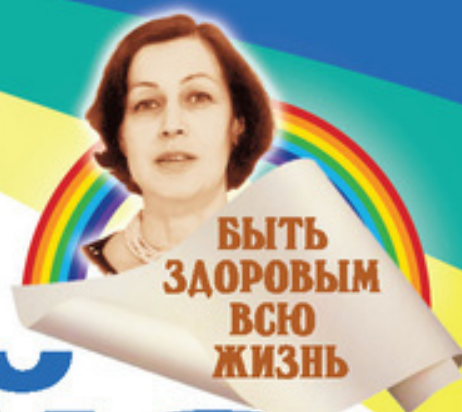


ТЕКСТ
С КРУПНЫМ
ШРИФТОМ



Майя Гоголан

ПРАКТИКА ЗАВОЕВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ



Быть здоровым всю жизнь

Майя Гогулан

**Практика завоевания здоровья.
Попрощайтесь с болезнями**

«Русский шахматный дом»

2013

УДК 615.89
ББК 53.59

Гоголан М. Ф.

Практика завоевания здоровья. Попрощайтесь с болезнями /
М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2013 — (Быть
здоровым всю жизнь)

Есть ли рецепт от тяжелых испытаний? Журналист и писательница Майя Гоголан нашла его. Мужество этой женщины никого не может оставить равнодушным. Она смогла преодолеть страшную болезнь – рак, и написала книгу, в которой делится с читателями своим опытом. Вы узнаете о методике лечения рака и не только – множества тяжелых заболеваний, последствий лечения можно избежать, если жить «по Гоголан» – прислушиваясь к себе, к природе, к тому, что естественно. В этой книге вы также прочтете о роли очищения организма, о том, что такое психологический настрой и как «воспитать дух». Также даны рецепты полезных блюд и советы по питанию.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Гоголан М. Ф., 2013
© Русский шахматный дом, 2013

Содержание

Практика завоевания здоровья	6
Очищение организма	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Майя Гоголан

Практика завоевания здоровья.

Попрощайтесь с болезнями

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Популярное издание

© Гоголан, М., 2013

© ООО «Издательство Астрель», 2013

Практика завоевания здоровья

Красота и здоровье могут быть достигнуты лишь при одном условии – условии ежедневного труда над собой.

Все, что написано и собрано мною воедино до сих пор, относится лишь к тому, что надо понять и знать в вопросах, касающихся нашего здоровья.

Но можно прекрасно знать грамматику, правила правописания, а писать безграмотно. Познакомиться с технологией балета или музыки возможно за час-другой, но чтобы стать балериной или музыкантом, надо трудиться каждодневно. То же самое относится и к здоровью. Поэтому, ознакомившись с первой (теоретической) частью книги с Законами Жизни, касающимися здоровья, мы должны теперь уяснить себе, что делать далее.

Первое. Необходимо ежедневно дважды в день выполнять шесть правил здоровья.

Начинайте понемногу, постепенно доводя выполнение упражнений до полной программы. Не отговаривайтесь такой нелепицей, как «нет времени». На то, чтобы искать лекарства, знахарей, экстрасенсов, массажистов, мануалистов, у вас время всегда найдется; или вы думаете, что кто-то будет заинтересован в вашем здоровье больше вас? У всех нас нет другого выхода: либо мы сами обеспечим себе и своим детям здоровье, либо попадем в кабалу и зависимость от кого-то, считая это неизбежным.

Конечно, вы можете сказать: «Эта система очень элитарна, мне бы чего-нибудь попроще!» Выбор все гда остается за вами. Но я делюсь лишь своим опытом. Мой выбор этой Системы здоровья произошел именно потому, что все другое помогает лишь временно. Все другое – лечит, а Система здоровья Ниши дает методику здоровья. Это наука о здоровье.

Я уверена, что если вы потратите время лишь на овладение шестью правилами здоровья, то уже через 2–3 недели систематического труда вы почувствуете себя иным человеком. Это необходимо всем – и больным, и здоровым: первым – чтобы выздороветь, а вторым – чтобы уже никогда не болеть.

Второе. Надо правильно питаться. Это значит – пить до 2,5–3 л воды, давать своей коже как можно больше воды, света, воздуха, употреблять лишь энергетическую, легкоусваиваемую, легко выводимую из организма пищу; совершенствовать свой разум, загружая сознание новой информацией, проверяя ее достоверность, вооружаясь знаниями, умениями, навыками, передавать их другим.

