

Анастасия СЕМЕНОВА

# ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ



Исцеление тела,  
души, жизни



«КРЫЛОВ»

**Анастасия Николаевна Семенова**  
**Полное очищение:**  
**Исцеление тела, души, жизни**  
**Серия «Золотой фонд (Крылов)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4952962](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952962)*

*Полное очищение: Исцеление тела, души, жизни: ИК «Крылов»; Санкт-Петербург; 2008*

*ISBN 978-5-9717-0702-8*

### **Аннотация**

Очистить тело, дом, душу – значит изменить свою жизнь к лучшему. Мир вокруг заиграет яркими красками, жизнь повернется светлой стороной, тело станет легким и свободным. Если вы хотите начать жизнь сначала, родиться заново – это в ваших силах. Секреты мягких очистительных процедур каждого органа и всего организма в целом, методов постановки энергетической защиты и энергоинформационного очищения жизненного пространства, тайны изменения своей судьбы откроет вам популярный специалист в области оздоровления и гармонизации пространства Анастасия Семенова. Все приведенные методики эффективны, легко выполнимы и доступны. Пусть эта книга станет началом вашего большого пути к чистоте, а значит, к счастью, здоровью, успеху, благополучию.

# Содержание

Очищение организма	7
Чтобы все было прекрасно – и тело, и душа	7
Если тело бьет тревогу	11
Что такое шлаки	15
Общее очищение организма	21
Парная баня	21
Очистительное питание	27
Очищение гололанием	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Анастасия Николаевна Семенова**

## **Полное очищение: Исцеление тела, души, жизни**

Чистота... Такое всеобъемлющее, такое многозначное слово. Чистота души, чистота тела, чистота жизненного пространства – это три неотъемлемые составляющие полноценной жизни, чистой, радостной, успешной, без болезни и страданий, той жизни, которой только и достоин человек.

Вы хотите научиться не стареть, всегда выглядеть молодо и привлекательно? Вы хотите справиться с болезнями? Нормализовать свой вес? Уметь поддерживать хорошее настроение, чувствовать себя бодро, уметь радоваться жизни и замечать красоту мира? Вы хотите всегда сохранять оптимизм, никогда не терять работоспособности, обрести уверенность в себе? Естественно, кто же этого не хочет. Но... У каждого из нас возникает множество этих самых «но». То проблемы мучают деловые и семейные, то жилищные условия не позволяют чувствовать себя спокойно и расслабленно, то обстановка в стране мешает наконец заняться собой. Я рекомендую вам: отбросьте все эти «но», все эти проблемы – и под-

линные, и мнимые. Потому что по большому счету наше самочувствие и настроение зависит лишь от нас самих. Каждый, абсолютно каждый человек, невзирая на все проблемы, может найти возможность заняться собой! Для этого нужно только ваше желание – и больше ничего. А заняться собой – это значит начать поддерживать в чистоте самого себя и свою жизнь. Ведь чистота – это основное условие и здоровья, и легкости души и тела, и хорошего радостного самочувствия, и работоспособности – в общем, полноты жизни.

Человек – существо непростое. Обладаем мы все с вами не только физическим телом. Есть у нас еще и душа, и разум, и сознание, и огромная, не до конца еще познанная, сфера, называемая психологами бессознательным, а эзотериками – тонкими энергетическими телами... И чистоты требуют все эти «составляющие части» и «компоненты» сложного существа под названием человек. Бесполезно очищать тело, когда душа грязна – ведь мутная, загрязненная, «непрозрачная» душа вновь и вновь будет провоцировать болезни и нечистоту тела. А заботиться о чистоте души, забыв о теле, тоже нельзя – и это чревато самыми разными проблемами.

Давайте же задумаемся о чистоте – и будем отныне и навсегда следовать в своей жизни ее законам. А чистота, как известно, начинается с очищения.

Эта книга – своеобразная энциклопедия методов очищения, очищения тела и души, энергетических структур и жизненного пространства человека. Методы, приведенные в

книге, легко выполнимы, кроме того, они щадящие, практически не имеют противопоказаний, их могут использовать почти все люди, за исключением тех особых случаев, о которых будет сказано отдельно.

Пусть эта книга будет началом вашего большого и прекрасного пути к чистоте, а значит, к счастью, здоровью, успеху. Ведь любой большой путь начинается с маленького шага. Я буду очень рада, если мне удастся подсказать вам, мои дорогие читатели, как сделать этот первый маленький шаг и как превратить его в большой, счастливый, чистый путь вашей единственной и неповторимой жизни.

