника помогает от хронического колита, катара желудка. Кроме того, в составе вазелиновой мази подорожник снимает кожную сыпь.

**Пустырник пятилопастный**

Род травянистых растений семейства губоцветных. Наиболее популярное среди народных средств. Произрастает на пустырях, в заброшенных садах, занимает довольно обширные площади. Растение давно признано научной медициной, поэтому выращивается специально для составления лечебных сборов.

Пустырник представляет собой многолетнее растение с деревянистым стержневатым корнем. Стебель растения достигает человеческого роста и также представляет собой четырехгранный ветвистый стержень. Цветки появляются в начале лета и имеют светлорозовую окраску, оставаясь яркими и зелеными до конца августа. Соцветия растения располагаются, как правило, на концах стеблей и веток, внешне они похожи на длинные колосья. Форма листьев у травы неодинаковая: нижние листочки расположены на черешках и разделены примерно на пять долей; верхние листья более узкие и разделены на три доли.

Заготавливают траву в начале цветения, срезая верхушки стеблей и веток. Подвергают традиционной сушке в тени, разложив измельченное сырье на мешковине или бумаге.

Пустырник лечит гипертонию, стенокардию, сердечно-сосудистые заболевания, неврозы, его используют как профилактическое средство при пороке сердца и базедовой болезни. Кроме того, препараты, в состав которых входит пустырник, успокаивают сердечно-сосудистую и нервную системы, способны снимать отдышку и понижать артериальное давление. Это единственное средство, не производящее побочных эффектов, в качестве сердечного лекарства настойка пустырника безвредна и безопасна. Именно поэтому современная фармацевтика и народная медицина часто прибегают к целебной силе пустырника.

Самостоятельно приготовить настой пустырника довольно просто. Для этого необходимо заварить 15 г измельченной высушенной травы пустырника 1 стаканом кипятка, полученный отвар остудить, процедить и принимать по 1–2 столовые ложки за полчаса до еды по 3 раза в день. В случае базедовой болезни применяют свежий сок пустырника, разводя его с водой: 30–40 капель на столовую ложку воды.

Свежий сок на зиму заготавливают заранее. Чаще всего делают так: свежий сок, заготовленный еще летом, смешивают с чистым спиртом в соотношении 1:1, смесь разливают в стеклянные сосуды и плотно закупоривают. Принимать консервированный сок необходимо из расчета 20–30 капель 3 раза в сутки.

В некоторых странах пустырник прописывают вместо валерианы, например в США. Дело в том, что действие пустырника намного шире успокаивающего эффекта валерианы. Да и приготовить средство из пустырника куда проще.

Растение является прекрасным медоносом, отдавая свой дар с начала июня до конца сентября. Мед с пустырника сахарист, прозрачен, увесист, имеет соломенную окраску. Примерно с гектара посева пустырника пчелы собирают около 385 кг меда.

Плоды растения представляют собой трехгранные орешки, содержащие до 30 % жирного масла. Только вот применяют его в одном производстве — лакокрасочном. Впрочем, все губоцветные травы отличаются большим содержанием масла, к примеру мята, шалфей или базилик.

Из пустырника можно получить неплохого качества краску темно-зеленого цвета, а в старые времена крестьяне смазывали маслом пустырника сапоги — оно заменяло деготь.

Пустырник пятилопастный иногда в народе называют глухой крапивой. Происходит это из-за некоторого сходства с ней, однако пустырник в высоту достигает 1,5 м. Стебель пустырника прямостоячий, с раздельными листьями и мелкими, едва заметными бледнорозовыми цветками. Наиболее подходящие имена для пустырника — сердечник, сердечная трава. Они отражают лекарственную суть растения. Научное название пустырника — леонурус, что в переводе с греческого означает «львиный хвост».

Зацветает пустырник в год посева, размножается семенами и делением куста, произрастает в лесу, на заброшенных пасеках, а в огороде его выводят как сорняк. В лабораторных условиях было выявлено, что пустырник пятилопастный содержит леонурин, дубильные вещества, сапонины и эфирные масла, а в начале цветения в нем содержатся алкалоиды. При заготовке (сушке) все эти целебные вещества сохраняются.

