

ПАНАЦЕЯ

ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

Очищение вигнашью

Н. Н. Иванова

Золотые рецепты очищения

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182508

Золотые рецепты очищения: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006

ISBN 5-222-09110-4

Аннотация

Идея очищения имеет огромную ценность потому, что освобожденный от завалов, шлаков и токсинов организм в состоянии мобилизовать могучие защитные силы, которые способны побороть любую болезнь. Необходимо иметь в виду, что бездумное применение отдельных методов или очистительных комплексов может принести больше вреда, чем здоровья. Понятно, что разобраться в этом бывает сложно, но нельзя пробовать и экспериментировать на себе бездумно. Поэтому и существует калейдоскоп методов, чтобы каждый мог найти свой. Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации в издании должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	4
Значение и задачи детоксикации	6
Пять правил здоровья академика Болотова	10
Правило первое: изменение соотношения молодых и старых клеток	11
Правило второе: превращение шлаков в соли	17
Правило третье: выведение солей	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Золотые рецепты очищения (составитель Н. Н. Иванова)

Введение

Каждый человек хочет быть здоровым, а в особенности больной. Способы достижения здоровья у людей разные. Одни обращаются только к врачам, другие применяют и нетрадиционные методы для восстановления нарушенных ресурсов организма. Одним из таких методов является детоксикация – очищение организма.

Предвидя возражения многих врачей о том, что увлечение очистительными процедурами, как и прочее самолечение, может «нарушить закономерность развития естественных процессов в организме, снизить иммунитет и сопротивляемость», а также «отвлечет от лечения серьезных болезней медпрепаратами с использованием современного оборудования» и т.п., отметим, что мы ни в коей мере не предлагаем больным людям применять рекомендуемые методы без совета с врачами, без квалифицированной консультации со специалистами, знакомыми с многовековым опытом народной медицины.

Уместно привести здесь высказывание известного русского врача и ученого А.С. Залманова, работавшего после эмиграции из Советского Союза в крупнейших клиниках Европы: «Создана слепая, бесчеловечная химико-физическая технология лечения без всякого уважения к цельности и неприкосновенности бедного организма...

Медицина калечащая должна уступить место медицине, направленной на повышение энергетического баланса... Клиническое мышление должно подчиниться вездесущему самоизлечению и аутофармакологии».

Значение и задачи детоксикации

Природа предусмотрела уникальный механизм в организме человека – обновление резервных сил, который нужно использовать в первую очередь при заболевании.

Известно, что в организме человека в процессе жизнедеятельности образуется множество продуктов обмена. Это вредные вещества, образующиеся в результате обменных процессов клеток (шлаки), различных биохимических реакций и переработок (метаболиты), и просто токсины (яды). В организме имеется ряд органов для выведения вредных и ненужных веществ: печень, почки, кишечник, кожа, слизистые оболочки. Но эти органы не всегда или не полностью могут очистить организм.

Вследствие чего в клетках и межклеточных промежутках постепенно накапливаются различные продукты отходов и токсические вещества, увеличивается их вредное действие на организм, что приводит к дисбалансу физиологических функций, а затем к различным заболеваниям.

Существуют различные пути, ведущие к зашлакованности организма. В первую очередь, это употребление табака и алкоголя. Вторым, очень распространенным, является путь отравления организма химическими лекарствами. Их пьют килограммами, забывая о том, что это чужеродные вещества, которые из организма не выводятся. Они расщепляют-

ся на активные радикалы, которые, окисляясь, накапливаются, например, в печени.

Третий путь зашлакованности организма – это вода и пища, напигованные химикатами, синтетическими заменителями, красителями, консервантами и т.д. Особо важное значение имеет вода, которую человек употребляет в больших количествах и которая поэтому должна быть чистой, лучше всего структурированной.

Каковы же признаки зашлакованности организма?

Натуропатами разработаны схемы уровней зашлакованности организма в соответствии с болезнями. Такое соответствие довольно убедительно обосновано создателем современной макробиотической системы Дж. Осавой. Согласно мнению японского целителя, выделяется семь этапов загрязнения организма, его внутренних органов и нервных каналов.

На первом этапе внешне здоровый человек начинает ощущать повышенную утомляемость.

На втором этапе к усталости прибавляется головная боль, ломота в костях.

Третий этап зашлакованности характеризуется появлением различных выделений аллергического или простудного типа.

Четвертый – патологией застойных явлений и различными «отложениями» вроде песка, камней, папиллом, ожирения.

