

Елена Жукова

# ЧИСТКИ ОРГАНИЗМА

Лучшие  
методики



 ПИТЕР®

**Елена Жукова**

**Чистки организма.**

**Лучшие методики**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3933085](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3933085)*

*Чистки организма. Лучшие методики: Питер; СПб.; 2012*

*ISBN 978-5-459-01071-8*

**Аннотация**

Хватит собирать вырезки из газет, тоненькие книжечки, брошюрки, листовки и распечатки из Интернета! Ваши дети не будут рыться в подшивке «Вестника ЗОЖ» за последние 10 лет, которую вы с таким усердием собирали! Купите ОДНУ книгу об очищении организма. Вот эту. В ней вы найдете самые популярные и проверенные временем и специалистами методы очищения организма.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Нездоровые продукты питания	15
Пищевые добавки: вся правда о них	19
Очищение желудочно-кишечного тракта	25
Очищение желудочно-кишечного тракта способом Шанк Пракшалана	29
Очищение кишечника водой по методу Г. Малахова	33
Очищение кишечника при помощи клизмы	34
Клизма по Н. Уокеру	35
Клизма гипертоническая	38
Очищаем кишечник способом В. Востокова	39
Народные средства очищения желудочно- кишечного тракта	39
Мониторное очищение кишечника	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Елена Жукова**

## **Чистки организма.**

### **Лучшие методики**

#### **Введение**

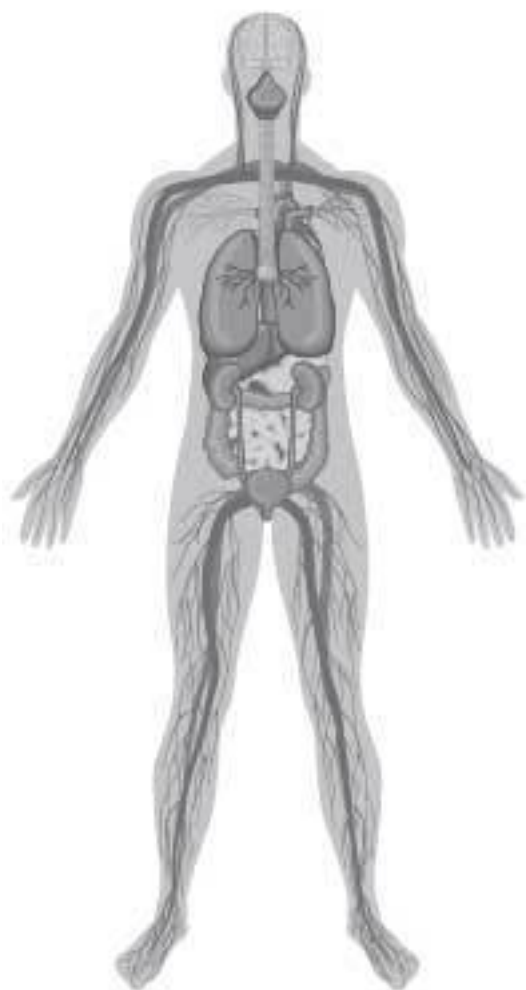
Из поколения в поколение человечество пытается раскрыть секрет долголетия. Современный ритм жизни требует от нас полной самоотдачи, а это невозможно без крепких костей, стабильного кровяного давления и здоровых внутренних органов. Фармацевтика XXI века предлагает множество лекарственных средств для поддержания организма в норме, но не все они дают положительный результат. Помогая одному органу, химические соединения, содержащиеся в лекарственных препаратах, способны нанести вред другому. Естественные методы оздоровления организма, к сожалению, забываются, оставаясь в тени лабораторных разработок. Но ведь все лучшее уже создано природой. Так почему же человеку свойственно отказываться от такого дара? Часто причиной этого становятся недостаток информации и лень. Мало кто из сегодняшней молодежи знает, как избавиться от головной боли без таблетки или очистить организм без врачебного вмешательства. Незнание подкрепляется ленью:

намного проще выпить готовую микстуру от кашля, чем настаивать травяной сбор. Вот и выходит, что из-за неимения подобных сведений человек укорачивает себе жизнь, испытывая боль и дискомфорт.

Здоровый организм требует от своего хозяина каждодневной работы. Безразличное отношение к своему здоровью никогда не приведет к долголетию. В последние десятилетия наблюдается странное явление: для того чтобы выглядеть молодо и красиво, человек тратит уйму времени и средств, а вот оздоровлению внутреннего состояния организма посвящает минимум внимания, забывая, что красота начинается изнутри, с нормальной работы всех органов. Поэтому первоначально необходимо привести в порядок именно их. Попробуем понять: чего же хочет наше тело?

# **Глава 1**

## **Очищение организма**



Многие из вас зададутся вопросом: для чего нужна чистка организма? Смысл этой процедуры понимает далеко не каждый, в то время как очищение организма – важная составляющая долголетия и крепкого здоровья. Природа позаботилась о нашем здоровье, наградив человеческий организм функцией самоочищения. Активное участие в этом процессе принимают почки и печень, однако самостоятельно справиться с ударом токсинов и скоплением шлаков им просто невозможно. Внутренние органы не успевают очищать кровь и клетки от токсических веществ, поэтому им и нужна наша помощь. Навредить организму легко, а вот позаботиться о его здоровье может далеко не каждый.

Чем же отравляется человеческий организм? Прежде всего, это токсины и шлаки. К внешним возбудителям загрязнения организма относят чаще всего токсичные вещества. Они накапливаются под влиянием внешних факторов: табачного дыма, алкоголя, пищевых красителей и различных добавок, отравленного воздуха, медикаментов и многого другого, привнесенного извне.