# Очищение организма



**Чтобы все было  
прекрасно – и тело, и душа**

Все мы знаем, что в здоровом теле – здоровый дух. Но обычно это высказывание понимается несколько неправильно: принято считать, что здоровое тело – это и есть гарантия

здорового духа. На самом деле эта общеизвестная фраза, если вдуматься, имеет более широкий и многогранный смысл. Она, по сути, говорит нам о том, что в человеке все должно быть здоровым, прекрасным и чистым – и тело, и дух. И то и другое одинаково важно: не может быть ни здорового тела без здорового духа, ни здорового духа без здорового тела. О здоровье надо заботиться всесторонне, не ограничиваясь лишь мероприятиями по очищению тела, забывая о душе, либо наоборот. Что толку очищать от шлаков организм, если при этом ваша голова наполнена черными мыслями и мрачными чувствами! Не сможет быть здоровым такой организм, как ни очищай его...

Жизнь наша сейчас заставляет нас уметь очень быстро. Мы все больше и больше узнаем о себе и о мире – с каждым днем мудреем. Во всяком случае, должны мудреть, если только хотим не просто выживать, а нормально и полноценно жить. А жить полноценно может лишь тот, кто находит точку опоры в самом себе и надеется на себя, а не на докторов, начальство, родственников, мужей и жен, правительство... Заметьте: вокруг становится все больше людей, которые понимают, что между их здоровьем, самочувствием, с одной стороны, и настроением, ходом мыслей, эмоций – с другой, существует прямая связь. Унылый, мрачный, злобный человек заболевает с большей вероятностью, чем добрый, открытый, жизнерадостный... Еще совсем недавно мы в деле излечения от болезней во всем полагались на докторов,

на лекарства, на медицинские процедуры, считая, что «медицина знает лучше». Сейчас же все больше людей, заболев, начинают прислушиваться к себе, к своей душе, понимая, что причина болезни где-то в глубинах сознания и подсознания, и там же таится знание о том, как эту болезнь можно вылечить. В себе самом надо искать и причины болезней, и средства исцеления. Без врачебной помощи, конечно, бывает, не обойтись, но миф о всеисилии медицины явно рушится. И это, между прочим, показатель более высокого уровня развития, на который выходят многие люди!

Если у вас в руках сейчас эта книга – значит, вы тоже, дорогой мой читатель, уже вышли на более высокую стадию развития – развития души и самосознания. Это значит, вы тоже уже поняли, что ваше здоровье – в ваших руках. Мы можем и искалечить себя до полусмерти, и вылечить от тяжелой болезни. Это делаем мы сами, а вовсе не кто-то другой! Поняв это, мы беремся за самооздоровление, и если уж решаем взять свое здоровье в свои руки – это свидетельствует об очень большом прогрессе в личном развитии.

Хотите быть здоровым, жизнерадостным, счастливым – очищайте душу и тело, органы и системы организма, и мысли, и эмоции, и чувства. Только так можно достичь долгожданного результата. Очень жаль, что многие люди этого не понимают, уповая исключительно на врачей и на таблетки. Нет такой таблетки, которая спасет нас от нас же самих – от нашего внутреннего дискомфорта, от наших страхов, душев-

ной боли и всевозможных, не всегда оправданных опасений за свое будущее. Спасти себя от всего этого, а значит, дать себе здоровье и полноценную жизнь можем только мы сами.

Итак, я призываю вас к гармонии души и тела. Призываю не на словах, а предлагаю прямо сейчас приступить к этому важному, необходимому делу – установлению гармонии в себе, в своей жизни, в своем организме, в своем сознании, в своей душе. Существуют для этого вполне конкретные и доступные методы, многократно проверенные на собственном опыте большим количеством людей.

В этой книге, как вы уже поняли, мы будем говорить об очищении и оздоровлении и организма, и души, и энергетики, и жизненного пространства, которое нас окружает. Несмотря на то что данные темы будут изложены в книге последовательно, на практике вы можете следовать советам как поочередно, так и параллельно, сочетая очищение и тела, и энергетики, и собственной жизни в разумных пропорциях. Тогда у вас не возникнет перекоса в ту или иную сторону – и оздоровление пойдет значительно быстрее. Подкрепляя чистоту тела чистотой души, мыслей и чувств, вы в относительно короткие сроки добьетесь значительных успехов в деле улучшения качества своей жизни!

