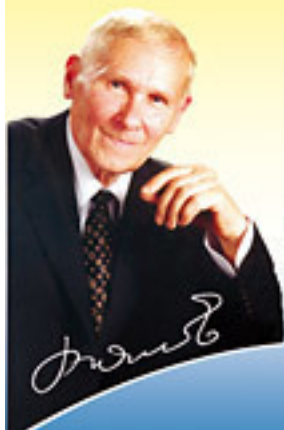




ЖИЗНЬ
по Болотову

Г. Погожев, Л. Погожева

ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ ОЧИЩЕНИЯ по Болотову



ПИТЕР®

**Лариса Погожева
Глеб Погожев**

**Лучшие методики
очищения по Болотову**

Серия «Жизнь по Болотову»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=423102

Лучшие методики очищения по Болотову: Пуптер; СПб.; 2010

ISBN 978-5-49807-649-2

Аннотация

Лариса и Глеб Погожевы – ученые-практики, которые творчески осмыслили идеи Бориса Болотова и создали уникальную технологию здоровья. Своими открытиями, практическими находками и удивительными рецептами они делятся с читателями на страницах своих книг. В этой книге супруги Погожевы предлагают читателям новые методики очищения от шлаков. Например, эффективные ударные чистки, такие как метод ударного кровотока для очищения сердечно-сосудистой системы. Здесь вы найдете и способы системного мягкого очищения организма: «очищающий поршень» на основе растительной клетчатки, омоложение организма с помощью

ферментов Болотова. Каждая глава этой книги – открытие, в каждой страничке – надежда, в каждом слове – польза.

Содержание

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА	5
ПРЕДИСЛОВИЕ ГЛЕБА ПОГОЖЕВА	9
ВСПОМИНАЕТ ЛАРИСА ПОГОЖЕВА	14
ВСТУПЛЕНИЕ	21
Чистки: когда? как? для кого?	21
Что с этим можно сделать?	22
В чем смысл очищения, которое мы предлагаем	24
О чем нельзя забывать	28
Очищение сознания	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Глеб Погожев, Лариса Погожева Лучшие методики очищения по Болотову ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА



Лариса и Глеб Погожевы – практикующие целители, авторы шести книг, в которых они рассказывают о том, как они применяют удивительные открытия академика Бориса Болотова. Одна из этих книг, выпущенных пять лет назад, была посвящена разработанной авторами целостной и эффективной системе очищения организма. Это был несомненный успех начинающих авторов! Книга «Очищение по Болотову» была переиздана более десяти раз, но и сегодня она пользует-

ется успехом у всех читателей, заинтересованных в сохранении своего здоровья.

Шло время. Лариса и Глеб продолжали совершенствовать методы очищения организма. Так, ими был найден биологический катализатор (ускоритель) процессов биохимического очищения от шлаков – экстракт каллизии душистой. Об этом Лариса и Глеб рассказали в книге «Мягкое очищение золотым усом». А тесное сотрудничество с известным врачом и писателем Ириной Сударушкиной привело к тому, что Погожевы разработали одну из интереснейших систем очищения, которая появилась за последнее время. Речь идет о чистке крови и кровеносной системы человека, в которой применяется «метод ударного кровотока».

Особенностью и несомненной ценностью этой эффективнейшей методики является то, что для очищения кровеносной системы предлагаются только массажные приемы, воздействие тепла и холода, а также специальные упражнения, создающие волновое ударное напряжение кровотока. Все это позволяет в короткое время не только очистить основные русла крови в организме от шлаков и бляшек, но и восстановить утраченные участки капиллярной системы. Не будем перечислять всего того, что появилось в оздоровительном арсенале псковских ученых-практиков за последние годы. Неизменной основой всех их разработок остается медицина Бориса Болотова.

Появление новых оздоровительных технологий, новых,

доселе широко не применяемых в фитотерапии растений (например, таких как каллизия душистая (золотой ус)), накопленный опыт в области полного очищения организма и его основных систем, – все это заставило Ларису и Глеба дополнить свою книгу об очищении новыми материалами. Так появилась новая редакция бестселлера «Очищение по Болотову». Мы представляем на ваш суд эту работу теперь уже известных на всю страну авторов.

Возможно, не всякий читатель, который держит сейчас в руках эту книгу, знаком с Ларисой и Глебом Погожевymi. Вкратце история этих удивительных людей такова.

