

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

Очищение организма народными средствами



Юрий Константинов
Очищение организма
народными средствами
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2976825

Очищение организма народными средствами. : Центрполиграф;

Москва; 2011

ISBN 978-5-227-03038-2

Аннотация

В книге вы найдете 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 просты, а рецепты составлены из доступных ингредиентов. Все приведенные методы абсолютно безопасны, ведь народные средства не содержат химии! После очищения улучшится работа пищеварительной системы, уйдет лишний вес, улучшится внешность, дыхание станет легким и свежим. Будьте здоровы!

Содержание

Введение	4
Рекомендации по очищению организма	7
Продукты, помогающие чистке	11
Способы очищения организма	13
Принцип раздельного питания	13
Очищение кишечника	16
Клизма для очищения кишечника	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Юрий Константинов

Очищение организма народными средствами

Введение

Современный человек с пищей потребляет всевозможные эмульгаторы, стабилизаторы, усилители вкуса, красители, консерванты, лечится антибактериальными препаратами. Поэтому мы постоянно сталкиваемся с серьезными проблемами, вызванными с зашлакованностью организма.

Для очистки организма от шлаков у нас есть лимфатическая система, печень, почки, кишечник и кожа, которые выбрасывают все, что способно нанести вред организму. Но! Системы очистки перегружаются, органы засоряются и перестают нормально функционировать, начинают накапливаться шлаки. Появляются вздутие кишечника и расстройство, вы начинаете испытывать утомляемость и раздражительность, появляется ломота в суставах, частые простудные заболевания и изменения кожи лица и тела. Из-за зашлакованности организма возникают аллергические проявления. 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.

Таким образом, прежде чем приступать к лечению конкретного заболевания, необходимо провести чистку организма.

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.

В первую очередь следует очистить толстый кишечник. 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 и без особых материальных затрат!

Причина многих заболеваний – это засорение органов человеческого тела ядами, шлаками, продуктами гниения. Результатами засорения являются и камни в почках, желчном

пузыре, и полипы в кишечнике. Чем излечиваться от болезней, проще предотвратить их, очищая свой организм.

Наиболее эффективно очищать организм весной и осенью, когда появляются естественные очистители.

Процесс очищения можно сравнить с капитальной уборкой, а более мягкое очищение организма в течение года – с ежедневной уборкой дома.

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.

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.

Во время чистки организма нужно увеличить объем употребления воды, так как только вода способствует выведению из организма ядов. Без большого количества воды про-

исходит 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.

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 ишаки и токсины. Через пять дней запускаются восстановительные функции, а если продержаться на таком питании 10 дней, произойдет полное очищение и обновление кровотока.

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.

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

пить 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.

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

Продукты, помогающие чистке

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 ток-

синов. Также очищение организма является необходимым условием при похудении и борьбе с ожирением, если используется комплексный подход. Большинство профессиональных 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 и долголетия. Многие уже убедились в истинности этого утверждения на собственном опыте, надо только прислушиваться к своему организму, и он вас не обманет.

Способы очищения организма

Принцип раздельного питания

Очищение организма в домашних условиях рекомендуется начинать с кишечника. При этом нужно проводить определенные процедуры, а также придерживаться определенного режима питания.

От обильной и беспорядочной еды многие люди страдают избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями. И тут начинаются поиски всевозможных диет, которые мало помогают, а если и помогают, то временно.

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

При составлении рациона раздельного питания необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении. 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 самочув-

ствии, 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

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 ишаков 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.

Клизма для очищения кишечника

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), зажмите 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 оставшуюся воду. Так делайте несколько раз, пока клизма не будет пустой.

Если кишечник сильно заполнен сухими каловыми масса-

ми, нужно больше стараний для его очистки. В этом случае он не может держать воду, и она непроизвольно 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.

Промывную воду в кишечнике можно подержать 1–2 минуты. Этого времени вполне достаточно, чтобы очистить кишечник. Ложитесь на правый бок, опираясь на согнутую в локте руку, приподнимите согнутые в коленях ноги. Живот провиснет, и жидкость лучше пройдет.

Клизму можно сделать и другим способом. Выберите удобное для вас положение, вы можете присесть на корточки, лечь на спину либо на любой бок, при этом поджав колени к животу. Затем одной рукой медленно введите наконечник кружки Эсмарха в задний проход. Не забывайте о том, что во время всей этой процедуры ваш живот должен быть расслабленным. Как только шланг будет введен, начинайте долгими затяжками вдыхать в себя воздух и коротко выдыхать его. Вдыхать и выдыхать воздух можно как ртом, так и носом. После семи втяжек передохните, затем продолжите процедуру, и так до тех пор, пока вы не введете внутрь всю

воду из кружки Эсмарха.

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.