

Алевтина Корзунова

**Очищение желудочно-
кишечного тракта
народными средствами**



Алевтина Корзунова

Очищение желудочно-кишечного тракта народными средствами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149732

*Очищение желудочно-кишечного тракта народными средствами :
Научная книга; 2013*

Аннотация

Хотите быть здоровым без таблеток и микстур? Современная медицина считает залогом здоровья регулярное освобождение организма от шлаков. Эта книга поможет вам правильно провести очищение желудочно-кишечного тракта, восстановить и сохранить здоровье. Кроме того, она нужна, чтобы, столкнувшись однажды с болезнью, вы смогли понять ее причины, помочь себе, не навредив при этом, научились избегать серьезных нарушений в своем организме. Ведь гораздо больше шансов вылечиться у того, кто борется со своим недугом, чем у смирившегося человека

Содержание

Введение	5
Как происходит пищеварение	7
Очищение желудочно-кишечного тракта с помощью голодания	18
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Алевтина Корзунова

Очищение желудочно-кишечного тракта народными средствами

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Дорогие мои читатели! Я очень рада нашей новой встрече, встречи с теми, кто действительно заботится о своем здоровье и готов приложить все усилия для его достижения.

Важно всегда помнить, что человек – неотъемлемая частица живой природы, и поэтому он должен жить по ее законам, в гармонии с собой и окружающим миром. Ведь причиной всех болезней, вопреки сложившемуся мнению, являются не вирусы или бактерии, а отравление человеческого организма шлаками, образующимися в процессе собственной жизнедеятельности.

В настоящее время появилось очень много рафинированных и искусственных продуктов, к которым оказалась не приспособлена наша пищеварительная система. Поэтому желудочно-кишечный тракт портится и изнашивается в первую очередь, а из-за него – и другие органы. Но, как показывает практика, в большинстве случаев оказывается достаточным очистить свой кишечник, изменить питание, и организм быстро начинает самовосстановление.

В этой книге я рассказываю не только о том, как правильно провести очищение желудочно-кишечного тракта с помощью различных методик, но и как в домашних условиях народными средствами сохранить его здоровым и избавиться от многих недугов.

Вылечить отдельную болезнь непросто, стать здоровым человеком еще сложнее. Но ведь многие согласятся, что сделать это намного проще, если ты уверен в том, что понимаешь происходящее, и тебе помогает профессионал. Я помогу вам этому научиться, стоит только захотеть.

Следуя моим рекомендациям, вы поможете своему организму справиться даже с теми болезнями, которые официальная медицина признает неизлечимыми. А нужно для этого всего-то ничего – прислушиваться к природе, не идти против ее законов.

А начну я, пожалуй, с того, какие органы участвуют в процессе переваривания пищи и как это происходит.

Как происходит пищеварение

Система пищеварения начинается с полости рта. В норме у человека 32 зуба. Коренными зубами мы дробим и размельчаем пищу, пережевывая ее. Измельчение пищи в полости рта облегчает ее переваривание. Поэтому в процессе еды необходимо тщательно прожевывать пищу. Пережевывая пищу, мы передвигаем ее в полости рта с помощью языка, на котором располагается значительная часть различных рецепторов, благодаря которым мы ощущаем вкус еды. Во рту пища смачивается слюной, выделяемой тремя парами слюнных желез и многочисленными мелкими железами, расположенными в слизистой оболочке полости рта. Под действием слюны начинаются процессы расщепления пищевых веществ. Затем пища попадает в глотку, пищевод, а далее в желудок.

В желудке – самой большой полости системы органов пищеварения – продолжается начавшееся в полости рта расщепление пищевых веществ. Желудок расположен в подложечной области и слева под краем ребер. Он имеет развитые мышечные стенки, образующие особые валики – жомы у входа и выхода из желудка, удерживающие пищу в желудке. При переходе пищи в кишечник жом у выхода из желудка открывается, мышцы желудка выталкивают часть пищи в кишку.

Желудок выстлан изнутри слизистой оболочкой, в которой расположены многочисленные мелкие железы, выделяющие желудочный сок. Перевариваемая пища подвергается его действию в течение нескольких часов. Затем пища отдельными порциями переходит из желудка в тонкую кишку, образующую в брюшной полости много петель.