Пятому этапу сопутствуют деформации органов, костей и суставов.

Шестому – свойственно появление органических заболеваний нервной системы.

На седьмом этапе возникает уже разложение клеток и органов, формируются злокачественные опухоли.

Методов очищения организма очень много. Приводим некоторые из них. Но прежде хочется сделать еще два замечания.

Во-первых, идея очищения имеет огромную ценность потому, что освобожденный от завалов, шлаков и токсинов организм в состоянии мобилизовать могучие защитные силы, которые способны побороть любую болезнь, естественно, если его опять не будут заваливать никотином, алкоголем и тому подобным.

Во-вторых, необходимо иметь в виду, что бездумное применение отдельных методов или очистительных комплексов, предлагаемых дилетантами в медицине, может принести больше вреда, чем здоровья. Поскольку такие «специалисты» не имеют представления об организме человека как едином целом и смотрят на него как на машину, каждую деталь которой нужно чистить, или же выдергивают из древних систем одну методику и уповают на нее. Они вроде бы советуют, как побороть болезнь, а на самом деле учат, как бороться с собственным организмом. Этого нельзя делать. Грубое насилие над собой не приведет к добру и не даст пользы.

Понятно, что разобраться в этом бывает сложно, но нельзя пробовать и экспериментировать на себе бездумно. Поэтому и существует калейдоскоп методов, чтобы каждый мог найти свой.

Пять правил здоровья академика Болотова

Жить, можно очень долго, если выполнять всего лишь пять правил, т. е. «квинтэссенцию» («квинта» по латыни – «пять», «эссенция» – «основа»). «Квинтэссенция» – «как не болеть и как не стареть» – эффективна всегда и везде – квинтэссенция действует всегда, как всегда действует закон всемирного тяготения Ньютона. Квинтэссенция позволяет человеку самому поддерживать свое здоровье на необходимом уровне.

Правило первое:

изменение соотношения

молодых и старых клеток

Организм состоит из функционирующих клеток и соединительных тканей. Клетки постоянно делятся, нарождаются новые, которые постепенно стареют. Академик Болотов построил прибор, который позволил ему определить количество старых и молодых клеток на заданном участке кожи. Для этого на испытуемый участок кожи направляется тонкий луч света, спектр которого сравнивается со спектром отраженного света. Кроме того, порции света квантовались по времени, и производилось измерение времени задержки порции света. Как было установлено после исследования отраженного света спектрально и во времени, молодые клетки оказались более энергичными, что легко различалось приборами. Старые клетки задерживали свет на больший интервал времени и отражали его с существенно измененным спектром. Кроме того, появлялись линии, характерные для сахара, креатинина, ацетона, фенола, глицерина и других компонентов, нехарактерных для молодой кожи. По интенсивности отраженного света и по особенностям спектра для человека было примерно установлено, что в возрасте до одного года процент старых клеток не превышает 1%. В десятилет-

нем возрасте средний процент старых клеток колеблется в пределах 7-10%. В 50-летнем возрасте процент старых клеток возрастает до 40-50%.

Первое правило и заключается в том, чтобы увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых клеток. Эффективный способ омоложения заключается в выведении (уничтожении, расщеплении) старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые. Чтобы помочь организму в замене устаревших клеток, необходимо вызвать выделение ферментов – пепсинов – в желудке.

По исследованиям Болотова, желудочные ферменты попадают в кровь, разносятся по всему организму и переваривают старую клеточную гвардию подобно тому, как это происходит в самом желудке.

Чтобы понять сам механизм очищения организма от старых клеток желудочными ферментами, необходимо ознакомиться со сведениями, которые известны многим биологам, но оставшиеся без внимания. В желудочно-кишечном тракте пищеварительных соков выделяется за сутки около 8-9 литров, 98% этих соков всасывается нижними отделами кишечника. Другими словами, через желудочно-кишечный тракт за сутки проходит около одного ведра жидкостей. Теперь обратим внимание на то, что крови у человека также примерно около одного ведра. Получается, как легко понять, что все жидкости крови проходят за сутки через желудочно-кишеч-

ный тракт.

