

Малахов Геннадий

Омоложение и восстановление организма

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Смягчение организма

Очищение толстого кишечника и восстановление его функций

Процедура клизнения

Специальные микроклизмы

Очищение жидкостных сред организма

Использование свежесвыжатых соков для очищения

Использование парной для очищения

Комбинированное очищение коллоидов клетки и внутренних сред организма

Очищение печени

Образование желчных камней и воспаление желчных протоков

Портальная гипертензия и ее последствия

Наиболее простое и эффективное очищение печени

Комбинированное очищение печени и желчного пузыря

Питание после очищения печени

Очищение почек

Очищение с помощью арбуза

Очищение с помощью отвара корней шиповника

Очищение с помощью пихтового масла

Лечение и очищение с помощью лимонного сока

Профилактика заболеваний почек

Очищение организма от патогенных микроорганизмов

Первый вариант борьбы с простейшими паразитами

Второй вариант борьбы с простейшими паразитами

Третий вариант борьбы с простейшими паразитами

Очищение организма от отмерших и больных клеток

Очищение полевой формы жизни

Принципы очищения полевой формы жизни

Методика очищения полевой формы жизни человека

Послесловие к главным очистительным процедурам

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА

Методика восстановления связи между полевой формой жизни и физическим телом

Первый этап тренировок

Второй этап тренировок

Третий этап тренировок

Четвертый этап тренировок

Пятый этап тренировок

Образно-волевые настройки

Образно-волевой настрой на здоровый образ жизни

Настрой от переедания

Образно-волевой настрой на мужскую силу

Образно-волевой настрой на женскую красоту

Образно-волевой настрой на оздоровление сердца

Образно-волевой настрой на стабильность артериального давления

Образно-волевой настрой на оздоровление печени

Образно-волевой настрой на укрепление и оздоровление почек и мочевого пузыря

Образно-волевой настрой для оздоровления толстого кишечника

Образно-волевой настрой на оздоровление системы дыхания

Образно-волевой настрой на оздоровление желудка

Образно-волевой настрой против диабета

Образно-волевой настрой на долголетие и здоровье

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Из первой книги нам известно, что шесть видов управления организмом - голографическое, частотное, акупунктурное, нервное, эндокринное и гуморальное - расстраиваются из-за зашлаковки организма.

Отсюда становится важным вовремя профилактически выводить из своего организма шлаки и другие вредные вещества. Методики очищения физического тела позволяют это сделать быстро и качественно.

Предлагаю вам наиболее эффективные и проверенные методики очищения толстого кишечника, печени, почек, жидкостных сред организма, лобных и гайморовых пазух, суставов. После правильного выполнения очистительных процедур пожилой человек почувствует себя обновленным, помолодевшим и может эффективно восстановить все функции организма с помощью очищения полевой формы жизни и образно-волевых настроев.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

СМЯГЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Самым первым шагом в очищении организма будет его "смягчение", которое позволит лучше выводить шлаки из мест их залегания.

На практике "смягчение", т. е. подготовка организма к очищению, в наипростейшем варианте выгладит так: посещение парной или прием горячих ванн усиливает циклоз и метаболизм; регулярный прием протиевой (вариант - талой) воды, пропущенной через магнитотрон, позволяет промывать организм и подзаряжать мицеллы. Главное, что вы должны почувствовать после выполнения данных процедур, - это расслабление, прогрев и насыщенность водой организма. Обезвоженным, сухощавым людям больше подойдет горячая ванна, тучным - сухая сауна, а всем остальным - влажная парная. Длительность одной такой процедуры от 5 до 25 минут с обязательным заканчиванием ее кратким (5-10 секунд) прохладным или холодным воздействием (душ или обливание). Таких процедур необходимо принять от 3 до 5 и более, в зависимости от степени загрязнения организма и качества выводимых шлаков. Принимать их надо одну в день или через день, в зависимости от индивидуальной переносимости.