Из желудка пища поступает в левую петлю тонкой кишки, которая называется двенадцатиперстной кишкой. Это название ей дано в связи с тем, что ее длина невелика, обычно равна ширине 12 пальцев. В двенадцатиперстную кишку открываются протоки двух крупных органов – печени и поджелудочной железы. Первая из них выделяет желчь, а вторая – поджелудочный сок. В двенадцатиперстной кишке под действием сока поджелудочной железы происходят дальнейшие процессы расщепления пищевых веществ.

Часть тонкой кишки, лежащую непосредственно за двенадцатиперстной, называют тощей. Нижнюю часть тонкой кишки называют подвздошной. Обе части тонкой кишки укреплены в брюшной полости подвижно. Длина тонкой кишки у разных людей различна, чаще она равна 5–6 м. Огромное количество ворсинок (примерно 2500 ворсинок на 1 см^2) значительно увеличивает всасывающую поверхность слизистой оболочки тонкой кишки. В слизистой оболочке тонкой кишки располагается множество маленьких железок, которые выделяют кишечный сок. В соке тонкой кишки содержатся различные ферменты, которые принима-

ют участие в окончательной обработке пищевых веществ. Здесь же происходит всасывание в кровь продуктов расщепления пищевых веществ. Непереваренные остатки пищи поступают из тонкой кишки в толстую.

У места перехода тонкой кишки в толстую имеется специальный мышечный валик – мышечный жом, регулирующий переход переваренных остатков пищи в толстую кишку. В толстой кишке накапливаются переваренные остатки пищи, подлежащие удалению из организма. У самого начала толстой кишки расположен червеобразный отросток – аппендикс. Самая нижняя часть толстой кишки называется прямой кишкой, через которую из организма удаляются переваренные остатки пищи.

Длина толстой кишки у человека примерно 1,5 м, а ширина 6–7 см. Начало толстой кишки находится справа в нижней части живота. Толстая кишка идет кверху, к печени, затем по левой боковой стороне брюшной полости спускается вниз.

Теперь я расскажу вкратце, как происходит сам процесс пищеварения. Пища, съеденная нами, – кусок мяса, салат, хлеб – в полости рта хорошо пережевывается и смачивается слюной. Здесь происходит не только механическое измельчение пищи, но и химическая обработка: начинается расщепление углеводов (крахмала) на более простые составные части – сахаристые вещества под действием фермента амилазы, содержащейся в слюне. Слизистое вещество слюны (муцин) способствует обволакиванию частиц пищи и их

перемещению через пищевод в желудок. Выделение слюны может начинаться еще и до еды – при виде и запахе пищи (так называемое рефлекторное слюноотделение). Оно усиливается при раздражении пищей рецепторов, находящихся на языке и слизистой оболочке рта (во время еды).

Проглоченная пища постепенно пропитывается желудочным соком. В желудке очень сложные белковые молекулы пищи расщепляются на более простые вещества под влиянием еще одного фермента – пепсина. Пепсин расщепляет белки только в определенных условиях: при температуре нашего тела (не более 40 °С) и в кислой среде. Такую среду в желудке создает соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке. Соляная кислота вырабатывается желудочными железами еще до того, как пища поступает в желудок.

В части пищевого комка, не пропитавшейся еще желудочным соком, сохраняется слабощелочная реакция и в течение 20–30 мин продолжается расщепление различных веществ ферментами слюны. По истечении получаса кислый желудочный сок пропитывает пищу целиком, при этом действие ферментов слюны прекращается.

Расщепление белков под влиянием пепсина продолжается в течение всего времени, пока пища находится в желудке.

В желудке пища находится в течение примерно 3–8 ч. Особенно медленно переваривается жирная пища. Еда, состоящая из белков и углеводов, переваривается и покидает желудок значительно быстрее. Особенно быстро уходит из

желудка вода.

