

Г. Малахова

# САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ОЧИЩЕНИЯ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА



**Галина Ивановна Малахова**  
**Самые эффективные**  
**способы очищения**  
**всех систем организма**  
**Серия «Советы опытного доктора»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=644925](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=644925)*

*Самые эффективные способы очищения всех систем организма.  
Простые, доступные и безопасные методики очищения народными  
средствами / Сост. Г.И. Малахова: Центрполиграф; Москва; 2011  
ISBN 978-5-227-02433-6*

### **Аннотация**

В книге вы найдете самые эффективные способы очищения всех систем организма. Кишечник, печень, почки, суставы, сосуды, селезенка, лимфа, кровь, органы дыхания будут освобождены от тяжести годами накопленных камней, шлаков, солевых и прочих отложений, замедляющих, а то и вовсе останавливающих жизненные процессы. Здесь же вы найдете действенные рецепты избавления от паразитов, тихо, но уверенно отравляющих нас изнутри... Советы автора просты, а рецепты составлены из доступных ингредиентов. Все приведенные методы абсолютно безопасны, ведь народные средства не

содержат никакой химии! После очищения улучшится работа пищеварительной системы, уйдет лишний вес, улучшится внешность, дыхание станет легким и свежим. Будьте здоровы!

# Содержание

Введение	5
Общие рекомендации по очищению организма	12
Принцип раздельного питания	19
Очищение кишечника	22
Клизма для очищения кишечника	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Галина Малахова**  
**Самые эффективные**  
**способы очищения**  
**всех систем организма.**  
**Простые, доступные**  
**и безопасные**  
**методики очищения**  
**народными средствами**

**Введение**

Человек – часть природы и черпает жизненные силы в ней. Его жизнь эволюционно и исторически тесно связана с окружающей средой. Поэтому в любых самых критических обстоятельствах человек ищет помощи от самой природы.

Там, где защитные силы организма сами способны справиться с начинающимся недугом, полезными могут оказаться растения, продукты жизнедеятельности насекомых и т. д.

Основной принцип древней традиционной медицины – ближе к природе. Когда человек питался исключительно чистыми дарами природы, у него не было проблем с различного рода аллергиями, многими болезнями желудочно-кишечного тракта и т. д.

Просто в отличие от современных людей предыдущие поколения не питались канцерогенами, засоряющими организм, и вели более подвижный образ жизни. Они не сталкивались с всевозможными эмульгаторами, стабилизаторами, усилителями вкуса, красителями, консервантами, антибиотиками и прочими следствиями прогресса. Мы, к сожалению, живем в других условиях, поэтому постоянно сталкиваемся с серьезными проблемами, вызванными с зашлакованностью организма. Если позволяет экология природы и питания, организм способен сам очищаться от шлаков.

Именно для этих целей у нас есть лимфатическая система, печень, почки, кишечник и кожа, которые выбрасывают все, что способно нанести вред организму. Но! Силы организма способны справиться только с природными излишками. Системы очистки перегружаются, органы засоряются и перестают нормально функционировать. Происходит это постепенно, не вдруг. Появляются постоянные головные боли, землистый цвет лица, проблемы с пищеварением, непонятно откуда взявшаяся аллергия и прочие неприятности.

В результате неправильных, но модных диет, голодовок появляются слабость, головная боль, неприятные ощущения

и тяжесть в желудке, печени. Если вы неправильно питаетесь, едите не ту пищу и не в свое время, начинают накапливаться шлаки. Появляются вздутие кишечника и расстройство, вы начинаете испытывать утомляемость и раздражительность. А внешне вы абсолютно здоровый человек.

Далее появляются сначала легкая ломота в суставах, частые простудные заболевания и изменения кожи лица и тела. Она уже не такая эластичная и гладкая, сморщивается, становится сухой. Кожа вообще активней всего реагирует на поступление ядов в организм, поэтому первой пытается их вывести. Но, когда наступает предел ее возможностей, мы начинаем страдать такими заболеваниями, как аллергия, экземы, дерматозы, прыщи и т. д. Кожа становится обезвоженной, быстро увядает и легко реагирует на перепады температур.