А книгу мы начинаем с методов очищения и оздоровления тела. Ведь когда нас донимают недомогания, усталость, прочие проявления телесного дискомфорта, нам обычно трудно бывает сосредоточиться на чем-то еще и заняться, к

примеру, какими-либо духовными практиками. Нездоровье тела отнимает слишком много сил! Чтобы этого не происходило, начните с тела, но как только тело почувствует себя хоть чуть-чуть лучше, можете параллельно подключать и методы очищения более тонких субстанций – таких, как тонкие энергетические структуры.

Итак, какие же симптомы говорят нам о том, что наш организм требует очищения?

## **Если тело бьет тревогу**

Как уже было сказано, приведенные в этой книге методы очищения имеют не так уж много противопоказаний – методы эти мягкие, щадящие. Но противопоказания для очищения организма даже мягкими методами все же существуют. И о них нужно сказать сразу.

Воздержаться от любых методов очищения организма нужно беременным женщинам – независимо от срока беременности; людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, астмой, диабетом, а также больным онкологическими заболеваниями и такими инфекционными заболеваниями, как гепатит, дифтерит, менингит, туберкулез. Не рекомендуются методы очищения и ослабленным после болезни или истощенным по разным причинам людям. Всем остальным очищать организм можно и нужно.

Прислушайтесь к своему организму, прислушайтесь вни-

мательно: вспомните, что он живой, чувствующий, одушевленный, а не просто машина для удобства вашего пребывания на земле. Так не обращайтесь с ним как с машиной, вспомните, что ваш организм – живое существо!

Когда мы заглушаем боль таблетками, то мы обращаемся с организмом как с неживым механизмом. Мы таким образом как бы затыкаем ему рот: молчи, слушайся, не смей выходить из-под контроля! И забываем, что различными недомоганиями, болью, плохим самочувствием организм не просто сигнализирует нам о неблагополучии – он буквально взывает о помощи: помоги, мне плохо! Ведь у организма нет иного способа обратить на себя внимание своего «хозяина» – он может сделать это только при помощи сигналов боли и недомогания. А что делаем мы? Мы не хотим слышать эти крики о помощи. Мы делаем все, чтобы не обращать на них внимание.

Вспомним же, что наш организм – это не просто машина для передвижения и переваривания пищи. Обратимся к нему, наконец, с любовью, вниманием и заботой. Услышим его «голос» – его сигналы, с которыми он обращается к нам за помощью. Прислушаемся к его просьбам. Ведь все мы очень индивидуальны, каждый из нас – уникальное, единственное в своем роде существо. Так же уникален, индивидуален и наш организм. Поэтому очень часто лекарство, помогающее одному человеку, другому при тех же, казалось бы, симптомах способно причинить вред. Вот почему нель-

зя подходить к себе как к механической кукле. Себя надо любить и изучать, изучать с вниманием и любовью. Прислушайтесь к своему организму – спросите его с любовью и заботой, что у него болит, чего ему не хватает, что он хочет получить от вас? И организм обязательно откликнется на вашу заботу притоком жизненных сил и появлением возможности для оздоровления и исцеления.

Итак, какие же сигналы посылает нам наш организм в случае неблагополучия?

Спросите себя, достаточно ли вы сейчас бодры или чувствуете вялость и апатию. Вы хорошо выспались или частенько ваш сон бывает нарушен, а потом вас в течение всего дня постоянно преследуют зевота и сонливость? Вы готовы работать, быть физически активным или вам все время хочется прилечь? У вас легкое, светлое настроение или вас преследуют депрессии и уныние?

Утомляемость, переходящая в хроническую усталость, бессонница, плохое настроение, ощущение разбитости, апатии – первый признак того, что организму требуется очищение.

Затем обратите внимание на состояние кожи, ногтей и волос. Если кожа гладкая, без видимых дефектов, если волосы густые и блестящие, а ногти прочные, ровные, не ломкие и не слоющиеся – значит, все в порядке, и вам следует лишь прилагать усилия, чтобы оставаться на этом уровне здоровья. А вот если волосы тусклые, посеченные, ломкие, ногти слабые,

расслоившиеся, а кожа покрыта угрями, прыщами, ранними морщинами, если она чересчур сухая или, напротив, мгновенно покрывается блестящим слоем жирных выделений, – организм зашлакован и требует очищения.

