

**Лучшие рецепты  
народной медицины**

# ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

**Все методы  
и способы  
очистки**



**Природные  
средства**



**Эффективные  
рецепты**

**Книга для тех, кто ценит свое здоровье!**

**Таисья Андреевна Федосеева**  
**Очищение организма**  
Серия «Лучшие рецепты  
народной медицины»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7790050](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7790050)*

*Очищение организма: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»; М.; 2012*

*ISBN 978-5-373-05045-6*

### **Аннотация**

Эта книга о том, как сохранить здоровье, продлить молодость, до глубокой старости вести активный образ жизни. Для этого нужно не так много – вести правильный образ жизни и регулярно очищать свой организм. В этом издании подробно рассказано о правилах и методах очищения всех систем и органов нашего тела, об очищении народными средствами и о правильном питании. Рассказывается в книге и о том, какую роль для поддержания красоты и здоровья играют домашние животные и растения. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Введение	5
Очищение органов и систем организма	8
Очищение глаз	8
Очищение желудка и поджелудочной железы	15
Очищение кишечника	18
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Тайся Андреевна Федосеева

## Очищение организма

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2012

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

# Введение

Без здоровья нет удовольствия. Его нельзя купить, его нельзя заработать себе на целую жизнь. Без него невозможно добиться поставленных целей, без него не может быть энтузиазма в работе и в жизни в целом. Здоровье дороже всего на свете. Оно расширяет душу и делает ее восприимчивой ко всему прекрасному. Тому, у кого крепкое здоровье, – нечего больше и желать.

О своем здоровье люди заботились с древних времен. Мечтая жить как можно дольше, они молили богов о долголетию и готовили всевозможные снадобья, которые смогли бы помочь им в этом. На дворе давно уже XXI век новой эры, но мало что изменилось с тех пор. По-прежнему подавляющее большинство людей просят здоровья у богов, не зная, что сами могут влиять на него...

Это понимали еще в далеком прошлом. Те, кто жил в гармонии с Природой, не нарушал законов Вселенной, пребывали в здравии долгие годы. Именно эти люди оставили нам уникальные рецепты и целые своды правил и мудрых изречений, которые помогают вести правильный образ жизни, а соответственно, оставаться здоровыми как можно дольше.

Вы хотели бы научиться не стареть, всегда выглядеть молодо и привлекательно? Вы хотите справляться с болезнями? Находиться в хорошем настроении и обрести уверенность в

себе? Все в ваших руках. Для этого нужно только ваше желание заняться собой серьезно. А это значит поддерживать в чистоте самого себя и всю свою жизнь в целом. Ведь чистота – залог хорошего самочувствия, здоровья, отличного настроения и работоспособности.

А что же такое, собственно, здоровье? Большая Советская Энциклопедия определяет его как «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствие каких-либо болезненных изменений». В уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». То есть здоровье – это состояние организма, в котором все его функции осуществляются эффективно и легко. Это состояние комфорта, легкости, возможность принимать пищу, двигаться, выполнять прочие жизненные функции. Это состояние, которое достигается благодаря гармоничной работе различных органов тела. Это состояние организма, в котором все органы безболезненно и легко выполняют свои функции.

Здоровье – это равновесие всех стихий тела, а именно дыхания, желчи и слизи, при условии, что мозг и органы тела работают слаженно и гармонично. Человек спокоен и счастлив, хорошо спит, имеет хороший аппетит и пищеварение, нормальное дыхание и пульс, достаточное количество чистой крови, крепкие нервы и спокойствие. Это то состояние,

в котором человек поет, прыгает, улыбается, смеется, передвигается с легкостью и удовольствием. Это то состояние, при котором мы можем думать, говорить и действовать правильно.

Хорошее здоровье – это поистине величайшее благо. Это наше богатство, это эликсир жизни. Если желудок и кишечник эффективно выполняют задачу переваривания и усвоения пищи, если сердце и кровеносная система находятся в хорошем состоянии и обеспечивают хорошую циркуляцию крови, если легкие обеспечивают необходимый приток кислорода в кровь, если мозг выполняет все свои функции, а кожа обеспечивает нормальное потоотделение – это и есть основные признаки здоровья. В таком случае мы не испытываем недомогания или болевых ощущений и не можем выполнять все положенные нам действия. Быть в таком состоянии величайшее благо и удовольствие. Если мы заботимся о своем состоянии – мы надолго остаемся здоровыми. Если же нет – мы испытываем недомогания. Мы просто нездоровы.

