



ОЧИЩЕНИЕ  
ОРГАНИЗМА  
ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

Очищение  
простоквашей  
**ТИБЕТСКОГО**  
МОЛОЧНОГО  
**ГРИБА**



Константин Чистяков

**Очищение простоквашей  
тибетского молочного гриба**

«Издательство АСТ»

2010

## **Чистяков К.**

Очищение простоквашей тибетского молочного гриба /  
К. Чистяков — «Издательство АСТ», 2010

Ценные свойства тибетского молочного гриба уже давно привлекают пристальное внимание ученых, медиков и физиологов, в том числе и подлинных светил науки. Это уникальное растение не просто полезно для здоровья в целом, но обладает целым комплексом целительных свойств и лечит самые разные заболевания, а также насыщает организм витаминами, очищает его от шлаков и восстанавливает микрофлору. Но и это еще не все: тибетский молочный гриб – не что иное, как эликсир молодости! У молочных продуктов, созданных на основе тибетского гриба, множество преимуществ, и главное из них – мягкость воздействия. Именно поэтому такие продукты подходят практически всем, в том числе больным и пожилым людям. Эта книга расскажет вам о том, как использовать молочный гриб для очищения организма и как быстро и просто приготовить разные блюда на его основе. В ней приведены подробные схемы очищения различных внутренних органов и систем, а также подробные ответы на самые распространенные вопросы о хранении, приготовлении и использовании тибетского молочного гриба.

© Чистяков К., 2010

© Издательство АСТ, 2010

## Содержание

Как стать долгожителем	5
Причины всех болезней – шлаки и токсины	8
Что такое «внутренний мусор» и откуда он берется?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Константин Чистяков**

## **Очищение простоквашей тибетского молочного гриба**

### **Как стать долгожителем**

В легендах и преданиях разных народов мира с удивительным постоянством встречаются упоминания о долгожителях древности, чей земной срок исчислялся сотнями лет. Достаточно вспомнить самый яркий пример – ветхозаветного Мафусаила, прожившего целых девятьсот лет. (Оттуда и пошло образное выражение «мафусаилов век», которым и по сей день обозначают долголетие). Не счесть историй и о других долгожителях, о тех, кто жил по триста, двести, сто пятьдесят лет. Что это – сказки? Дерзкий вымысел, воплотивший мечту каждого человека о крепком здоровье и длительной активной жизни? Какое-то время именно так и считалось, но, поскольку многие мифологические и библейские чудеса имеют под собой реальную основу и поскольку примеры долголетия все еще встречаются в природе, ученые заинтересовались этими легендами и решили проверить, насколько они обоснованы. И что же? Исследователи доказали, что подобная продолжительность жизни вполне возможна и недаром кое-где на свете до сих пор встречаются столетние старики, не утратившие ясности рассудка и бодрости духа. Конечно, мафусаилов век – это преувеличение, но...

Согласно целому ряду исследований, проведенных в крупнейших научно-исследовательских центрах по всему миру, подтвердилось: человеческий организм как бы запрограммирован на активную жизнь продолжительностью не менее... 150–200 лет! Однако в настоящее время большая часть людей, проживших только треть отпущенного им природой времени, уже считается стариками. Только небольшой процент наших современников доживает до 70–80 лет, а 90-лет них уже именуют долгожителями. Но и их жизнь трудно назвать активной, поскольку в этом возрасте она, как правило, сводится к ежедневной борьбе с целым букетом заболеваний...

Более того, болезни стремительно молодеют, и статистика на этот счет неутешительна. С каждым годом все больше людей среднего возраста начинает страдать теми хроническими заболеваниями, которые раньше считались уделом исключительно стариков.

### **Почему люди не живут 200 лет?**

Естественно, что, заинтересовавшись предпосылками долголетия, ученые должны были рано или поздно задаться вопросом «а что же мешает современному человеку жить 100–200 лет?» В своих выводах ученые оказались единодушны. По их мнению, главная причина, которая существенно сокращает жизнь человека и вызывает множество заболеваний – это токсины и шлаки. Они разрушают наше тело изнутри.

### **Эликсир нашей молодости**

Однако существует способ не только продлить свою жизнь, но и сохранить здоровье и активность на долгие годы. Для этого необходимо провести полное очищение организма. Какой способ самый простой и, главное, безопасный? Ведь методик существует множество, и важно сделать правильный выбор. Мы рекомендуем вам провести чистку организма при помощи уди-

вительного природного средства – кисломолочного напитка, приготовленного с использованием тибетского молочного гриба.