Третье. Постоянно следить за чистотой своего тела и души. Не забывать о 4 главных составляющих нашего здоровья:

- 1) состояние кожи;
- 2) состояние питания;
- 3) состояние конечностей;
- 4) состояние психики.

С чего надо начинать практически? Прежде всего с очищения организма.

Очищение организма

Очищение кишечника

Мы долго жили как придется. Не так, как надо, ели, пили, вели себя. Мы были лишены необходимых человеческих норм часто по невежеству, а не из-за трудности их осуществления. Так мы накопили в своем организме много «грязи» – ядов, шлаков, отложений. Многие болезни приходят к нам с едой. Мы не задумываемся, что разные продукты требуют разного времени для своего переваривания, выделения разных соков. Питаясь как придется, чем придется и когда придется, мы накапливаем в толстом кишечнике непереваренные части продуктов, которые десятилетиями скапливаются в складках-карманах. Человек носит от 8 до 25 кг таких каловых завалов.

Можно себе представить, что происходит с этими продуктами, «храниющимися» многие годы при температуре 37 °С.

Система толстого кишечника, всасывающая газы, канцерогены, шлаки, продукты гниения, отравляет нашу кровь. Из такой крови не построишь новых здоровых клеток, не подлечишь старые клетки. Так начинает болеть весь организм – от кишечника до мозга.

Постоянно пополняемые каловые завалы превращают толстый кишечник в огромный неподвижный мешок с отходами, который вытесняет с положенных мест внутренние органы, поджимает диафрагму – главную мышцу, обеспечивающую правильное дыхание и работу сердца, при этом диафрагма выключается из процесса дыхания (а значит – и очищения). Резко сокращается работа легких, смещаются печень, почки, уменьшается подвижность тонкого кишечника, наступают неприятности с мочеполовой системой (аденомы – у мужчин, фибромы – у женщин). Особенно страдает нижняя часть прямой кишки и заднепроходное отверстие: передавленные вены выпячиваются кровавыми узлами. Иными словами, постоянно грязная толстая кишка – источник многих наших болезней.

Вывод прост: чтобы избавиться от недугов или предупредить их, надо прежде всего вывести из организма все то, что, как свалка, скопилось в нем за годы нашей неразумной жизни.

Лучший способ – клизма по Уокеру

Заранее приготовьте 2–3 л кипяченой воды. Лучшее время для очистки – 5–7 ч утра, можно на ночь. На 2 л воды добавьте 1–2 столовые ложки яблочного уксуса или лимонного сока; можно растворить щепоточку лимонной кислоты. Желательно добавить и чесночную воду. Приготовить ее несложно: растолочь 1 зубчик чеснока, залить холодной водой, размешать, обязательно процедить и вылить в приготовленный раствор с яблочным уксусом. Кислая среда необходима для угнетения гнилостных микробов, присутствующих в кишечном тракте, а чесночная вода – для угнетения болезнетворных микробов.

Воду, приготовленную таким образом, влить в кружку Эсмарха. Конец шланга или наконечник окунуть в подсолнечное масло. Очистительную клизму «грушей» делать нельзя!

Кружку подвесить так, чтобы шланг не натягивался, когда вы будете вводить наконечник клизмы в себя. Опуститесь на колени на мягкий коврик. Примите коленно-локтевое положение. Вернее – положение на коленях и на одном локте, так как вторая рука будет поддерживать наконечник, вводя его в задний проход.

Наконечник надо вводить медленно, осторожно, особенно при геморрое. Лучше даже снять наконечник – вода войдет быстрее. Введя наконечник, приподнимите таз, а голову опу-

стите ниже и начинайте глубоко дышать, втягивая в себя воздух, коротко выдыхая через рот. Сделайте 7 втягиваний живота и отдохните. Чем энергичнее вы будете втягивать воздух, тем быстрее вольется в прямую кишку вся вода.

Если вода вошла не вся, а вы уже чувствуете боль в кишках, перекройте краник на шланге или зажмите его прищепкой (зажимом), поднимитесь на ноги и, не вынимая наконечник из заднего прохода, помассируйте живот движением вверх, затем снова опуститесь на колени и продолжайте процедуру. Воду нужно ввести всю!