Из-за зашлакованности организма возникают аллергические проявления, такие как избыточное слезотечение, выделения из носоглотки, постоянно скапливающаяся слизь в горле, конъюнктивиты, синуситы. Возникают и устойчивые хронические заболевания.

Появляются признаки застойных явлений и патологических отложений: ожирение, кисты, доброкачественные опухоли, увеличение количества родинок, рост полипов и т. д.

Потом начинаются деформации органов тела: возникают серьезные заболевания костного аппарата, в том числе, пародонтозы, стоматиты, воспаления суставов и т. д.

Дальше следует ждать заболеваний нервной системы.

Появляются патологические изменения клеток организма в целом или отдельных органов, тканей, слизистой оболочки органов, формирование злокачественных опухолей.

Формируются тяжелые хронические заболевания, которые часто заканчиваются плачевно.

Таким образом, при проявлении подобных признаков загрязнения организма, прежде чем приступать к лечению конкретного заболевания, необходимо провести чистку организма. И в целом любое хроническое заболевание нужно начинать лечить именно с этого. Ведь, пока не выведены шлаки из засорённых органов и тканей, лечиться бесполезно, и максимум, что можно достичь, принимая лекарства, — это временное улучшение.

Только избавленный от «биологического мусора» организм способен тратить свои ресурсы на самовосстановление, а не на борьбу с ядами.

Мы живем в загрязненной атмосфере, едим не всегда экологически чистые продукты. Вредные вещества попадают в нас через легкие и желудочно-кишечный тракт, через слизистые оболочки и кожу. Человеческий организм изо всех сил борется против токсической агрессии окружающей среды. Значительная часть ядовитых и чужеродных веществ выводится прочь за счет самоочищения организма, за счет могучего биологического щита, которым наградила нас природа. Однако натиск токсинов, вызванный бурным развити-



ем технического прогресса, столь силен, что наши биологические защитные системы не в состоянии самостоятельно с ним справиться. Таким образом, часть привнесенной грязи постоянно откладывается в органах, тканях и лимфе в виде шлаков. Даже при идеальной работе выделительной системы количество шлаков в организме будет неумолимо увеличиваться – слишком уж велика концентрация вредных веществ в окружающем нас мире. И, наконец, может наступить момент, когда скопления шлаков в организме достигнут критической точки, навалятся на основные жизненные функции организма.

Таким образом, необходимость очищения очевидна. Но прежде, чем приступить к процессу чистки, важно принять к сведению следующие рекомендации.

Важно понять, что очищение организма – очень эффективное оздоровительное средство. Комплексное очищение организма народными средствами – это очищение органов и систем от камней, шлаков, солевых и прочих отложений, замедляющих, а то и вовсе останавливающих жизненные процессы.

Комплексное очищение действует, если осуществлять его в определенной последовательности этапов очищения. Каждый этап связан с очищением определенных органов или систем организма, и эту последовательность нужно соблюдать неукоснительно, чтобы не было нежелательных последствий. В первую очередь следует очистить толстый кишечник. В са-

мом деле, не очистив толстый кишечник, вы безуспешно будете бороться с камнями в печени; не промыв печень, не сможете эффективно очистить другие органы организма.

После толстого кишечника следует заняться очищением печени, суставов, почек, лимфы, сосудов, желудка. И, что немаловажно, полное очищение может быть проведено в домашних условиях народными средствами II без особых материальных затрат! Начав и проведя полную чистку организма от всего лишнего, ненужного и вредного, что в нем накопилось за десятилетия, вы будете знать, что каждая новая клетка в вашем организме будет здоровой.

После комплексного очищения организма возникнут идеальные условия для занятий закаливанием, физическими упражнениями, ходьбой, бегом, голоданием.

Некоторые, вероятно, пробовали методы очищения по Малахову и Семеновой, пробовали голодать по методике Брэга. Кто-то хвалит эти методики, кто-то считает их бесполезными.

Отсутствие положительного результата в большинстве случаев объясняется тем, что человек просто не в силах выполнить то либо иное предписание выбранной им методики только из-за того, что она слишком сложная. Именно поэтому лучше всего отдавать свое предпочтение наипростейшим методам очищения организма.

Методики очищения народными средствами просты, эффективны и безопасны.