С другой стороны, желудочные соки (пепсины с соляной кислотой) обладают сильными расщепляющими свойствами. Действительно, вспомните, что хищники (например, волки) свою жертву заглатывают без пережевывания, вместе с костями, хрящами, сухожилиями, кожей и шерстью. Как известно, все проглоченные части тела жертвы в желудке перевариваются. Другими словами, желудочные пепсины в присутствии соляной кислоты переваривают, т. е. расщепляют, всякую клеточную массу животного происхождения. Желудочные соки выделяются также и тогда, когда мясной пищи нет в желудке. Тем не менее желудочные соки, как сказано выше, попадают в круговорот жидкостей, составляющих также плазму крови. Указанные желудочные ферменты, разнесенные потоками крови по всему организму, начинают растворять все устаревшие клетки, которые попадают на их пути. Исследования показали, что желудочные соки расщепляют не только старые клетки организма, но и многие другие. Так было доказано, что эти ферменты расщепляют также и клетки, поврежденные нитратами, радионуклидами, тяжелыми металлами, канцерогенными веществами, свободными радикалами и т. п. Не расщепляются желудочными соками только молодые здоровые клетки организма. Надо отдать должное желудочным сокам за то, что они также растворяют и раковые клетки, и молодые клетки чужого организма. Можете себе представить, каким лекарством располага-

ет ваш собственный организм! И таким лекарством, оказывается, является собственный желудочный сок.

Таким образом замена в организме старых клеток на молодые с помощью стимуляции желудочных соков может быть достигнута применением пепсиногонных средств.

Одним из наиболее эффективных способов стимуляции является стимуляция их поваренной солью.

Для этого через 5-30 минут после еды, которая уже частично переварилась за счет собственных желудочных соков, на кончик языка положить немного поваренной соли (неважно какого сорта) или даже морскую соль. Доза соли может быть произвольной, но не менее 0,1 и не более 1-2 г. Когда соль во рту растворится, тогда соленые слюны надо проглотить. Такое малое количество соли не окажет вредного действия на организм, но вызовет реакцию желудка на дополнительный выброс желудочных соков.

Еще древние греки предлагали после еды сосать по крупинке соли. Это и правильно, ведь с ферментами желудка выделяется также и соляная кислота. Наша пища, как правило, состоит из углеводов, т. е. углерода, водорода, кислорода, азота, и практически не содержит хлора. Но среди желудочных соков должно присутствовать много соляной кислоты. Откуда ей взяться, если не вводить в организм хлориды, т. е. поваренную соль?

Стимуляция желудочных соков возможна различными растениями. Так, например, листья подорожника (или его

сок) стимулируют желудочные соки, но в листья или сок необходимо вводить поваренную соль. Стимулируют желудочные соки также укроп, фенхель, трифоль, продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца), молочные продукты, грибы, морская капуста, обычная капуста (подсоленная), заячья капуста, растения семейства аралиевых, калган, зубровка, молодило, некоторые кактусы и растения из семейства толокнянковых. Всего желудочных стимуляторов нам известно более ста. Однако необходимо знать, каким образом можно пользоваться растениями, способными стимулировать выделение желудочных соков. Таких приемов несколько.

Один грамм соли положить на язык на несколько минут и соленые слюны проглотить. Процедуру можно делать после каждой еды, а также в течение каждого часа после приема пищи. В течение дня процедуру можно повторять до 10 раз. При этом употребление соли можно совмещать с овощами и фруктами. Так, необходимо подсаливать дыню, арбуз, помидоры, огурцы, редиску, репу, топинамбур, турнепс, лук, чеснок, яблоки, груши. Подсаливают буквально все, даже творог, сметану, сыры, хлеб и т. п. При этом употребление растительных масел желательно временно прекратить.

После еды хорошо съесть 1-2 чайные ложки морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки.

Во время еды желательно употреблять преимущественно квашенные овощи и фрукты. Борщ лучше готовить из ква-

шенной капусты, а не из свежей, с добавкой квашеной свеклы, квашеной моркови, квашеного лука и т. п. Растения из семейства молодило также желательно квасить. Для этого необходимо заполнить трехлитровую банку растением (например, молодило), положить чайную ложку поваренной соли и 0,5 г дрожжей. Все поставить кваситься на несколько дней. Потом можно употреблять перебродившую массу по одной столовой ложке во время еды.

Перечисленные рецепты способствуют увеличению в крови пепсиноподобных веществ, что очень важно для омоложения и оздоровления.

Острые блюда, составленные из горчицы, перца, аджики, хрена, редьки, кориандра, тмина, корицы, мяты и других, способствуют стимуляции желудочных соков. При выполнении первого правила, т.е. первой основы квинтэссенции, надо помнить, что ожидать быстрых результатов не следует. Ведь любая болезнь лечится столько, сколько ей лет. Поэтому для омоложения всего организма потребуются скрупулезная работа. Придется вначале омолаживать отдельные органы, затем сосуды, потом кожу и так далее.