Когда вода в кружке закончится, удалите наконечник, положите на задний проход заранее подготовленную прокладку, зажмите мышцу прохода и постарайтесь задержать воду не менее 7 минут. Боль, чувство распирания в животе успокаивайте поглаживанием. Если удастся, походите с введенной водой недалеко от унитаза или полежите на животе. Возможно, первый раз удержать воду долго будет трудно. Чтобы не было сильного распирания, постарайтесь до начала клизмы добиться естественной дефекации. Можно попробовать вызвать стул искусственно, вложив в задний проход свечу «Бисакодил», предварительно окунув ее в мед. Можно применить для этого другую свечу – от геморроя. На унитазе массируйте живот, прощупывая пальцами кишки. Если определяется булькающий звук, значит, вода не вся вышла.

Никогда не начинайте делать клизму при недостатке времени. Следует ввести всю воду не торопясь. Недопустимо из-за недостатка времени оставлять что-то в кишках: оставшаяся часть воды всосется в каловые массы и принесет еще больший вред.

Если после процедуры вы почувствуете пустоту в желудке и легкость в теле – клизма получилась.

Но если вы чувствуете, что в кишках еще много каловых масс, следует еще раз налить воды в кружку и ввести ее в себя, чтобы вытолкнуть из кишечника все, что осталось.

При хронических запорах перед большой клизмой надо ввести 0,5 л воды и тут же все выпустить, чтобы освободить прямую кишку. Можно повторить так 2–3 раза. Затем долить в кружку Эсмарха воды и сделать полную клизму, как описано выше.

Для добавления воды надо приготовить охлажденную кипяченую воду (37 °С).

Не отступайте! Полумеры приносят только вред.

Очищение чесноком

Многие практики советуют одновременно с клизмами ежедневно в течение 1–2 недель, если нет противопоказаний к чесноку (болезни сердца, язва и т. д.), съедать утром (без ничего) небольшой зубчик чеснока натощак.

Жуйте его сколько можно дольше или сосите, чтобы он смешался со слюной. Затем проглотите. Кто не может жевать, тот должен истолочь чеснок или натереть его на мелкой терке и подержать во рту, накапливая как можно больше слюны.

Завтракать после приема чеснока следует только через час – не раньше!

То же самое вечером: съесть чеснок через 2 ч после последнего вечернего приема пищи и больше ничего не пить и не есть. Эта мера предлагается для уничтожения в организме гнилостных бактерий, которые продуктами своей жизнедеятельности отравляют нас.

После 1–2-недельного лечения чесноком прекращается вспучивание в кишечнике и процесс брожения в желудочно-кишечном тракте.

Можно применять также настойку чеснока с лимоном.

Предупреждение! После приема чеснока, приготовленного любым способом, может появиться боль в желудке. Это неприятно, но неопасно. Надо несколько дней потерпеть. Лечение началось! После уничтожения бактерий болей не будет.

Может появиться изжога, так как перерожденная слизистая оболочка приходит в норму постепенно. Изжогу можно снять: перед едой 1–2 раза в день выпивать 2 столовые ложки свежеприготовленного сока: две картофелины натереть на мелкой терке, отжать через марлю и сок выпить. Таким образом нейтрализуется любая кислотность.

С первого дня очистки начинайте следить за своим питанием.

Главное правило: не смешивать белки и углеводы (схему сочетания продуктов см. в «Приложении»).

Первая неделя. Делайте такие клизмы ежедневно. Шесть правил здоровья по Системе Ниши. Питание натуральное.

Вторая неделя. Делайте клизмы через день. Чеснок можно или принимать, или нет. Питание натуральное. Шесть правил здоровья дважды в день.

Третья неделя. Клизмы через 2 дня. Чеснок не принимать. Питание натуральное. Шесть правил здоровья Ниши.

Четвертая неделя. Клизмы через 3 дня. Питание натуральное. Шесть правил здоровья Ниши.

Пятая неделя и затем всю жизнь: клизмы один раз в неделю. Желательно с приемом чеснока утром и вечером. Питание то же. Шесть правил здоровья по Системе Ниши.

Без полной очистки желудочно-кишечного тракта невозможна очистка других органов.

Очистку желудочно-кишечного тракта следует делать 1–2 раза в год: перед началом весенне-летнего и осенне-зимнего сезонов.

Тем, у кого есть камни в желчном пузыре, лучше начать с чистки кишечника. Они должны употреблять в день по 4 лимона, мелко натертых с цедрой и приправленных медом или фруктовым сахаром, в течение 1,5 мес., а также перейти на очистительную диету М. Бирхера-Беннера или исключительно на сыроедение (см. «Приложение»).