Древние мудрецы подметили, что хорошо расслабляет, а значит, "смягчает" тело использование масла. Так, топленое масло можно употреблять в количестве 20 граммов по утрам, а также в течение дня проделывать небольшой масляный массаж с топленным или оливковым маслом, смывая затем масло под теплым душем без мыла. Но помните, лицам тучным, с жирной кожей и переизбытком слизи это не подходит. Им подойдет небольшой бег, прогревающий весь организм, усиливающий циркуляцию и отделение шлаков через кожу.

Топленое масло способствует увеличению теплотворных функций в организме; оливковое лучше всего подходит человеческому организму по составу жирных кислот. Можно применять и растительные масла: подсолнечное, кукурузное, льняное, но они несколько хуже.

Очищение толстого кишечника и восстановление его функций

Прежде чем приступить к описанию восстановления толстого кишечника, кратко суммируем для большей ясности, что нам надо восстановить и отчего происходит разлад.

1. Восстановить чистоту толстого кишечника и нормализовать рН среды (слабокислую) толстого кишечника.

Это позволит ликвидировать главный очаг загрязнения организма - разгрузит системы очистки.

Кишечник загрязняется от неправильного сочетания пищевых продуктов, вареной и рафинированной

пищи, неправильного приема жидкостей и неестественных напитков. Пища, вызывающая запоры и сильно закрепляющая: все виды мяса; шоколад, какао, сласти, белый сахар, коровье молоко, яйца, белый хлеб, пирожные и торты. Недопустимо потребление пищи в 2-3 раза и более (по Г. С. Шаталовой, в 10 раз), чем необходимо для жизнеобеспечения организма.

2. Восстановить перистальтику и кишечные стенки.

Это позволит полноценно выполнять толстому кишечнику свои функции. Нарушаются функции от растягивания стенок кишечника каловыми камнями, образования "накипи", от питания токсическими продуктами, от всей этой грязи, недостатка необходимой естественной пищи, дефицита витамина А, волевого подавления позывов на стул, использования слабительных.

3. Восстановить микрофлору толстого кишечника, при этом:

а) наладится полноценное питание за счет дополнительных питательных веществ и витаминов, синтезируемых микробами;

б) наладится теплотворная и энергообразующая функции толстого кишечника, что приведет к нормализации обогрева всего организма и возрастанию мощности биоплазменного тела организма;

в) произойдет нормализация стимулирующей системы толстого кишечника, что сделает более жизнеспособным наш организм;

г) нормализуется и возрастет мощь иммунной системы организма.

Дисбактериоз возникает от вареной, смешанной, рафинированной, лишенной пищевых волокон пищи. Употребление лекарств, особенно антибиотиков, угнетает и извращает нашу микрофлору.

Процедура клизнения

После того как вы "смягчили" свой организм 3-5 процедурами, необходимо переходить к очищению толстого кишечника с помощью клизм.

Клизмы с древних времен считаются наиболее эффективным и доступным средством для очищения не только толстого кишечника, но и организма в целом.

Согласно древним медицинским источникам - Аюрведе, "Чжуд-ши" (тибетский вариант Аюрведы) - клизмы помогают избавиться от 80% болезней человеческого организма.

В быту обходятся таким образом. Берут кружку Эсмарха (это обычно 2-литровая резиновая грелка) с резиновым шлангом длиной 1,5-2 метра. Подвешивают ее на высоту 1-1,5 метра от пола и, приняв колени - локтевую позу, впускают в толстый кишечник воду.

Насчет того, сколько жидкости впускать в себя за один раз, за одну процедуру, сколько процедур очищения проводить всего и через какой интервал, а также какого состава вводить жидкость, имеется масса рекомендаций. Наиболее широкое распространение получила методика очищения толстого кишечника по Уокеру. Она состоит в следующем.