Шлаки образуются в результате внутреннего обмена веществ. Всего существует три пути поступления необходимых веществ в организм человека: через дыхательные пути, кожный покров и пищеварительный тракт. А вот выводятся переработанные организмом и ненужные ему продукты по четырем путям: через дыхательную (углекислый газ), мочевыводящую (почки), пищеварительную (желудочно-кишеч-



ный тракт) систему и кожный покров. Однако не все продукты, попавшие в организм и переработанные во вредные вещества, готовы покинуть его. Именно эти вещества образуют ту группу шлаков, которые выводятся только благодаря активному вмешательству – чистке организма.

Шлаки – конечный продукт органического обмена, они вредны для человеческого организма и требуют активного вмешательства по их устранению.

Шлаки могут образовываться как на клеточном уровне, так и в органах. Особенно опасно их скопление в соединительных, жировых и костных тканях, в мышцах и органах желудочно-кишечного тракта. Шлаки становятся внутренним возбудителем спокойствия в организме. И если токсические вещества разрушают организм извне, то шлаки действуют на него изнутри. А вот причины появления и тех и других одни и те же – влияние окружающей среды и питания на организм. Да и сам человек охотно провоцирует засорение органов, употребляя жирную и острую пищу, не отказываясь от алкоголя и курения, пренебрегая советами по здоровому образу жизни.

Зашлакованность и токсическое отравление вызывают одинаковые симптомы. Перечислю их для того, чтобы каждый из вас смог услышать тревожный звонок своего организма.

– Прежде всего это нарушение сна, особенно в ночное время. Если человек не может спать без явных на то причин,

стоит задуматься об оздоровлении внутренних органов.

- Хроническая усталость как следствие нарушения сна и неполноценной работы организма.

- Внешние признаки: бледный цвет лица, мешки и синяки под глазами, проблемы с кожным покровом, ослабшие волосы, отечность. Естественно, заболевание внутренних органов не может не отразиться на внешности человека. Регулярная чистка организма позволит выглядеть свежо и молодо, оздоравливая вас изнутри.

- Частая тошнота, иногда вместе со рвотой.

- Проблемы с пищеварением.

- Мышечные боли, сопровождающиеся слабостью и недомоганием.

- Повышенная потливость, особенно в ночное время, когда организм должен отдыхать.

- Психологический фактор: резкие перепады настроения, повышенная утомляемость без значимых физических нагрузок.

- Частые головные боли, мигрень и головокружения.

Конечно, не стоит паниковать, если у вас наблюдается один или два перечисленных симптома. Скорее всего, они будут вызваны объяснимыми причинами: стрессом или большими физическими или психологическими перегрузками. Но если у вас наблюдается три и более перечисленных симптома, то это значит, что организм явно подает сигналы и пора заняться его обновлением. Полное очищение организ-

ма станет главным помощником в этом процессе.

Все известные курсы чистки организма проводятся по одинаковой схеме. Во-первых, уменьшается количество потребляемых человеком калорий. Достигается это снижением аппетита, а главное – изменением рациона питания. Во-вторых, увеличивается количество ежедневно потребляемой жидкости, твердая пища заменяется на более мягкую и менее калорийную. В-третьих, ограничивается влияние токсинов на организм. Физические упражнения становятся отличным дополнением к перечисленному комплексу мероприятий, но не обязательным. Многие курсы чистки организма предполагают увеличение физической нагрузки, например очищение мышечной системы. А вот очищение печени должно проходить с минимальными нагрузками на органы.

В принципе, различие курсов по оздоровлению организма заключается в длительности выбранного курса и стратегии питания. К примеру, полное недельное голодание, овощная диета, питание без мясного белка и т. д. В то время как простая диета позволяет убрать лишние килограммы, полная чистка организма нацелена на его обновление. Человек не просто худеет, а избавляется от ненужного, вредного содержимого в его организме.

Наиболее подходящее время года для начала полной чистки организма – весна. Ведь именно в эту пору года происходит природное обновление всего живого. Отлично подходят лето и осень, когда в избытке свежие овощи и фрукты.

Если вы решили почистить организм, не стоит приступать к данной процедуре с начала рабочей недели, лучше сделать это на выходных. Причина проста: в результате резкой смены рациона питания и дневного режима могут возникнуть головокружения и слабость, поэтому следует ограничить физические и умственные нагрузки. Самым оптимальным вариантом для начала очищения станет отпуск.

Существуют три группы курсов по очищению организма.

- Экспресс-курс. Отличный способ быстрого очищения желудочно-кишечного тракта. Длительность данного курса – 1-2 дня. Он отлично подходит для оздоровления организма после больших торжеств. Предполагает изменение в двухдневном рационе питания:

- 1-й день – только вода, чай и бульон;

- 2-й день – большое количество жидкости, несладкий йогурт (2-3 упаковки) и один свежий фрукт.

- Недельный курс. Включает трехразовое здоровое питание и исключает употребление жирного и острого, алкоголя и табака.

При рациональном питании пациенту назначают упражнения по правильному глубокому дыханию, ежедневные физические нагрузки и лечебный массаж.

Такой курс чистки организма подходит для людей с явно выраженными заболеваниями внутренних органов.

- Длительный курс чистки организма. Проходит в несколько этапов и длится до 5 недель. Полное очищение ор-

ганизма включает оздоровление всех органов и кровеносной системы. Данный курс предназначен для людей без хронических заболеваний, отлично подходит для отказа от курения и алкоголя. Сначала проводится курс полного дневного голодания, потом назначаются исключаяющие какой-либо продукт диеты, во время которых и проходит поэтапная чистка органов.