Попадая в свежее молоко, тибетская закваска превращает его в целебный продукт, помогающий человеку не только вывести из своего организма токсины и шлаки, но и избавиться от множества заболеваний – как острых, так и хронических.

Тибетские кисломолочные продукты содержат огромное количество питательных веществ, витаминов и микроэлементов, что делает их прекрасной диетической пищей для тех людей, которые заботятся о здоровье и внутренней чистоте своего организма. В этих напитках содержатся колонии полезных микроорганизмов, активно участвующих в обменных процессах, происходящих в человеческом организме. Бактерии молочного тибетского гриба – незаменимые помощники, которые избавят вас от балластных веществ и патогенной микрофлоры, разрушающих тело изнутри.

### **Что вы узнаете, прочитав эту книгу**

У вас в руках книга, которая расскажет о том, как очистить организм при помощи тибетского молочного гриба. Чтобы вам было проще ориентироваться в тексте, кратко расскажем, какая же информация вас ожидает.

Начнем мы не с рецептов очищения, а с внимательного изучения наших «врагов» – токсинов и шлаков, которые, скапливаясь в различных тканях и органах, нарушают их нормальную работу. Эта информация необходима тем, кто еще сомневается в необходимости очищения. Мы расскажем, как появляются балластные и ядовитые вещества, подрывающие ваше здоровье, в каких органах они оседают и каким образом препятствуют нормальному функционированию этих органов. Затем мы перечислим наиболее частые причины скопления этого внутреннего мусора в организме человека.

Узнав о тех последствиях, которые вызывает скопление шлаков и токсинов в тех или иных тканях, вы, скорее всего, обнаружите у себя часть этих симптомов и сделаете правомерный вывод, что большинство ваших недомоганий вызвано загрязненностью организма шлаками.

Следующий раздел книги – собственно рассказ о тибетском молочном грибе. Вы узнаете о чудесных целебных свойствах этой зооглеи, которую в Древнем Тибете почитали как настоящую святыню, о пользе употребления кисломолочных продуктов в целом и особенно о благотворном воздействии тех, что получены при помощи тибетского молочного гриба.

Мы подробно рассмотрим химический состав тибетских кисломолочных продуктов и убедимся в том, что он включает в себя практически все вещества, необходимые человеку для нормальной жизнедеятельности.

Наконец, усвоив всю теоретическую базу, вы сможете перейти к программе очищения с использованием этих целебных продуктов. В этом разделе будет подробно рассмотрено очищение разных органов и систем организма. Для сравнения мы расскажем и о других программах очищения организма, которые в последние годы приобрели огромную популярность – об уринотерапии, очищении маслом, солью, водой. Как правило, побочные эффекты этих методик замалчиваются, а между тем у каждой из них множество недостатков. Мы расскажем вам всю правду о якобы безобидных методах очищения, чтобы уберечь вас от ошибок.

В книге вы также найдете подробную инструкцию, как готовить из обычного молока не только очень вкусные, но и удивительно полезные кисломолочные продукты и убедитесь, что благодаря тибетскому грибу сможете без особого труда, не тратя много времени, постоянно включать в свое меню целебный кефир, творог и сыр.

В разделе «Приложение» в конце книги мы постарались как можно доходчивее ответить на самые распространенные вопросы о содержании тибетского молочного гриба.

Кроме того, для интересующихся наукой в «Приложении» рассказывается удивительная история изучения загадочной зооглеи – тибетского молочного гриба.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Читателю настоятельно рекомендуется познакомиться с книгой В. Агафонова «Золотая простокваша тибетского молочного гриба». Хотя материал книги Агафонова частично изложен в этом издании, читатель найдет в рекомендуемой книге новую полезную для себя информацию

## **Причины всех болезней – шлаки и токсины**

Вряд ли в современном мире найдется хоть один взрослый, который никогда не слышал о необходимости очищения организма. «Яды, шлаки, токсины, канцерогены» – эти слова у всех на слуху.

Сотни «народных целителей», не имеющих медицинского образования, нахваливают свои методики и сулят полное избавление от всех вредных веществ, накопившихся в человеческом организме, а значит и от всех болезней. Для этого они призывают придерживаться самых разнообразных диет, вплоть до полного отказа от пищи и воды (или наоборот – неумеренного употребления жидкости), принимать внутрь «чудодейственные средства» – смесь лимонного сока и растительного масла, яблочного уксуса и перца, и даже собственную мочу...