Берете 2 литра теплой воды, добавляете в нее 1-2 столовые ложки лимонного сока или яблочного уксуса (для придания воде кислых свойств) и с помощью кружки Эсмарха вводите в толстый кишечник. Первую неделю ставите клизмы ежедневно, вторую - через день, третью - через 2 дня, четвертую - через 3 дня и в последующем - 1 раз в неделю. Уже через неделю появляется легкость в организме, блестят глаза.

Менее известна такая методика, - за одну процедуру очищения делается два - четыре вливания по 2 литра. Сделали первое вливание, - выпустили воду. Сразу же сделали второе вливание - выпустили воду.

За ним - третье вливание - выпускание и т. д. Так первые две клизмы идут как очистительные с теплой водой, которую слегка подсаливают или окрашивают марганцовкой в бледно-розовый цвет. Затем делают одну-две с теплой водой и лимонным соком или яблочным уксусом (как по Уокеру), либо последнюю с каким-либо лечебным составом на основе трав и т. д. День отдыхают, а на следующий повторяют вновь.

Всего на курс очищения 5-8 процедур. Оздоровительный эффект наступает значительно быстрее, чем по Уокеру.

Вы можете применять описанные виды очищения толстого кишечника и получать нормальные результаты. Я же вам хочу изложить свой взгляд на очищение толстого кишечника и предложить свою методику, которая в течение нескольких лет хорошо зарекомендовала себя.

В свое время я досконально разобрал процедуру клизнения и вот что обнаружил. В качестве основы

берется вода, которая механически вымывает содержимое толстой кишки, но "прикипевшим" к стенкам толстого кишечника каловым камням этого недостаточно. Обычно к воде добавляют лимонный сок (или раствор лимонной кислоты), яблочный уксус, слабый раствор марганцовки или другие антисептики и травы (ромашку, чистотел и т. д.). Эти вещества отчасти нормализуют кислую среду в толстом кишечнике, отрицательно влияя без разбора на нужную и ненужную микрофлору. Отчасти наблюдается неблагоприятное действие на слизистую оболочку. Например, чистотел ее здорово подсушивает. В других случаях возможны передозировки, например с марганцовкой, которые могут сжечь слизистую толстого кишечника. Как нам быть? Вывод напрашивается сам: первое - искать такое вещество, которое позволило бы отрывать "накипь"; второе - ингредиенты должны нормализовать pH внутренней среды, а также избирательно угнетать патогенную микрофлору, не затрагивая нужную; третье - они не должны раздражать слизистую оболочку кишечника, а, наоборот, восстанавливать ее.

Такое идеальное вещество имеется в природе, и, более того, его вырабатывает сам организм - это собственная урина (моча) человека. Она идеально подходит по всем абсолютно параметрам.

1. Урина не только промывает толстый кишечник, но за счет большей концентрации своей, чем в плазме крови (разница может достигать 150 раз!), она за счет осмоса "насосывает" воду из стенок толстого кишечника и даже из окружающего пространства вокруг него. Это приводит не только к "отквашиванию", но и к отрыву накипи, каловых камней и "насосыванию" слизи из брюшной полости. Кроме того, урина действует как солевое слабительное. Более того, она насыщена энергией, которая направляла ее на выброс из организма, - этого не содержит ни одна другая жидкость.

2. Урина имеет pH кислой среды, причем в той концентрации, которая наиболее благоприятна самому организму. Ведь она образовалась в этом же организме.

Поэтому отсутствует опасность передозировки, - одному она требуется несколько больше, чем другому.

А так как урина продукт самого организма, то она избирательно угнетает все патогенное в организме, не трогая нужное. Таким образом, полноценно и безопасно восстанавливается нужная среда и микрофлора толстого кишечника. Все изощрения медицины по восстановлению нормальной микрофлоры толстого кишечника против урины ничто!