Подобная классификация курсов по чистке организма позволяет каждому человеку подобрать подходящий вид очищения. В идеале начинать необходимо с экспресс-курса, который постепенно подготовит организм к полному обновлению. Однако назвать данный метод очищением внутренних органов нельзя, это скорее «чистка кишечника на скорую руку». Зато третий курс (длительный) действительно активен и предназначен для полного очищения организма. Проводится он в несколько этапов, которые учитывают важность работы того или иного органа.

В первую очередь очищается желудочно-кишечный тракт, потом печень и желчный пузырь. Третьим этапом становится очищение почек и мочевыводящей системы. Четвертый – очищение бронхов и легких человека. После чего проводят чистку лимфы и кровеносной системы и лишь потом переходят к очищению суставов, соединительной ткани и кожных покровов.

Постепенное очищение организма не зря начинается именно с желудочно-кишечного тракта. Скопление шлаков

и токсинов в толстой кишке особенно велико, поэтому, очищая этот орган в первую очередь, вы исключаете возможность дальнейшего распространения загрязнения по организму. Так, банное очищение кожных покровов без предшествующей чистки внутренних органов бессмысленно. Не выведенные заранее вредные вещества будут поступать в кровь, закупоривая сосуды и не давая коже дышать. Эффективность беспорядочного очищения организма ничтожна, поэтому стоит прислушаться к своему организму и понять, чего же он хочет.

Существует медицинская процедура очищения организма – гемосорбация. Данный метод предназначен для чистки крови, которую пропускают через определенное вещество – сорбент. Однако полезность такой процедуры под вопросом, ввод постороннего медикаментозного вещества в кровь негативно сказывается на всех внутренних органах. Да и многие, кто хоть раз в жизни попробовал естественное очищение организма, не станут прибегать к химическому вмешательству в процесс очищения.

Теперь перейдем непосредственно к поэтапному очищению организма. Поговорим о каждом органе, подробно рассмотрим его обновление и освобождение от шлаков и токсинов. Будьте особенно внимательны к своему организму, и он вознаградит вас долголетием и отличным здоровьем!

# Нездоровые продукты питания



Как вы уже знаете, чистка организма проводится по определенной схеме. Главным пунктом данной схемы становится исключение из рациона питания вредных продуктов. Список

таких нежелательных продуктов представлен ниже.

**Жиры.** Негативным образом на состоянии организма сказывается скопление жиров. Процент их полезности не так уж и мал, однако продукт их переработки, не выведенный из организма, способен нанести огромный вред здоровью, особенно печени и желудку. Жиры животного происхождения (мясо, сыр, сливки и др.) активно образуют токсины, поэтому минимальное употребление их в пищу снизит риск засорения организма.

**Сахар.** Все продукты, содержащие сахар (напитки, варенье, конфеты и др.), ведут к выработке в крови инсулина – белкового гормона, образуемого поджелудочной железой. Чрезмерное употребление сахара заставляет поджелудочную железу работать в бешеном ритме, и чаще всего она не справляется со своей задачей. В результате в крови увеличивается уровень непереработанного сахара (тоже токсичное вещество), что приводит к заболеванию сахарным диабетом. Однако нарушается не только углеводный обмен, но и белковый и жировой, отчего происходят все дальнейшие осложнения, сопровождающиеся болезнью остальных внутренних органов.

**Алкоголь.** Печень становится одним из главных органов, который страдает от алкоголя. Под действием разрушающей силы химических соединений алкоголь-содержащих напитков организм вообще отказывается работать в нормальном режиме. Нарушается обмен веществ внутренних органов,



что влечет сбой в их работе. Болезней от алкоголя несравнимое множество, и чаще всего они имеют плачевный исход. Во время курса очищения организма алкоголь под запретом, поэтому для многих эта процедура становится способом отказа от вредной привычки.

**Кофеин.** Это еще один стимулятор кровяного давления. Для его повышения достаточно одной маленькой чашечки кофе. Кофе и кофеинсодержащие продукты заставляют организм работать на грани возможного. Усталость и измотанность – лишь внешние проявления негативного, насильственного вмешательства в работу организма. Образованные от кофеина шлаки и токсины на стенках кровеносных сосудов не поддаются самоочищению. Нормальная работа организма нарушается, и он просто нуждается в оздоровительной чистке. Чтобы избежать подобной проблемы, исключите кофеинсодержащие вещества из рациона питания, тем более что сегодняшний ассортимент продуктов питания (в том числе и кофе) позволяет это сделать.

**Продукты животного происхождения.** В первую очередь речь о мясе. Его польза для организма бесспорна. Содержащиеся в нем белки и аминокислоты обеспечивают естественное развитие соединительной ткани и сухожилий. Но наличие холестерина в мясных продуктах, особенно в мясе «тяжелых» сортов (баранина, говядина), приводит к развитию атеросклероза. А при чрезмерном употреблении мясных продуктов возможны глистные и инфекционные забо-

левания. Полностью исключать мясные продукты из недельного меню не рекомендуется, однако каждодневное их употребление загрязняет организм, утяжеляет его. Курс полного очищения организма строится на безмясной диете.

**Полуфабрикаты.** Приготовленные заранее и замороженные блюда наносят сразу несколько ударов по человеческому организму. Входящие в их состав красители загрязняют кровь, попадая в нее через печень. Различные ароматизаторы и усилители вкуса имеют в основе ненатуральное сырье, что еще сильнее загрязняет организм. В замороженных продуктах сохраняется лишь малая часть полезного. А что может быть лучше свежеприготовленного бульона или запеченного куска мяса! Так что учитесь есть правильно и вкусно, с пользой для вашего здоровья.