Но, к сожалению, большинство людей, слепо следующих таким советам, подвергают свою жизнь опасности, иногда смертельной – им не только не удастся избавиться от имеющихся болезней, но в результате приходится бороться с новыми, более опасными, приобретенными вследствие такого «очищения».

Чтобы разобраться в том, какие вещества на самом деле причиняют вред человеческому организму и какие средства помогают нейтрализовать этот вред, необходимо для начала узнать, что же скрывается за словами «шлаки» и «токсины».



## **Что такое «внутренний мусор» и откуда он берется?**

### **Шлаки, нарушающие работу организма**

Если человек здоров, то его организм представляет собой хорошо сбалансированную систему. Нередко его сравнивают с идеально отлаженной фабрикой по переработке растительного и животного сырья (поступающей в него пищи). В результате переработки на этой «фабрике» производятся вещества и энергия, необходимые для поддержания жизни – нормального функционирования всей системы, построения новых клеток. Связь этой системы, именуемой «человек», с внешней средой неоспорима – ведь именно оттуда мы можем получить все питательные вещества.

Однако полностью здоровых людей сейчас, как говорится, днем с огнем не найдешь. Практически каждый страдает хотя бы от одного хронического недуга. Еще труднее поверить, что когда-то хронические болезни вообще не были знакомы человечеству. Однако такое время на земле было! В древности люди не страдали хроническими заболеваниями. Смерть, как правило, была вызвана травмами или вспышками острых инфекций, однако, если человеку удавалось дожить до старости, то он был здоровым.

Но постепенно качество человеческого здоровья стало снижаться. Исследователи уверены, что основная причина этого – развитие промышленного производства.

С одной стороны, улучшение санитарных условий и развитие медицины, фармакологии помогли заметно снизить смертность людей от острых инфекций. С другой, ухудшается экологическая обстановка – нам уже недоступны чистая вода, воздух, натуральные продукты и одежда, поэтому число хронических недугов с каждым годом все возрастает. Отравление организма происходит так медленно, что, как правило, человек долго не обращает внимания на развитие болезни и списывает ухудшение самочувствия на стрессы и усталость. Тем не менее, разрушительные процессы в его организме набирают обороты, приводя к преждевременному «износу» всех его «механизмов», старению и ранней смерти.

Ученый с мировым именем, наш соотечественник, И.И. Мечников (знаменитый биолог, физиолог и патолог, ставший основателем эволюционной эмбриологии), в своих работах высказывал мнение, что человек, ведущий здоровый образ жизни, способен прожить не менее 150 лет.

### **Как в организме появляются шлаки**

Все, что необходимо человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности, он получает извне при помощи пищеварительной и дыхательной систем. Продукты, получаемые в ходе обменных процессов, должны покидать организм по одному из четырех путей:

1. при помощи пищеварительной системы,
2. при помощи мочевыделительной системы,
3. при помощи органов дыхания и
4. через кожу.

Вещества, называемые метаболитами клеточного обмена или шлаками, образуются непрерывно, пока бьется сердце человека. Так же непрерывно они должны выводиться из организма.

Если обратиться к толковому словарю русского языка под редакцией С. И. Ожегова, можно узнать первоначальное значение слова «шлак». Так называют «Застывший остаток на

поверхности выплавленного металла, а также остаток после сжигания в топках твёрдого топлива».

Таким образом, становится понятно, почему этот термин так хорошо подходит для обозначения тех вредных веществ, которые образуются в организме в результате его жизнедеятельности.

**Шлаки** – это тот балласт, от которого обязательно нужно освободиться.

К шлакам относятся и излишние жировые отложения, особенно те, которые откладываются на внутренней поверхности сосудов (образуя атеросклеротические бляшки), и неперева- ренные остатки пищи, оседающие в кишечнике в виде каловых камней, и соли, скапливаю- щиеся в суставах, камни в почках, мочевом и желчном пузыре, слизь и мокрота в легких и бронхах, а также пыль и копоть, попавшие в дыхательные органы из окружающего воздуха.

### **Что такое токсины и как они попадают в наш организм**

**Токсины** – это ядовитые вещества, которые попадают в организм извне или же образу- ются в результате происходящих в нем процессов. У здорового человека эти вещества должны нейтрализоваться в ходе работы специальных органов и систем (например, печени и почек) и тем или иным путем выводиться из организма. Однако при нарушении нормальной работы этих систем токсины скапливаются в организме, отравляя его изнутри.