Правило второе: превращение шлаков в соли

В организме накапливается очень много солей не только в почках, но и в мочевом пузыре, соединительных тканях, желчных протоках, костях, сосудах. Особенно опасны для жизнедеятельности шлаки, которые возникают в результате окислительных процессов в организме. Действительно, кислородному контакту подвергаются все без исключения клетки организма и все участки соединительных тканей. В связи с этим полезные процессы окисления сопровождаются и вредными окислительными процессами. Именно такие процессы и приводят к закислению соединительных тканей и превращению их в шлаки.

Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими: в них от малейших ударов возникают синяки, кровоизлияния и т.п., необходимо на шлаки воздействовать кислотами. Одновременно кислотное воздействие можно оказывать и на соли, которые накапливаются в сосудах и в межклеточных пространствах. Такой солью является гидроксипатит. Такой минерал, или соль, специалисты иногда называют «минералом смерти». Будем для упрощения этот «минерал смерти» называть минералом ГФ (гидроксильный фосфат). Минерал ГФ особенно зловерден при сосудистых заболеваниях. Он является причиной та-

ких болезней, как воспаление сосудов, микрофлебиты, тромбоз, трофические язвы, парезы и др.

Таким образом, если в организм вводить кислоты, но такие, которые были бы безопасными, то многие шлаки будут преобразовываться в соли, а минерал ГФ будет выводиться из организма, так как он легко растворим во многих кислотах.

Для применения кислот можно выработать соответствующие ограничения, тем более что арсенал кислот настолько огромен, что выбор оказывается весьма широким. Можно ограничиться кислотами, формируемыми микроорганизмами животного происхождения в кислотной среде. Для превращения шлаков в соли предпочтительны кислородные бродильные процессы, т. е. уксусные. Сюда также относятся и сам уксус CH_3COOH . Здесь мы обнаруживаем удивительное свойство природы, когда кислород, с одной стороны, запускает механизм образования шлаков, а с другой стороны, способствует механизмам брожения, продуктами которого можно те же шлаки превращать в соли.

Таким образом, понимая роль кислот, которые образуются в результате кислородного брожения клеткой животного происхождения, можно рекомендовать набор таких кислот, которые содержатся во всевозможных овощах и фруктовых соленьях в виде аскорбиновой кислоты, пальмитиновой, стеариновой, лимонной, молочной, никотиновой, угольной,

виноградной, муравьиной и других. Здесь, конечно, применимы различные квашения не только огурцов, помидоров, капусты, свеклы, моркови, лука, чеснока, яблок, но и квашеных соков, пива, многих вин, включая наливки, а также портвейн, кагор, каберне, мускаты, дрожжевые блюда, молочнокислые продукты (творог, сыр, брынза, кефир, ряженка, ацидофильные продукты, айран, кумыс и т. п.). Конечно, фруктовые уксусы также применимы при борьбе со шлаками и солями ГФ. Однако надо помнить, что... «олень ест олений мох, а верблюд – верблюжью колючку». Другими словами, каждый человеческий орган приспособлен использовать свои кислоты. Поэтому необходимо как можно более разнообразить применение кислот. Фруктовые уксусы желательно применять с прокисшим молоком. Для этого удобно уксус вводить по чайной ложке (иногда по столовой) на стакан прокисшего молока с добавкой чайной ложки меда. Все съедается во время еды один раз в день. Уксус необходимо добавлять и в чай, и в кофе, и в любой чай из различных лекарственных растений, а также в супы и в бульоны.

При употреблении кислых продуктов питания, уксусов, квасов, угольной кислоты, ферментов желательно не употреблять растительные масла, которые обладают сильными желчегонными свойствами и существенно замедляют процессы превращения шлаков в соли.

Пища должна быть в это время преимущественно мясная или рыбная. Хотя можно употреблять и яйца, и молочные

продукты, и грибы. Причем вторые блюда из мяса или рыбы желательно есть первыми, чтобы не ослабить действие желудочных ферментов.

Супы, борщи, бульоны, окрошки и т. п. необходимо съесть после мясных или рыбных блюд. Здесь также важно разнообразие применения и дрожжевых изделий. Ведь дрожжи бывают разными, их добывают из кишечника не только овец, но и других животных, в том числе и диких кабанов.

После чаев, компотов, а также других деликатесов необходимо на язык положить немного поваренной соли (до одного грамма). Это вызывает дополнительную реакцию желудка на выброс желудочных соков вместе с соляной кислотой. Соляная кислота, как и другие кислоты, превращает шлаки в соли, а минерал ГФ в соляной кислоте растворяется и выводится из организма.