# **Очищение органов и систем организма**

## **Очищение глаз**

### **ПРАВИЛА ОЧИЩЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

Из школьного курса биологии всем известно, что глаз – это орган зрения, который располагается в глазных впадинах черепа (орбитах). Он состоит из собственного глаз, или глазных яблок, соединенных зрительным нервом с мозгом, и придаточных частей глаз – век, слезного аппарата и глазодвигательных мышц. Глаза будущего человека в утробе матери развиваются из двух «почек», образующихся из головного мозга.

Мы можем видеть то, что происходит вокруг нас благодаря тому, что лучи света, попадая в глаз, фокусируются на сетчатке, и на ней образуется изображение. Запечатленное изображение в виде нервных сигналов посылается в мозг, где оно расшифровывается и создает зрительное восприятие.

Глаз – это одна из самых сложных систем человеческого



организма: достаточно упомянуть о том, что он направляется на объект зрения шестью отдельными мышцами, которые вращают его в разные стороны. Острота зрения зависит от рефракции, или светопреломляющей способности хрусталика и роговицы.

С помощью зрения мы получаем почти 80 % поступающей в мозг информации, поэтому глазам следует уделять особое внимание. Кроме того, загадочный женский взгляд, как, впрочем, и выражение «за красивые глаза», никто не отменял.

Многие факторы неблагоприятно влияют на глаза: ветер, пыль, яркие солнечные лучи, резкий неоновый свет, слабое освещение, свет телевизионного или компьютерного экрана, раздражающие химикаты, дым и т. д.

Переутомление, недосыпание, любое угнетенное состояние, нервные расстройства, особенно психические травмы, приводят к тому, что глаза приобретают усталый вид, исчезает их блеск, вокруг них образуются морщинки и мешочки, иногда краснеют и припухают веки. В конце концов, просто ослабевают зрение. С этим можно и нужно бороться.

Когда вы чувствуете, что глаза устают, можно их поддержать следующим образом: пить каждые 2 часа по 2 столовые ложки виноградного сока, съесть кусочек соленой рыбы, выпить смесь из желтка со стаканом теплого молока и сахаром, или 3 раза в неделю принимать по 1 стакану отвара картофеля с кожурой. При первом же утомлении глаз необходимо

обеспечить им отдых. Если есть возможность, попробуйте во время работы время от времени закрывать глаза на несколько секунд ладонями.

Для промывания уставших век можно использовать отвар валерианы лекарственной. Помогают также промывания, примочки, компрессы, ванны, маски с яблочным уксусом. При заболеваниях глаз смазывают темя и растирают брови пастой из глины.

Для поддержания здоровья глаз необходимо правильно питаться – особенно важна пища, богатая витамином А. Немаловажен и достаточный по времени сон.

## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Гимнастика тренирует глазные мышцы, активизирует их кровообращение. Она важна не только для здоровья, но и для красоты: позволяет дольше сохранить их красоту, снять усталость, а также избавиться от морщин вокруг глаз. После выполнения этих упражнений многие чувствуют себя значительно бодрее.

Сделайте несколько движений глазами влево– вправо, вверх – вниз.

Посмотрите вдаль на какой-нибудь предмет, затем переведите взгляд на предмет, находящийся рядом. Повторите упражнение несколько раз.

Несколько раз энергично сомкните и разомкните веки.

Легкими движениями погладьте их от переносицы к вискам.

Подвигайте глазными яблоками влево, вверх, вправо, вниз.

Подержите несколько секунд на висках пальцы рук. Замурьте глаза на 3–5 секунд, затем на такой же период откройте глаза. Это упражнение повторите 6–8 раз. Частое моргание способствует равномерному распределению слезной жидкости и очищению глазного яблока, кроме того, когда глаза моргают, отпадает необходимость тереть их руками.