Зашлакованность организма и его интоксикация (отравление) – тесно связанные про- цессы. Скопление внутреннего балласта мешает нормальному функционированию всех орга- нов человеческого тела, нарушает его естественное внутреннее очищение, вызывая скопле- ние токсичных веществ в клетках всех тканей и межклеточном пространстве. В ряде случаев шлаки сами становятся источником токсинов – например, не удаленные своевременно остатки продуктов питания в кишечнике начинают перегнивать, отравляя организм продуктами рас- пада. Гибель же полезной микрофлоры из-за поступления в организм некоторых токсических веществ может стать причиной нарушения нормального процесса пищеварения и очищения кишечника.

Шлаки и токсины – это балластные вещества и яды, без удаления которых из организма невозможно его нормальное функционирование.

Шлаки и токсины – это не только результат метаболизма клеток человеческого орга- низма, существует немало веществ, которые загрязняют организм, попадая в него извне – через кожу и слизистые, с вдыхаемым воздухом и поглощаемой пищей.

К веществам не просто вредным, а опасным для организма человека относятся: нитраты и нитриты, химические стимуляторы и пестициды, оксиды и соли тяжелых металлов, неко- торые лекарственные средства в большой концентрации (например – антибиотики), а также радионуклиды.

### **8 причин, которые мешают шлакам и токсинам выводиться из организма**

Существует несколько причин, вызывающих зашлакованность и самоотравление орга- низма. Перечислим самые распространенные:

#### **1. Переедание и недостаток движения.**

Одна из самых частых причин внутреннего «засорения» организма – употребления боль- шего количества пищи, чем необходимо для поддержания жизнедеятельности. Употребление большого количества пищи, перенасыщенной белками, жирами и крахмалами, наносит орга- низму огромный вред.

Да-да, все эти вещества, необходимые для поддержания жизнедеятельности организма, способны превратиться в яд – стоит только увеличить их количество. Как только организм перестает справляться с выведением излишков поступившего в него «топлива», оно начинает превращаться в вещества, отравляющие человека изнутри.

Одна из самых значимых проблем для человека, живущего в современном мире – это гиподинамия, или отсутствие физической нагрузки, достаточной для поддержания организма в состоянии здоровья и бодрости. Усугубляет эту проблему и несоответствие между потребляемой с пищей энергией и ее расходом – большинство из нас ест гораздо больше, чем необходимо для поддержания нормальной жизнедеятельности.

Недостаток движения сказывается и на скорости обменных процессов – выделение из организма продуктов распада, которое у здорового человека активно происходит при помощи организованной работы легких, почек, кишечника и кожных покровов, существенно замедляется.

## **2. Прием несовместимых продуктов.**

В последнее время официальная и неофициальная медицина уверенно заявляет, что не все продукты хорошо сочетаются друг с другом. Дело в том, что при их совместном употреблении в организме нередко образуются трудновыводимые вещества, которые тоже превращаются в балласт для вашего тела.

## **3. Огромное количество искусственных добавок в пищу.**

Наши предки не знали проблем с зашлакованностью организма во многом потому, что питались исключительно натуральными продуктами, выбор которых к тому же был очень ограничен – редко мясо, чаще овощи, фрукты, злаки. Сейчас же в тех блюдах, которые мы употребляем в пищу, содержится такое огромное количество химических добавок – ароматизаторов и красителей, усилителей вкуса и запаха, консервантов, что человеческий организм оказывается не в состоянии нейтрализовать их вредное действие и своевременно удалить их.

## **4. Неумеренное употребление алкоголя.**

Также не способствует нормальному функционированию организма. В первую очередь это сказывается на состоянии печени – органа, отвечающего за переработку чужеродных организму веществ (в том числе токсинов, ядов, аллергенов, избытка гормонов и витаминов, таких опасных для человека продуктов обмена, как аммиак, ацетон, фенол и др.) и превращение их в менее вредные, а также выведение из организма. Без нормальной работы печени немислим и процесс кроветворения, а значит, и сбалансированное функционирование всего человеческого организма.

## **5. Загрязненный воздух и курение.**

Огромное значение имеет и то, чем мы дышим. Ведь далеко не все, что каждый из нас вдыхает, предназначено для попадания в человеческий организм.