В нашей книге вы найдете советы, как безопасно и доступными средствами провести очищение организма, чтобы сохранить здоровье и сияющий внешний вид.

# **Общие рекомендации по очищению организма**

Если вы чувствуете, что с вашим организмом что-то не так, вероятно, в нем скопились токсины – причина многих болезней. Постарайтесь освободиться от них.

**Признаки загрязненности организма:**

Появились отеки, головокружение, тошнота, желудочно-кишечные расстройства, бело-желтый налет на языке – ваша печень перегружена токсическими веществами.

Цвет мочи потемнел или стал мутным, появилась боль при мочеиспускании, количество мочи меньше потребляемой жидкости – следует почистить почки.

Мучают запоры, газы, появились вздутия желудочно-кишечный тракт засорился.

Насморк, частое чихание, нос закладывает, синусит замучил – ваши легкие перегружены токсическими веществами.

Если вас замучили частые простуды, появились признаки повышенной утомляемости, отеки, темные круги под глазами, появился целлюлит – ваша лимфатическая система перегружена.

Когда засорен какой-либо орган, его следует очищать. Если перегружены токсинами несколько систем или органов, придется прибегнуть к комплексному очищению.

Во время чистки организма нужно увеличить объем употребления воды, так как только вода способствует выведению из организма ядов. Без большого количества воды происходит дополнительное самоотравление организма, и вместо пользы мы только дополнительно наносим вред организму.

Питание при любых формах очищения должно оставаться полноценным, не обедняющим организм.

Прежде всего, нужно отказаться от вредной пищи или, по крайней мере, свести потребление такой пищи к минимуму. Переход на так называемую натуральную диету позволяет вообще не проводить специальную чистку, однако выдержать такой принцип питания долгое время довольно сложно. Поэтому «натурально» можно попробовать питаться хотя бы одну неделю в месяц. А остальное время жить, как обычно. Прежде всего, откажитесь от полуфабрикатов, ведь никогда не известно, что там намешано. Во-вторых, отказ от мяса, ведь в высококалорийной пище всегда избыток гормонов (перед забоем животное всегда выбрасывает в организм внушительную порцию адреналина). В-третьих, отказ от алкоголя, кофеина, никотина и лекарств. Кроме того, на время стоит забыть о рафинированных продуктах и продуктах глубокой обработки и есть только цельнозерновой хлеб, неочищенный и неотбеленный рис, нерафинированное масло, а из сладостей только мед и сухофрукты. В любом количестве можно употреблять кисломолочные продукты, но при этом

свести к минимуму потребление молока и сливочного масла. Готовить пищу только посредством варки или запекания. И самое главное – много пить воды! В течение первых трех дней такой диеты из организма выводятся шлаки и токсины. Через пять дней запускаются восстановительные функции, а если продержаться на таком питании 10 дней, произойдет полное очищение и обновление кровотока.

К очищению организма нужно готовиться разумно. Важно заранее запланировать мероприятия по очистке, чтобы не было желания сорваться, не доведя процедуру до конца. Проверено, что, сорвавшись один раз, начать все заново уже невероятно сложно.

Подбирайте максимально комфортные методы очищения. Помните, что любые процедуры, которые требуют от человека отказа от привычного образа жизни, являются стрессом. Поэтому, если какой-то из способов очищения вам не подходит, но вы его применяете, пользы от этого будет мало, а вот депрессия обеспечена.

Прежде чем начинать очищение, обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно при наличии любых хронических заболеваний. Важно исключить возможные противопоказания. Ведь, к примеру, проводить интенсивную чистку категорически противопоказано беременным и кормящим женщинам.

Очищение организма нужно начинать с чистки кишечника, где, собственно, и начинается зашлаковывание всего ор-

ганизма. И во время очищения следите за тем, чтобы не было запоров. Для их устранения можно воспользоваться следующими рецептами. К примеру, каждое утро натощак выпивать 1 стакан свежесжатого морковного сока. Или съесть до завтрака половинку отваренной и натертой свеклы, смешанной со столовой ложкой растительного масла. В течение дня можно съесть по 1–2 столовые ложки ржанных отрубей, заваренных кипятком. Отлично помогает и выпитый перед сном или утром натощак стакан свежего кефира с добавлением столовой ложки растительного масла.