Теперь обратите внимание на свой аппетит и на то, как вы принимаете пищу. Получаете вы удовольствие от вкуса пищи или едите автоматически, почти не ощущая вкуса? Насыщаетесь обычной, простой пищей или вам требуются все новые и новые пищевые изыски, деликатесы, чтобы хоть как-то обострить свое восприятие вкуса и получить удовольствие от еды? Вы принимаете пищу только тогда, когда действительно ощущаете голод или делаете это по привычке, в «положенное» время, независимо от того, хочется есть или нет? Ваш кишечник нормально опорожняется или вы страдаете запорами и постоянно ощущаете тяжесть в животе? Если вы едите механически, без аппетита, или даже с аппетитом, но без удовольствия, не ощущая вкуса еды, – все это первые симптомы зашлакованности желудочно-кишечного тракта, а значит, и всего организма в целом. Вам необходимо очищение!

Затем обратите свой внутренний взор на то, как ощущает себя ваш организм, и прежде всего суставы, при движении. Можете вы пройти 10 километров за день, чтобы после этого не испытывать ноющих болей в коленях? Можете присесть хотя бы 10 раз, чтобы при этом не услышать похрустывания солевых отложений? Можете заниматься тяжелым физиче-

ским трудом – к примеру, на собственном огороде, – чтобы у вас после этого не ныли и не опухали суставы рук и ног? Боли в суставах, их плохая подвижность, «скрип» и «скрежет» при движении – явный показатель необходимости очищения организма.

Итак, вы разобрались со своими симптомами, каковые далеко не всегда свидетельствуют о болезнях. Это именно то, что называют общим недомоганием. А после 40 лет это и вообще считается чуть ли не нормой: вы, наверное, много раз слышали о том, что если человек после 40 лет проснулся утром и у него ничего не болит – значит, он умер. Так вот, это – неправда. Не только после 40, но даже после 50, 60 лет и старше вполне достижимо состояние, когда нас не тревожат эти назойливые недомогания. Ведь вызваны они обычно только тем, что с возрастом в человеческом организме накапливается все больше и больше всевозможных шлаков. Но если периодически проводить очищение организма, то даже с возрастом никакие шлаки будут не страшны!

## **Что такое шлаки**

Но давайте разберемся, что же такое эти шлаки, от которых так настоятельно рекомендуется очищаться, и почему они так портят нам жизнь.

Человеческий организм от природы устроен очень мудро и совершенно. В идеале он должен – и может! – под-

держивать нормальный обмен веществ, хорошо усваивать все полезные ему вещества и вовремя и в полной мере удалять вредные... Но это – если бы мы оставались идеальными природными существами, совершенно не испорченными цивилизацией. Ведь у естественных природных существ – у тех же животных – существуют мощные инстинкты, которые подсказывают, какую пищу и в каких количествах принимать, а от какой отказаться, как чередовать режим активности и отдыха, чтобы поддерживать в организме нормальный баланс жизненных сил и энергии. Человек по мере своего развития стал все дальше отходить от природы и заглушать деятельность инстинктов своим собственным разумом, который, как известно, может быть как нашим другом, так и врагом. Инстинкт говорит: «Хватит принимать пищу, остановись!» Разум говорит: «А мне еще хочется... Ну еще немножко, еще чуть-чуть! А вдруг завтра не будет такого вкусного обеда?» И инстинкт сдается под напором разума. Инстинкт перестает подсказывать человеку, чего и сколько ему на самом деле нужно. И вот человек либо переедает, либо употребляет совсем не ту пищу, которая требуется его организму, либо делает и то и другое сразу...

Что же происходит в итоге? Организму не удается осилить излишки пищи, которые не предусмотрены для него мудрой природой. Организм оказывается не в состоянии переработать всю поступившую пищу: не хватает у него для этого ни сил, ни разных предназначенных для переработки пищи

веществ – желудочного сока, ферментов... Пища остается непереваренной и начинает гнить. В процессе гниения она выделяет множество вредных веществ – токсинов. Токсины через кровь распространяются по всему организму, буквально отравляя его. Ведь сгнившая пища превращается в самый настоящий яд!

Но и это еще не все. Перебродившие остатки пищи мешают нормальной работе микроскопических пищеварительных желез и ворсинок, находящихся в кишечнике и необходимых для переваривания пищи. В результате кишечник перестает справляться со своими функциями – перестает впитывать из пищи питательные вещества. Практически вся пища, таким образом, начинает превращаться в отходы – шлаки, – абсолютно ничего не давая организму. В итоге организм может буквально голодать и страдать от недостатка необходимых ему веществ даже при самом обильном и полноценном питании!