У некоторых людей может возникнуть вопрос, а можно ли вводить урину в толстый кишечник. Знайте, существует операция по вживлению мочеточников в прямую кишку; у многих животных - ящериц, черепах, птиц - мочеотделение и калоотделение совмещены. Пусть это вас не смущает, тем более что вы это делать будете не постоянно.

3. Урина, тем более собственная, не может ничего раздражать в организме. Наоборот, она снимает раздражение и лечит организм! В урине содержится вода, структурированная самим организмом, в ней имеются собственные антисептики, а гормоны, витамины, минеральные и белковые вещества - лучшие восстановители слизистой оболочки любого отдела организма!

Урину для клизнения можно использовать как собственную, так и от здоровых людей, особенно однополых детей. Но обязательно в теплом виде. Так, чтобы ее температура была на 3-50 °C больше температуры тела. Урина, хранившаяся более суток, считается старой, и ее перед клизнением необходимо прокипятить и, остудив до 40 °C, использовать. Толстый кишечник "расслабляется" от теплого и спазмируется от холодного. Отсюда, в первом случае жидкость в него будет входить хорошо, а во втором очень плохо и неполно.

Еще более эффективны клизмы из упаренной урины, но с ними надо обращаться осторожно, ибо они сильнее всего возбуждают жизненный принцип "Ветра". Для лиц с индивидуальной конституцией "Слизи" это хорошо, но людям с "ветреной" конституцией или тем, у кого перевозбужден жизненный принцип "Ветра", они противопоказаны - будет беда (как с мужчиной в книге "Законы оздоровления" моей серии "Основы здоровья", с. 23-25).

Соберите урину от любых людей, срок давности не имеет значения. Люди должны быть здоровыми. Собрав 2 литра, вы наливаете ее в эмалированную кастрюльку и без крышки кипятите до тех пор, пока не останется 500 граммов. Это называется - упаренная до 1/4 первоначального объема урина. Остудите ее и в теплом виде сделайте клизму. Даже если вы раньше прошли несколько курсов клизм по Уокеру и т. д., то

после одной этой у вас может создаться мнение, что вы вообще ничего не делали, ибо столько "добра" и живности может выйти, о котором вы и не подозревали. Вы ощутите необычайную мощь этого состава.

Почему он так действует?

Это могучее действие объясняется несколькими факторами.

1. Сама вода становится совершенно другой, она приобретает суперструктуру. Остаются самые устойчивые, "жаропрочные" жидкие кристаллы, которые, по исследованиям ученых, делают вещества, и наш организм в том числе, невероятно устойчивыми ко всем видам неблагоприятных воздействий.

2. Концентрация солей в такой моче может возрасти в 600 раз! Отсюда вы можете представить, какой насасывающей способностью обладает эта "водица". За счет такой необыкновенной концентрации солей она не только "насасывает" воду из брюшной полости, но и за счет сильнее горького вкуса отрывает полипы, присосшую слизь от стенок толстого кишечника. Сильнейшим образом стимулируется стенка толстого кишечника, перистальтика, появляется сама собой. Пятидесятилетние, застарелые запоры с помощью таких клизм исчезают за один - два месяца!

После одной - двух таких клизм самопроизвольно "убегают" глисты и прочая живность, но при этом нужная микрофлора не задается и нормализуется.

3. Хотя от термической обработки в такой моче разрушаются все органические вещества, но зато образуются новые - высокоактивные - вещества (биостимуляторы небелкового происхождения), действующие сразу и мощно на весь организм, "спрессовывается лучистая энергия", лежащая в основе жизни. В итоге все это действует во много раз сильнее гормонов, витаминов и т. п.

От таких клизм еще быстрее нормализуется pH и микрофлора, восстанавливается не только слизистая, но и перистальтика, излечиваются геморрой, полипов, колит, паропроктит, гельминтоз и др. Но и это еще не все.

