



Б. Болотов
Г. Погожев

Исцеляющая
и омолаживающая
БАНЯ
по Болотову



 ПИТЕР®

Глеб Погожев

Борис Васильевич Болотов

Исцеляющая и омолаживающая баня по Болотову

Серия «Жизнь по Болотову»

Текст предоставлен изд-вом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181529

Исцеляющая и омолаживающая баня по Болотову: Пупер; СПб.; 2009

ISBN 978-5-459-00576-9

Аннотация

Прикоснитесь к медицине будущего! Борис Васильевич Болотов – крупнейший ученый современности, химик, физик, биолог, отдавший 40 лет научному поиску. Огромный запас научной прочности сочетается в его книгах с простыми и доступными рекомендациями. Вас ждет встреча с новыми открытиями величайшего ученого современности. Как известно, баня сама по себе обладает исцеляющим и омолаживающим эффектом. Выполнение рекомендаций Бориса Болотова и употребление специальных, «болотовских», квасов и ферментов, делает ее просто универсальным лечебным и оздоравливающим средством.

Содержание

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА	4
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Часть I	11
ВВЕДЕНИЕ	11
Чем хороша русская баня?	12
Веники, веники	13
Исцеляющий пар	14
Домашняя баня: травяные, глиняные и медовые ванны	15
Глава 1	18
Массаж вениками	19
Медовый массаж	22
Очищение с помощью меда и ольховых листьев	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Б. Болотов, Г. Погожев

Исцеляющая и омолаживающая баня по Болотову

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Баня лечит все! Это не пустые слова, в них заключен глубокий смысл, поскольку накопленный веками опыт лечения баней доказывает удивительно высокую эффективность воздействия на организм воды, пара, повышенной температуры, банного массажа и наконец положительных эмоций. Авторы этой книги – крупнейший ученый современности академик Борис Васильевич Болотов и его верный ученик и последователь Глеб Погожев – посвятили данную работу банной теме.

Если Глеб Погожев придерживается традиционных представлений (он включил в книгу даже деревенские банные заговоры), то академик Болотов рассматривает вопрос в свете самых последних научных открытий. И это не удивительно, ведь исследования Бориса Васильевича в области химии, физики, биологии указали вектор развития науки XXI столе-

тия. Он разработал принципиально новую модель строения атома, создал химию нового поколения, совершил переворот в методах изучения организма человека. За свои открытия Борис Болотов в 1990 году был удостоен звания народного академика. Фундаментальные научные исследования дали возможность этому энциклопедически образованному человеку заложить теоретические и практические основы медицины будущего, которая способна помочь каждому уже сегодня.

Лариса и Глеб Погожевы стали одними из первых «болотовцев». Они полностью посвятили свою жизнь изучению и практическому применению правил здоровья академика Болотова. Десять лет назад они переехали из города в деревню и живут там по сей день в гармонии с природой и в соответствии с истинами своего учителя. Супруги Погожевы никогда не встречались со своим наставником, однако все же сумели досконально изучить теорию украинского академика и разработать собственные методики, основанные на открытых им законах.

Хотя данная работа представляет собой прежде всего практическое пособие, в ней нашлось место и для теории, ведь понимание того, каким образом вы воздействуете на организм, намного эффективнее слепого следования авторским указаниям. Книга призвана стать незаменимым подспорьем в важнейшем деле самооздоровления. С ее помощью вы победите недуги, обретете радость и счастье.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Нет ничего лучшего на свете, как попариться в русской бане! Если вы любите баню, то можете нас понять. Да разве можно представить себе человека, равнодушного к пару и березовому веничку?!

О том, какие лечебно-профилактические процедуры можно проводить в бане, мы расскажем в первой части книги. Начав разговор с классического банного массажа, мы поведаем также о массаже с использованием глины, которая повышает эффективность лечебного воздействия благодаря своим очищающим свойствам (возможности вытягивания шлаков). Кроме того, мы поведем речь и о медовом массаже.

Конечно, разговор о банных процедурах был бы не полным, если бы мы не обратили особого внимания на проведение «бани на дому», другими словами, на прием лечебно-оздоровительных ванн с травяными настоями. Мы расскажем также об использовании глины, скипидара и соли при приеме лечебных ванн. Закончим же мы первую часть банными заговорами.