Лариса и Глеб – школьные учителя. Жили они как все: заботы, работа, двое детей, было и счастье, были и огорчения. К сорока же годам они поняли, что их здоровье не просто пошатнулось, а куда-то исчезло. Жизнь их превратилась в борьбу с разнообразными недугами. Лариса и Глеб поначалу воспринимали это как должное. Ведь окружали их нестарые еще люди – коллеги, соседи, родители учеников – и все они были либо не совсем здоровы, либо совершенно больны. И все как один боролись со своими недугами: таблетки, микстуры, очереди в поликлиниках, обследования, диагнозы... А результат один: никаких улучшений, никакой надежды. Через некоторое время в этот замкнутый круг попали и дети Ларисы и Глеба. Сначала они надели очки, потом у одного из них обнаружили гастрит. Вот тогда родители и поняли, что их мальчишки-близнецы пошли по той же дороге, вымощен-

ной болезнями и недомоганиями. Вот тогда Лариса и Глеб очнулись и задали себе вопрос: «Неужели нет никакого выхода из этого замкнутого круга?»

Чтобы вырваться из него, Погожевы решились на крутой поворот в своей жизни: они уехали из города в далекую деревню. Причин для этого было много, но главная заключалась в том, что в Мурманске, где они жили, учителя не нашли ни понимания, ни поддержки. Тогда они и решили перебраться из города, где прожили всю жизнь, ближе к природе. И там им действительно удалось буквально родиться заново.

Именно в далекой деревне Лариса и Глеб разработали программу мягкого оздоровления. Они испытали ее на себе, и оказалось, что молодость и здоровье можно вернуть. А после того, как вышли в свет их книги, в которых они описывают свой опыт обретения здоровья, после того, как по всей стране появилось немалое число их последователей, стало понятно, что вернуть здоровье может каждый, независимо от возраста и числа болезней.

Уверены, что опыт этих двух замечательных людей поможет и вам обрести радость здоровой жизни.

ПРЕДИСЛОВИЕ

ГЛЕБА ПОГОЖЕВА



Несколько лет назад мы с Ларисой написали книгу об очищении – «Очищение по Болотову». Это было подведение итогов нашего эксперимента по полному очищению организма. Мы разработали свою систему, фундаментом которой были научные открытия академика Болотова.

Конечно, о чистках говорили и писали и вчера, и сегодня. Мы не откроем секрета, если скажем, что о них будут говорить и завтра. Чистки – это не мода, а осознанная необходимость. Почему? Об этом вы узнаете из нашей новой книги, ведь мы не только даем рекомендации, но и по возможности поясняем физиологию и биохимию происходящих в организме процессов.

Мы твердо убеждены, что наиболее действенным оздоровление может быть тогда, когда человек хорошо понима-

ет, что он делает, для чего он проводит те или иные очистительные процедуры. Только в этом случае он сможет применить любую лечебную методику в соответствии со своими индивидуальными особенностями. Есть во всем этом одна беда: говорят и пишут об очищении кому не лень. Различные системы чисток организма предлагают центры народной медицины и государственные клиники. В продаже немало готовых препаратов для очищения (чаще всего растительного происхождения). Конечно, любой модный метод оздоровления имеет в своей основе здравую мысль. Но важно отделить зерна от плевел и посмотреть на все, что сегодня так активно рекламируется, объективно. Наш подход к очищению организма от шлаков и ядов состоит в проведении целого комплекса очистительных мероприятий.

Эта книга расскажет о системе ударных чисток и мягкого ежедневного очищения. За последние три года мы сумели значительно усовершенствовать очистительные методики. Так, мы считаем очень важным, что книга о чистках открывается системой очищения по методу ударного кровотока, которую мы с Ларисой называем «Скорая помощь». Это схема универсального очищения крови и кровеносной системы, в которой главным действующим началом является движение (специальные виды массажа, волновые упражнения для создания ударного кровотока, водные воздействия теплом и холодом на периферию). Очень важно, что этот метод позволяет восстановить периферическую капиллярную

систему организма.

«Скорая помощь» основана на использовании удивительного растения – каллизии душистой (золотого уса). Золотой ус поможет не только прекрасно очистить кровь, но и сделать это быстро и просто. Дело в том, что настой каллизии является мощнейшим биостимулятором. За счет уникального состава различных веществ это растение ускоряет выведение шлаков из организма, происходит очищение желудочно-кишечного тракта, выводятся мелкие камни и песок из почек.