В течение всего времени, пока в желудке находится переваривающийся пищевой комок, его железы выделяют желудочный сок. Выделение желудочного сока так же, как и слюны, может начинаться еще до еды – при виде пищи и ощущении ее запаха. Активизируют пищеварение и привлекательная сервировка стола, красивое оформление блюд, благоприятная эмоциональная обстановка за обеденным столом. Это так называемое рефлекторное сокоотделение имеет важное значение для пищеварения: пища попадает в желудок, когда в нем уже имеется сок, который сразу же начинает расщеплять пищевые вещества.

Сокоотделение в желудке зависит и от биоритмов пищеварительных желез, и от того времени дня, в которое вы привыкли питаться. При попадании пищи в желудок химические вещества пищи непосредственно воздействуют на слизистую оболочку желудка, на его железы, нервные окончания. Таким образом, выработка пищеварительных соков еще более активизируется.

При некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, например при хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудочного содержимого, в желудочном соке содержится недостаточное количество соляной кислоты. Поэтому врач может порекомендовать в этих случаях принимать перед едой очень слабый раствор соляной кислоты, приготовленный в аптеке, или же назначает лекарственные

препараты желудочного сока, содержащего в своем составе как ферменты, так и соляную кислоту.

Желудочная секреция во многом зависит от состава употребляемой нами пищи. Например, значительное количество сока выделяется при употреблении таких блюд, как рассольник, щи из свежей и кислой капусты, тушеное мясо. Меньше сока выделяется при употреблении первых и вторых блюд из риса или манной крупы (супов, каш, пудингов).

Некоторая часть веществ, образующихся в желудке при расщеплении различных пищевых ингредиентов (в основном, белков и углеводов), всасывается через слизистую оболочку желудка в кровь.

Образовавшаяся в желудке полужидкая пищевая каша, пройдя необходимую обработку, медленно передвигается в суженную выходную часть желудка благодаря сокращениям его мышечного слоя. Пищевая каша отдельными порциями выталкивается в начальный отдел тонкой кишки – двенадцатиперстную кишку.

В нее, как я уже упоминала, впадают выводные протоки печени и поджелудочной железы. Пищеварение происходит здесь под влиянием этих соков, а также кишечного сока, выделяющегося из желез, которые находятся в стенке двенадцатиперстной кишки.

Под влиянием этих соков пищевые вещества (белки, жиры, углеводы) превращаются в более простые компоненты, которые усваиваются организмом.

Особенно важное значение в пищеварении, происходящем в двенадцатиперстной кишке, играет сок поджелудочной железы, который содержит ферменты, расщепляющие белки (ферменты трипсин, химотрипсин), жиры (фермент липаза) и углеводы (ферменты амилаза, мальтоза).

Желчь, поступающая в двенадцатиперстную кишку из печени, разделяет жиры на мельчайшие частицы и активизирует липазу, способствуя расщеплению жиров.

Печень представляет собой жизненно важный орган и расположена в правой верхней части живота, это самая крупная железа нашего организма. В ней вырабатывается желчь, которая по желчному протоку выделяется в двенадцатиперстную кишку. На нижней поверхности печени расположен желчный пузырь, в котором накапливается желчь в то время, когда в кишечнике нет пищи. За сутки вырабатывается примерно 500–700 мл желчи. После еды желчь, накопившаяся в пузыре и только что образовавшаяся в печени, поступает в двенадцатиперстную кишку.

Сама по себе желчь не расщепляет пищевых веществ, но благодаря ее действию облегчаются обработка и переваривание жиров. Под влиянием желчи они распадаются на мельчайшие капельки (происходит эмульгирование жиров), которые легче расщепляются ферментами пищеварительных соков, выделяемых поджелудочной железой и мелкими железами тонкой кишки.

Поджелудочная железа выделяет свой сок в двенадцати-

перстную кишку. Эта железа расположена ниже желудка, позади него. Часть ее плотно прикреплена к двенадцатиперстной кишке.

Пищеварение в двенадцатиперстной кишке происходит прежде всего под действием поджелудочного сока, который содержит ферменты, действующие практически на все пищевые вещества. Например, под влиянием фермента трипсина в основном завершается начавшееся в желудке расщепление белков до образования растворимых в воде аминокислот. Под действием другого фермента (липазы) происходит расщепление жиров на более простые составляющие – глицерин и жирные кислоты. В присутствии фермента поджелудочной железы амилазы крахмал, не подвергшийся пищеварительному действию слюны, расщепляется на молекулы глюкозы.

