





Александр Кородецкий

Естественное очищение суставов и кожи по Малахову

Очищение солью 

Очищение чистотелом 

Очищение сабельником
болотным 

Очищение движением 



ПИТЕР®

Александр Кородецкий

**Естественное очищение
суставов и кожи по Малахову**

«Питер»

2010

Кородецкий А. В.

Естественное очищение суставов и кожи по Малахову /
А. В. Кородецкий — «Питер», 2010

ISBN 978-5-4237-0011-9

Известный петербургский фитоэнергетик и автор популярных книг Александр Владимирович Кородецкий долгие годы изучал методы нетрадиционной медицины и секреты фитоцелительства у знаменитых травников. Но даже став непревзойденным специалистом в области траволечения, он продолжает учиться у своих коллег и перенимать их опыт. Именно поэтому Александр Кородецкий стал одним из первых зрителей и участников программы «Малахов+». Многие рекомендации Геннадия Малахова и советы участников передачи «Малахов+» удачно дополняют методику фитолечения и естественного очищения суставов и кожи Александра Кородецкого. Обновленная лечебная методика уже проверена на практике и показала впечатляющие результаты. Об этом свидетельствуют отзывы благодарных пациентов и тысячи писем с просьбами о помощи, которые получает Александр Кородецкий.

ISBN 978-5-4237-0011-9

© Кородецкий А. В., 2010

© Питер, 2010

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Общие виды очистительных процедур	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Александр Кородецкий

Естественное очищение суставов и кожи по Малахову

Предисловие

Несколько лет назад я был приглашен Геннадием Петровичем Малаховым¹ принять участие в ток-шоу «Малахов+», идущее уже много лет на первом канале Российского телевидения. Передача посвящена здоровому образу жизни. Приглашение я получил после того, как моя книга «Золотой ус» стала российским бестселлером, поэтому и первая передача, в которой я принял участие, была посвящена именно этому растению.

Честно скажу, мне, как и всякому человеку, было интересно попасть в Останкино....

На одной из передач «Малахов+», в которой мне довелось принимать участие, Геннадий Петрович сказал чрезвычайно важные слова: «К каждому приходит, к кому позже, к кому раньше осознание того, что твой организм состоит из огромного количества клеточек, которые, как люди, ждут, как ты ими будешь управлять, как ты будешь о них заботиться. И естественно, они так же тебе будут и служить»².

На этих телевизионных передачах я хорошо понял, что здоровье и забота о нем, болезни и борьба с ними, важны как для нас, простых людей, так и для тех, кто известен, купается в лучах славы. Оказывается, и они, эти «идеальные люди», тоже болеют, как и мы, они пользуются старыми, проверенными домашними рецептами для излечения от тех или иных заболеваний. Поэтому в каждой главе я привожу те или иные лечебные рекомендации того или иного актера или певца. И не потому, что эти советы для меня – какие-то откровения, а потому, что известные всей стране люди, приходя на телевидение, делясь с нами своими бедами, рассказывая о том, как они победили болезнь, дают каждому из нас уверенность, что и мы справимся, и мы выдюжим....

Хочу добавить, что лечебный рецепт, целительский совет может быть очень простым, а оздоровительное действие на человека произведет мощнейшее. Я, помню, как-то вез куда-то друга в своей машине. Вдруг мой друг просит остановиться у аптеки. Я спрашиваю: «Зачем?» Он отвечает, что, дескать, его изжога замучила, сил нет. И ведь я уж не раз слышал, что он жалуется на это недомогание. Спрашиваю: «И что ты принимаешь?» Он в ответ рассказывает, какие препараты покупает. Тут и гистак, и фанитидин, и еще что-то. Спрашиваю: «Помогает?» Отвечает: «Конечно, изжогу как рукой снимает, три-четыре таблетки в день – и никаких проблем». В общем, я у аптеки останавливаться отказался и заехал (хоть и крюк порядочный надо было сделать) в магазин, который продуктами пчеловодства торгует. А пока ехали, я своему другу объяснил, что все эти таблетки, понижающие кислотность, насквозь его печень «простреливают». Купил я своему другу коробочку пчелиной пыльцы и наказал ему по одной чайной ложке утром съедать....