## ПРОМЫВАНИЕ ГЛАЗ

**Холодная вода.** Применяется при конъюнктивите, прите (воспалении радужной оболочки глаз), глаукоме. Холодная вода благотворно воздействует на органы зрения. Погрузите лицо в холодную воду 3–4 раза на 3–4 секунды, или, взяв воду в ладони, брызните ее в открытые глаза. Повторите это упражнение несколько раз.

**Чайная заварка.** Промывать глаза можно с помощью чайной заварки, лучше использовать свежую. Протирайте глаза ваткой, смоченной в заварке, от внешней стороны глаза к внутренней. Не забывайте о том, что для каждого глаза надо использовать отдельный ватный тампон.

**Тминный отвар.** Взять 1 столовую ложку семян тмина, прокипятить в стакане воды и в горячий непроцеженный от-

вар всыпать по 1 чайной ложке лепестков васильков, измельченной травы очанки и нарезанных листьев подорожника. Настаивать сутки, после чего процедить и тщательно профильтровать через вату. Промыть глаза.

## ОЧИЩЕНИЕ ГЛАЗ

**Дыханием.** Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Согнуться в талии и склонить голову к земле, сгибая колени так, чтобы голова оказалась ниже сердца. Кровь, снабженная кислородом, который вы вдохнули, будет вымывать яды, накопившиеся в глазах. В согнутом положении оставаться до счета «пять».

**Свеклой.** Пропустить через мясорубку промытые листья свеклы и подорожника большого. Взять равные количества подготовленных компонентов, перемешать и приложить на льняной салфетке к глазам. Спокойно полежать некоторое время, чтобы соки растений успели проникнуть к воспаленным местам. Процедуру повторять ежедневно до наступления улучшения. Можно использовать только свекольную ботву.

**Светом Луны и Солнца.** Чтобы сохранить глаза и зрение в порядке до глубокой старости, восточная медицина рекомендует широко открытыми глазами смотреть на Луну и на Солнце на восходе и на закате. Продолжительность сеанса – 1–2 мин, но постепенно время доводят до 10 мин (пока

на глазах не появятся слезы). Если при этом возникает боль в глазах, смотреть надо не прямо на Солнце, а в его направлении.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ГЛАЗ**

Гигиенические процедуры для поддержания здоровья глаз и устранения воспалений и раздражений включают примочки, протирания, компрессы из целебных растений или того, что есть в каждом доме. Что касается кожи вокруг глаз, то первой ступенькой в гигиеническом уходе за ней является регулярное и тщательное очищение ее от накопившейся за день грязи, пыли, остатков декоративной косметики.

**Ванночки.** Глазные ванночки являются действенным средством, устраняющим утомление и воспаление глаз. Можно приготовить ванночку с целебными растениями, для этого налить в стаканчик отвар ромашки, петрушки или черного чая, наклонить голову вниз, приложить стаканчик к открытому глазу, затем запрокинуть голову назад и подержать несколько секунд. Процедуру следует повторить 8–10 раз.

**Настой.** При покрасневших веках, усталых, утративших блеск глазах используют настой цветков василька. Взять 1–3 столовые ложки цветков, 200 мл кипятка, настоять 20 мин, процедить. Настоем можно протирать верхние и нижние веки после снятия декоративной косметики. Можно использо-

вать настой василька и для примочек.

**Промывание.** Если вы долго находитесь в прокуренном помещении, и у вас устали глаза, – погрузите лицо в холодную воду и поморгайте несколько раз.

Совсем простой рецепт: можно промыть глаза в чистой воде с добавлением соли.

**Примочки.** При переутомлении, недосыпании, нервных расстройствах, особенно психических травмах, неблагоприятно воздействующих на глаза, помогают различные примочки из целебных трав. Отдохнуть глазам от переутомления поможет сок петрушки – смоченный в соке петрушки ватный тампон подержать на веках 10 мин.

Примочки из липы и ромашки помогают сохранить блеск глаз, очистить веки и глаза от декоративной косметики.

Примочки из укропа оказывают эффективное успокаивающее и противовоспалительное действие.

При очень уставших глазах на веках около 15 мин полезно подержать кружки свежего огурца.

# **Очищение желудка и поджелудочной железы**

## **ПРОМЫВАНИЕ ЖЕЛУДКА**

Желудок – расширенный участок пищеварительного тракта, следующий за пищеводом, в его слизистой оболочке находятся железы, выделяющие желудочный сок, с помощью которого переваривается пища. Болезни желудка по большей части определяются его кислотностью – это острый и хронический гастрит, язвенная болезнь, опухоли, полипы и другие заболевания.