Ввиду высокой "насасывающей" способности в толстый кишечник поступает жидкость из всей брюшной полости, увлекая за собой слизь. В результате вы освобождаетесь от патологической слизи (от которой можно освободиться, только используя большие сроки голодания), которая "засела" в почках, поджелудочной железе, в стенках мочевого пузыря, половых органах и т. д. и угнетает их жизненную активность. Освобождаясь от слизи, все эти органы вновь возрождаются. Укрепляются мышцы паховой области, которые ослабевают и трещат от ослизнения. Я считаю ослизнение организма и психические зажимы в области живота одними из главных факторов образования грыжи. Разгружаются все выделительные системы, особенно носоглотка. Множество людей уже прошли через эти клизмы и убедились в их величайшей эффективности, и вы в этом убедитесь тоже.

Предостережение. При сильном поражении слизистой оболочки толстого кишечника, например язвенном колите, упаренная моча вначале будет вызывать боль, как от ожога, потерпите, либо сделайте клизму предварительно с обычной мочой. Боль указывает на то, что все ненужное отторгается, пораженное место залечивается. Вскоре образуется новая, здоровая ткань, и вы ничего больше не почувствуете.

"Пишет Вам инвалид II группы. Мне 60 лет.

...Прочла Ваши книги, решила поглотиться, мне уже терять нечего. Из книг поняла, что у меня конституция "Ветра", и причем перевозбуждение этого жизненного принципа. И еще, что пить мочу, делать массаж, умываться надо только в I и III фазы, а парную, клизмы, чистить кишечник и печень - только во II и IV фазы Луны. Смягчение организма проводить в I фазу, а чистить какой-либо орган во II фазе. Правильно ли я поняла? (Правильно.) Кое-где встречаются противоречия.

20 сентября 1996 г. начала 1-й курс очищения кишечника сразу с мочеоном по 100 г и так далее по схеме. Простой мочи за день собираю только граммов 500. Для упаривания добавляю от внука (16 лет).

Клизмы 1-й курс не держались больше 1-2 минут, тут же все выбрасывалось. День ходила в парную, день клизмы. Начала делать физические упражнения на живот. Похудела на 10-12 кг. Кожа на плечах и предплечьях висит, жду, когда подтянется.

Пенсия небольшая, питаюсь неважно, но молоко вообще не употребляю лет десять. Мясо ем 2-3 раза в год. Питаюсь кашами, часто сухофруктами и пью настой шиповника. Всю жизнь, сколько себя помню,

воду пью до еды и внука приучаю к этому. Овощи свежие и тушеные есть не могу, переворачивает все кишки, так как дисбактериоз. Два года, как я съедаю банан с хлебом ежедневно.

В январе-феврале начала 2-й курс очищения толстого кишечника: в I фазе смягчение, во II фазе - клизмы, и опять с мочегоном по схеме.

Раньше в баню ходить не могла, а сейчас хожу, даже парюсь с веником. Стала больше ходить пешком, одышка уменьшилась, мочевой пузырь держит теперь мочу часа 4-5, и порция увеличилась до 100 г. А запоры не проходят, в туалет хожу через день. (Надо чистить полевую форму жизни.) Нос стал суше.

С пожеланием всего наилучшего - Вера Андреевна, медсестра по образованию".

Техника проведения клизнения

Теперь, зная эти особенности, приступим к описанию самой техники клизнения. Для этого вам понадобится кружка Эсмарха и резиновая груша объемом не менее 100 граммов. Еще раз подчеркну, чтобы не было никаких осложнений и неприятностей, начинайте очищение толстого кишечника с обычной урины.

Наливаете 1-1,5 литра урины в кружку Эсмарха (грелку), подвешиваете ее на высоту не более 1,5 метра над уровнем пола. Наконечник с трубки снимаете и смазываете маслом или вазелином. Пережимаете трубку, чтобы жидкость не вытекла (если есть краник, то закройте его). Примите колена - локтевую позу (таз должен быть выше плеч), введите трубку на глубину 10- 25 сантиметров. Далее отпустите пережим и постепенно выпускайте жидкость (рис. 1).