# Пищевые добавки: вся правда о них



Пищевые добавки... Для чего они нужны и «с чем их едят»? Насколько верно утверждение, что они разрушают наш организм? Какие добавки к пище безвредны для организма? Давайте разбираться постепенно.

Пищевые добавки используют для придания продуктам аппетитного вида, неповторимого вкуса и более сильного запаха. Конечно, появились они не сегодня и не вчера, однако

раньше пищевые добавки представляли собой натуральные, естественные компоненты, не нарушающие природной гармонии. К примеру, растительные приправы или ароматические масла.

Со временем химическая промышленность научилась изготавливать ненатуральные добавки, полученные искусственным путем. Так в состав продуктов стали входить экономичные синтетические добавки: консерванты, различные красители, стабилизаторы вкуса и загустители, нейтритизаторы и другие химические компоненты. Конечно, экономическая сторона вопроса радовала производителей колбас, сладостей и другой продукции, зато потребитель явно начал испытывать дискомфорт.

Уже в начале XX века пищевые добавки входили в состав кондитерских и хлебобулочных изделий. А в колбасах, консервах и газированных напитках химические элементы стали применять еще раньше. Прилавки современных магазинов завалены продуктами, напичканными синтетическими добавками.

И в результате подсчитываем и получаем: современный человек за год употребляет примерно 2,5 кг веществ, создающих лишь иллюзию насыщения, обман. Но на этом производители не останавливаются, изготавливая с каждым годом все больше продуктов со специально разработанными для них пищевыми добавками. Можно сказать, что в основу современного питания положено не натуральное, а синтетиче-

ское сырье.

Настоящего апогея ситуация с синтетическими добавками достигла во второй половине XX века. На прилавках появились полуфабрикаты, приготовление которых подразумевало использование неестественных загустителей, красителей и прочих ингредиентов. В XXI веке ситуация меняется к лучшему: люди отказываются от продуктов, содержащих синтетические добавки, в пользу натуральных. Спрос заставляет многих производителей переходить на более естественные средства усиления вкуса, цвета и запаха продуктов. Однако полностью отказаться от химических элементов в добавках оказалось весьма сложно, поэтому появляются продукты с пищевыми добавками. Состав их идентичен составу синтетических, различаются только способы получения веществ.

Пищевые добавки можно разделить на следующие группы:

- E100-E182 – красители;
- E200-E283 – консерванты;
- E300-E321 – антиокислители;
- E400-E482 – стабилизаторы консистенции, загустители, различные эмульгаторы и связующие агенты;
- E620-E642 – пищевые добавки для усиления или изменения вкуса и аромата продукта.

Отдельно выделяют кислоты, соли и основания. Помимо этого, существуют пищевые добавки, препятствующие сле-

живанию, улучшающие вкусовые свойства хлеба и муки, а также фиксаторы цвета, подсластители, ароматизаторы.

К сожалению, в России практически не осуществляется контроль над производством продуктов питания, поэтому на прилавках магазинов, супер- и гипермаркетов чаще всего оказывается продукция невысокого качества. Большинство подобных пищевых продуктов поступает из-за рубежа, случается, что многие из них содержат пищевые добавки, находящиеся под строгим запретом в России. К примеру, в США обработка птичьего мяса хлортетрациклином (антибиотиком) разрешена, а в России – категорически запрещена.

Во Франции в 1993 году исследователи разработали международный бюллетень. В нем были отражены результаты исследования пищевых продуктов, произведенных в Европе. В результате специальным (биолого-лабораторным) методом были выявлены 22 пищевые добавки, которых нет и не будет в продуктах, продаваемых в странах Европы. Почему? Потому что подобные вещества запрещены в странах НАТО. Зато успешно импортируются в Россию и страны СНГ. А между тем данные пищевые добавки затормаживают усвоение органами минеральных веществ, а также замедляют разложение алкоголя в крови. Как итог – повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Ниже представлены категории пищевых добавок по степени наносимого организму человека вреда:

- категорически запрещенные пищевые добавки: E103, E105, E111, E125, E126, E130, E152;
- опасные добавки к пище: E102, E110, E120, E124, E127;
- эмульгаторы и консерванты, приводящие к раковым заболеваниям: E103, E105, E130, E131, E142, E210, E211, E212, E213, E215, E214, E216, E217, E240, E330, E447;
- эмульгаторы, оказывающие угрожающее воздействие на кожу: E230, E231, E232, E238;
- химические добавки к пище, вызывающие сыпь и раздражение: E311, E312, E313;
- эмульгаторы и консерванты, приводящие к расстройству желудочно-кишечного тракта: E322, E338, E339, E340, E341, E311, E407, E450, E461, E462, E463, E464, E465, E466;
- эмульгаторы и консерванты, негативно влияющие на кишечник: E320, E221, E222, E223, E224, E225, E226;
- добавки к пище, провоцирующие сбой давления: E250 и E251;
- пищевые добавки, способствующие повышению уровня холестерина в крови: E320 и E321;
- пищевые добавки, приводящие к аллергии: E230, E231, E232, E239, E311, E312, E313;
- добавки к пище, вызывающие заболевания почек и печени: E171, E172, E173, E320, E321, E322;
- до конца не изученные пищевые добавки: E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Найти перечень содержащихся в продукте пищевых добавок можно на упаковке.

**К запрещенным в России пищевым добавкам относятся:**

- E212 – красный цитрусовый краситель;
- E123 – красный амарант;
- E240 – формальдегида консервант;
- E924a – калия бромат; пищевая добавка, улучшающая вкус муки и хлеба;
- E924 – кальция бромат; также улучшает вкусовые свойства муки и хлеба;
- E173 – алюминий, сильнодействующий краситель.