Поджелудочная железа – смешанная железа. С одной стороны, она, выделяя поджелудочный сок, участвует в пищеварении, с другой – вырабатывая гормоны, она принимает участие в регуляции белкового, углеводного (инсулин, глюкагон) и жирового обмена. При недостаточном образовании и выделении инсулина может развиваться сахарный диабет. Возможно воспаление поджелудочной железы – острый и хронический панкреатит.

Прекрасными очищающими свойствами обладают минеральные воды «Боржоми», «Ессентуки», «Барвихинская» и другие, а также мед, бананы, печеный картофель, изюм,

сельдерей. Рекомендуются морковный, картофельный, свекольный, сельдерейный соки и сок зеленого перца.

Процедуру промывания желудка лучше делать на ночь, через 3 часа после ужина. Взять 1 л теплой воды, растворить в нем 1 столовую ложку соли или соды. Сначала выпить 0,5 л воды, постоять, выпрямив спину, 5 мин и вызвать рвоту. Затем выпить оставшиеся 0,5 л и повторить процедуру. Если после второго раза выходит мутная вода, выпить еще 0,5 л раствора.

## **ОЧИЩЕНИЕ ПЕТРУШКОЙ И МОЛОКОМ**

Взять 2 кг петрушки, пропустить через мясорубку и залить 3 л свежего деревенского молока (то есть непастеризованного) в 5–6-литровой эмалированной кастрюле. Варить все это 1,5 часа до состояния кашицы.

Кроме этой смеси ничего в этот день не есть. Очищается не только поджелудочная железа, но и суставы.

## **ОЧИЩЕНИЕ ПРАНИЧЕСКОЙ ВОДОЙ**

Существенную помощь в промывании желудка, избавлении его от болезнетворных микробов может оказать прием пранической воды. Праническая вода – это вода, заряженная согласно учению йоги.



Воду переливают из стакана в стакан на открытом воздухе или, в крайнем случае, возле окна. Тогда вода насыщается праной и кислородом. Такое обогащение воды подавляет болезнетворные микробы в желудке и кишечнике, обновляет слизистую оболочку и насыщает организм энергией. Воду для насыщения праной желательно брать талую, горячую или свежекипяченую. Ее надо пить утром, после пробуждения.

# **Очищение кишечника**

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

Начинать очистку организма следует с кишечника. Это необходимо сделать по следующей причине: применение лекарств внутрь убивает полезную микрофлору кишечника, населяет ее опасными формами, устойчивыми к лекарствам и особенно – к антибиотикам. Это уродует обмен веществ, вызывая дисбактериоз. Причина – отлучение младенца от матери при рождении, лишение материнского молока. Наиболее целесообразна такая последовательность чисток:

- толстый кишечник;
- печень и желчный пузырь;
- почки;
- кровь, лимфа, тканевая жидкость и сосуды;
- суставы.

Итак, очищаем кишечник. Кишечник – это трубка длиной 16 м с односторонним движением пищи. Она разделена на пять частей, причем каждая отделяется от другой клапаном-сфинктером. В нормальном состоянии все клапаны должны быть закрыты, они открываются только при передвижении пищи.

В основе работы клапанов-сфинктеров лежат несколько принципов:

- раздражение чувствительных тканей сфинктера поступившей пищей – так работает кардинальный клапан. Он отделяет пищевод от желудка и открывается всегда, пропуская пищу в желудок;
- анализ качественного состояния пищи – как переработана пища и можно ли ее передать в следующий отдел. Так работает верхняя часть пилорического клапана, отделяющего желудок от двенадцатиперстной кишки;
- проверка возможности эвакуации пищи из верхнего отдела желудочно-кишечного тракта в нижний (есть ли свободная емкость и готов ли к работе ферментативный аппарат). Так работает вторая часть пилорического клапана;
- качественный анализ пищи с последующим выделением соответствующих реактивов – так работает Фатеров сосочек, поставляющий реактивы от печени и поджелудочной железы не только в двенадцатиперстную кишку, но и в кровь (внутренняя секреция, обусловленная характером перерабатываемой пищи);
- измерение давления – при достижении определенной величины его клапан открывается. Так работают клапаны, закрывающие вход из двенадцатиперстной кишки в тонкую, а из тонкой – в толстую. Вторая часть клапана в своей работе подчиняется феноменальному сознанию. Она открывается, если человек осознанно оценил место для сброса отходов

шлаков и подготовился к этой манипуляции.