¹ Геннадий Петрович Малахов (род. в 1954 г., Каменск-Шахтинский, Ростовская область) – российский телеведущий, народный целитель, пропагандист здорового образа жизни, автор многочисленных книг о различных способах оздоровления организма, В 1988 г. окончил Институт физической культуры г. Москвы. В 1986 г. Малахов организовал свой клуб «Бодрость», в котором рассказывал, как чистить печень и правильно питаться. В середине 1990-х гг. вышли первые книги Малахова – «Целительные силы». С 10 апреля 2006 г. впервые вышла в эфир первого канала телепередача о здоровом образе жизни под названием «Малахов плюс Малахов» с главным ведущим – Геннадием Малаховым и со-ведущим – Андреем Малаховым. С мая 2006 г., после ухода из телепередачи Андрея Малахова, передачу переименовали в «Малахов+» и соведущей Геннадия Малахова стала Елена Проклова.

² Цитируется по текстовым конспектам передачи «Малахов+». – *Примеч. авт.*

И что же? Через месяц звонит мой друг и сообщает, что об изжоге забыл, таблетки выбросил, а еще и головные боли, которые его давно мучили и ничего не помогало, прошли напрочь. Я уж не говорю о том, что цветочная пыльца – источник незаменимых аминокислот и различных витаминов.

Вот и спрашивается: что, трудно принимать по чайной ложке один раз в день пыльцу? Нет! Так почему же люди предпочитают покупать таблетки? Не знаю. Я не психолог. Но я знаю, что и написанные мной 30 книг, и мои выступления на радио, на телевидение, мои статьи в газетах, моя просветительская деятельность, они, может, хоть немногим, но, как и моему другу, помогают найти свои альтернативные средства и способы обрести здоровье. И Геннадий Малахов, и люди, которые участвуют в его передачах, – все они движутся к здоровью.

В этой книге я рассказываю о простых, хорошо воспроизводимых в домашних условиях щадящих системах и методах полного очищения организма от шлаков и чистки организма при определенных заболеваниях суставов и кожного покрова.

Хочу добавить, что ни в коем случае без совета врача нельзя проводить предлагаемые очистительные процедуры тем людям, которые имеют не только хроническую интоксикацию, суставные и кожные заболевания, но одновременно страдают тяжелыми заболеваниями и недостаточностью сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, кишечника, печени. Во всех этих случаях принципы и методы очищения, конечно, остаются теми же, но составление рациона питания, прием различных лекарственных растений должны существенно корректироваться опытным врачом, чтобы лечение не принесло вреда органам и тканям, поврежденным болезнью.

В конце этого небольшого предисловия я хотел бы дать вам очень важный и очень простой совет: лечение следует начинать тогда, когда вы еще не заболели. Вы скажете: «Абсурд!» и будете не правы. Называется это профилактикой, и вот тут-то мои методы очищения организма окажут вам неоценимую помощь. Во-первых, они оградят вас от многих болезней и негативных факторов, а во-вторых, многие из них являются великолепными средствами, повышающими иммунитет и сопротивляемость организма.

В связи с этим, дорогие и любимые мои читатели, хочу пожелать, чтобы вы посвящали свое время не лечению, а получению положительных эмоций, которые являются отличной профилактикой любых заболеваний!

Как и прежде, я с нетерпением жду ваших писем с вопросами, пожеланиями, рецептами. Пожалуйста, указывайте в ваших письмах, можно ли публиковать при цитировании писем в книге ваш домашний адрес, чтобы вы могли вести непосредственную переписку не только со мной, но и с огромной аудиторией моих читателей.