Самая замечательная пища в этом случае идет только во вред, порождая все новые и новые завалы шлаков. Все, что осталось непереваренным и невыведенным из организма, распределяется постепенно по всем органам и системам. И вот уже шлаки откладываются и в суставах, и в коже, и во всех без исключения внутренних органах. В принципе, нет такой области в организме, куда не проникали бы шлаки. Как же тут не болеть, как же чувствовать себя хорошо, когда в организме идет постоянный процесс самоотравления! Толь-

ко представьте себе: с годами в организме человека может накопиться 6–8 килограммов каловых масс, которые без специальной очистки вывести невозможно!

И прочие шлаки, кстати, тоже имеют вес, и немалый. Многие люди замечают, что с годами их вес увеличивается, хотя очертания и размеры тела как будто не слишком меняются. Это может быть именно следствием отложения шлаков в разных органах и системах организма.

Но не только неправильное питание и нарушение обмена веществ могут служить причиной зашлаковки организма. Пагубную роль играет и прием химических лекарственных препаратов, которыми мы так привыкли лечиться от любой самой незначительной «болячки». Между тем невыведенная «химия» может причинить организму гораздо больше вреда, чем та болезнь, от которой мы этой «химией» лечились. А вода, которую мы пьем, – всегда ли она идеально чиста? А различные добавки, консерванты, красители в готовых продуктах питания? Наконец, воздух, которым мы дышим, и общее состояние экологии? Разве это все не влияет на состояние нашего организма? Влияет – и, к сожалению, чаще всего влияет пагубно, нещадно закупоривая поры, забивая шлаками все клеточки, оседая непереработанными вредными веществами в костях, суставах, сосудах...

Вам нравится носить в себе такую гигантскую помойку, в которую мы все рискуем с годами превратиться, если только не будем грамотно следить за собой, заботиться о себе?

Конечно, помойкой быть не хочется. Хочется быть чистым, светлым, легким – как будто заново родившимся. Ну что же, приступим к процессу своего нового рождения, не откладывая это в долгий ящик. Только предупреждаю сразу: слишком усердствовать не стоит. Знаете, есть такие фанатики очищения, которые буквально помешаны на разных системах и комплексах очисток, и не могут жить спокойно, пока не испробуют на себе абсолютно все. Напоминаю: все хорошо в меру! Чрезмерные эксперименты над собой тоже ничего хорошего не приносят. Ведь и полное невнимание к организму, и стремление испытать на своем организме все возможные методы и системы – это, в сущности, две крайности, две стороны одного и того же состояния. Состояния, которое называется «абсолютная нелюбовь и неуважение к себе». Не бросайте свой организм из огня да в полымя. Отнеситесь к нему бережно и внимательно. Включите свою интуицию и посоветуйтесь с организмом: какие методы очистки и в каких количествах ему действительно нужны, а какие – нежелательны. Здесь лучший советчик – вы сами и ваш мудрый организм. Надо только поверить, что он действительно мудрый, что он знает пути и методы к исцелению. А ведь он их и правда знает! Надо только проявить к нему внимание и услышать его. Послушайте себя, прислушайтесь к «внутреннему голосу» своего организма – и только после этого приступайте к выбору той или иной системы очистки. Еще раз напоминаю: все приведенные здесь методы очищения явля-

ются мягкими и щадящими, они многократно проверены на практике и рекомендованы ведущими специалистами в области оздоровления, целительства, традиционной и нетрадиционной медицины.

# Общее очищение организма

## Парная баня

Я знаю многих людей, городских жителей, которые рассуждают примерно так: «Ну зачем это мне ходить в баню, когда у меня дома ванна и горячая вода!» Если рассматривать баню лишь как возможность помыться, то тогда, конечно, кому-то обычный душ или ванна покажутся более предпочтительными. Но все дело в том, что функции бани значительно шире. Знающие люди скажут вам, что в бане не просто моются. В бане – ни много ни мало – можно заново родиться! Очистить все клеточки своего организма буквально до младенческого, новорожденного состояния. Баня и силы восстанавливает, и болезни прогоняет, да и радость необыкновенную в душе рождает – не без этого! А значит, не только тело в бане очищается, но и душа.

Имейте в виду: к посещению парной бани существуют некоторые противопоказания. Это беременность, болезни сердца, малокровие, перенесенный недавно инсульт или травмы головного мозга, эпилепсия, болезнь Боткина, астма, онкологические заболевания. Нежелательно посещение парной и в том случае, если деформированные кровеносные сосуды расположены близко к поверхности кожи. Это, как пра-

вило, сосуды, утратившие эластичность, и существует опасность, что в парной они расширятся еще больше, а сузиться потом не сумеют.

Для всех остальных, у кого вышеперечисленные противопоказания отсутствуют, посещение парной бани не только не вредно, но очень даже желательно!