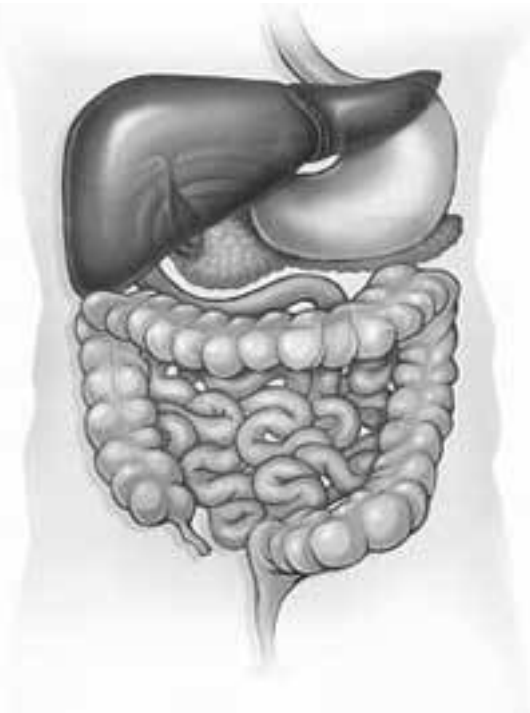
Наиболее опасными для здоровья человека признаны пищевые добавки с индексами E200-E283. Они обладают канцерогенными свойствами.

Все мы знаем, что ароматизаторы могут вызвать аллергию, астму и кожный диатез. Отдельные стабилизаторы, красители и консерванты могут привести к развитию злокачественных опухолей, заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек.

Поэтому будьте внимательны при покупке продуктов для себя и своих близких, перед тем как приобрести товар, изучите этикетку. При наличии в составе продукта более чем трех Е-компонентов откажитесь от него.



# Очищение желудочно-кишечного тракта



Очищение организма необходимо начинать с желудочно-кишечного тракта. Основную роль в этом процессе играет очищение кишечника, именно он обеспечивает полноценную работу всех органов. Освободить толстый кишечник от

остатков кала и шлаков – значит начать новый виток в жизни всего организма. Каждый знает о вреде запоров, однако с трудом представляет то, что происходит внутри. Не стану описывать весьма нелицеприятную картину забитого кишечника, остановлюсь на последствиях этого явления. Во-первых, тонус желудка понижается, в результате чего человек не испытывает чувства насыщения и удовлетворения от пищи. Еда превращается в банальное средство поддержания жизнедеятельности, а ее вкусовые качества утрачиваются. Во-вторых, забитый кишечник может привести к опущению желудка, постоянно отягощенного едой. В-третьих, появляются более серьезные проблемы с функционированием желудочно-кишечного тракта: опухоль и язва. Это все не может не сказываться на общем состоянии здоровья. Депрессии и раздражительность не покидают человека, страдающего кишечными расстройствами. Мочеполовая система перестает функционировать в рабочем режиме, что приводит к образованию камней в почках.

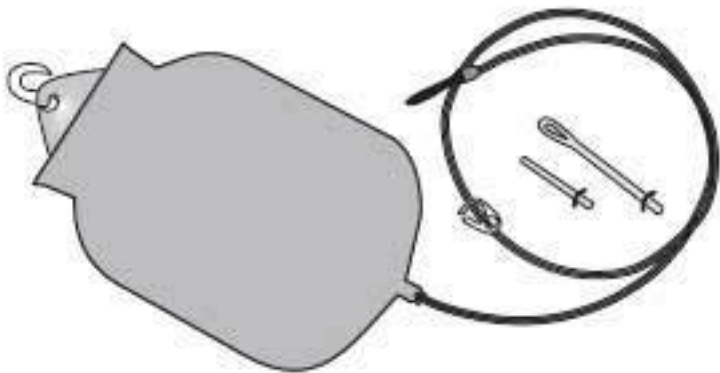
Чтобы избежать подобных проблем, организму требуется помощь. Чистка кишечника начинается с изменения режима питания – примерно за месяц. Рациональный подход к тому, что вы едите, заключается в разделении белковой пищи и углеводной. В то же время углеводы можно сочетать с овощами и зеленью. При чистке кишечника рекомендуется полностью отказаться от молочных продуктов, так как они могут спровоцировать неконтролируемое опорожнение кишечника.

ка. Для повышения тонуса мышечного аппарата необходимо употреблять в пищу больше каш, отрубей и черного хлеба грубого помола.

Перед началом процедуры очищения толстого кишечника можно поставить клизму, а перед чисткой желудка промыть его. Здесь весьма важно различать экстренное промывание желудка и простое его очищение. Первая процедура является вынужденной мерой при желудочном отравлении. Смысл ее – не дать остаткам пищи проникнуть в кишечник. Отравления могут быть медикаментозными, пищевыми или иного происхождения. Для скорой помощи отравившемуся человеку дают выпить до 3 л воды за раз. После чего вызывают рвоту, надавив на корень языка. Между тем очищение желудка проводится в комплексе с чисткой кишечника.

Гигиенической процедурой, проводимой в начале чистки желудочно-кишечного тракта, является клизма. Таким образом организм подготовится к дальнейшим процедурам очищения. Рассмотрим схему правильной методики постановки клизмы. Итак, к 2 л кипяченой воды добавляем 1 столовую ложку лимонного сока, 1 столовую ложку уксуса или сок любого кислого фрукта. Это необходимо для восстановления кислотно-щелочного равновесия в кишечнике. Сама клизма ставится при помощи кружки Эсмарха (специального приспособления с вытянутым и тонким горлышком), в которую набирается полученная жидкость. Приняв коленно-локтевое положение, медленно начинайте ввод кончика прибора

внутри, при этом мышцы живота должны быть максимально расслабленными, а дыхание обязательно глубоким. Для безболезненного ввода кончика кружки Эсмарха можно использовать вазелин. Как только появятся позывы к опорожнению, прекратите ввод жидкости и извлеките кружку.