Ваши отзывы о моих книгах, пожелания, вопросы, интересные рецепты я с огромным нетерпением жду по адресу: *Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому.*

А. Кородецкий.

2010 г.

Глава 1. Общие виды очистительных процедур

Хотя моя книга посвящена очищению суставов и кожного покрова, но все же вначале я хочу рассказать о некоторых общих очистительных процедурах, которые можно и нужно проводить, чтобы полностью очистить организм от шлаков. Эти *общие очистительные процедуры* подобраны таким образом, что они чрезвычайно эффективны и для очищения суставов и соединительной ткани и кожного покрова.

В одной из недавних передач на ток-шоу «Малахов+» выступала замечательная певица, заслуженная артистка России, Зинаида Сазонова³. Актриса рассказала, как она вылечила почки, и исцелению в том числе способствовало постоянное очищение организма. Известная певица поделилась с аудиторией рецептом. Этот способ общего очищения организма от шлаков вполне вписывается в те схемы чисток, которые будут представлены мной в этой главе, поэтому я позволю себе «пр процитировать» метод очищения, предложенный Зинаидой Сазоновой.

ОБЩЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ПЕВИЦЫ З. САЗОНОВОЙ

1 стакан мелко нарезанных высушенных корней подсолнуха залить 3 л кипяченой воды. Поставить на медленный огонь, довести до кипения, дать покипеть 5 мин. Отвар остудить, процедить, поместить в холодильник. Корни подсолнуха отложить, не выбрасывая. За день надо выпивать по 1 л отвара. После того как отвар выпит, следует залить отложенные корни 3 л воды, и кипятить уже 10 мин. Таким же образом выпиваем 1 л в день. На третий раз повторить все то же самое, только кипятить отвар надо уже 20 мин. Для полного очищения организма этот отвар пьют в течение 2 месяцев.

ОБЩЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ПРИ НЕДОСТАТКЕ СИЛ

Корни и листья крапивы двудомной принимают внутрь как кровоостанавливающее и кровоочистительное средство при анемии, малокровии и других недугах. Настой: 2 ст. л. сырья настаивают 1–2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 0,5 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

ОБЩЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ПРИ СУСТАВНЫХ И КОЖНЫХ НЕДУГАХ

Корень лопуха большого в виде настоя принимают внутрь при заболеваниях обмена веществ (атеросклероз, артрит, подагра, радикулит и др.), кожных заболеваниях (лишай, угри, фурункулы, трофические и другие язвы). Настой: 3 ст. л. корня настаивают 2 ч в 0,5 л кипятка и пьют по 0,5 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды, можно с медом по вкусу. Цветки бузины черной в виде настоя принимают внутрь при кожных заболеваниях, артрите, подагре и др. Настой: 3 ст. л. цветков настаивают 1–2 ч в 1 л кипятка и пьют (лучше с медом по вкусу) по 1 стакану теплого настоя 3–4 раза в день, лучше до еды.

Траву вербены лекарственной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при разных сыпях, прыщах, чирьях и золотухе. Настой: 1 ст. л. травы настаивают час в 1 стакане кипятка и принимают по 1–2 ст. л. настоя 3–5 раз в день до еды.

³ Зинаида Сазонова – певица, режиссер, сценарист, заслуженная артистка России, заслуженный деятель культуры Приднестровской Молдавской Республики, солистка Концертного ансамбля КЦ ВС РФ. Доцент кафедры эстрадного вокала и джаза «Международного Славянского института им. Г. Р. Державина», с отличием окончила Ленинградскую консерваторию им. Римского-Корсакова (отделение эстрадного пения).

Корневища осоки песчаной (осоки мохнатой) в виде настоя принимают внутрь при кожных сыпях, фурункулах и других заболеваниях, связанных со шлаками в крови. Настой: 2 ст. л. корневищ настаивают 3–4 ч или ночь в 0,5 л кипятка и пьют по половине стакана теплого настоя (можно с медом по вкусу) 3–5 раз в день до еды.