Теперь давайте разберемся, что и как очищает парная баня.

Многие думают, что баня очищает только кожу. На самом деле это не совсем так. Не будем забывать, что кожные покровы человека – это, помимо всего, еще один из четырех выделительных органов человеческого организма (три других – легкие, почки, кишечник). Орган выделения – это система, посредством которой организм расстается с различными вредными веществами. Кожа, имеющая поры, сальные и потовые железы, выводит из организма множество вредных веществ! Знаете ли вы, что при некоторых условиях, к примеру при интенсивной физической работе, в течение часа со всей поверхности тела может выделиться до двух килограммов пота? А с потом выходят и токсины, и растворенные шлаки, и прочие вредные вещества.

Баня – прекрасный способ активизировать работу выделительной системы кожи, а значит, помочь организму избавиться от вредных веществ.

Как же это происходит на практике?

Баня – это прежде всего жар, повышенная температура

воздуха. Жар как раз и действует на поры кожи расширяюще, максимально открывает и прочищает их. Кроме того, жар способствует лучшему удалению грязи и старых омертвевших клеток кожи, таким образом полностью подготавливая кожу к наиболее эффективному выделению шлаков. Затем повышенная температура в сочетании с горячей водой как бы размягчает организм и наполняет его влагой. Под воздействием жара и влаги начинают размягчаться и растворяться шлаки, осевшие в разных органах и системах организма. Растворенные, размягченные шлаки удаляются гораздо легче, чем затвердевшие! Под воздействием жара усиливается интенсивность кровообращения. Кровь начинает активно циркулировать по организму, выгоняя вредные вещества, которые благодаря усиленному потоотделению, непременно возникающему в бане, легко выводятся через поры и потовые железы. Баня хорошо прочищает и кровеносные сосуды – холестериновые бляшки под воздействием банного пара тоже растворяются и выводятся!

Баня активизирует деятельность абсолютно всех органов и систем организма, улучшает обмен веществ. Но и это еще не все. Под воздействием банного жара погибают практически все болезнетворные микроорганизмы. Поэтому парную часто используют как средство лечения от ОРЗ, бронхита, воспаления легких. При этом баня активизирует защитные системы организма, усиливает иммунитет, а значит, снижается риск повторных заболеваний.

Надеюсь, я убедила вас в том, что баня и полезна, и необходима. А как легко дышится после нее! А каким здоровым румянцем сияет кожа! Многие женщины знают, что баня – это не только здоровье, но и красота, и прекрасное самочувствие, и замечательное средство испытать радость жизни!

Но давайте постараемся обойтись опять же без крайностей. Если вы в парной бываете редко, или были в последний раз очень давно, или даже вовсе никогда не были, не бросайтесь туда очертя голову, надеясь получить сразу максимум ощущений и здоровья. К парной надо приучать себя постепенно – только тогда от нее будет настоящая польза.

Как же вести себя в парной, особенно если вы там в первый раз? Вот некоторые правила, которых необходимо придерживаться.

Лучше всего посещать парную с утра – часов в 10–11, это время, когда нагрузка на сердце будет минимальной. Плотно завтракать перед этим не надо, но и на голодный желудок ходить в баню нежелательно. Лучше всего на завтрак съесть овсяную кашу, немного овощей и фруктов, выпить чаю, лучше зеленого или травяного.

Прежде чем зайти в парную, постоит немного под теплым душем, добиваясь ощущения разогретости организма. Особенно если на улице холодно, перед парной организму непременно нужен прогрев! А вот мыться с мылом перед заходом в парилку не следует.

Перед тем как зайти в парилку, обязательно наденьте что-

нибудь на голову – шерстяную шапочку, платок, «чалму», скрученную из полотенца. На ногах должны быть резиновые тапочки или шлепанцы. Если вы в парилке впервые, не забирайтесь на полку, вам будет достаточно и того жара, который внизу. На первый раз можно не ложиться, а просто постоять. Но если вам захочется лечь – лягте. Веником пользоваться пока не надо. Находитесь в парилке до тех пор, пока не начнет отделяться пот – это произойдет примерно в течение 3–5 минут. На первый раз достаточно – выходите из парилки. Но внимание: если вы лежали, то не поднимайтесь слишком резко, сделайте это медленно и спокойно. Сначала поднимитесь из горизонтального положения, посидите минуту, а затем уже вставайте и выходите.

Теперь отдохните 15–20 минут. За это время очень хорошо выпить чашку чая с лимоном или с целебными травами. Затем заходите в парную снова. И можете побыть здесь подольше – минут 6–7. На верхнюю полку по-прежнему пока воздержитесь забираться, а вот слегка попариться веничком уже можно.