Человек в спокойном состоянии каждую минуту пропускает через свои легкие около 5–10 литров воздуха. Понятно, что окружающий нас воздух сложно назвать чистым. Домашняя и уличная пыль, выхлопные газы автомобилей, городской смог – мельчайшие частицы вредных веществ вместе с вдыхаемым воздухом попадают в наши легкие. У здорового человека весь этот мусор должен частично задерживаться еще в верхних дыхательных путях, частично – выводиться из внутренних органов дыхания со слизью и мокротой при естественном чихании и кашле.

Однако сбой в работе этой системы приводит к тому, что все лишнее начинает оседать на слизистых дыхательных путей и скапливаться в легких и бронхах. Огромное количество балластных веществ нарушает нормальную работу дыхательной системы, затрудняя поступление ко всем тканям организма крови, насыщенной кислородом, приводя к развитию хронических заболеваний органов дыхания.

В развитых странах вряд ли найдется хоть один взрослый, который никогда не слышал о вреде курения, но, тем не менее, число курящих жителей нашей планеты с каждым годом все увеличивается.

Дым, который поступает в легкие курильщика после каждой затяжки, содержит более 3 тысяч разнообразных химических соединений, которые наносят организму огромный вред. Не менее вредно и пассивное курение – даже простое пребывание некурящего человека в прокуренном помещении пагубно для его дыхательной системы.

#### **6. Прием лекарственных препаратов.**

Нарушение нормального функционирования органов и систем, составляющих человеческий организм, приводит к тому, что защитные силы его ослабевают, и человек становится уязвим для патогенных микроорганизмов и вирусов, атакующих его как снаружи, так и изнутри. Острые и хронические болезни заставляют многих людей прибегать к использованию химических лекарственных препаратов, часть компонентов которых представляет собой вредные для человеческого организма вещества. Скапливаясь в его тканях, они со временем приводят к еще большему нарушению работы всех органов. Здоровье человека ухудшается, он снова принимает лекарства – таким образом, получается замкнутый круг...

Американское Управление контроля качества пищевых продуктов и лекарств (FDA), провело исследование большинства используемых в настоящее время лекарственных препаратов. Согласно полученным данным, из средств, появившихся на рынке в последние десятилетия XX века, только 3 % принесли ощутимую пользу здоровью человека, 13 % приносят небольшую пользу, польза 84 % весьма сомнительна. Один из исследователей Эндрю Четли документально подтвердил тот факт, что 80 % средств, предназначенных для лечения диареи, совершенно не помогают избавиться от этого недуга, 50 % этих препаратов включают в свой состав абсолютно бесполезное при диарее антибактериальное средство, которое, однако, может нанести серьезный вред балансу микрофлоры в организме человека.

Противокашлевые средства и лекарства от насморка, обещающие избавление от неприятных симптомов простудных заболеваний, также зачастую не только не эффективны, но и вредны для человека. В 80 % этих средств содержатся компоненты, не оказывающие никакого воздействия на течение болезни, а в состав 50 % препаратов входят вещества, вызывающие опасные побочные эффекты.

Почти 70 % обезболивающих средств нередко приводят к развитию почечной недостаточности, а в состав 20 % этих лекарств включены ингредиенты, вредящие здоровью человека.

#### **7. Нехватка солнечного света.**

Жизнь в условиях города, интенсивный график работы, перемещение в транспорте – все это вызывает острую нехватку солнечного света. Ведь под действием живительных солнечных лучей происходит синтез в организме человека таких веществ, как витамин D, регулирующий кальциево-фосфорный обмен, и один из важнейших участников обменных процессов гормон серотонин – так называемый «гормон счастья».)

Недостаточное количество этих веществ заметно сказывается на работе всего организма, на качестве протекания обменных процессов, в том числе – и процесса избавления от токсинов и балластных веществ.

#### **8. Стрессы.**

Фраза «Все болезни – от нервов» недаром стала крылатой – физиологи много десятилетий назад экспериментально доказали связь физического здоровья человека и состояния его нервной системы. Частые стрессы, постоянное нервное напряжение, недовольство окружающей обстановкой провоцируют сбои в работе всех жизненно важных систем человеческого организма. Нарушения затрагивают и обменные процессы – это означает, что разлагается не только система поступления ко всем тканям и организма веществ, необходимых для их жизнедеятельности, но и очистка организма от веществ ненужных, а часто – и вредных ему.

## **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.