Рассказывает Глеб Погожев. Два года назад мы с Ларисой все лето провели в тайге, у сибирского знахаря Дмитрия Лаптева. Кроме разных премудростей, касающихся употребления трав, корений, меда, прополиса, мумие и других даров тайги, мы собрали

немало заговоров на здоровье и благополучие. Наши постоянные читатели, наверное, уже познакомились с книгами, посвященными алтайским заговорам. В этой работе мы приведем некоторые записанные нами сибирские заговоры, касающиеся непосредственно бани, лечения заболеваний с помощью воды и пара.

Вторая часть книги полностью посвящена лечению различных заболеваний с помощью потогонных процедур, которые проводятся в парной русской бане или в финской сауне. Благодаря этим процедурам можно исцелить недуги внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, пищеварительной, бронхо-легочной), а также некоторые онкологические заболевания.

Особенное место в медицине Болотова занимает применение ферментов в лечебных целях. Ферменты – это лекарственные препараты, в которых действующее начало получается не химическим способом, а путем микробного брожения. Известен ряд ферментов, снимающих зуд, шелушение, солевые наросты, выпадение волос, потливость, обладающих мочегонными, желчегонными, инсулиногонными, противовоспалительными и другими свойствами.

Следует сразу уяснить несколько важных положений, которые дают ключ к пониманию потогонных процедур. Первое из них касается принципа отбора растений для приготовления ферментов, дрожжевых перебродов и ферментизированных квасов, которые используются для питания орга-

низма через кожный покров во время банных процедур по Болотову (потогонных процедур). Многообразие используемых для этих целей растений на первый взгляд не поддается никакому осмыслению. Однако на самом деле существует четкий научно обоснованный принцип отбора.

Дело в том, что каждый орган нашего тела имеет свой «спектральный паспорт» с характерными линиями, которые определяются микроэлементным составом органа. Так, например, спектр кожи содержит характерную линию серы. Почки излучают спектральные линии кремния, поэтому при уменьшении содержания кремниевой кислоты в почках диурез существенно сокращается, а употребление арбуза, в котором содержится кремниевая кислота, повышает мочегонный эффект. Таким образом, растения подбираются по содержанию микроэлементов, которые на спектральном уровне (что соответствует пятому каналу взаимодействия живого с неживым) производят лечебное воздействие на больной орган. Поэтому для исцеления от конкретной болезни часто применяются растения определенной группы (например, содержащие кремний или серу).

Второе положение, которое необходимо уяснить для понимания лечения по Болотову, касается окисления организма. У людей отсутствуют рецепторы, которые отличают кислоту от щелочи. Кислый вкус может говорить как о наличии кислот, так и о наличии щелочей.

Но для организма вредны щелочи, в ошелоченном ор-

ганизме развиваются болезнетворные микроорганизмы. Мы же просто не способны отличить на вкус щелочь от кислоты и поэтому не можем самостоятельно подобрать такой режим питания, который однозначно ведет к окислению организма. Поэтому, даже относительно здоровым людям нужно питаться в соответствии с правилами болотовской медицины. Кстати, окисление организма является одним из главных элементов при лечении самых тяжелых заболеваний.

Окисление проводится препаратами Болотова: ферментами, квасами, квашеными продуктами, квашеным болотовским тестом, уксусными настойками, «царской водкой». Большое значение имеет питание организма кислыми продуктами через кожу при потогонных процедурах (растирания и компрессы). Для приготовления ферментов используются не только лечебные растения. Квасить можно и нужно все овощи и фрукты, при этом сохраняется не только их аминокислотный состав, но также клетчатка со всеми ее элементами. Если правильно и рационально производить квашение овощей, фруктов, растений и употреблять все приготовленные продукты в широком разнообразии, обеспечивая окисление всех органов, можно добиться полной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям, так как они могут развиваться только в щелочной среде.

Более подробно о теоретических аспектах медицины Болотова будет рассказано во введении ко второй части работы. Пусть эта книга поможет обрести здоровье вам и вашим

близким. Счастья вам и благополучия!

Часть I ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БАНЯ ПО ПОГОЖЕВЫМ

ВВЕДЕНИЕ

Мы с женой Ларисой живем в деревне, а там к бане подходят серьезно.¹ Ведь русская баня – это целая совокупность оздоровительных воздействий с помощью высоких температур, особых массажных и очистительных техник, ингаляций и фитотерапевтических процедур. Вот что такое настоящая баня.