Весьма важна не только физическая подготовка организма, но и психологический настрой. Очищение кишечника не разовая процедура, проводить ее стоит несколько раз в год, да и по ощущениям она не самая приятная. Зато эффект от успешно пройденного курса уникален: снижение веса, ощущение легкости, обновленные органы и отличное состояние. Испытав результат чистки желудочно-кишечного тракта один раз, вы без сомнений повторите данную процедуру.

Поэтому запаситесь терпением и, подобрав подходящую вам методику, приступайте к очищению организма.

## **Очищение желудочно-кишечного тракта способом Шанк Пракшалана**

Каждый народ хранит рецепты предков, касающиеся естественного оздоровления организма. Переданные из поколения в поколение, они получают вторую жизнь, становясь единственно верным способом ее продления. Сейчас мы обратимся к индийской методике йогов. Эта система оздоровления организма уникальна тем, что полностью исключает вмешательство медикаментозных и химических компонентов. Основа всех курсов системы – взаимодействие человеческого тела с силой природных лекарственных средств. На основе подобного подхода разработана методика полного очищения кишечника йогов. Шанк Пракшалан – духовный и земной наставник индийских йогов – разработал данный метод, подходящий для любого желающего правильно очистить свой организм. Однако стоит упомянуть о противопоказаниях. При таких заболеваниях, как язва желудка, диарея, аппендицит, рак кишечника, лучше отказаться в целом от чистки желудочно-кишечного тракта и от данного метода в частности.

Для начала приведу четыре обязательных упражнения, которые должен выполнять человек, очищающий желудоч-

но-кишечный тракт способом Шанк Пракшалана.

Упражнение 1. Становимся ровно, ноги на ширине плеч. Руки поднимаем вверх так, чтобы обе ладони «смотрели» вовнутрь. Теперь начинаем выполнять наклоны влево и вправо, задействовав только верхнюю часть туловища. Нижнюю часть тела стараемся не смещать, не наклоняясь ни вперед, ни назад.

Упражнение 2. Исходное положение прежнее, только руки вытягиваем на этот раз в стороны. Начинаем поворачивать верхнюю часть туловища влево, потом вправо. Нижняя часть тела остается неподвижной. Если поворот правосторонний, максимально отводим правую руку назад. В это же время левая рука сгибается в локте и помогает правой сильнее повернуть корпус. При повороте налево руки меняются. Повторять данное упражнение можно от 10 до 20 раз – этим мы ускоряем процесс поступления воды во все клетки организма.

Упражнение 3. Исходное положение – упор лежа. Руки на ширине плеч, ноги расставим как можно шире, упершись носками в пол. Спина прямая, нижняя часть туловища зафиксирована и неподвижна, верхнюю часть приводим в движение, закручивая ее то вправо, то влево. Для удобства поверните голову и гляю по направлению движения. Повторим от 10 до 20 раз. Благодаря этим упражнениям вы будете уверены, что вода поступит из тонкого кишечника в толстый. Если выполнять упражнение из упора лежа тяжело, можно

лечь на пол и слегка приподнять верхнюю часть туловища.

**Упражнение 4.** Присаживаемся на корточки, ягодичные должны упираться в пятки. Ладони кладем на колени, пытаемся удержать равновесие. Медленно поворачиваем корпус вправо, опуская левое колено на пол. Правым коленом давим на живот до упора. Корпус развернут максимально вправо так, что видно происходящее сзади. Повторяем то же самое в левую сторону. Целиком упражнение выполняем от 7 до 14 раз. Такое одновременное скручивание и надавливание на живот позволит жидкости без остатка проникнуть в прямую кишку и устремиться к выходу. Если удержать равновесие тяжело, придерживайтесь руками за пол или за опорное колено.

Представленный комплекс физических упражнений по системе йогов работает только с учетом некоторых условий. Как мы с вами уже оговаривали ранее, за несколько дней до чистки рационально будет перейти на облегченное раздельное питание. А в последний день вообще отказаться от мясной, молочной и жирной пищи. Идеальным началом для очищения организма станет полнолуние или убывающая луна.

Нелишними окажутся заранее приготовленные таблетки нитроглицерина (особенно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями). Дело в том, что соленая вода (именно с ее помощью мы будем проводить очищение кишечника) сгущает кровь, затормаживая ее активное прохож-

дение по сосудам.

В результате этого органы недополучают необходимого питания и может возникнуть кислородное голодание. Хотя это редкое явление.

Поднявшись часов в 6 утра с постели, сразу принимайтесь за оздоровление желудочно-кишечного тракта. Для этого нагрейте воду в двух больших кастрюлях (примерно по 3 л в каждой) до  $+50... +60^{\circ}\text{C}$ . В одной кастрюле растворите 1 столовую ложку поваренной соли, вторую оставьте с чистой водой.

Когда все подготовлено, можно приступать непосредственно к процедуре. Выпив стакан теплой соленой воды, выполните все 4 упражнения представленного выше комплекса. После этого выпейте второй стакан теплой соленой воды и повторите все 4 упражнения. Примерно после 5-7-го стакана появятся первые позывы к опорожнению организма. Это первая стадия очищения от каловых масс. Продолжаем процедуру (питье воды и физические нагрузки) в течение нескольких часов до тех пор, пока из заднего прохода не начнет выходить чистая вода без темных примесей. Завершающей стадией должны стать физические упражнения комплекса, которые подтолкнут к выходу всю оставшуюся воду.