Очистка кишечника с помощью сыворотки и соды

Вместо воды для клизмы приготовить 2 л сыворотки, добавить на 1 л сыворотки 1 столовую ложку питьевой соды, размешать. Не пугайтесь пены. Вводите! Такая клизма прекрасно очищает. Можете и в нее добавить, если хотите, чесночную воду. Такая клизма, выполняемая хотя бы 1 раз в неделю, принесет большую пользу вашей коже.

В случае невозможности очищать кишечник с помощью клизмы еженедельно можно за 2–3 дня провести более слабую разгрузку на кишечник.

День 1-й: натощак – очистительная клизма; 50 г настоя лимона с чесноком выпить за час до еды. В течение дня ничего не есть, кроме кефира (другие кисломолочные продукты не подходят). Кефира надо выпить до 2 л (можно ограничиться 1,5 л). Пить также воду. Вместе с кефиром есть свежие томаты, не более 200 г, в виде свежеприготовленного томатного сока. Больше ничего не есть. Кефир односуточный.

День 2-й: натощак – очистительная клизма. Выпить 50 г настоя лимона с чесноком. В течение дня пить свежеприготовленный яблочный сок (или смесь овощных соков – капустного, морковного, картофельного, огуречного, томатного). Сок свеклы должен выстоять перед употреблением около часа в холодильнике, чтобы избавиться от эфирных веществ.

День 3-й: натощак выпить настой лимона с чесноком (50 г). Через час – легкий завтрак. Питание раздельное – или фрукты, или овощи. Больше ничего. Пить до 3 л воды.

Такую очистку можно делать 2 раза в месяц.

Шесть правил здоровья по Системе Ниши должны стать вашим образом жизни.

В случае если возникает необходимость срочной очистки печени, советую наряду с очищением кишечника провести следующий цикл.

Очищение печени, или тюбаж

Приготовление настоя. 0,5 л настоя шиповника (3 столовые ложки ягод) заварить с вечера в термосе. Утром в стакан с 3 столовыми ложками ксилита или сорбита налить горячий настой шиповника, размешать и выпить залпом. Ровно через 20 минут допить оставшийся в термосе настой шиповника (без ксилита или сорбита). Через 45 минут – завтрак: лучше сочные фрукты или овощной салат, орехи, а также настой из листьев малины, смородины, шиповника. Можно съесть кусочек подсушенного хлеба. Между каждым приемом жидкости и пищи надо активно двигаться (находитесь поближе к унитазу!).

Так повторите 6 раз через 2 дня на 3-й (например, пятница, понедельник, четверг, воскресенье, среда, суббота). Далее можно производить такую чистку печени еженедельно (1 раз в неделю). При этом очищаются лимфатические узлы печени, что положительно влияет на состояние всего организма.

Многие считают недостойным очищать свой кишечник клизмами, хотя они носят в себе несколько килограммов гниющих каловых масс, камней, завалов, зловоние которых не сравнить ни с каким содержимым канализационных стоков.

Надо, во-первых, осознать вред, который причиняют нашему организму каловые завалы; во-вторых, страстно желать очистить себя «изнутри»; в-третьих, тщательно соблюдать все правила процедуры, чтобы не навредить себе.

Вначале возможны разного рода обострения. Вспомните, что творится в доме, когда начинается ремонт. Но вы идете на это сознательно, потому что знаете, что вас ждут чистота, красота, здоровье, удовольствие. То же самое произойдет в вашем организме. Вы начнете сознательно ремонт своей «квартиры», в которой живет ваша душа. Только в чистой вазе, в чистой воде долго живут цветы. Ваша душа расцветет только тогда, когда каждая клеточка организма будет очищена и обновлена, будет орошаться здоровой чистой кровью. Кровь может стать здоровой, если вы позаботитесь о чистоте дорог-сосудов, по которым она потечет, неся каждой клеточке строительные материалы, вывозя по другим путям весь «мусор», образующийся ежедневно при обмене веществ.

Поэтому не пугайтесь осложнений. Они не столь мучительны, как болезни, проходят быстро. Будьте терпеливы, упорны, сделайте себя хозяином своего тела, желудка, привычек, упорно добивайтесь поставленной цели.