В течение всех постов принято регулярно париться в бане с березовым веником (в северных областях с можжевеловым). Обязательно нужно сходить в баню перед началом последней недели поста. Эти процедуры, сопровождающие пост, очень важны, ибо способствуют очищению организма и доступны практически всем. Ведь кожа, как мы помним, один из каналов очищения, через нее организм покидают токсичные вещества. Кожа при этом становится чув-

¹ Первая часть книги написана Г. Погожевым. – *Примеч. ред.*

ствительной к малейшему раздражению. Применение березовых веников не только очищает кожу и заставляет ее активно выделять токсичные вещества, но и нормализует обменные процессы, «успокаивает» кожу.

Если у вас нет возможности посещать баню или из-за болезни парная вам противопоказана, то ее можно заменить ванной с отварами из целебных трав (об этом мы подробно расскажем в главе 3).

Чем хороша русская баня?

Если вы паритесь в бане, то в вашем организме ускоряются все обменные процессы (более чем на 40 %), активизируется функция печени и соответственно усиливается нейтрализация токсических веществ. Из различных депо органов и тканей в общий кровоток выбрасываются резервы крови, а с ними и токсины, которые поступают с кровотоком в печень и затем выбрасываются из организма.

Для активизации очистительных процессов в организме нет ничего эффективнее мытья в русской бане с паром и березовым веником.

В парной под воздействием горячего пара и массажа (а хлестание веником – это не что иное, как превосходный массаж) открываются поры кожи и начинается активное пототделение с выбросом токсинов. Использование веника из березовых веток не случайно. В листьях березы содержатся

вещества, которые стимулируют биохимические процессы в коже, вызывают активное потоотделение. Это, как доказали ученые, более чем вдвое усиливает выделение токсинов из кожи.

Веники, веники

Целебное действие березовых листьев нужно полностью использовать. Поэтому очень хорошо сохранить до конца пребывания в бане настой березовых листьев. Перед началом процедуры веник (сухой или свежий) опускают в кипяток и оставляют на 10–15 минут для распаривания.

Когда веник вынимают, остается душистый зеленый настой листьев. Именно им при окончании пребывания в бане хорошо облить тело (и потом уже не ополаскиваться водой). Активные вещества березы, содержащиеся в настое, всасываются в кожу и продолжают в течение нескольких дней после бани оказывать стимулирующее действие.

Веник из можжевельника по своим активным действующим веществам близок к березовому венику, но его действие сильнее и резче.

Парная обычно, если ею не злоупотреблять, благотворно влияет на нервную систему. После бани снимается напряжение, появляется хорошее настроение, сон приходит легко и становится глубоким и спокойным. Не последнюю роль играет выделение токсичных веществ из организма. Но нужно

помнить, что нельзя злоупотреблять парными процедурами. Если вы только начали пользоваться парной, не стремитесь держаться наравне с ветеранами парилки, которые доводят силу пара до того, что новичку кажется: еще немного, и уши у него в трубочку свернутся. Постепенно и вы привыкнете – и тогда сможете сидеть в парной до полного ублажения.

Исцеляющий пар

После первого захода в парилку с массажем распаренным веником надо хорошо помыться с мылом, облиться чистой водой и затем попариться вторично.

Чтобы получить пар в парилке, на раскаленные (до 600 °С) камни плещут понемногу горячую воду, которая моментально превращается в пар. В это время следует пригнуться, чтобы пар не обжег вас. Лить воду нужно на разные участки раскаленных камней, чтобы все они остывали постепенно. Горячую воду, используемую для получения пара, полезно настоять на перечной мяте, квасе с хреном или ветках можжевельника либо сосны. Это приятно и полезно, так как выделяющиеся вещества помогают активизировать деятельность легких, выделяющих со слизью и выдыхаемым воздухом большое количество токсичных продуктов (а это и есть очищение организма, то есть то, что нам и нужно). Вдыхание с горячим паром экстрактов лечебных трав в парной – это не что иное, как ингаляция, то есть одна из эффек-

тивнейших процедур, широко используемых сейчас при лечении различных бронхо-легочных заболеваний. Наверное, большинству наших читателей приходилось устраивать себе ингаляцию на дому.