Традиционно в бане пользуются березовым веником – и он действительно прекрасно очищает кожу. Но существуют и другие варианты: дубовый веник положительно воздействует при исцелении кожных заболеваний, делает кожу упругой, нормализует функции сальных желез; липовый веник снимает головную боль, способствует заживлению ран и ссадин; эвкалиптовый веник прекрасно помогает от простуды и нор-

мализует дыхание.

Веник сначала поднимают вверх и несколько раз встряхивают, чтобы он как следует разогрелся. Если у вас нет напарника, то можно попарить себя самостоятельно. Сначала приложите веник к стопам и прогревайте их, только недолго, чтобы не обжечься. Затем начинайте легкие поглаживающие движения веником вверх по ногам, бедрам, спине, до шеи, затем в обратном направлении – и так 2–3 раза. Прижмите веник к тем участкам тела, где у вас бывают болезненные и неприятные ощущения. Затем проведите ряд легких постегиваний, начиная со спины и переходя к ногам, икрам, стопам, и только после этого переходите к легкому постегиванию живота. Постегивания могут смениться похлестываниями – более сильными ударами веником, но и здесь не перестарайтесь! Особенно избегайте похлестываний под коленями – там очень чувствительная кожа. Закончить процедуру нужно опять же легкими поглаживаниями веником. Все то же самое можно делать и при помощи напарника.

Впрочем, если вы чувствуете, что пока не готовы париться с веником, – не надо, оставьте это до следующего посещения бани, а пока просто полежите. Двух заходов в парилку на первый раз будет вполне достаточно. В последующие ваши посещения бани вы можете постепенно увеличивать количество этих заходов – так, чтобы в конечном итоге общее время пребывания в парилке составило максимум 30–35 минут. А между заходами в парную очень хорошо практиковать

разного рода контрастные процедуры – обливания холодной водой, прохладный душ, купание в бассейне с холодной водой. Все это улучшает работу сердца, закаляет организм.

Попробуйте превратить поход в баню в настоящий праздник – в важное и приятное событие, к которому заранее готовятся, запасаясь вениками, травами для чая, соответственно настраивая себя психологически... И ваша жизнь непременно засияет новыми красками!

## **Очистительное питание**

Мы с вами уже говорили, что основной «поставщик» шлаков в наш организм – это продукты питания. Но это, конечно, не означает, что питание всегда вредно. Без пищи человек обходиться не может. Но, как мы все знаем, пища бывает здоровой, а бывает не очень. Поскольку именно питание составляет основной «строительный материал» для осуществления жизнедеятельности, для обновления организма и поддержания его в работоспособном состоянии, то совершенно ясно: человек действительно есть то, что он ест, как гласит известная поговорка. Пищей мы и впрямь можем как очистить себя, так и загрязнить до предела. Все зависит от того, что и как мы едим.

Правильно подобранный рацион питания не только не засоряет организм шлаками, но и очищает его. Когда вы переходите на здоровое питание, то в организме – конечно, не

сразу, а постепенно – включается механизм саморегуляции и самоочищения, и шлаки, и яды начинают выводиться естественным путем. Ведь и в составе продуктов питания есть такие компоненты, которые способствуют расщеплению, растворению шлаков и выводу их из организма. Это прежде всего кислоты естественного происхождения. Кроме того, существуют такие сочетания продуктов, которые взаимно дополняют друг друга, не позволяя откладываться шлакам. К сожалению, большинство людей сочетают разные продукты неправильно, неграмотно, чем затрудняют работу своего организма по перевариванию пищи и засоряют сами себя разными вредными веществами.

Какое же питание считается здоровым, грамотным? Это так называемое раздельное питание. Система раздельного питания предполагает, что в один прием пищи нельзя смешивать белковые и углеводные продукты. К белковым продуктам относится мясо и мясные продукты – всевозможные колбасы и ветчины, рыба, яйца; молоко и молочные продукты – сыр, масло, сметана, творог и т. д., а также грибы, бобовые, орехи. К углеводным продуктам относится хлеб, картофель, различные крупы, мучные изделия, сладости, сахар, варенье, мед. Как вы уже поняли, все мы то и дело нарушаем систему раздельного питания: мясо с макаронами, грибы со сметаной, булка с вареньем, бутерброд с маслом, сыром, колбасой – все это является довольно-таки тяжелым испытанием для организма. Да, мы так привыкли, да, хочется ино-

гда съесть и бутерброд, и пирожное с кремом, и бифштекс с картошкой... Ну что ж, если уж совсем тяжело отказаться от этого – время от времени можно позволить себе такое блюдо, но постарайтесь помнить, что все-таки оно должно быть исключением, а не правилом в вашем рационе питания, если, конечно, вы хотите жить не болея, чувствовать себя легко и периодически очищать свой организм от шлаков.