Любые очищения следует проводить не более двух раз в год. Если проводить чаще, можно навредить организму. Лучше всего чиститься во время весеннего поста перед Пасхой и в осенне-зимний Рождественский пост.

Помните, что во время чистки могут возникать головные боли, тошнота, слабость. Эти явления временные и они довольно быстро проходят.

Для достижения максимального эффекта во время курса по очищению организма запишитесь на массаж, обязательно делайте утреннюю гимнастику и в целом старайтесь вести более подвижный образ жизни.

К чистке организма лучше готовиться заранее. Где-то за месяц до этого из рациона лучше исключить жирную, жаренную, очень соленую, острую и прочую особо вредную пищу. За две недели идеально отказаться от мяса и животных жиров. Идеально перейти на растительную пищу и кисломо-

лочные продукты. Если это еще не вошло в привычку, значит возьмите за правило не есть за 2–3 часа до сна. Идеально последний прием пищи должен быть до 8 часов вечера.

Чистку рекомендуется начинать (а в идеале и заканчивать) с голодания или монодиеты. Хотя голодание – это уже мощное очищение. Просто за день до чистки проведите одностороннюю голодовку с большим количеством жидкости. В течение дня выпивайте 5–6 стаканов морса, зеленого чая или любого травяного отвара, обладающего мочегонным эффектом. Не менее эффективным началом чистки являются монодиеты или разгрузочные дни на сырых фруктах и овощах, кефире или твороге. Также можно перед началом очистки применить «мини» голодание: утром после пробуждения выпить смесь из одной столовой ложки английской соли, разведенной в стакане кипяченой воды, с добавлением сока от двух лимонов. Через полчаса взять полстакана морковного, апельсинового или грейпфрутового сока, разбавленного половиной стакана чистой воды, и выпить. В течение дня разбавленный сок нужно пить каждый час.

Проверить, как идет процесс чистки, довольно легко. Соберите вечером в баночку немного мочи, а утром увидите в ней весь «мусор» – кристаллики разной величины от темно-оранжевого до черного цвета. А для получения более убедительных доказательств эффективности очищения можно до начала очищения и после его завершения сделать анализ мочи. Лечебный эффект будет очевиден.



На самом деле, существует довольно много продуктов, употребление которых (или отваров из них) позволяет заметно ускорить процесс очистки организма.

Так, к примеру, работе печени помогают: календула, петрушка, лопух, артишоки, яблоки, оливковое масло, огурцы, лук.

Работе лимфатической системы помогают розмарин, эхинацея, имбирь, щавель.

Вывести лишнюю жидкость из организма можно с помощью одуванчика, крапивы, петрушки, эстрагона, яблок, огурцов, кабачков, меда.

Очистить кровь помогает чеснок, репчатый лук, лук-порей, одуванчик, крапива, эхинацея.

Отличными слабительными и желчегонными средствами являются оливковое масло, лопух, цитрусовые, продукты с содержанием клетчатки, свежие фрукты, овощи и вода.

Усиливают потоотделение календула, тимьян, чеснок, репчатый лук, горчица, зеленый чай.

Очень важно периодически устраивать очистку организма, чтобы кровь бежала по обновленным сосудам, питая мозг и сердце, чтобы суставы не хрустели и не напоминали о себе болью при каждом шаге, чтобы печень, почки и кишечник избавляли наш организм от накопившихся шлаков и токсинов. Также очищение организма является необходимым условием при похудении и борьбе с ожирением, если используется комплексный подход. Большинство профессиональ-

ных диет и программ для похудения обязательно предусматривают полное и постепенное очищение организма (очищение кишечника, печени, почек, сосудов и суставов и т. д.).

При регулярной внутренней гигиене, правильном питании, занятиях спортом, соблюдении прочих правил здорового образа жизни прекращается рост болезней и происходит постепенное самоочищение организма. Но тянется оно годами, в частности, на очищение суставов от отложений солей требуется столько времени и усилий, что без специально направленной методики тут трудно обойтись. Этот процесс можно ускорить.