После парной, как правило, хочется пить, так как организм теряет много жидкости. Самое полезное – выпить стакан кислой брусничной воды. Она поможет на начальном этапе очищения, заставит активно работать почки, печень и кишечник.

Домашняя баня: травяные, глиняные и медовые ванны

Обычно прием ванны должен включать не только мытье тела с мылом, но и обязательное растирание жесткой мочалкой. Именно эта процедура должна привести к удалению с кожи слоя отмерших клеток и жировой смазки, только после этого полностью открываются поры кожи и начинается активное потоотделение. Это касается и мытья в русской бане. Старайтесь только не пользоваться мочалками, щетками, губками из синтетических материалов.

После мытья с мылом ванну необходимо снова наполнить чистой водой и влить в нее заранее приготовленный настой трав. Как правило, температура воды составляет 36–39 °С, но возможны ее изменения в ту или другую сторону в зависимости от вашего желания и состояния здоровья. Лежать

в ванне нужно 10–15 минут. После такой ванны не надо обливаться чистой водой. Активные вещества трав должны остаться на коже, тогда их лечебное действие продлится. Такие ванны принимают 2–3 раза в неделю до наступления терапевтического эффекта.

Обычно, чтобы приготовить отвар для большой ванны, нужно взять 700 г высушенной и измельченной травы (для небольшой ванны достаточно 500 г) либо 2,5–3 кг измельченных свежих растений. Нужно положить сырье в большое ведро, залить водой и довести до кипения. После этого настаивают 40–60 минут. Затем, закрыв ведро марлей, отфильтровывают настой, сливая его в ванну. Для детей концентрация настоя в ванночке должна быть вдвое меньше, чем для взрослых. А так как сама детская ванночка в 5–10 раз меньше взрослой, то травы требуется в 10–20 раз меньше.

Описанные нами с Ларисой ванны доступны всем. Для их приготовления можно приобрести травы в аптеке, но лучше всего заготавливать сырье заранее всей семьей в лесу или поле. Можно употреблять молодые ветки, кору и корни облепихи, ивы, малины, черной смородины, шиповника, барбариса, боярышника, а также листья березы, липовый цвет, хвою сосны, ели, кедра, пихты, почки деревьев.

Травяные ванны – великолепное природное средство для очищения. Они укрепляют здоровье, повышают защитные силы организма. Многие из этих ванн помогут вам при ле-

чении заболеваний.

Противопоказания к приему ванн. Любое заболевание в острой форме, а также повышенное спинномозговое давление, отек мозга, открытый туберкулез легких, обширная пневмония, миокардит, инфаркт миокарда, коронариты, гипертония, острые флебиты, цирроз печени и трофические язвы.

Используйте только эмалированные ванны, пластмассовые и оцинкованные ванны непригодны.

Нельзя принимать лечебные ванны сразу после еды (должно пройти 1,5–2 часа). Лучше принимать ванну рано утром или вечером. Если вы принимаете ванну перед сном, необходимо применять травы, снимающие напряжение, успокаивающие.

При приготовлении настоев для лечебных ванн обязательно надо точно соблюдать дозировки.

Глава 1

РУССКИЙ БАННЫЙ МАССАЖ

Баннный массаж в парилке – это и есть главная процедура русской бани, которая проводится, как вы все прекрасно знаете, при помощи веничка. Такой массаж вкупе с паром и водой тонизирует, восстанавливает, рассасывает отеки (не только снаружи, но и внутри организма), убирает отложения в суставах. Массаж веником активизирует кровеносную и лимфатическую системы, стимулирует капиллярную систему организма, что дает кислороду и питательным веществам возможность проникнуть буквально к каждой клетке организма. Кроме того, баннный массаж снижает артериальное давление, стимулирует мышцы и желудочно-кишечный тракт.

Мы можем перечислять и дальше все эти общеизвестные истины, которые можно в великом множестве найти в любой книге, посвященной бане. Но наши с Ларисой книги эксклюзивные, мы стараемся сообщить то, что найти в других работах невозможно. Поэтому прежде чем непосредственно перейти к банной теме, хотелось бы поведать о том, что рассказывал нам алтайский знахарь Дмитрий Иванович Лаптев.