Так же, как и желудочный сок, ферменты сока поджелудочной железы действуют только в определенных условиях – в щелочной среде, создаваемой желчью, при температуре нашего тела.

Следующую часть тонкой кишки, лежащую за двенадцатиперстной, называют тощей. Нижнюю половину тонкой кишки называют подвздошной. По длине тонкая кишка в 3–4 раза превышает рост человека и может составлять 5–6 м.

В слизистой оболочке тонкой кишки находится огромное количество маленьких железок, выделяющих кишечный сок. В соке тонкой кишки содержатся различные ферменты, при

воздействии которых завершается расщепление белков, жиров, углеводов, не успевших перевариться в предыдущих отделах пищеварительного тракта.

В этом отделе кишечника происходит интенсивное перемешивание пищевой кашицы с помощью непрерывного движения мышц, расположенных в стенке кишки. В тонкой кишке также происходит всасывание и усвоение различных пищевых веществ – растворимых в воде аминокислот, жирных кислот, глюкозы. Глюкоза и аминокислоты, растворенные в воде, всасываются непосредственно в кровеносные сосуды ворсинок тонкой кишки, а жирные кислоты проникают в клетки слизистой оболочки ворсинок, а затем в виде мельчайших частичек поступают в лимфатические сосуды и потом вместе с лимфой поступают в кровь.

Таким образом, в тонкой кишке происходит окончательное расщепление пищевых веществ под влиянием сока поджелудочной железы и ферментов, продуцируемых железами стенки тонкой кишки. Тонкая кишка является основным участком системы пищеварения, где происходит всасывание различных пищевых веществ (а частично оно начинается уже в желудке). Именно поэтому при заболеваниях, связанных с нарушениями функций тонкой кишки, некоторых формах воспаления тонкой кишки происходит нарушение всасывания пищевых веществ, что приводит к белковой и витаминной недостаточности и похуданию.

Несмотря на то что некоторые вещества могут всасывать-

ся в желудке (например спирт), и даже во рту (например, лекарственные препараты – валидол, нитроглицерин) и в прямой кишке, основным органом всасывания пищевых веществ – продуктов расщепления белков, жиров и углеводов все же является тонкая кишка.

Установлено, что расщепление пищевых веществ в тонкой кишке происходит не только в полости кишки, но и на ее внутренней поверхности, покрытой ворсинками. Под влиянием пищеварительных ферментов, находящихся на микроворсинках слизистой оболочки кишки, происходит ферментативное расщепление ряда пищевых веществ.

Всасывание белков, жиров, углеводов и более простых соединений – очень сложный процесс, осуществляемый клетками ворсинок тонкой кишки.

В толстой кишке, в которую переходит тонкая, происходит дальнейшая обработка пищевого комка, интенсивное всасывание воды и оставшихся пищевых веществ.

Важное значение для химических процессов, происходящих в толстой кишке, имеет нормальная кишечная микрофлора. Не переварившиеся в тонкой кишке остатки пищи проходят по толстой кишке примерно за 12 ч. В течение этого времени из них всасывается в кровь большая часть воды. Непереваренные остатки пищи образуют фекалии, проталкиваемые сокращениями мышечной оболочки к прямой кишке. Помимо остатков пищи, в состав фекалий входит очень большое количество различных бактерий. Разнообраз-

ные бактерии, живущие и размножающиеся в толстой кишке человека, необходимы для нашего организма. Они помогают переваривать остатки пищевого комка, снабжают организм некоторыми необходимыми витаминами (например, витамином К). Кроме того, эти бактерии предотвращают развитие в кишечнике болезнетворных микроорганизмов.

Опорожнение кишечника должно происходить 1 раз в 1–2 суток в зависимости от характера и количества пищи. Регулярная деятельность кишечника имеет большое значение для самочувствия и здоровья человека.