Траву подмаренника настоящего (цепкого) в виде настоя принимают внутрь при неправильном обмене веществ, при частых кожных заболеваниях (частых фурункулах, скрофулезе, лишаях и др.). Настой: 2–3 ст. л. травы настаивают 1–2 ч в 0,5 л кипятка и пьют по половине стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

ОБЩЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ПРОПОЛИСОМ

Чистый прополис или в смеси с маслом, медом, молоком или спиртом очень полезно принимать как сильное средство, обладающее антибиотическим, антисептическим, антимикотическим и противоинфекционным действием. Прополис и его препараты принимают внутрь при обилии шлаков в крови и в случае зашлакованности стенок сосудов (холестерин, триглицериды, насыщенные жирные и другие кислоты, другие инородные примеси). Принимают чистый прополис по 3–5 г 3–4 раза в день за 1–1,5 ч до еды, подолгу жуя перед тем, как проглотить. Настойка: 30 % на 70–96 % спирту, принимают по 1 ч. л. в 0,5 стакана теплого молока 3–4 раза в день за час до еды. 10–15 % прополисное масло (на сливочном масле) едят с хлебом по 20–30 г 3–4 раза в день, лучше до еды.

Общее очищение травяным чаем

Рецепты, которые я сейчас приведу, особенно действенны для общего очищения организма. Надо сказать, что эти чаи кроме общей чистки от шлаков достаточно эффективно растворяют откладывающийся на стенках сосудов вредный холестерин, выработка которого стимулируется потреблением определенных продуктов, причем независимо от их количества. Все дело не в изменении количественного соотношения вредного и полезного холестерина, а в качественно ином принципе составления рациона.

ОЧИЩАЮЩИЙ ЧАЙ

В равных частях возьмите траву клевера и кипрея (вместе со стеблями), заварите как чай. Процедите и добавьте 2 ч. л. яблочного уксуса. Пейте в течение дня. Кроме благотворного влияния при лечении атеросклероза это средство поможет еще и при плохом сне.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ (НАСТОЙ)

Залить 1 ст. л. сухих листьев стаканом кипятка, настаивать 10 мин. Выпить за час небольшими глотками (суточная норма).

Также можно взять 1 ст. л. с верхом семян подорожника, залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе ночь. Пить по трети стакана за полчаса до еды 3 раза в день (т. е. нужна 1 ст. л. семян на 1 день). Курс продолжается месяц, затем делаете месячный перерыв и приступаете к следующему курсу очищения подорожником, и так – до выздоровления.

Излечение наступает после 3–4 месяцев лечения. Если весной или осенью случится обострение, лечение нужно повторить.

Очищение кожи с помощью яблочного уксуса

Хлопчатобумажную простыню смачивают в теплой воде, разведенной пополам с 3 %-ным яблочным уксусом, укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы, и укрываются сухой простыней, а сверху шерстяными одеялами или периной. Лежат 1,5–2 ч. В день проведения процедуры – до ее начала, во время проведения и после нее – пьют горячую воду с соком лимона (к 1 стакану воды добавляют сок 1 лимона) через соломинку, каждые полчаса. Выпить надо 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустимы. Это великолепный метод очищения всего организма, так как через кожу выходит огромное количество ядов и токсинов.

Очищение ольховыми листьями по-деревенски

А вот Лариса и Глеб Погожевы рассказывали о деревенском очищении ольховыми листьями. *Эта очищающая процедура проводится в бане. Больного кладут на полки, на слой свежих ольховых листьев, и накрывают толстым слоем таких же листьев, а сверху – рядом или одеялом. Через непродолжительное время человек начинает очень сильно потеть, что и приводит к выводу шлаков.* Этот метод очищающего прогревания ценен тем, что его можно проводить как общую очищающую процедуру для больных со слабым сердцем. И конечно, такую очищающую процедуру вполне можно проводить и дома.