В результате общего очищения организма человек становится более активным и трудоспособным, у многих наблюдается улучшение зрения и снижение артериального давления.

Мы уделили большое внимание очищающим чесночным препаратам. Вы познакомитесь с очень эффективным методом очищения организма от слизи по Уокеру, которое нужно проводить с помощью специального соуса на основе корней хрена. Еще одно серьезное и важное дополнение относится к той части книги, в которой говорится об употреблении в пищу достаточного количества растительной клетчатки, выполняющей роль очистительного поршня желудочно-кишечного тракта, одновременно улучшающего его перистальтику. Речь идет о введении в рацион питания специальных ферментных препаратов, разработанных академиком Болотовым.

Мы с Ларисой внесли серьезные изменения и дополнения в главу «Вы только начните – вам помогут». Это стало

возможным после подробнейшего изучения различных методик оздоровления с помощью голубой глины. Так, в этой главе вы найдете раздел, посвященный очищающему массажу-растиранию голубой глиной. При работе над новой редакцией книги об очищении мы неоднократно обращались непосредственно к опыту нашего учителя и наставника. В книге вы найдете рецепты ферментов Болотова на основе золотого уса, каштана конского и сабельника болотного. Эти ферменты помогут вам омолодить клетки организма и вывести тяжелые шлаки (соли тяжелых металлов), которые практически не выводятся другими способами.

В этой книге вы найдете связанные друг с другом четыре системы очищения организма. Они отличаются друг от друга временем, которое надо потратить на их выполнение, сложностью. Все представленные на этих страницах системы очищения глубоко связаны друг с другом системным подходом, поскольку основаны на принципах клеточной теории болотовской медицины. И еще одно важное замечание: вы сами можете определить, какая чистка вам понадобится. Для этого вам надо будет ответить на несложные вопросы и заполнить экспресс-тесты, представленные в этой книге.

Мы с Ларисой утверждаем: очищение крови – это скорая помощь организму; ударные чистки – это экстренное лечение, подобное операции хирурга; мягкое очищение – консервативная очистительная система; а омоложение по Болотову – образ жизни, который сохранит здоровье и чистоту внут-

ренной среды организма на долгие годы.

Прочитав эту книгу, вы поймете, как можно разумно решить проблему очищения, не голодая до полной прозрачности и не ставя бесконечные клизмы. Доказательством тому, что именно наши системы очищения – верный путь к возвращению молодости и здоровья, служит то, что мы забыли про докторов, пилюли, избавились от уныния, постоянной усталости, преобразились внешне и внутренне.

Как приятно, когда тебе дают на десять лет меньше, чем записано в твоём паспорте! А разве не счастье каждое утро просыпаться с радостью, с улыбкой, чувствовать, что энергия буквально бьет через край. Каждый день мы проживаем по-новому, светло и легко. Каждый день прибавляет нам сил.

Так давайте возьмемся за дело и очистим свой организм. Результат не заставит себя ждать: кто-то выздоровеет, кто-то станет моложе, а кто-то счастливей.

В добрый путь, друзья!

ВСПОМИНАЕТ ЛАРИСА ПОГОЖЕВА



Два события совершенно перевернули нашу жизнь.

Первое – мы всей семьей переехали из города в деревню. Второе – мы окончательно и бесповоротно стали жить по законам академика Болотова. Наверное, те, кто читал нашу первую книгу «Правила академика Болотова», помнят, как два скромных сорокалетних мурманских учителя, Лариса и Глеб Погожевы, взялись помериться силами со своими болезнями и быстро наступившей старостью.

Сегодня можно без утайки признаться: мы достигли очень многого. Мы избавились от постоянных хворей, наши дети наконец вылезли из вечных простуд, я справилась со своим очень капризным желудком, а Глеб больше не хватается чуть что за сердце. А главное, мы стали счастливыми людьми.

Без сомнения, все эти разительные перемены с нами про-

изошли благодаря удивительным открытиям Бориса Васильевича Болотова. На протяжении всей своей жизни он занимается клеточной теорией борьбы с болезнями и старостью.

В книге «Шаги к долголетию» академик дает практические советы о том, каким образом подтолкнуть организм к интенсивной замене старых клеток новыми и затем перейти к полному очищению организма от шлаков. Причем академик убедительно доказывает, что, последовательно выполняя его правила, каждый человек, несмотря на возраст и состояние здоровья, может не только избавиться от хворей, но и прожить без труда более ста лет.