Достигнув названного результата, можно приступить к очистке желудка. Между этими двумя процедурами не должно быть большого временного перерыва, не дайте организму



расслабиться. Переходим к чистой воде. Выпейте 1—1,5 л простой воды за раз, стараясь вызвать рвоту. Если вам удалось сделать это с первого раза, поздравляю, ваш желудочно-кишечный тракт очищен!

Теплый душ станет отличным стимулятором и придаст еще больше энергии. Спустя 3-4 ч разрешается съесть рисовую кашу на воде, порция не должна превышать 300—400 г. Рис окончательно впитает остатки соленой воды и выведет ее наружу вместе с «заблудившимися» шлаками. Вечером разрешается выпить чая с белыми сухариками, а на ночь – стакан морковного сока.

Начинать очищение организма с представленного курса полной чистки желудочно-кишечного тракта можно людям, ранее прибегавшим к подобным методам оздоровления. Тем же, кто впервые занялся очищением органов, следует ограничиться более мягкой чисткой толстого кишечника и желудка.

## **Очищение кишечника водой по методу Г. Малахова**

Представлять этого народного целителя нет смысла. Книги Геннадия Малахова содержат тысячи рецептов народного оздоровления. Очищению организма посвящено отдельное издание. Я приведу основной метод чистки кишечника по Г. Малахову, который рекомендуется как заядлым любителям

оздоровления, так и впервые пробуящим данный способ.

В 1 л воды растворяют 1 чайную ложку соли, желательно морской. Соленая вода, поступившая внутрь, будет вытягивать из стенок сосудов не только жидкость, но и токсичные вещества и шлаки. В результате кишечник очистится полностью. Приготовленный раствор нужно принимать в теплом виде натошак, в течение 60—90 мин необходимо выпить не менее 10 стаканов жидкости. Через несколько минут появятся позывы к опорожнению. Продолжать процедуру рекомендуется до тех пор, пока выходящая жидкость не станет прозрачной без темных примесей.

По завершении чистки разрешается съесть немного фруктов и овощей, избегая тяжелой и жирной пищи. Противопоказания к такому очищению кишечника – язвенные заболевания, опухоли и аппендицит.

## **Очищение кишечника при помощи клизмы**

Многие лекари нашего времени придерживаются мнения, что очистить кишечник без применения клизмы практически невозможно. Да и подходит данный метод практически всем. Каловые отложения на толстой кишке становятся главной проблемой при чистке организма. Если человек занялся очищением органов, но пропустил процедуру чистки кишечника или провел ее недобросовестно, все сделанное по-

пело насмарку. Забитый кишечник отравляет обновленную кровь, а в результате и все внутренние органы. Кроме этого, под тяжестью неочищенного кишечника появляются отеки и варикозное расширение вен. Именно поэтому курс обновления организма стоит начинать с освобождения желудочно-кишечного тракта от органических отложений.

Клизма считается наиболее естественным и общепринятым способом чистки толстого кишечника. Приведу несколько методов постановки клизм.

## **Клизма по Н. Уокеру**

В 2-3 л кипяченой воды добавить 1-2 столовые ложки яблочного уксуса или лимонного сока (или растворить щепотку лимонной кислоты), при желании добавить чесночную воду, которая оказывает антимикробное действие. Приготовить чесночный раствор проще простого: холодной водой залить 1 зубчик измельченного чеснока, дать настояться и процедить. Кислый раствор из яблочного уксуса способствует выведению из кишечника гнилостных микробов.

Приготовленный раствор залить в кружку Эсмарха, наконечник которой смазан вазелином или подсолнечным маслом. Принять коленно-локтевое положение и начать медленное введение наконечника прибора.

Данную процедуру можно проводить даже при геморрое, соблюдая особую осторожность. Когда наконечник введен,

таз следует приподнять и начать глубокое дыхание. При этом вода из кружки Эсмарха должна поступать вовнутрь за счет глубоко вдоха, никакого насильственного введения жидкости быть не должно. Чем глубже и чаще вы дышите, тем больше воды поступает в организм. Помните главное: – ввести всю воду внутрь обязательно. Поэтому при болезненных ощущениях внизу живота прекратите введение жидкости и слегка помассируйте брюшную область. Затем продолжите постепенное введение жидкости. После того как вся вода оказалась внутри, постарайтесь удержать ее там в течение 5-10 мин. Для этого сожмите мышцы ягодиц или присядьте на корточки, время от времени поглаживая живот. Это позволит вам снять болезненные ощущения. По истечении времени расслабьтесь и позвольте всему содержимому выйти наружу. Весьма действенен при этом самомассаж кишок. Главное – дожидаться полного опорожнения организма. В противном случае наносится еще больший вред: оставшаяся вода оседает на стенках кишечника, постепенно превращаясь в каловые отложения. Следовательно, покидать туалет стоит только после того, как организм полностью очистился, а у вас появилось ощущение легкости и пустоты. Отличным показателем станет булькающая вода в области живота: если нет характерного звука, значит, жидкость вышла полностью. Возможен вариант, когда одной клизмы недостаточно, в этом случае повторите процедуру с самого начала. Напомню: выходящая изнутри жидкость должна быть прозрачного

цвета без каловых примесей.

Существует ряд рекомендаций при хронических запорах. Клизма в таком случае ставится после предварительной подготовки. В прямую кишку вводят около 500 мл воды и, не задерживая, выпускают ее обратно.

Это необходимо для улучшения проходимости кишечника.

Для полного уничтожения гнилостных бактерий и глистов рекомендуется одновременно с клизмой проводить чесночную терапию. В течение 1,5-2 недель съедать небольшой зубчик чеснока натощак (а еще лучше сосать его и глотать, чтобы он смешивался со слюной) и на ночь, спустя несколько часов после приема пищи. Не тревожьтесь, если после подобного лечения у вас появятся боли в желудке. Это неопасно.