Регулярное очищение организма – залог крепкого здоровья II долголетия. Многие уже убедились в истинности этого утверждения на собственном опыте, надо только прислушаться к своему организму, и он вас не обманет.

В этой книге собраны самые разные очистительные методики, в том числе основанные на тысячелетнем опыте наших предков (травы, соки, целебные сборы и т. д.).

# Принцип раздельного питания

Очищение организма в домашних условиях рекомендует-ся начинать с кишечника. При этом нужно проводить опре-деленные процедуры, а также придерживаться определенно-го режима питания.

От обильной и беспорядочной еды многие люди страда-ют избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сер-дечно-сосудистыми заболеваниями. И тут начинаются поис-ки всевозможных диет, которые мало помогают, а если и по-могают, то временно.

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все: мясо, рыбу, мо-лочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм лег-ко мог справиться с перевариванием продуктов и усвоением питательных веществ.

При составлении рациона раздельного питания необходи-мо учитывать совместимость отдельных продуктов при пи-щеварении. Например, продукты, богатые белками (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки), и продукты, богатые углеводами (хлеб, кру-пы, картофель, сахар), надо употреблять не одновременно, а с интервалом в 4–5 часов, но не менее 2-х часов.

Нашему пищеварительному тракту, чтобы переварить

белки и углеводы, потребуются различные условия и время. К тому же для расщепления белков потребуется кислая среда, для расщепления углеводов – щелочная. Как видите, условия среды разные и время разное. Углеводы перевариваются быстрее, белки – дольше. Употребляя несовместимую пищу, мы будем скапливать в толстой кишке непереваренные остатки пищи. При определенных условиях это может стать причиной не только запоров, но и ряда других неприятных заболеваний. Съеденные на пустой желудок фрукты покидают его уже через 10–15 минут, а съеденные после мясных продуктов, задерживаются в желудке, вызывая процесс брожения.

Но есть еще «нейтральные» продукты, которые не белки и не углеводы, – это животные жиры, молочные продукты, сухофрукты, свежие фрукты, овощи, зелень. Эти продукты совместимы с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. Но запомните, свежие фрукты и овощи должны составлять более половины вашего рациона.

При раздельном питании благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту в организме не происходят процессы брожения и гниения. Ваш организм чист и свободен!

При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес к вам не вернется.

Молочные продукты на время очистки надлежит исключить. Желательно есть побольше каш, черного хлеба, отрубей, сырых овощей. Они помогают повысить тонус мышц кишечника, увеличить всасывающую способность слизистой и выработку ферментов.

# Очищение кишечника

Зашлакованность вашего организма напрямую отражается на работе кишечника. Микрофлора желудочно–кишечного тракта современного человека создана его неправильным питанием и поэтому содержит не только полезные, но и вредные бактерии. Из-за потребления лекарств, дрожжевого теста, молока в кишечнике в значительных количествах поселяются грибы, дрожжи, стафилококки, другие паразиты. Они внедряются в слизистую пищеварительных путей, питаются нашей кровью и выделяют ядовитые продукты своей жизнедеятельности.

Перед очищением кишечника от загрязнений необходимо подготовить организм. Данной цели можно достигнуть различными способами. Вы можете прибегнуть к помощи парной, сауны либо горячей ванны. Что именно вы выберете, зависит только от вас. Прогреться в сауне либо ванне можно в течение пяти – двадцати пяти минут. После этого очень важно облиться прохладной водой. Только прогретое и расслабленное тело способно отторгнуть несвойственную его природе грязь, и вы добьетесь необходимого результата. Посещать сауну либо принимать ванну необходимо как минимум три дня. Вы можете делать это три дня подряд, а можете и через день. Ваш выбор напрямую зависит от вашего общего самочувствия. Наряду с тепловыми процедурами вы

также можете воспользоваться и массажем. Делать его нужно по утрам, после чего опять— таки облейте все тело прохладной водой. Подготовить организм к очищению можно и при помощи специальных БАД (биологически активных добавок).

# Клизма для очищения кишечника

Научно доказано, что именно толстый кишечник, а точнее его зашлакованность, является одной из самых частых причин развития многочисленных заболеваний. Если у вас отмечаются частые нарушения стула, вас мучают вздутие живота, радикулит, головные боли, частые простудные заболевания, а от вашего тела исходит неприятный запах, тогда, скорее всего, вам пора почистить кишечник.