Теперь, когда вы знаете, как происходит процесс пищеварения и какие органы в нем участвуют, вам будет легче понять, что нужно делать и чего не делать для правильной работы нашего желудочно-кишечного тракта. Ну как, вы готовы приступить к очищению организма? Тогда перейдем к следующей главе.

Очищение желудочно-кишечного тракта с помощью голодания

Практически все болезни человека возникают из-за неправильного питания. Люди не понимают, насколько они засоряют себя шлаками, употребляя неподходящую пищу и напитки, и сколько из-за этого ядовитых веществ накапливается в организме. При таком образе жизни единственным способом остаться здоровым является голодание, которое ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется для очищения и оздоровления.

Почему больным людям так плохо помогает большинство лекарств официальной медицины, даже лечение травами и народными методами не всегда приносит выздоровление? Ответ прост. Потому что мы лечим зашлакованный, отравленный токсинами организм. Поэтому, прежде чем начинать лечение (особенно это относится к хроническим заболеваниям), необходимо очистить организм, выбросить из него все то ненужное, что мешает его нормальной жизнедеятельности.

Голод был одним из древнейших практических способов очищения организма, и применение его так же старо, как и само человечество. Многие мои читатели, наверное, видели что делают, например, собака или лошадь, когда они заболе-

вают? Животное прежде всего перестает есть: оно начинает лечение голодом. Это делается инстинктивно, и зверь не станет есть, пока болезнь не пройдет – сама природа подскажет ему, когда можно возвратиться к нормальному питанию. И животное выздоравливает. Единственное, что животное будет есть во время болезни – какую-нибудь одному ему известную травку.

Около полувека назад замечательный ученый С. Аракелян проводил опыты по применению очищающего и лечебного голодания на животных. Ученому удалось состарившихся животных снова омолодить, заставить размножаться и продлить их век в 3 раза. Причем это не какие-нибудь единичные опыты, а опыты массовые. Он брал не 3, не 5 кур, а 1500 несушек, закупленных в Японии. Они благополучно неслись 6 лет, а затем состарились, и их было решено списать на мясо. Но С. Аракелян лишил их корма на 3 недели. 20 дней они пили одну лишь воду. И куры снова стали несушками, что продолжалось еще 6 лет, причем яйца их были крупнее обычных. Опыты на этих курах он повторил снова и снова получил положительные результаты. Отдельные особи прожили 22–23 года! Но, самое главное, они были яйценосными не 6, а 18 лет.

На крупных животных и на человека голодание также действует благотворно. История показывает, что голодание издавна рекомендовалось и являлось составной частью обрядов трех великих религий: христианской, буддийской и му-

сульманской. Библия говорит нам, что Христос постился 40 суток, а у мусульман ежегодный пост «рамадан» продолжается целый месяц. Пророки Моисей и Илья голодали 40 дней. Иосафат узаконил голодание как средство оздоровления во всей Иудее. Более 2000 лет тому назад лечение голодом было предписано философом природы Аскрепидом. Плутарх однажды сказал: «Вместо лекарства лучше поголодай день-два». Во многих древних писаниях, индусских и китайских, часто рекомендуется то же самое. Среди древних народов можно найти много похвал очищению организма голодом как одному из ценнейших даров жизни.

В наше время мы почти забыли, что такое настоящий голод, что такое действительная потребность организма в питании. Сейчас люди принимают чаще всего за голод чувство, выработанное привычкой есть несколько раз в день, даже если порой есть и не хочется. Но изменить привычки, связанные с питанием, совсем не сложно: достаточно твердой психологической установки. Уже сейчас все больше людей живут в режиме питания, ограниченного с точки зрения большинства, а, по сути дела, совершенно нормального, в температурных режимах, обеспечивающих хорошую закаленность, в двигательном режиме, соответствующем нормам надежного здоровья. И оно приходит, это здоровье, которое, казалось бы, невозможно. Голод является одним из важных факторов очищения организма. Почти все болезни людей и преждевременная смерть возникают главным образом от пи-

тания, недопустимых смесей в нашей пище и в конечном итоге от засорения и деформации кишечника. Многие беды — от многолетних накоплений отходов пищеварения в толстой кишке.