Ниже приведен старинный рецепт очищения, предназначенный для самых настойчивых – тех, кто желает быть «стерильно чистым». С его помощью вы очистите любые уголки вашего тела. Солевые отложения суставов, песок, камни печени, почек, селезенки, поджелудочной железы, лимфы – все будет выведено из вашего организма.

Очищение от солевых отложений

Приготовление сока редьки

Черную редьку хорошо вымыть и, не очищая кожуру, опустить в дезинфицирующий раствор марганца, йодиола и т. п. на 15–30 минут. Ополоснуть в проточной воде. Натереть, отжать сок. Сок хранить в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике!

Сок редьки принимать в удобное время независимо от режима питания 3 раза в день по 30 г (не более!). Увеличение нормы может вызвать в организме опасные последствия. Надо выпить без перерыва сок, приготовленный из 10 кг редьки. В этот период необходимо исключить из рациона сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы, яйца. Питание должно быть только натуральным.

В начале такой чистки могут возникнуть болевые ощущения, иногда довольно сильные. Не пугаться! Не хвататься за лекарства, не бросать начатое дело. Это нормальное течение процесса очистки.

После этого исчезают без следа самые жестокие, неизлечимые, по мнению медиков, болезни.

Существуют и другие методы очищения отдельных органов. Они изложены во многих лечебниках, в работах Н. Семеновой, Г. Малахова и других.

Главная мысль, заложенная в Системе здоровья Ниши, – оздоравливать весь организм в целом, сразу. Метод очищения кишечника по Уокеру, изложенный выше, прекрасно дополнит Систему здоровья Ниши, поскольку в быстром очищении нуждаются многие пожилые люди, силы которых и обменные процессы ослаблены.

Если вы исключите из своего рациона вареную пищу, соли не будут накапливаться в организме. Именно вареная пища дает отложение солей. А как известно из исследований К. Ниши, щавелевые соли растворяются только щавелевой кислотой, образующейся в организме при переваривании сырых овощей и фруктов. Однако не все могут перейти на сыроедение. При этом будет полезен следующий рецепт.

Отвар лаврового листа. 5 г измельченного лаврового листа залить кипящей водой (300 мл), кипятить 5 минут на слабом огне. Затем воду вместе с листьями поместить в термос (прямо с огня), настоять 4 ч. Раствор процедить и выпить маленькими глотками, распределяя все количество на 12 ч (сразу не пить – можно вызвать кровотечение). Эту процедуру повторять 3 дня. По возможности принимать ванну с овсяной соломой (сенной трухой) или веточками хвои и солью магния.

В течение всех дней приема отвара лавровых листьев ежедневно очищаться клизмами, контрастными водными и воздушными ваннами и выполнять Шесть правил здоровья Системы Ниши 2 раза в день.

После 3 дней сделать перерыв на неделю. Затем повторять процедуру еще в течение 3 дней. Но ванны, шесть правил здоровья, естественное питание – без перерыва. В случае запора клизмы надо делать и в период перерыва в лечении.

Первый год надо очищать суставы 1 раз в 3 месяца, далее – 1 раз в год после очистки кишечника и очистки печени (на сорбите и шиповнике или по Семеновой).

Очищение почек

Очищению почек также способствуют натуральное питание, питье воды и выполнение шести правил здоровья.

Сбор лекарственных трав.

Смешать 50 г травы и цветков душицы, спорыша, мелиссы, шалфея, зверобоя и 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Пить как чай (настоять 6–10 минут), по $\frac{1}{2}$ или $\frac{1}{3}$ стакана с медом несколько раз в день (лучше между приемами пищи). Весь сбор разделить на 7 дней. Ежедневно заваривать $\frac{1}{7}$ часть сбора. На 7-й день за 30 минут до завтрака в 100 мл охлажденного настоя добавить 5 капель пихтового масла, размешать и выпить через соломинку (пихтовое масло разрушает эмаль зубов). Повторить то же самое перед обедом и ужином – в течение 5 дней. Песок и камни, «склеенные» пихтовым маслом в сгустки бурого или темно-красного цвета, выпадают в мочу, поэтому если очищение произошло, моча в период очистки сильно помутнеет.

Сезонные способы очищения почек. Всю неделю питаться только арбузом и пить настой из черных сухарей. При сильном чувстве голода можно дважды в день съедать небольшое количество салата из тертой моркови, репы, тыквы, капусты, добавляя в салат кашицу из

сухарей. Все тщательно прожевывать. Зерновые и хлеб надо принимать с осторожностью, так как они образуют слизь в организме.