Живя в Мурманске и еще ничего не зная о законах долголетия, мы решили восстановить свое здоровье примерно теми же способами, какие предлагает академик Болотов.

По нашему мнению, для восстановления здоровья и борьбы со старостью необходимо напитать клетки кислородом, чтобы они обрели второе дыхание. Для этого нужно было найти способ восстановить и усилить кровообращение и восстановить капиллярную систему организма.

Так возникла наша программа ДВИЖЕНИЯ. В нее входит много простых приемов, которые в соединении друг с другом дали поразительные результаты. Оживляющий сосу-
ды массаж, система расщепленного движения, схема регулярного сокращения и расслабления мышц, создание ударного кровотока – все это привело к тому, что мы возродились, почувствовали себя снова молодыми и счастливыми.

Увы! Не все оказалось так просто, как казалось. Совершенно неожиданно, после некоторого времени успехов, у нас наступило обострение всех старых болезней, да к ним прибавился еще и целый букет новых. Знаете, среди наших друзей нашлись и такие злорадные, которые всем говорили: «А вы знаете этих „юных спортсменов“, Погожевых? Да, да, которые все со своим ДВИЖЕНИЕМ носятся. Так вот, скоро оба помрут. Дозанимались, гаврики!»

Знаете, мы дрогнули. Подумали: а на кой мы за это взялись? Сидели бы себе тихо, ничего не делали, глядишь, со стонами, с болезнями, но дотянули бы до своих положенных семидесяти. А ведь мы полностью уверовали в свои законы отлучившейся молодости, медовую реабилитацию, приемы движения в неподвижности и многое другое, что нам удалось создать за время наших занятий ДВИЖЕНИЕМ, а в конце концов нам стало еще хуже. Но не бывает худа без добра. Как раз в это время нам принесли книгу Б. Болотова. Вот она-то и помогла сначала понять, что наше ухудшение самочувствия – совершенно естественное явление, а потом и взять из трудов учителя то, что и определило в дальнейшем нашу судьбу.

Для тех, кто не знаком с законами Болотова, и для того, чтобы понять, как и почему его учение помогло нам преодолеть резкое ухудшение здоровья, мы сейчас коротко расскажем о главных положениях теории здоровья академика.

Первый закон утверждает, что можно достичь биологи-

ческой молодости в любом возрасте, если запустить *механизм уничтожения старых и больных (в том числе и раковых) клеток*. Для этого необходимо активизировать желудочные ферменты, которые и являются тем веществом, которое способно уничтожить старые клетки и тем самым увеличить количество молодых клеток. Понятно, что программа ДВИЖЕНИЯ усилила кровообращение, и желудочные ферменты, которые и уничтожают старые клетки, смогли беспрепятственно двигаться по нашему организму. К тому же движение многократно усилило работу желудочно-кишечного тракта, который стал выделять гораздо больше столь нужных желудочных ферментов.

Второй закон Болотова говорит о *превращении шлаков (в том числе и уничтоженных старых клеток) в соли*. Оказалось, что программа ДВИЖЕНИЯ и здесь попала в десятку! Ведь превращению шлаков в соли способствует естественное окисление организма. А движение как раз увеличивает количество кислорода, которое окисляет клетки нашего тела. Борис Васильевич даже отмечал в своей работе, что его второй закон требует гимнастических упражнений и массажа, что стимулирует движение крови и способствует превращению шлаков в соли.

Третий закон Болотова говорит о том, что образовавшиеся *соли необходимо растворить и вывести*. Причем академик не раз и не два предупреждает, что предложенные им методы солерастворения обязательно сдвинут с места нако-

пившиеся за долгие годы соли и шлаки. В результате резко ухудшится самочувствие, возможны обострения болезней.

«Да ведь это то, что с нами и произошло!» — воскликнули мы с Глебом. Таким образом, обострение всех наших недугов произошло из-за того, что с помощью ДВИЖЕНИЯ мы сдвинули с места шлаки. Весь этот мощный грязевой поток устремился по нашим обновленным сосудам разноситься усиленным кровообращением по всем закоулкам тела. Совершенно естественно, что необходимо было срочно избавиться от всех этих шлаков. Так впервые мы задумались о программе ОЧИЩЕНИЯ.