**Сушеница топяная**

Растение из семейства астровых. Однолетняя трава высотой до 25 см. Корень тонкий, имеет мало ответвлений. Все растение покрыто небольшим еле заметным пухом сероватого оттенка. Произрастает на берегах рек, озер и прудов.

Соцветие — корзинка, собранная на концах ветвей. Окраска цветов светло-желтая, размер маленький. Зацветает в конце июня, а плодоносит уже в следующем месяце.

Данное растение давно признано официальной медициной как средство для расширения сосудов или понижения кровяного давления. Рецепт настоя из сушеной травы: 30 г растения на 1 стакан кипятка, настаивать примерно 3 ч и принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день, желательно перед едой.

В старину сушеницу рекомендовали при разных заболеваниях, а также в качестве заживляющего средства в обтираниях, различных компрессах. Еще эффективней применять мази, приготовленные из порошка сушеницы с добавлением сливочного масла и меда.

Заготавливать растение необходимо в фазе цветения, в июне. Вырывают траву с корнем, отряхнув землю, подвергают сушке на чердаках или в других хорошо проветриваемых помещениях. Хранится приготовленное сырье примерно 3 года, после чего оно непригодно для заваривания.

**Тысячелистник обыкновенный**

Многолетнее травянистое или полукустарниковое растение семейства сложноцветных.

Корневище тонкое, ползучее, с подземными побегами. Листья длинные, перистые, на опушенных стеблях. Цветки растения мелкие, собранные в корзинки, щиток и плоское соцветие, которым и заканчивается плодовый стебель. Окраска — белая или лиловая, однако горный вид может иметь розоватый оттенок.

Другое название — ахиллесова трава — дано растению в честь героя Троянской войны Ахилла, который лечил свое войско именно этим средством. В России существует ряд других названий — порезник, кровавник, рудометка. Тысячелистником наши предки унимали кровь при порезах и открытых ранах. Пользовались целительной силой травы и по-другому: рану смачивали добытым из растения соком, а сверху присыпали толченой сухой травой.

Наиболее распространен тысячелистник обыкновенный, кровавник или порезник, которым из века в век пользовались наши предки. Растение включено в списки многих фармакопеи мира, в том числе и в российскую, на правах лекарственного сырья.

Выявлено, что листья тысячелистника содержат алкалоид ахиллеин, именно он способствует свертыванию крови. По силе действия тысячелистник превосходит такой медикамент, как хлористый кальций, поэтому растение активно применяют для прекращения внутренних кровотечений. В старину травой лечили язвенные болезни, расстройства желудочно-кишечного тракта и отсутствие аппетита. Эфирные масла содержатся в листьях и цветах растения.

Заготавливают траву во время цветения, срезая верхушку и часть стебля. Сушить тысячелистник лучше всего на воздухе, без воздействия прямых солнечных лучей. Запах сушеного растения — бальзамический. Хранить сушеную траву рекомендуется в жестяных коробках. Применяют в виде отвара вместе с цветками ромашки. Отличное средство для очищения кожи.

Настой тысячелистника применяют как средство против вредных насекомых типа клещей, тли, трипсов. Для этого заварите 1 кг травы в кипятке, подождите 40 мин и доливайте воду до желаемого объема. Процедите полученный настой и добавьте к нему примерно 20–30 г мыла. Все готово. Самое главное, что подобный раствор безвреден и не содержит химикатов.

Некоторые виды растения особо ароматны, поэтому применяются как отдушки в пищевой промышленности и парфюмерии.

**Цикорий обыкновенный**

Одно-, дву- или многолетнее травяное растение семейства сложноцветных. Стебли жесткие, покрыты крупными дисками голубых цветков. Корень травы толстый, крепко сидит в земле. Цикорий — отличный медонос и хранитель целебных веществ.

Официально лечебным у цикория признан корень, именно он входит в состав аптечных сборов. Заготавливают его осенью (сентябрь-октябрь), когда основная часть растения погибла. Зато корни в этот период более питательны и полезны. Их выкапывают лопатой, отряхивают от земли и моют только в холодной воде. Толстые корни режут на части и сушат в духовке. Высушенное сырье на вкус горькое и не имеет запаха.