Сама по себе процедура очищения кишечника не совсем приятная. Однако, очистив его, вы сможете оградить себя от развития ненужных вам заболеваний. Очищение данного органа гарантирует восстановление его нормальной работы, что также немаловажно.

Очистить кишечник – это далеко не новое модное понятие. Процедура очищения кишечника была известна еще много веков назад. Тогда люди могли прибегнуть только к помощи клизм. На сегодняшний день методов очищения кишечника намного больше. Существуют даже специальные программы очищения данного органа. Все они предусматривают подготовку организма к очищению. Без данной подготовки вам будет намного сложнее избавиться от шлаков и токсинов, скопившихся в вашем организме. Методов подготовки организма очень много. Однако цель у всех них одна – это расслабить, прогреть, а также пропитать влагой наш ор-



ганизм.

Очищение кишечника очень важная процедура.

Помните и о том, что клизму лучше всего проводить рано утром либо поздно вечером. При комплексном подходе к очистке организма начинать следует именно с нее. В домашних условиях очистить кишечник не представляет больших трудностей, лучше всего проводить эту процедуру в ванной комнате. Закрепите крючок для клизмы на нужной высоте. Заранее приготовьте теплую воду для клизмы. С вечера наполните емкость водой и пусть за ночь она примет комнатную температуру. В 2 литра воды комнатной температуры добавьте 1 столовую ложку яблочного уксуса, также можно 1 столовую ложку лимонного сока или сока брусники, клюквы, облепихи или другого кислого натурального сока.

Полученная смесь должна быть слегка кислая. Именно такая жидкость идеально подходит для очищения кишечника и для его микрофлоры.

Если у вас новая клизма, тщательно промойте ее с мыльным раствором, ополосните! Итак, лучшая температура воды для очищения кишечника 20–22 градуса. Промывную жидкость готовьте в емкости для питьевой воды, то есть чистой.

Она может быть стеклянной, эмалированной, пластмассовой.

2 л воды для промывки кишечника залейте в клизму и подвесьте ее на высоту вашего роста. Резиновую трубочку

опустите концом в клизму, чтоб она не упала и вода не пролилась. Постелите под клизмой на полу коврик. Выньте трубку из ёмкости, перегните ее на конце дважды, зажав пальцами; для введения в анус должно остаться 5–6 см.

Смажьте кончик трубки растительным маслом или мылом. Держа трубочку, зажатую в правой руке, повернитесь правым боком к стене, на которой висит клизма. Сядьте на коврик, плотно прижавшись бедром к стене. Развернитесь и ложитесь на пол так, чтобы оказаться лицом к клизме, ноги согнуты в коленях.

Поставьте ноги на стену, на ширину плеч, и согните их под углом 90 градусов к стене. Поднимите таз, опираясь ногами на стену. Введите резиновую трубку в анус на 3–5 см и разожмите пальцы. Трубка разогнется, и жидкость начнет вливаться в кишечник.

В такой позе вода лучше всего проникает в самые труднодоступные отделы кишечника. Если почувствуете боль, резь (это может возникнуть из-за метеоризмов или спастических участков кишечника),жмите пальцами резиновую трубку, остановите ненадолго поступление воды в кишечник и глубоко подышите, поработайте животом (вверх – вниз). Боль уйдет, придет облегчение. Тогда разожмите пальцы и выпустите остальную воду. Так делайте несколько раз, пока клизма не будет пустой.

Если кишечник сильно заполнен сухими каловыми массами, нужно больше стараний для его очистки. В этом случае

он не может держать воду и она произвольно выливается. Тогда влейте столько, сколько позволяет самочувствие, пережмите трубочку пальцами, выведите из кишечника, закрепите на крючке с клизмой и освободитесь над унитазом. Повторите еще и еще раз процедуру, пока все 2 литра не будут использованы для очищения кишечника. Для трубки можно использовать обыкновенную прищепку или зажим, чтобы вода не выливалась, когда будете вливать ее по частям. Но обычно на шланге есть зажим.

# 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.