Энергетический канал толстого кишечника относится к Ян-системе. Он наиболее активен с 5 до 7 часов утра, а пассивен – с 17 до 19 часов. Энергетический канал тонкого кишечника относится также к Ян-системе, он наиболее активен с 13 до 15 часов, а пассивен с 1 до 3 часов ночи.

В первую очередь удаляются шлаки, которые можно вывести, не нарушая их целостности и физико-химического состояния, причем в процессе очистки шлаки, находящиеся в одном месте, не должны рассеиваться по организму. Очищение не должно приводить к отравлению организма за счет повторного всасывания неправильно выводимых шлаков.

Все чистки следует проводить при хорошем иммунном состоянии.

Для очищения кишечника надо не только проводить специальные процедуры, но и следить за рациональным питанием, предварительно устранив дисбактериоз. Питаться во время чистки надо белковыми продуктами (мясо, рыба, яйца, бульоны, орехи, семечки, бобовые, грибы), которые употребляются отдельно от углеводов (хлеб и мучные изделия, картофель, крупы, сахар, мед) с разницей во времени не менее двух часов. Все эти продукты можно сочетать с жирами, маслами, а также с «живыми» продуктами – овощами и зеленью. Из рациона следует исключить молоко (его белки не перевариваются в организме), а временно – и остальные мо-

лочные продукты.

И еще один важный момент: очищение не должно перегружать выделительные системы организма.

При приеме лекарств-спазмолитиков, анальгетиков и наркотиков клапаны теряют свойство нормально работать, то есть они остаются открытыми. Пища, бесконтрольно передвигаясь из одного отдела в другой, достигает толстого отдела кишечника, обезвоживается и оседает плотными слоями на стенках всасывающей системы толстой кишки.

Обратите внимание, что для промывания кишечника, одной из самых распространенных и простых процедур, надо использовать только воду с добавлением органического естественного подкисливающего агента – сока лимона или яблочного уксуса и др. Нельзя применять минеральные воды. Изменение щелочно-кислотного показателя за счет минеральной воды неизбежно изменит этот же показатель в крови и вызовет общее системное заболевание, с которым едва ли возможно справиться легко и просто.

## ПРОМЫВАНИЯ

**Подводное промывание.** Эту процедуру проводят в ванне вместимостью 400–600 л, для нее также необходим специальный аппарат АПКП.

Процедура заключается в том, что лечебную воду с температурой 36–37 °С, вводят в кишечник порциями по 1,5–2

л. Длительность процедуры – 30–40 мин, за это время через толстую кишку пропускается 20–30 л воды!

Курс лечения – примерно 6 процедур.

**Промывание-орошение.** Специальный резервуар, закрепленный на высоте 120 см от уровня кушетки, заполняют горячей орошающей жидкостью температурой 38–40 °С. К крану резиновой трубки, отходящей от резервуара, присоединяется кишечный зонд, его конец вводится в ректальную трубку.

Пациента укладывают на кушетку, вводят трубку в анус на глубину 8–12 см и медленно подают жидкость. В процессе орошения кишечный зонд медленно продвигают через ректальную трубку дальше, на глубину 40–60 см. Заполняющая просвет толстой кишки жидкость через свободное пространство между кишечным зондом и ректальной трубкой поступает в отводящую резиновую трубочку, а из нее в специальное судно. После этой процедуры человек отдыхает не менее 30 мин.

Вся процедура занимает 20–25 мин и проводится через день. Во время одной процедуры расходуется от 8 до 20 л жидкости. На курс лечения – 6–8 процедур.

## КЛИЗМЫ

**Очистительные клизмы.** Самый распространенный способ очищения кишечника – выполнение клизм. Для этой

процедуры нужна кружка Эсмарха (ее можно подвесить, поднимая и опуская ее по мере необходимости), комбинированная грелка или большая спринцовка (многие врачи считают, что ей в качестве клизмы пользоваться нельзя).