В нашей книге «Правила академика Болотова», подробно рассказывающей о программе ДВИЖЕНИЯ, мы уделили место и очищению. Ведь именно оно помогло нам справиться тогда с внезапно навалившимся нездоровьем. Но, понятно, что серьезный и обстоятельный разговор об очищении был впереди! И когда мы поняли это, стало нам ясно, что не обойтись и без второй книги.

Надо было сделать следующий шаг от ДВИЖЕНИЯ к ОЧИЩЕНИЮ. Мы уже не терялись в предположениях, перебирая всевозможные варианты, ведь нам было ясно: дальнейший путь к бодрости и здоровью неразрывно связан с очищением организма от шлаков.

Мы принялись охотиться за книгами, делать выписки, спорить по вечерам и прикидывать, каким должно быть это очищение, чтобы возможно больше людей сделали его

неотъемлемой частью своей жизни.

Тут-то мы и оценили историю, которую еще в Мурманске рассказал Фан (кто читал нашу первую книгу, помнит этого китайца). Когда-то в старину Китаем правил жестокий и глупый император. От законов, которые он издавал, стонали и бедные и богатые, ни один мудрец не мог быть уверен, что он правильно понял, чего требует император, так что и умные, и глупые одинаково часто попадали в руки палачу. Но как-то раз на охоте глупого императора сожрал тигр, и его место занял император-мудрец. Он отменил все дурацкие законы и заменил их мудрыми. Все придворные славил его, а он решил проверить, в самом ли деле во всей империи жить стало легче? Он собрался в путь и забрался так далеко, как ни один император до него. Там в глуши он увидел крестьянина, который работал на своем поле, не разгибаясь. Он спросил, каково живется теперь, когда законы стали мудрыми?

– Мы живем далеко, – ответил крестьянин, – и пока глупые законы доходили до наших мест, каждый человек добавлял в них капельку мудрости, которую сумел накопить за всю жизнь. И законы становились как большинство людей – ни умные, ни глупые. И с мудрыми законами происходило то же самое: чтобы избежать резких перемен в жизни, люди добавляли в них чуточку глупости. И опять законы становились как люди – ни умные, ни глупые – средние.

Мы вспомнили эту историю и порадовались тому, что значительная часть информации о чистках доходит до нас

словно бы смягченная личным опытом многих людей, которые умудряются упрощать и приспособливать к собственным нуждам самые строгие теории и методики. И вот что получилось у нас для начала.

ВСТУПЛЕНИЕ

Чистки: когда? как? для кого?

В самом общем виде вопрос о своевременности чистки решается очень просто. Когда у человека ни с того ни с сего появляется целый букет болезней, усталость становится хронической, а настроение одинаково скверным и в понедельник, и в пятницу, остается предположить, что организм забит шлаками, как хорошая городская свалка промышленными отходами. Причины этой беды может теперь объяснить даже школьник – неблагоприятная экологическая обстановка, бестолковый образ жизни и питания делают свое дело: в организме скапливаются токсины.

И даже тот, кто живет вне города, не избавлен от этих бед: инсектициды, пестициды, минеральные удобрения – всего этого, как мы убедились, достаточно теперь и в деревне.

Что с этим можно сделать?

Когда в доме скапливается грязь, мы делаем уборку; когда грязь проникает в организм, также целесообразно провести «очищение», или, если говорить коротко и деловито, – «чистку».

В книгах, журналах, в разных объявлениях предлагаются самые различные методы очищения, выведения шлаков и токсинов из организма. Можно встретить описание специальных процедур – «чисток», суть которых примерно в следующем: в течение определенного времени вы выполняете комплекс процедур, куда могут входить клизмы, питье настоев, отваров и т. п. Направлены эти процедуры на очищение систем и органов тела: кишечника, суставов, почек, кожи, печени. Существуют также чистки легких, крови и лимфы. Без очищения организма нельзя представить теперь ни один метод самооздоровления; для этого же используются диеты и голодание.

И в самом деле: уже многие люди излечились очищением от тяжелых заболеваний, или состояние их здоровья изменилось в лучшую сторону. Но есть и те (среди врачей и среди обычных людей), кто негативно относится к этим идеям. Возможно, они попробовали на себе какой-то метод, – и он явно не сработал или состояние здоровья даже ухудшилось. Но будем говорить прямо, сам способ очистки может быть

не виноват. Иногда человек просто не в силах скрупулезно следовать выбранной методике, один – потому что одинок и ему некому помочь, другой – из-за страха или безгливости не может заставить себя пройти не слишком приятные процедуры.