Предостережение. Если толстый кишечник имеет патологические перетяжки или сильно забит каловыми камнями, то жидкость при быстром поступлении может выливаться обратно или распирает ту маленькую полость, которая имеется до закупорки, вызывая болевые ощущения. Чтобы этого не было, контролируйте вливание - вовремя пережимайте трубку пальцами. По мере прохождения жидкостью затора увеличивайте просвет. При этом дышите медленно, плавно, но глубоко - животом, выпячивая его на вдохе и подтягивая на выдохе. Все это позволит вам избежать различных осложнений и неприятностей во время проведения самой процедуры. Когда толстый кишечник будет очищен, 2 литра жидкости вливаются в него за 30- 40 секунд легко и свободно.



Рис. 1. Улучшенный вариант колена-локтевой позы

После того как жидкость вошла, ложитесь на спину и приподнимите таз (рис. 2). Гораздо лучше, если вы сможете выполнить стойку на плечах ("Сарвангаса-ну" - рис. 2 в) или завести ноги за голову ("Плуг" - рис. 2 г). В таком положении побудьте 30-60 секунд.

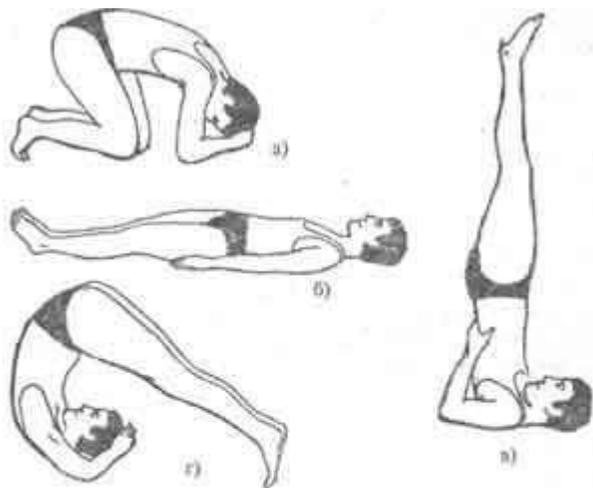


Рис. 2. Упражнения, способствующие лучшему промыванию толстого кишечника после вливания жидкости внутрь:
 а — обычная коленно-локтевая поза; б — после нее принять горизонтальное положение; в — поднять ноги вверх для лучшего прохождения жидкости; г — в данной позе побыть некоторое время для лучшего «откачивания» слизи от стенок толстого кишечника

Можете дополнительно подтягивать живот. За счет этого жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки проникает в поперечную. Далее вы потихоньку ложитесь на спину и переворачиваетесь на правый бок. Жидкость из поперечного отдела толстого кишечника попадает в труднодоступный восходящий отдел и далее в слепую кишку. Именно такая техника позволяет равноценно промывать весь толстый кишечник.

Соблюдайте эти нюансы, - они выверены практикой. В противном случае вы вымоете и оздоровите только часть толстого кишечника, оставив патологию - рассадник будущих болезней в самом ее начале - в слепой кишке.

Когда лучше ставить клизму и сколько ее держать?

Процедуру клизнения желательно проводить после опорожнения толстого кишечника утром или вечером. Древние целители советуют ее делать в период от захода солнца до первых сумерек, т. е. вечером.

Сколько держать? Спокойно полежите на спине или правом боку 5-15 минут, если не будет сильных позывов. Далее можете подняться и походить. Дождавшись позыва, идите в туалет. Но преимущество уриновых клизм в том, что они сами держатся внутри организма ровно столько, сколько нужно. Вначале позывы от них бывают быстрее и сильнее, а далее, чем чище становится толстый кишечник, тем длительнее. Поэтому не волнуйтесь, организм сам знает, когда выпускать урину, ведь все осуществляется при его величайшем контроле.