Воду для клизмы лучше брать сырую отстоянную или кипяченую (комнатной температуры – 18 °С) – такая вода усиливает перистальтику кишечника. В воду желательно добавить сок свежей свеклы (1–2 столовые ложки на 1 л воды), чуть подкислить лимонной кислотой или уксусом (1 столовая ложка) или любым количеством собственной урины (мочи). Лучшее время для очищающей клизмы – 5–7 часов утра или 20–21 час вечера.

Перед выполнением процедуры желательно смазать наконечник питательным кремом, вазелином или растительным маслом, выпустить воздух из трубки, поднимая и опуская наконечник относительно кружки. Дождавшись, когда потечет вода, перекрыть кран.

Для постановки клизмы надо приготовить удобное место и проследить за тем, чтобы шланг не был натянут, когда вы будете вводить наконечник клизмы. Необходимо приготовить клеенку или полиэтиленовую пленку для этой процедуры. В медицинских учреждениях применяются различные положения пациента: лежа на левом или правом боку с поджатыми к животу коленями; сидя на корточках; стоя нагнувшись с упором локтями в колени; стоя на коленях с упором на локти; лежа на спине. Это возможно, если кто-то из ва-

ших домашних готов помочь вам с этой процедурой. Если желающих не нашлось, то ваше положение во время процедуры – на коленях и локтях, вернее, на одном локте, второй рукой клизму надо вводить в задний проход и поддерживать наконечник.

Обратите внимание, что наконечник следует вводить осторожно и медленно, чтобы избежать повреждений (особенно при наличии геморроя). Живот надо расслабить, не зажиматься. Можно вводить шланг, сняв наконечник, тогда вода потечет очень быстро. Вам надо продумать процедуру так, чтобы не облить себя.

Вставив наконечник (или конец шланга), нужно энергично долгими затяжками втягивать ртом в себя воздух и коротко выдыхать его тоже ртом (если неудобно – дышите носом). Сделайте семь втяжек, а затем – маленький отдых. Чем энергичнее вы будете втягивать воздух, тем быстрее втянется вся вода. Если жидкость вошла не вся, а вы чувствуете сильную боль в кишках от переворота их содержимого, перекройте краник в шланге или зажмите рукой шланг, поднимитесь на ноги, не вынимая наконечник, и помассируйте живот движениями руки вверх, затем продолжайте процедуру. Воду нужно ввести всю.

Когда вода в кружке закончится, удалите наконечник, приложите к заднему проходу подготовленную прокладку, зажмите мышцы и постарайтесь удержать воду не менее 7 мин. Боль в животе можно успокоить поглаживанием. Ес-



ли удастся – походите с введенной водой. Важно, что клизмы следует делать без суеты, имея достаточный запас времени.

Клизма удалась, если при завершении процедуры вы почувствовали пустоту в животе и легкость в теле. Если вы чувствуете, что еще много содержимого кишечника осталось и не вышло, следует повторить процедуру, то есть налить в кружку еще воды и опять сделать себе клизму, чтобы вытолкнуть все, что осталось в животе.

Желательно, чтобы перед клизмой произошла естественная дефекация (опорожнение кишечника). Если у вас запор, сначала введите в прямую кишку 0,5 л воды и тут же ее выпустите – это освободит ее. Долейте воды в кружку Эсмарха (резиновую клизму) и сделайте клизму, как описано выше.

Не забывайте о том, что в сумме нужно промыть кишечник 6 л воды. Желательно добиться того, чтобы вытекающая вода была чистой – а для этого, возможно, придется увеличить объем воды до 8 л. Если ваш кишечник имеет сильную, выраженную атонию или он сильно зашлакован, или в брыжейке есть спайки, то, возможно, очищать кишечник придется с перерывами.

**Противопоказания.** Не стоит делать клизму, если вы переутомились, пережили сильный стресс или у вас просто болит живот. Нельзя делать клизму в следующих случаях:

- высокая температура;
- сильная головная боль;
- слабость;

- тошнота;
- расстройство желудка;
- обострение хронических заболеваний;
- сердечная и почечная недостаточность;
- гипертоническая болезнь III степени;
- недавно перенесенный инфаркт или инсульт;
- послеоперационный период;
- заболевания толстого кишечника.
- у женщин – при выпадении влагалища.