Порой человек и не подозревает, что он носит внутри себя. Умерший от рака, как правило, носит в себе 25–30 кг отбросов, а количество шлаков хорошо чувствующего себя человека, практически здорового, составляет 8–10 кг. А ведь пока наш кишечник забит многочисленными камневидными отложениями и наша кровь постоянно отравляется вытяжками из каловых завалов, о каком здоровье можно говорить?

Отчего же скапливается так много отходов в кишечнике? Главным образом от потребления крахмальных веществ, вареной, печеной и жареной пищи. Крахмал не растворяется ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы, попадая в систему нашего кровообращения, засоряют кровь, затрудняют ее движение. Кровь стремится освободиться от этого сора, и в конце концов шлаки оседают в различных органах и тканях. Вареная, печеная, жирная и жареная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а лишь зашлаковывает ее. Растительная пища, наоборот, дает питание кишечнику и выносит все, попадающееся на ее пути, весь «мусор» к заднему проходу. Подсчитано, что за 40 лет жизни человек съедает приблизительно 40 000 обедов, завтраков, ужинов. Если он питается главным образом крахмальной и вареной пищей, то она, прохо-

дя через толстую кишку, оставляет слои отходов. Деятельность всякого толстого кишечника из-за такой пищи бывает сильно нарушена. На этой почве возникают запоры и многие другие заболевания.

Ошибки в нашем питании очень серьезны, и их можно перечислить в таком порядке.

Во-первых, усиленное питание белками вследствие ложно укоренившегося мнения, что только белки дают силу организму; отсюда постоянное гниение белков в кишечнике и отравление крови.

Во-вторых, незнание правильных методов приготовления пищи, излишне долгое кипячение, выпаривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов.

В-третьих, употребление в пищу белого хлеба, сладких булок, пирожных, излишек сладостей и сахара приводит к постоянному избытку кислоты в крови и постоянному брожению углеводов в желудке. С другой стороны, недостаток щелочных продуктов в нашем организме делает невозможной необходимую нейтрализацию кислот, образующихся как от питания белками, так и от брожения углеводов. В-четвертых, упорное, на протяжении 2–3 поколений, избегание, особенно в течение зимы, употребления в пищу сырых овощей, зелени и фруктов, в которых только и заключаются минеральные соли и витамины.

В-пятых, постоянное отсутствие здоровых сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни, которое вы-

зывает хроническую вялость желудка и толстой кишки, что в свою очередь приводит к застою пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению всего организма в течение долгих лет. Обилие мясных продуктов, мясных супов, острых мясных соусов, злоупотребление спиртными напитками и пивом – все это преждевременно разрушает почки и печень еще до 40-летнего возраста, сокращая нашу жизнь на 15–20 лет. И, наконец, нежелание следить за всеми отправлениями своего организма, нежелание избавляться от привычек неправильной еды, питья, излишек в том или ином пищевом продукте всегда приводят к различным заболеваниям.

Если человеческий организм захламлен шлаками, то колоссальное количество (около 50 %) получаемой организмом биоэнергии идет на пищеварение и обезвреживание пищевых токсинов, т. е. на поддержку внутреннего экологического равновесия. На движение, работу мозга, физическую работу и на борьбу со стрессами и различными недомоганиями остается только 10 % энергии.

Когда люди задаются вопросом, как улучшить свое здоровье, ответ очевиден – надо уменьшить затраты на пищеварение и по возможности исключить пищевую и лекарственную интоксикацию. Все очищенные системы начнут действовать без перебоев, в полную силу. Тогда высвободится огромное количество энергии для жизнедеятельности организма.

На самом деле трудно переоценить значение очищения организма от шлаков. Об этом говорили еще древние.

«Шесть дней питайся, один голодай», – говорили они. Посты, о которых говорится в Библии, это не только дань Божественному началу, но и путь к оздоровлению организма. После зимнего ничегонеделания, обильных трапез наступает Великий пост, предназначенный для очищения организма, оздоровления тела. Появляются легкость, душевная ясность, внутренняя чистота.