В чем смысл очищения, которое мы предлагаем

В нашу систему очищения, основанную на клеточных открытиях академика Болотова, современных продвинутых системах чисток, мы включили то многое, что до нас уже немало веков использовали для очищения организма в России. Это, конечно же, посты, когда православные исключали из рациона мясо и другие продукты животного происхождения. Кроме того, на нашей с вами родине были в ходу и ударные чистки. Прежде всего – это баня. В деревне к этому делу подходят серьезно.

Ведь русская баня была и есть целая совокупность очистительных процедур, связанных с воздействием на тело точно подобранных и грамотно чередующихся высоких температур, особых массажных и очистительных техник (веники, чистка кожи с помощью круп), ингаляций и фитотерапевтических процедур (травяные отвары). Вот что такое настоящая баня.

Но было бы странно, если бы в конце двадцатого века не появились принципиально новые виды чисток. Скажем откровенно, никогда прежде люди не получали с воздухом, водой и пищей такого количества ядов, а именно от них человек века спасает печень. Значит, появление чисток печени было предрешено.

То же самое можно сказать и о других органах. Но, пожалуй, главное отличие человека прошлых столетий состояло в том, что его питание и весь образ жизни были устроены таким образом, что он чистил организм постоянно, даже не отдавая себе в этом отчета. Очищающие свойства овощей, лесных ягод, каш из цельных злаков – все это открывало поистине замечательные перспективы.

И когда мы это поняли, нам показалось, что лучше этой методики ничего быть не может. А прошло еще немного времени, и выяснилось, что такой подход к делу доступен и современному человеку.

Будем мы серьезно говорить в книге и об ударных чистках, и о мягких. Можно сказать, что ударные чистки соответствуют «духу» нашего времени, скорости современной жизни. Обычно ударные чистки продолжаются от нескольких часов до суток. В течение этого времени человек проводит концентрированный комплекс процедур.

Например, ему нужно выпить или иным способом влить в желудок большую дозу растительного масла и лимонного сока (при чистке печени), постоянно ставить клизмы и много часов провести в ванной. Экспресс-чистка – это своего рода шоковая терапия, и при этом неизбежна резкая и мощная встряска организма.

Быстрое очищение – это просто удобно. К тому же сильное воздействие на организм приводит к мобилизации его ресурсов.

Но, к сожалению, ударные чистки, как и все сильные средства, вещь небезопасная. При хронических заболеваниях печени, почек и желчного пузыря они могут нанести серьезный вред организму. Известны случаи, когда после некоторых чисток, даже проводимых профессионалами с медицинским образованием, «очищаемых» увозили на «скорой». Как говорится, чтобы лечиться, надо здоровье иметь... Любая ударная чистка – это сильнейшая нагрузка на организм. Кому-то такой стресс, конечно, нужен, а для кого-то он будет разрушителен. Поэтому нас, как людей, ратующих за «крадущееся выздоровление» (о котором мы пишем в нашей первой книге), больше привлекают мягкие чистки.

Мягкие чистки продолжаются от нескольких дней до нескольких месяцев. Например, настой хвоща или спорыша пьют вместо чая не меньше восьми месяцев, что производит комплексное очищение организма. К мягким чисткам можно также отнести и некоторые системы питания и голодание.

Но наша задача была построить систему очищения, которая подобно умыванию или чистке зубов стала бы естественной (ну, почти естественной) частью жизни любого человека.

Наша задача была создать такую систему, которая подошла бы всем без исключения, была бы несложной и привлекательной.

Нашей целью было разработать такое очищение, которое действительно бы очистило вас с ног до головы.

Мы, судя по собственным результатам, с этими планами

справились. Но последнее слово, конечно, за вами, нашими читателями!

О чем нельзя забывать

К сожалению, очень часто методика очищения используется так, словно почистить организм – это все равно что новую шляпу надеть. В результате люди не думают о правильной подготовке к очищению или не проводят все этапы очищения и, что самое главное, мало думают о «выходе» из процесса очищения.

Человек может долго и упорно «чиститься», голодать, выводить токсины из своего организма и после этого сразу же получить большую порцию тех самых токсинов, причем их воздействие на чистый организм может быть совершенно драматическим.