Таким очищением почек могут ограничиться те, кто уверен, что их почки здоровы. Если же почки больны, необходимо выполнять следующие рекомендации.

1. В течение месяца пить настой толокнянки (трава «медвежьих ушек»): 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка и подержать 15 минут на паровой бане. Принимать по 2 столовые ложки за 20 минут до еды 3 раза в день.

2. Включить в рацион овсяный кисель: натуральный овес в шелухе тщательно вымыть, засыпать в термос и, залив кипятком, поставить на 3–12 ч. Затем распаренный овес в горячем виде протереть через сито или марлю, накинутаю на дуршлаг. Получится клейкая масса. Употреблять ее утром в качестве завтрака без соли и сахара. Питание в течение дня строго энергетическое (овощи, фрукты, настои, свежеприготовленные соки, орехи). На десерт можно съесть 1 чайную ложку меда.

Очищение лимфы

К сожалению, этот метод, рекомендованный доктором Уокером, не всем доступен из-за дороговизны.

Очистку лимфы, как и любого другого органа, можно проводить лишь после очистки кишечника. Я советую также неперенное соблюдение при этом шести правил здоровья.

Способ первый.

За 1–2 дня до начала очищения лимфы налить в пластмассовую посуду сырую воду (желательно родниковую или пропущенную через очиститель), плотно закрыть и поставить в морозильник или на мороз (рядом не должно лежать мясо). Когда вода замерзнет, внести в тепло, талую воду осторожно слить, чтобы не попал осадок. Талой воды необходимо 2 л (можно приготовить ее в несколько приемов).

День 1-й: приготовить 900 мл сока из свежего грейпфрута, 900 мл сока свежих апельсинов, 200 мл сока лимонов. Все смешать, разбавить 2 л талой воды.

Утром натощак сделать клизму из 2 л воды с 2 столовыми ложками яблочного уксуса. Затем выпить 100 мл воды с растворенной в ней глауберовой солью. Сразу же встать под горячий душ и хорошо разогреться. Выпить 200 мл приготовленной смеси. Вы сразу начнете потеть, появятся позывы к опорожнению кишечника, «стул» может быть жидким. Далее принимать по 100 г смеси каждые 30 минут, пока не будут выпиты все 4 л смеси.

День 2-й: с утра – клизма. Дальше повторить все то, что и в первый день.

День 3-й: клизма и все то же, что в 1-й и 2-й дни.

Процедуру можно делать 1 раз в год.

Способ второй.

День 1-й: утром клизма; соблюдать энергетическую диету (см. «Приложение») по М. Бирхеру-Беннеру. За день съесть тертый лимон с хорошо распаренной цедрой (сок не подогревать) в смеси с фруктовым сахаром или медом.

День 2-й: то же самое, но 2 лимона.

День 3-й: 3 лимона.

День 4-й: 4 лимона.

День 5-й: 5 лимонов и т. д. до 15 лимонов в день. Затем в обратном порядке, то есть каждый день на 1 лимон меньше. За месяц растворяются все отложения, выводятся шлаки, очищается лимфа, кровь насыщается витаминами.

Способ третий.

2 кг лимонов (с кожурой, но без косточек); 2 кг красной свеклы (бордовой), которую необходимо приготовить в первую очередь и поставить, плотно закрыв посуду, в холодильник

на 3–4 ч; 2 кг моркови; 2 кг гранатов (приготовить сок); мед (не подогревать); 2 кг клюквы. Выжать соки (каждый в отдельности), затем все смешать. Держать в холодильнике или морозильнике.

Смесь пить по 50 мл, разбавляя ее 50 мл теплой воды, натошак. Пить 10 дней подряд, затем 5 дней перерыв; после перерыва снова пить 10 дней с 5-дневным перерывом, так до конца. Повторять 2 раза в год (осенью и весной). Хранить в холодильнике в стеклянной банке с плотно притертой крышкой.

Очищение сосудов

Метод очищения сосудов с использованием чеснока известен давно. Он положительно действует на организм, вымывая из сосудов «бляшки», делая сосуды эластичными и гибкими, в результате чего излечиваются сосудистые заболевания, исчезает атеросклероз, уходят вероятность инфаркта, параличи, головные боли, улучшаются зрение, слух, уменьшаются и исчезают варикозные вены на ногах. Организм обновляется, омолаживается. Процедуру проводят не чаще чем через 3–6 лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.