Ферментное очищение организма

Я хочу поговорить о новом препарате, который с успехом применяется многими как для общего очищения организма, так и для чисток отдельных систем и органов.

Речь идет об удивительном очистительном средстве, которое возникло на стыке науки и оздоровительных методик – ферментных квасах на основе молочной сыворотки. Изобрел их на основе своей клеточной теории выдающийся украинский ученый Борис Болотов.

С теорией украинского ученого я был знаком задолго до появления книги благодаря Ларисе и Глебу Погожевым, которые применяли на практике в своей повседневной жизни различные формы ферментного кваса. Что касается академика Болотова, для создания своих ферментных квасов Борис Васильевич использует молочнокислые бактерии, продукты жизнедеятельности которых (ферменты) становятся особо целебными благодаря присутствию лекарственных растений.

Квасы, настоянные на лекарственных растениях, гораздо полезнее, чем отвары или настои из трав, так как многие ядовитые вещества в результате молочнокислого брожения превращаются в полезные, легко усваиваемые человеком компоненты. Целебная энергия растений теряется при кипячении в процессе изготовления настоев или отваров. Другое дело, когда целебные вещества и фитоэнергетика растений извлекаются из них близкими по духу и происхождению микроорганизмами. В этом случае эффективность максимальна. Кроме того, вы получаете очень вкусный напиток, способный окислить ваш организм. А ведь Борис Болотов уже давно объяснил, почему окисление организма производит положительный эффект. Чтобы подтвердить этот тезис, хочу привести цитату самого Бориса Васильевича:

Чтобы избавить организм от шлаков, можно воздействовать кислотами, которые способны растворять шлаки, превращая их в соли. Такими кислотами являются вещества, которые образуются брожением, в результате чего мы получаем ферментный квас.

Ферментный квас – прекрасное средство для очищения организма, поскольку он активное воздействует на обменные процессы. С его помощью создается усиленное промывание организма, очищающее все ткани и органы от токсических продуктов и шлаков.

На мой взгляд, самым эффективным очищающим квасом является «Ферментный квас из корней сабельника». Его пьют перед едой за 10–20 мин по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером) в течение месяца. Затем делается месячный перерыв, и лечение квасом возобновляется. Каждый раз выпитое количество кваса восполняется соответствующим количеством сыворотки или воды и сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

ФЕРМЕНТНЫЙ КВАС ИЗ КОРНЕЙ САБЕЛЬНИКА

На 3 л воды возьмем 1 стакан измельченных корневищ сабельника. Траву помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузика (камушка) погружаем ее на дно банки. В полученную смесь можно добавить 1 ч. л. сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли.

Пьют очищающий квас не дольше одного месяца. После этого рекомендуется перейти на квас Болотова «Здоровье». По крайней мере, сам создатель ферментного кваса употребляет его уже много лет без всяких перерывов, считая, что это одно из слагаемых его здоровья.

КВАС БОЛОТОВА «ЗДОРОВЬЕ»

Для приготовления общеукрепляющего кваса нужно налить в банку 3 л воды, положить 30–40 разрезанных пополам плодов настоящего (съедобного) каштана (не обязательно очищенных от кожуры), 1 стакан сахарного песка и добавить 0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. л. сметаны. Банку 2 недели держат в теплом помещении (25–35 °С), затем отливают из нее 2–3 стакана кваса, сразу же доливают в нее столько же воды и кладут 1–2 ст. л. сахарного песка. На другой день квас можно пить.

Этот напиток пьют по одному стакану за 20–30 мин до завтрака. Ежедневная порция кваса Болотова «Здоровье» поможет вам не только очистить организм, но и сделать его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Ведь употребление этого чудодейственного напитка до завтрака усиливает эндокринную систему, увеличивает в организме количество кальция, меди и йода.