Эту горечь цикорию обыкновенному придает гликозид, особенно ценимый фармацевтами. Кроме того, корни содержат витамины, дубильные вещества, сахара и инулин, который необходим диабетикам. Им заменяют крахмал и сахар.

В научной медицине цикорий используют как противомикробное и вяжущее средство. Отвары, настои и настойки из корня цикория улучшают аппетит, нормализуют пищеварение, успокаивают нервную систему, стимулируют работу сердца. Народная медицина рекомендует цикорий при заболеваниях почек, печени и селезенки и как средство, повышающее иммунитет. При экземе активно применяют обтирания спиртовой настойкой.

Часто цикорием заменяют кофе и кофеиносодержащие продукты. Однако цикорий не просто заменяет кофе, но и обогащает напиток благодаря целебным свойствам. Он способствует улучшению кровообращения, выведению желчи и камней, придает бодрость, снимает бессонницу.

Корнеплод цикория мясистый и сладкий, внешне схожий с редькой. Из него приготавливают коричневый порошок, но только на сушильном заводе при помощи специальных приспособлений.

В лечении и профилактике применим только дикий цикорий, корневища окультуренных растений почти не содержат полезного гликозида интибина.

Живет цикорий до 14 лет, а при благоприятных погодных условиях еще дольше. Размножается семенами и частями корней.

В России цикорий часто называют щербак, петров кнут, серпник.

Листья цикория успешно применяют в кулинарии: добавляют в салаты, при жарке мяса или тушении овощей. Видовой ряд растений невелик — всего 12 видов, четыре из которых произрастают в России.

**Чистотел**

Многолетняя трава семейства маковых с ярко-оранжевым млечным соком. Научное название с латыни переводится как «ласточкина трава». Произрастает в светлых лесах, на лугах, по оврагам и в огородах (как сорняк).

Из-за наличия целебного молочка на изломе стебля его невозможно спутать ни с одним другим растением. Особенно много жидкости приходится на корень травы. Запах выделяемого сока неприятен, а вкус и вовсе жгуч и ядовит, так как содержит около 20 алкалоидов, близких к опийным. Однако желтое красящее вещество нестойко, оно пропадает при сушке травы.

Внешность чистотела запоминается быстро: почти метровый ветвистый стебель, увенчанный яркими соцветиями. Стебель прямой, ребристый. Нижние листья в основном перистые, верхние рассечены на крупные доли, слегка напоминают лиру. Корень растения стержневой и короткий, что позволяет быстро избавляться от него в огороде.

Цветет чистотел с мая по август желтыми мелкими цветами. Плод — стручковидная коробочка. Перед плодоношением трава грубеет, меркнет. Отдав семена, чистотел оживает вновь. Отцветает растение после бабьего лета. Если зима не суровая, оно восстанавливается к теплу, в противном случае корень погибает.

Официальная и народная медицина давно признала траву и корни чистотела лечебными. В отваре травы купают новорожденных во избежание появления кожных заболеваний. Применяют его и для очищения кожных покровов — само название говорит об этом. С помощью чистотела лечат кожный туберкулез. Мало того, регулярный прием отваров с чистотелом избавляет от желтухи и желчных камней. Корневым соком чистотела сводят веснушки, бородавки и сухие мозоли. Заболевания глаз в старину лечили каплями, приготовленными на основе сока чистотела. Млечный сок растения закапывали в глаза при бельме, трахоме.

Кроме того, желтое молочко вполне заменяет йод, им промывают раны и язвы. В деревнях травой чистотела парят молочные кринки и горшки — и молоко не скисает. В отваре чистотела с добавкой квасцов красят шерсть в желтый цвет. Препараты из растения широко используются в современной медицинской практике.

**Щавель**

Многолетняя трава семейства гречишных, произрастает на полях, лугах или выращивается специально. Применяется в медицине и ветеринарии. Молодые листья дикого щавеля отлично подходят для щей, соусов. В щавеле содержатся белок, сахар и минеральные вещества. Заготавливают растение на зиму различными способами: в виде пюре, замораживают, сушат. Для этого щавель очищают, моют в холодной воде и проводят необходимую обработку. Сушить его проще всего: рассыпать тонким слоем под навесом, а потом сложить в ящик, обложив бумагой.