То, что Луна вызывает отливы и приливы океанов, всем хорошо известно, как и то, что все жидкости в теле человека, животных и растений тоже подчиняются Луне. В полнолуние

жидкостям легче уйти из организма, а телу очиститься.

Во время растущей Луны сибирский лекарь назначает питье отваров и настоев, болтушек и бражных настоек. Это лучшее время для лечения. В эти дни боль не так сильна, поэтому вырывать зуб или вскрывать нарыв лучше при растущей Луне. От полнолуния до новолуния, когда Луна убывает, организм самоочищается. В это время лучше всего попариться в русской бане, провести банный массаж. И тогда вся грязь, накопившаяся в организме, выйдет без всякого труда. А в день новолуния, по словам сибирского знахаря, очищение не только помогает избавиться от многих недугов, но и улучшает ток питательных веществ в теле, поэтому и очищение в эти дни самое лучшее и действенное.

Массаж вениками

То, что в русской парилке лучше всего париться вдвоем, общеизвестный факт. Нам с Ларисой в этом смысле просто повезло: мы паримся в своей баньке, а вениками охаживаем друг друга попеременно. У нас за годы практики банного массажа сложились свои «технологии», которыми мы хотим с вами поделиться. Для начала напомним, что на полоч при банном массаже лучше лечь, подложив под себя простыню. А как ляжете – закройте глаза и доверьтесь своему партнеру.

Банный дождь

Обмакнув веник в тазик с холодной водой, окропите тело партнера холодно-горячим дождиком от ног к голове. Работайте веником, как веером, гоните к телу горячий сухой пар.

Двойное обтирание

После банного дождя проводите веничный массаж – обтирание прижатым веником вдоль спины от шеи до пят. Еще раз делаем прохладно-горячий дождичек с горячим паром, и еще одно обтирание. Веник, двигаясь вдоль позвоночника, хорошо снимает напряжение в спине.

Похлопывание двумя вениками

Переходим к похлопыванию по всему телу. Их лучше всего делать двумя вениками.

Похлопывания начинают двумя вениками одновременно с двух боков, нежно касаясь их. Затем веники взлетают вверх, к потолку, там захватывают сухой горячий пар и – хлоп по спине. Двигаясь к ногам и обратно, делаем хлопки 1–2 минуты.

Припарки двумя вениками

Припарки надо начинать после того, как поддали пару при максимально допустимой температуре. Один веник взлетает вверх, захватывает горячий пар и опускается на спину, вторым веником он прижимается к телу. Держим веники в таком положении 10–20 секунд. Теперь вторым веником захватываем горячий пар и бьем в другое место, а первым веником прижимаем его к телу. Так, двигаясь вдоль тела и чередуя веники, делаем припарки. Если есть больные места, то можно по просьбе массируемого на них задержаться. Не допускайте ожогов.

Окончание банного массажа

Заканчивая массаж спины, сделайте еще раз двойное обтирание веником. Теперь партнер поворачивается на спину. Повторяем все вышеуказанные процедуры, обрабатывая грудь и ноги. Нагрузка должна быть меньше! В заключение приложите один веник к области сердца, а второй на лицо, предварительно смочив их в холодной воде. Это даст возможность предупредить усиление сердцебиения. Во второй заход повторите то же самое.

Банный самомассаж

Если вы паритесь один, старайтесь по возможности придерживаться той последовательности, которая была описана выше. Понятно, что обработать вы сможете только те части тела, которые вам доступны. Однако действие такого массажа будет не меньше. Работать веником надо спокойно, важно подогнать к телу горячий пар.

Можно делать не более 2–3 заходов в парилку. В последний раз парятся без веника, надо просто полежать в сухом пару.

Медовый массаж

Частичный медовый массаж

Частичный медовый массаж, который мы частенько проводим в бане, укрепляет сосуды, улучшает упругость кожи, очищает ее, восстанавливает силы и делает моложе. Кроме того, это отличное средство, избавляющее от целлюлита.

Все дело в том, что медовый массаж резко улучшает кровообращение в глубоких слоях кожи и в верхних слоях мышц. Причем за счет биологически активных веществ, содержащихся в меде, происходит питание органов и тканей.