Попробуйте перейти на раздельное питание. Вы очень скоро заметите, как улучшилось ваше самочувствие! Заметьте, раздельное питание – это вовсе не диета, это очень щадящая система очистки, которая не требует от вас практически никаких усилий. Надо просто выработать новые привычки в питании, только и всего. Поскольку эти привычки естественные, то следовать им вам достаточно скоро станет очень просто и приятно.

Вот пример такого питания в течение одного дня: завтрак – любая каша или мюсли с джемом или вареньем, но без молока и масла, поджаренные хлебцы без масла, любые овощи и зелень, чай или кофе с сахаром, но без молока и сливок; обед – овощной салат, рыбная закуска, например из любых рыбных консервов, кусок мяса или птицы, желателен отварной или поджаренный в гриле, но не обваленный ни в сухарях, ни в муке, с любым овощным салатом, сыр (все без хлеба), компот либо чай или кофе с молоком, но без сахара; ужин – сырые или тушеные овощи, йогурт, творог, сыр (все без хлеба). На следующий день можно видоизменить ме-

ню: сделать завтрак белковым, а обед углеводным, к примеру. Простора для воображения здесь достаточно, и вариантов оздоровления своего питания без ущерба его калорийности – тоже.

Более жесткий, но очень эффективный вариант очищения организма при помощи питания – это постная диета. Если вы не являетесь приверженцем вегетарианской кухни, то постоянно на такой диете сидеть не обязательно, необходимости в этом нет. Но периодически проводить семидневную постную диету очень и очень полезно. Вот пример такой диеты.

## **1 день**

Желательно не устраивать завтраков, обедов и ужинов, а по возможности вообще ограничить себя в пище до минимума: достаточно несколько раз в день выпить чаю с сухариками и вареньем.

## **2 день**

*Завтрак:* овсяная каша на воде и без масла, овощная икра – кабачковая, баклажанная или свекольная, поджаренные в тостере хлебцы с джемом, чай.

*Обед:* салат из свежей моркови и орехов, тертая редька с подсолнечным маслом, суп фасолевый либо гороховый, овощное рагу, соленые грибы, печеные яблоки с сахаром.

*Ужин:* картофель с луком, соленые или маринованные огурцы, чай с медом или вареньем.

### **3 день**

*Завтрак:* манная каша на воде с вареньем либо с изюмом, черносливом, орехами, оладьи из пресного дрожжевого теста, чай травяной или цветочный.

*Обед:* салат из свеклы или моркови, квашеная капуста, гречневая каша с луком, клюквенный кисель.

*Ужин:* чай с булочками, вареньем, сухариками.

### **4 день**

*Завтрак:* каша пшенная с тыквой, кофе или чай с гречками.

*Обед:* салат из свежей капусты, постный борщ, жареные грибы, компот из яблок.

*Ужин:* тушеные овощи – репа, морковь, лук; чай с булочками и клюквой, протертой с сахаром.

### **5 день**

*Завтрак:* картофельные котлеты с томатным соусом, чай, булочки с повидлом.

*Обед:* салат из капусты с яблоками, грибной суп, овощное рагу, клюквенный мусс.

*Ужин:* тушеная капуста, оладьи с отрубями, чай с вареньем.

### **6 день**

*Завтрак:* отварные овощи, каша гречневая, кофе с гренками.

*Обед:* салат из свеклы с черносливом, постные щи, картофельные котлеты с луковым соусом, соленые огурцы, квашеная капуста, компот, кисель из ягод или фруктов.

*Ужин:* жареные кабачки, пирожки с вареньем, чай.

## **7 день**

*Завтрак:* блинчики, овощная икра, кофе или чай.

*Обед:* салат из свежих овощей, овощной суп с пирожками с луком или морковью, тушеная репа.

*Ужин:* пудинг из манной крупы с изюмом и яблочным повидлом.

## **Очищение голоданием**

Голодание – еще один очень действенный способ очищения организма от токсинов и шлаков. Но надо иметь в виду, что процесс этот психологически достаточно тяжелый. Очень трудно вдруг взять и прекратить прием пищи. А для некоторых людей это просто невозможно – и не только психологически, а и по состоянию здоровья.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.