Вот какую историю узнали мы, съездив в наш районный центр на выступление приезжего доктора. Далеко еще не старая дама, ярая приверженка здорового образа жизни, решила, наконец провести чистку голоданием. Нельзя сказать, что у этой дамы были серьезные недомогания, она хотела улучшить кожу, так как слышала, что чистки очень хорошо сказываются на состоянии именно кожи (что совершенная правда), а кроме того, ей хотелось включить очищение в свой арсенал оздоровительных мероприятий. Что ж, она провела недельное голодание с прекрасным самочувствием и уже выходила из голодания. Но на свою беду она использовала овощи из магазина и получила тяжелое нитратное отравле-

ние. Голодание закончилось в больнице. Можно ли было избежать такого поворота событий? Да, конечно, можно, если позаботиться обо всем заранее, все предусмотреть.

А многие ли учитывают, что различные традиционные системы очищения не приспособлены к современным городским условиям? Например, в старых трактатах об очищении вы не найдете специальных указаний о том, что нужно использовать хорошую, чистую воду (это особенно важно для голодания), а из водопроводного крана в крупных городах такая вода теперь не льется. Для любой системы очищения очень важен правильный «вход», то есть предварительная подготовка. И не менее важен правильный «выход»: например, категорически нельзя наедаться ненужной и тяжелой пищи (например, мяса, сосисок и т. п.) сразу после семидневного голодания или другой интенсивной процедуры. Подходит только легкая растительная пища, чистая вода и свежеприготовленные соки.

Впрочем, тех, кто будет работать над своим очищением по нашей книге, эти трудности не должны волновать. Мы учли все мелочи, все нюансы, поэтому уверены, что ваше очищение пройдет без сучка и задоринки!

Очищение сознания

Находясь в окружающем мире, мы также вбираем все впечатления подряд, в больших количествах и без разбора. Мы получаем множество лишней, а часто и разрушающей сознание информации через телевизор, газеты и радио, и если в отношении пищи люди еще пытаются осознать, что стоит есть, а что не стоит, то информацию мы поглощаем, не отдавая себе отчета. Ну в самом деле, не ходить же, закрыв глаза и заткнув уши. Вот и остаются в организме следы психологических контузий, и очень важно, чтобы человек имел возможность периодически очищаться от этих следов.

В некоторых восточных культурах одновременно проводилось и очищение сознания, и очищение тела. В каком-то смысле многие религиозные ритуалы, как и посты, также являются аналогами чисток.

Вспомните известный факт: после тревог и волнений люди часто начинают много есть или пить. Разумеется, такое поведение в конечном счете приводит к отравлению организма. Как ни крути, а полное очищение обязательно должно включать в себя очищение сознания. Поэтому в нашей книге мы уделили серьезное внимание этому виду очищения.

Важность подобного психологического воздействия на организм подтверждает и академик Болотов. Одна из самых важных систем болотовской медицины, названной ученым

«Восемь в кубе», придает большое значение воздействию на человека через информационный канал. Вот что по этому поводу пишет наш учитель и наставник, Борис Васильевич Болотов:

«Всякая информация, поступающая на наши органы чувств, каким-то образом действует на человека. Но действие в различных случаях различно. Иногда информация хоть и поступает в центральную нервную систему, но практически никакого воздействия не совершает. Поэтому информацию можно подразделять на действующую и недействующую.

Не оказывают практического воздействия звуковые образы: „жарко, холодно, светло, чисто, ярко, свежо“, образы просьбы „помоги, угости, поддержи, покарауль, посмотри, подожди“ и образы приказа „встать, смирно, равняйся, шагом марш“. Они не характеризуют какое-либо состояние, к которому стремится человек.

А вот противоположное явление. Например, человек болен и ждет выздоровления. Врач знает об этом и знает, что больному сейчас нужно. Он дает ему, скажем, черничный сок, который не является лекарством для излечения его болезни, и говорит: „Это заграничное лекарство, и очень дорогое, но вам я его продам подешевле, так как только оно вас излечит. Применяйте его по одной капле через час после еды, и в течение такого-то срока болезнь будет вами побеждена“. И действительно, ожидаемая информация попадает в точку. Больной верит в исцеление и исцеляется не

от действия лекарства, а от правильно поданной информации.

Особенно эффективна правильно поданная информация при самокодировании, которую надо проводить перед сном или в ванне. Например, прогрейтесь в сауне или в домашней ванне до первой испарины на теле и, расслабившись, произнесите мысленно фразу: „Буду здоровым до 300 лет“».

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.