Женщинам стоит обратить внимание, что нежелательно делать клизмы во время беременности (это может спровоцировать выкидыш) и кормления грудью, а также во время месячных. Начинать чистку следует не ранее чем через 2 дня после окончания менструации, и заканчивать не позднее чем за 2 дня до начала нового менструального цикла.

**Особенности постановки очистительных клизм детям.** Будьте особенно осторожны! Не увлекайтесь клизмами для детей и обязательно посоветуйтесь с вашим педиатром.

Используйте только детскую клизму (или ее наконечник), причем смазывать его нужно перед каждым введением. Положение ребенка – любое удобное для него (ну и, конечно, для того, кто будет эту клизму делать). Вводить воду можно только до появления первых неприятных ощущений, после чего прекратить процедуру на какое-то время и продолжить крайне осторожно.

Вводить воду нужно до тех пор, пока ребенок сможет терпеть. Затем он должен опорожнить кишечник, и процедуру можно продолжить. Следите за тем, чтобы объем воды соответствовал возрасту: в 3–6 лет можно ввести не более 1,5 л воды, в 6–7 – 2 л, 8–9 – 2,5 л, для более старшего ребенка (9–14 лет) допускается до 3–4 л воды.

Не делайте этой процедуры насильно! Клизмы допустимы только для тех детей, которые их терпеливо переносят, и не забудьте посоветоваться с врачом.

**Горячие клизмы.** Иногда можно встретить рекомендации некоторых целителей промывать кишечник горячей водой, то есть делать горячие клизмы. Но не забывайте о том, что они подходят только практически здоровым людям. Тем, у кого имеются трещины кишечника, кровоточивый геморрой, злокачественные или доброкачественные образования, горячая клизма противопоказана. Помните о том, что такие процедуры очень болезненны и могут спровоцировать повышение артериального давления.

Такие процедуры допустимы только как профилактические: к примеру, 1 раз в неделю или при короткой очистительной профилактике, но без тотальной очистки организма. Температура воды должна быть терпимой для руки (пробуя ее тыльной стороной ладони, вы не должны отдергивать руку). В воду ничего добавлять нельзя.

Такие процедуры лучше делать без наконечника, а конец шланга надо обмакнуть в любое растительное масло. Удер-

живать в себе воду надо, пока не появится сильный позыв к опорожнению. Энергично массируя живот, следует «выгнать» всю воду – горячая вода легче всасывается в стенки кишечника, а с нею – и шлаки.

Обратите внимание, что горячую клизму можно считать завершенной, только когда кишечник полностью опорожнен. Это можно проверить так: если при энергичном массаже в кишках не булькает – завершение процедуры можно считать успешным.

**Клизмы с лимонным соком.** Клизмы с подкисленной водой делают для нормализации кислотно-щелочного равновесия кишечника – гнилостные и бродильные процессы происходят в слабощелочной среде.

Взять 2 л кипяченой прохладной воды, добавить 1 столовую ложку лимонного сока (или 4–6 %-ный яблочный уксус, сок любых кислых плодов или кислый рассол квашеной капусты). Жидкость залить в кружку Эсмарха, повесить ее на высоте 1,5 м. Наконечник с трубки снять, окунуть его в любое растительное масло. Принять колено-локтевое положение, таз должен быть выше плеч. Трубку ввести в толстый кишечник как можно глубже – на 25–50 см, но вначале и 5–10 см достаточно. Дышать ртом, живот расслаблен.

Процедуру желательно проводить после дефекации. В первую неделю очищения кишечника такую клизму надо проводить ежедневно, во вторую неделю – через день, третью – через два дня, четвертую – через три дня, в пятую –

раз в неделю.

**Сифонная клизма.** Такая клизма состоит из воронки объемом 0,5–2 л, резиновой трубки длиной 1–1,5 м и диаметром не менее 1 см с гибким резиновым наконечником длиной 20–30 см. Для постановки этой клизмы требуется помощник. На одну процедуру требуется 10–12 л жидкости температурой 40–42 °С.