Образуемые соли (при употреблении кислот) частично выводятся с мочой и потом, а частично остаются в организме. Необходимо позаботиться о выведении не растворимых организмом солей. Это и составит предмет третьей эссенции, т. е. третьего правила.

При выполнении второй эссенции надо учитывать, что шлаки не сразу могут быть превращены в соли даже и при систематическом окислении организма. Все дело в том, что кислоты либо щелочи попадают туда, где находятся шлаки или минерал ГФ. Поэтому важно при проведении данной процедуры заниматься либо физической работой, либо гим-

настическими упражнениями, массажем, так как все это в значительной степени стимулирует движение крови и способствует превращению шлаков в соли.

Правило третье: выведение солей

Анализируя весь спектр солей, которые образуются в организме, можно заметить, что, несмотря на их великое множество, соли бывают либо минеральные, либо органические, либо щелочные, либо кислые, либо растворимые в плазме крови, либо не растворимые в ней. Нас, естественно, будут интересовать соли, которые плохо растворяются в плазме крови и из организма не выводятся. Наблюдения показывают, что из организма не выводятся преимущественно щелочные, минеральные и жирные соли, такие как ураты, фосфаты, оксалаты.

Для растворения упомянутых солей обычно пользуются принципом «Подобное растворяется подобным». Например, в керосине растворяются все нефтепродукты – солидол, солярка, вазелин, парафин, мазут, гудрон, другие нефтепродукты, так как и сам керосин является нефтепродуктом. В спиртах растворяется все, аналогичное спиртам: глицерин, фенол, сорбит, ксилит и некоторые жиры.

Зная принцип растворителей, можно его успешно применять и для растворения солей в организме человека. Действительно, поскольку плохо растворимые соли организма образованы на основе химических реакций нейтрализации сильных щелочей (желчи и трипсинов) со слабыми кислотами желудка, то, в основном, соли организма имеют желчный

характер. Следовательно, большую часть солей можно вывести из организма путем введения в организм подобных растворителей, т. е. щелочей.

Естественно, необходимо вводить в организм, а по существу, употреблять такие щелочи, которые были бы безвредными для организма. Существуют ли такие щелочи? Существуют, и в большом количестве. Так, например, все чаи, которые приготавливаются из растений, являются щелочными из-за содержания в них алкалоидов. Алкалоиды же, по своему определению, представляют собой азотсодержащие щелочеподобные вещества. Другими словами, надо пить чаи из растений, но каких?

Установлено, что употребление в течение одного-двух месяцев чая из корней подсолнуха помогает вывести из организма большое количество солей. Для этого с осени запасают корни подсолнуха (толстую их часть), обрезают волоски, моют, сушат обычным способом. Перед употреблением корень дробят на мелкие кусочки величиной с фасоль и кипятят в чайнике по рецепту:

на три литра воды кладут примерно один стакан корней. Все кипятят 1-2 минуты. Чай пьют стаканами, и за 2-3 дня необходимо все выпить. Затем эти же корни кипятят, но уже 5 минут в том же объеме воды, и также этот объем выпивают за 2-3 дня. Затем кипятят эти же корни третий раз в том же объеме воды, но уже 10-15-минут, и также выпивают за то же время. Закончив пить чаи из

данной порции корней, приступают к следующей порции, и так далее. Чай из корней подсолнуха пьют большими дозами в течение месяца и даже более.

При этом соли начинают выводиться только после приема чая в течение двух недель, и идут они до тех пор, пока моча не будет прозрачной, как вода, и в ней больше не будет образовываться осадков. Естественно, при употреблении чая из подсолнечника нельзя есть острые приправы, соленья, сельдь и уксусы. Пища должна быть приятно соленая, но не кислая и преимущественно растительная.

Хорошо растворяют соли также чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного. Для растворения солей часто пользуются соками некоторых растений. Например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре. Этот сок растворяет и другие минеральные соли – в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Для этого существует такой рецепт:

берут 10 кг клубней черной редьки, освобождают их от мелких корешков, обмывают и, не очищая от кожуры, приготавливают из них сок. Сока образуется около 3 литров, остальное составляют жмыхи. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) в пропорции: на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, прижатых прессом, чтобы не плесневело. Сок пьют по одной чайной ложке через час

после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать до одной столовой ложки, затем до двух и в конце концов до 0,5 стакана.

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.