### **Средство для снятия изжоги**

Приготовить сок: две картофелины натереть на мелкой терке, отжать массу и сок вылить в емкость. Принимать перед едой (примерно 2 раза в день) по 2 столовые ложки.

И, конечно, не забывайте о рациональном питании. Первую неделю при очищении клизмой питайтесь естественно, разделяя лишь углеводы и белки. На второй неделе клизмы ставьте уже через день, но питание должно быть прежним. Третья неделя предполагает постановку клизм через 2 дня (если вы проводили чесночную терапию, то стоит с ней

повременить, питаться необходимо как прежде). На четвертой неделе клизмы ставятся через 3 дня плюс отдельное питание. На пятой неделе и в последующей практике клизмы рекомендуется ставить 1 раз в неделю, проводить чесночную терапию и придерживаться рационального питания.

Полное очищение желудочно-кишечного тракта следует проводить 2 раза в год. Первый раз в весенне-летний период, а второй – в осенне-зимний.

## **Клизма гипертоническая**

Существуют клизмы, которые очищают организм при помощи специальных растворов. Чаще всего такие растворы помогают еще лучше и быстрее очистить кишечник, однако они имеют ряд противопоказаний. Например, гипертоническая клизма основывается на введении раствора хлористого натрия или сернокислой магнезии. Приготовить его несложно (на 0,5 стакана воды 3 чайные ложки сернокислой магнезии), а при употреблении обязательно подогреть до теплого состояния. Раздражение слизистой оболочки кишечника от этих растворов настолько велико, что уже через 20—30 мин очистится весь желудочно-кишечный тракт. Однако не всем показана чистка подобными растворами, так как содержащиеся в них компоненты могут вызвать аллергические и раздражающие реакции.

## **Очищаем кишечник способом В. Востокова**

Сразу оговорюсь: данный метод чистки желудочно-кишечного тракта противопоказан людям с гипертонической болезнью третьей степени, с заболеваниями толстой кишки и страдающим почечной недостаточностью.

Нагреваем 1 л парного коровьего молока, не доводя до кипения, примерно до  $+40^{\circ}\text{C}$ . Добавляем по одной ампуле лактобактерина, бифидумбактерина и колибактерина. Перечисленные компоненты можно приобрести в аптеке. Полученная жидкость должна настаиваться в течение 24 ч. После чего на протяжении 20 дней ее следует принимать по 1-2 стакана в сутки за полчаса до еды. Полное очищение кишечника достигается повторным проведением процедуры через 10 дней после первого раза.

## **Народные средства очищения желудочно-кишечного тракта**

Средства, взятые из народной медицины, представляют собой рецепты настоек, отваров, напитков, которые мягко очищают кишечник. Главное противопоказание – аллергические реакции, которые могут вызвать те или иные ингредиенты.

– 1 стакан овсянки, пшеницы, ржи, ячменя, гречки размолоть в кофемолке. В полученную муку добавить 1 стакан манной крупы, залить 1 л кефира и 8 л чистой воды (родниковой). Полученную массу перемешать и оставить настаиваться (бродить) на 3 дня. Помешивать только деревянной ложкой, накрыв емкость марлей. В итоге получится кисловатый напиток, который необходимо принимать по 1 стакану при появлении жажды в течение 10 дней. Этот рецепт позволит вывести гнилостные образования из кишечника и немного из печени и почек.

– Семена подорожника (1 столовую ложку) заливают кипятком и настаивают в теплом месте в течение 30 мин. Процеживают и выпивают свежеприготовленный раствор перед сном. Курс чистки – 10 дней.

– По 1-ой столовой ложке листьев брусники, земляники, калины, черной смородины, облепихи, травы кипрея и чабреца, 2 столовые ложки черных листьев бадана высушить и измельчить. После чего ежедневно в течение 2 недель настаивать по 1 столовой ложке сбора в холодной воде с вечера. Утром следующего дня довести настой до кипения и, процедив, принимать его по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

– 2 месяца подряд каждый день употреблять примерно по 100—150 г меда, отказавшись от сахара и сахаросодержащих продуктов. За один раз растворить в воде от 1 до 3 чайных ложек и употребить за 1—1,5 ч до еды.



– 400 г чернослива, 200 г инжира, 25 г листа сенны пропустить через мясорубку и смешать с 200 г меда.

Перемешать в стеклянной посуде и хранить в холодильнике, принимая перед сном по 1 столовой ложке.

Это далеко не все народные средства для мягкого очищения желудочно-кишечного тракта. Множество рецептов хранится в устном виде и передается в слегка измененных вариантах, которые порой не отвечают санитарным требованиям очищения организма. Поэтому главный совет при использовании народных средств оздоровления – проверяйте достоверность источника. Только проверенные рецепты достойны вашего внимания.

## **Мониторное очищение кишечника**

Наиболее современный и часто применяющийся в комплексном лечении различных заболеваний способ очищения кишечника – мониторный. Чаще всего его применяют в медицине для профилактики кишечных расстройств и других заболеваний. Второе название этого метода – колоногидротерапия. Смысл ее заключается в промывании всего кишечника обогащенной чистой водой заданной температуры и определенного давления. Длительность процедуры – от 20 мин до 1 ч, при этом пациент должен находиться на кушетке в состоянии покоя. В состав вводимой жидкости могут входить настои из лечебных трав, минеральные воды, а

также озон. Раствор озона на первой стадии эффективно стерилизует кишечник, а на заключительной стадии в желудочно-кишечном тракте образуется здоровая микрофлора.

# 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.