Наконечник, смазанный вазелином, ввести в прямую кишку на 20–30 см. Воронку надо удерживать наклонно выше уровня таза человека, проводящего очистку, заполнить ее чистой кипяченой водой, или слабым раствором марганцовки, или 2 %-ным раствором пищевой соды. Воронку поднять на 50 см, и как только жидкость дойдет до сужения, опускать ниже уровня тела лежащего человека. Вылив содержимое, процедуру продолжать до тех пор, пока промывные воды не будут чистыми.

**Эмульсионная клизма.** Эту процедуру можно делать двумя способами.

**Первый способ.** Приготовить 2 стакана теплого раствора ромашки (взять 1 столовую ложку сухих листьев и цветов ромашки, залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять 10–15 мин, процедить). Взбить 1 желток, добавив 1 чайную ложку пищевой соды. Смешать раствор ромашки, взбитый желток и 2 столовые ложки глицерина или вазелина.

**Второй способ.** Взять 1 желток, взбить со 100 мл вазелинового масла, добавить 1 чайную ложку воды и все это разве-

сти в 2 стаканах теплого раствора ромашки, тщательно перемешать. Полученную эмульсию ввести с клизмой. Опорожнение кишечника с этой эмульсией наступит быстро. Такие процедуры особенно рекомендуются тяжелобольным.

**Опыт йогов.** Различные кислоты, содержащиеся в подорожнике, золототысячнике, полевом хвоще, полыни, розмарине, крапиве, одуванчике, тысячелистнике, ромашке, виноградных листьях, трилистнике и других травах, оказывают асептическое воздействие и разрушают гнилостные яды, находящиеся в толстом кишечнике, поэтому отвары из смесей этих трав рекомендуются для «кишечных вливаний». При поступлении воды в кишечник нередко возникают боли, что вполне естественно, так как накопление каловых масс деформирует положение кишечника, вызывает напряжение его стенок и неприятные ощущения. После освобождения толстой кишки от завалов боли исчезают, и процедура клизм становится легкой.

## МИКРОКЛИЗМЫ

Микроклизмы отличаются от всем известных процедур тем, что при них в прямую кишку вводится совсем небольшое количество жидкости: 100–200 мл. Они рекомендуются при сильном газообразовании, запорах или овечьем кале, болях в пояснице, крестце, тазобедренных суставах. Они помогут при нерегулярных и болезненных менструациях, исто-

щении семени, сухости и шелушении кожи, зябкости, упадке сил, почернении кожи и похудании. Если эти симптомы полностью или частично можно отнести к вам (причем особенно ярко они выражаются сухой, холодной, ветреной зимой), то применяйте следующие микроклизмы и горячие ванны ежедневно или через день и скоро почувствуете облегчение.

**Противопоказания.** Микроклизмы противопоказаны беременным женщинам.

**Кофейные микроклизмы.** Кофе, введенный через кишечник, не оказывает вредного воздействия на нервную систему, но прекрасно активизирует слизистую оболочку толстой кишки и помогает выводить из нее отравляющие вещества, а кроме того, благотворно воздействует на работу печени, желчного пузыря и надпочечных желез. Такая клизма поможет преодолеть начинающуюся простуду.

Взять 200 мл кипящей воды, опустить в нее 3 столовые ложки молотого (но не быстрорастворимого) кофе, прокипятить 3 мин и 12 мин подержать на медленном огне. Процедить и охладить до комнатной температуры.

**Медовые микроклизмы.** Взять 1 столовую ложку меда, растворить в стакане воды комнатной температуры, добавить 1 столовую ложку лимонного сока. Ввести жидкость в кишечник и задержать на 10–15 мин.

**Послабляющие микроклизмы.** В послабляющих клизмах применяют растворы солей, растительное или вазелиновое масло. Соли (поваренную, морскую, карловарскую) вво-

дят в виде 10–15 %-ных растворов (температура – 40 °С) в количестве 100–200 мл при помощи резинового баллона или шприцем Жане через мягкий резиновый катетер. Жидкость надо удерживать в течение 20–30 мин. Масло действует мягко, послабляюще, размягчает каловые массы, ликвидирует спазм толстой кишки, нормализует ее перистальтику и смазывает стенку кишки, не вызывая раздражения.

**1.** Катетером ввести в прямую кишку 10 мл глицерина.



# 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.