Понятно, что плодов каштана в количествах, пригодных для круглогодичного приготовления кваса, найти в районах северных широт не так просто. Поэтому можно готовить общеукрепляющий квас, как это советует Борис Болотов, из кожуры бананов или апельсиновых корок.

ФЕРМЕНТНЫЙ КВАС ИЗ КОЖУРЫ БАНАНОВ И АПЕЛЬСИНОВЫХ КОРОК

Для приготовления кваса вам понадобится 3 л воды и 2–3 стакана мелко нарезанных банановых шкурок или апельсиновых корок. Кроме того, в воду необходимо добавить 1 ч. л. сметаны и такое же количество сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли. Надо отметить, что квас из банановых шкурок является отличным средством от онкологических заболеваний.

Не забудьте дополнить банку с квасом водой и соответствующим количеством сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Думаю, что сегодня всем известно об уникальных возможностях золотого уса как универсального средства для полного очищения организма. Поэтому не могу не привести в этой книге рецепт приготовления ферментного кваса на основе золотого уса.

ОЧИЩАЮЩИЙ КВАС ИЗ ЗОЛОТОГО УСА

Для приготовления лечебного кваса из золотого уса необходимо взять 1 стакан измельченного растительного сырья (можно использовать усы, листья, стебли), 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны. Измельченное растение следует поместить в марлевый мешочек и погрузить на дно трехлитровой банки, утяжелив с помощью грузика (чистого камешка или серебряной монетки), залить по плечики банки водой. В воду добавьте сахар и сметану, тщательно перемешайте, накройте тройным слоем марли и поставьте в теплое место. Квас должен быть готов через 2 недели. Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

Квас не теряет своих свойств в течение 3 месяцев. Хранить его следует в холодильнике или в погребе. Полученный напиток следует пить за 10–20 мин перед едой по полстакана 1–2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на месяц и продолжить прием. Отпив из банки днем некоторое количество кваса, добавьте в нее равное количество воды и сахар из расчета 1 ч. л. на стакан воды. На следующий день напиток снова будет готов к употреблению. Такой квас можно принимать не только в качестве профилактического средства, но и для лечения различных заболеваний.

Лечебные ферментные квасы по Погожевым

Как я уже говорил, впервые я узнал о болотовских квасах от моих друзей – известных псковских целителей и последователей Б. В. Болотова – Ларисы и Глеба Погожевых. В своих книгах они популярно объясняют секрет болотовских квасов. Известно, что болезнетворные организмы не выносят кислой среды. Если обеспечивать в организме окисление, то можно добиться полной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям. Кроме того, кислоты избавляют организм от шлаков, преобразуя их в соли. Эти кислоты, столь необходимые нашему организму, содержатся в квасах Болотова⁴. Видите, как все просто? Надо сказать, что книги Б. В. Болотова не предназначены для любителей легкого чтения. От читателей требуется подчас определенное напряжение, чтобы постичь суть болотовских идей. А вот Лариса и Глеб Погожевы, на мой взгляд, – прекрасные популяризаторы болотовского учения, их книги написаны предельно доступным языком, в них минимум теории и максимум практических рекомендаций.

Я хотел бы хоть немного подробнее рассказать вам о лечебном применении ферментного кваса. Дело в том, что очень важно понимать, какое лечебное растение вам необходимо выбрать в качестве ферментной основы кваса. Обычно в качестве таких добавок используется какое-то одно растение, которое наиболее часто рекомендуется для лечения конкретного заболевания. Это может быть зверобой, тысячелистник, адонис, крушина и т. д.

- При различных острых и хронических заболеваниях можно готовить очищающий ферментный квас на сборах, содержащих плоды рябины, шиповника, боярышника, черной смородины и листья крапивы.

⁴ Подробнее о системе оздоровления по Б. В. Болотову вы можете узнать из книг Л. и Г. Погожевых «Питание по Болотову», «Очищение по Болотову», «Лечение по Болотову», «Здоровье по Болотову».

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.