Ни для кого ни секрет, что человек является самой совершенной системой, способной к самоочищению и оздоровлению. Когда организм не получает пищи извне, он переходит на собственные ресурсы. Расходятся ненужные углеводы, жиры, все отжившие старые клетки, болезненно измененная ткань, а также опухоли, отеки, спайки, шлаки, – все то, что не нужно организму. Во время голода организм очищается от ядовитых веществ, накапливающихся в нем в результате болезней, приема лекарств, алкоголя, табака, неправильного питания. Наряду со стимуляцией жизненных процессов происходит противоположный процесс – расслабление, отдых важнейших систем и органов нашего тела.

Отжившие частицы органов и тканей первыми выбрасываются из тела. Во время голода процесс очищения проходит значительно быстрее, и жизненная сила, которая обычно тратится на пищеварение, употребляется на выбрасывание из организма вредных и ненужных частиц. Каждому следует запомнить, что каждый раз, когда нами пропускается обычный прием пищи, организм на столько же очищает-

ся от нечистот. В первую очередь используются совершенно ненужные и лишние ткани, такие как наросты, струпья, слизь, то, что накопилось в процессе жизни и мешает четкой работе организма. Человек, весящий около 60 кг, в среднем теряет примерно 400 г в день во время голодовки, причем эту массу составляют вещества, совершенно не нужные организму, мешающие его нормальной работе. Только подумайте, как просто и эффективно можно избавиться от болезни, только прекратив прием пищи на некоторое время!

Как ни странно, очищение кишечника и всего организма при помощи голодания вылечивает такие противоположные состояния, как чрезмерная тучность и чрезмерная худоба. После законченного голодания тело человека приобретает свой нормальный вес. Я была свидетелем нескольких случаев, когда чрезмерно полные люди после правильного голодания не возвращались к первоначальному весу, а слишком худые прибавляли в весе через несколько дней.

Теперь вы знаете, что ненужные и мертвые частицы всегда выбрасываются первыми, оставляя здоровые ткани для нормальных функций. Какие же изменения происходят в органах человеческого тела при голодании? В первую очередь, несомненно, очищается кишечник, однако положительные изменения происходят во всех органах нашего организма.

Пищеварительный тракт при голодании получает отдых. Наши желудок и кишечник обычно перегружены работой, и во время голода они отдыхают, восстанавливают свои силы.

Ненормальные отложения удаляются из них, удаляются отжившие и больные клетки. Когда голодание заканчивается, их пищеварительная способность обычно сильно увеличивается. Язвы и воспаления залечиваются, исчезает расширение желудка, он приобретает свой первоначальный облик и занимает положенное ему природой место. Голод является самым быстрым и верным способом очищения тонкого кишечника от бактериальных загрязнений. Немного больше времени занимает процесс очищения толстого кишечника, но и в нем процессы разложения, гниения и брожения быстро прекращаются. Основной закон природы гласит, что необходим отдых, хотя бы короткий, для любого органа нашего организма. Единственный способ дать отдых желудку – это не принимать пищи. И он немедленно приступит к ремонту и исправлению повреждений. Важно и то, что желудочный сок во время голода не выделяется. Следовательно, нет никакой опасности, что стенки желудка будут разъедены желудочным соком и образуются язвенные поражения. В моей практике часто встречаются случаи, когда язва желудка излечивалась именно голодом. Как только процесс переваривания последнего кусочка пищи заканчивается и желудок освобождается, начинается процесс ремонта – все отжившие и поврежденные клеточки заменяются новыми, идет процесс самообновления. Однако при желудочно-кишечных заболеваниях и лечении их голодом нельзя забывать об одной вещи – никогда при голодании нельзя заменять свежую воду фруктовыми со-

ками, так как фруктовые соки, поступая в желудок, вызывают обильное и постоянное выделение желудочного сока. А так как при такой диете нечего переваривать, то кислота начинает действовать непосредственно на слизистую оболочку желудка и вызывает появление язв. Во время полного голодания желудок быстро перестает выделять соляную кислоту, в результате через 2—4 дня всякое раздражение исчезает, и желудок получает возможность начать омоложение.

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.