Эти вещества помогают организму более активно избавляться от шлаков. Таким образом, массаж можно рассматривать как отличное средство для очищения организма. (Хотя, поскольку область воздействия в медовом массаже невелика, то и очищение организма неполное.) Чуть дальше мы с Ларисой дадим вам рекомендации, на наш взгляд, очень действенные, по очищению организма от шлаков медом.

Медовый массаж – достаточно серьезная нагрузка на сосуды кожного покрова. Поэтому не удивляйтесь, что после него у вас на некоторое время могут появиться небольшие поверхностные гематомы. Это скоро пройдет. А целлюлит у вас пропадет надолго.

Частичный медовый массаж проводится после разогрева в парной. Перед самым массажем необходимо чуть-чуть разогреть столовую ложку меда, чтобы он стал жидким. Например, мед можно поставить на 15 минут в разогретую парную. После этого надо приниматься за массаж мест, пораженных целлюлитом.

Для начала необходимо разогреть правое бедро (или ягодицу) с помощью массажных движений. Для этого следует сначала помять массируемую зону, затем пощипать, а в конце разогревающего массажа слегка похлопать по ней ладонью, после чего можно переходить непосредственно к частичному медовому массажу.

Делать его не так уж и сложно. Вам надо покрыть разогретым медом массажную область. Затем вы должны крепко

прижать ладонь к телу, как бы приклеить руку к коже, а потом резко оторвать ее от массируемой зоны. В результате мед постепенно проникает в более глубокие слои кожи и даже в поверхностные слои мышц. Массажную область разминайте не более 10 минут.

Теперь приступайте к разогреву левого бедра (левой ягодицы). Начинать массаж надо с разогрева. Затем проводим медовое воздействие. Еще раз повторим, что рука должна как бы приклеиться к кожному покрову, а потом необходимо резко и быстро оторвать ее от тела. После массажа смойте остатки меда, париться не надо.

Полный медовый банный массаж

Не так давно мы с Ларисой побывали в экспедиции на Алтае у знахарей-староверцев. Своеобразным отчетом об этом стали несколько книг, которые мы написали на основе сведений, собранных в тех местах. В одной из этих книг мы описываем очень интересный медовый массаж, которому нас научил таежный знахарь Дмитрий Лаптев. Обычно в деревне такой массаж делает либо муж жене, либо жена мужу. При этом произносится заговор на долгие и счастливые годы совместной жизни, на женскую красоту и мужскую силу.

Полный банный медовый массаж делают так. Сначала наберите немного меда в руку, положите его на спину партнера, прилепите руку к спине и резко оторвите. Повторите один

раз, два, три. Потом обработайте другое место спины. Спина покраснеет, разогреется, а мед постепенно исчезнет, весь в кожу впитается.

Надо сказать, что массаж для того, кто массирует, не прост. Рука к спине с медом прилипает, и не без труда, с хлопком, отрывается. Этот массаж резко усиливает кровообращение в верхних слоях мышц и в глубоких слоях кожи. Мед питает внутренние органы (причем находящиеся далеко от места массажного воздействия) и близлежащие ткани организма.

Когда муж жене делает полный банный массаж, он должен произносить такой заговор:

Мед-медок, теки рекою глубокою,
в поле широкое,
в пир да гульбу, отводи хворобу,
от меня да от жены моей.
Чтоб была раба Божья (имя)
хороша, красива, да не спесива,
пригожа, бела, да не зла.
Мои слова крепки и лепки.
Аминь!

Когда жена мужу делает медовый массаж, то, чтобы муж всегда был ей люб и никогда его мужские силы не кончались, она должна такие слова говорить:

Как у пчелы жало острое и твердое,
так у раба Божьего (имя)
все сто жил и одна жилка
были тверды,
а одна жилочка
была б всегда крепка, как железо,
остра, как нож булатный.
Аминь.

Очищение с помощью меда и ольховых листьев

Конечно, мы с Ларисой не можем не коснуться такой темы, как очищение организма с помощью меда. Надо сказать, что методик очищения, в которых используется этот продукт, довольно много. Некоторые из них небезынтересны (например методики, предложенные А. Лихобабиным, Е. Щадиловым). Однако в этой книге мы рассказываем в основном о том, что применяем сами. Предлагаем вам замечательное очищение, которое, по некоторым данным, использовалось еще в древней Индии. Суть его заключается в нанесении меда на область позвоночника. Единственное неудобство заключается в том, что вам понадобится помощник.

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.