Сколько можно вливать жидкости в толстый кишечник за один раз и как часто это можно повторять, сколько длится курс очищения и когда его повторять?

Ранее уже указывалось, что лучше всего вливать 2 литра зараз, но после выпуска хорошо повторить такое вливание еще один - два раза и после этого сделать вливание 1-1,5 литра урины. Почему нужна такая дозировка? Да потому, что первые 2-4 литра слегка подсоленной или подкисленной лимонным соком (яблочным уксусом) воды вымоют грязь лишь из половины толстого кишечника, абсолютно не затрагивая его восходящий отдел. Вы на собственном опыте убедитесь в правоте этого положения. И только 3-4-я клизма с уриной может полноценно заполнить всю полость толстого кишечника и провести в нем целительную работу. Такая схема дает наиболее выраженный эффект. Другими словами, схема одной очистительной процедуры выглядит так.

Вливаете 2 литра подкисленной воды, выпускаете ее и смотрите: если сильно она загрязнена, то повторяете вливание и снова смотрите: если сильно загрязнена, повторяете вновь, если нет, делаете уриновую клизму. И уже с ней полежите, походите. После выпуска ее процедура клизнения окончена.

Следующую повторяете через день. Так поступаете 5-8 раз. На этом цикл очистки закончен. Повторять подобный очистительный цикл надо два раза в году - ранней весной и в начале осени (осенью

биоритмологически активен толстый кишечник).

После описанного цикла очищения, примерно через неделю, вы можете, для лучшей проработки, выполнить цикл очищения с помощью упаренной урины. Либо применить его как самостоятельный очистительный цикл.

С упаренной уриной очистительный цикл выглядит так. Начинайте со 100 граммов (для введения урины используете обыкновенную резиновую 100-граммовую грушу) и через день увеличивайте дозу еще на 50-100 граммов, Так дойдете до 300-500 граммов зараз. Сделайте таких 2-4 клизмы, а затем через день начинайте уменьшать дозу на 50-100 граммов, пока не дойдете до прежних 100 граммов. Далее можете делать 100-150-граммовую микроклизмочку раз в 1-2 недели. Повторите этот цикл, так же как и предыдущий, в те же сроки. Если появятся осложнения, то дозировку не увеличивайте, а сделайте несколько клизм с той же дозировкой, а затем начните уменьшение. В следующем цикле у вас все будет нормально. Помните предостережение для этих микроклизм - они противопоказаны для лиц с перевозбужденным жизненным принципом "Ветра".

"В июле 1996 года провела чистку кишечника сначала простой, а потом упаренной до 1/4 уриной, однако до конца не довела (не было условий). Ничего особенного не выходило, за исключением 2-голового плоского червя сантиметров на 15 и нескольких одноголовых. Результаты: прошла боль в суставах, стул стал более-менее регулярным (по утрам) и по количеству почти приемлемым, ноги стали без белых полос, укрепились, не было судорог на ногах, появились бодрость и сила. Так продержалась до зимы, когда эти же суставы заболели снова еще с большей силой. (В данном случае произошло внедрение в организм биопатогенной энергии холода и сухости. Надо применять горячие ванны и втирать в суставы оливковое масло. Клизмы здесь ни при чем.) Начала очень заметно хромать. Решила в феврале 1997 года повторить чистку кишечника и довести ее до конца. (Подобный выбор времени для очищения толстого кишечника может перевозбудить жизненный принцип "Ветра". Остерегайтесь клизмиться в сухое холодное время, особенно если вы находитесь в пожилом или старом возрасте.) Начала сразу с упаренной урины. Три дня подряд выходило по одному морщинистому шарикку с коричневыми прожилками и коричневым основанием, с сантиметр в диаметре".

"У меня уже раньше был паропроктит, была сделана по этому поводу операция. И вот теперь рецидив - опухоль с кулак, ходить почти не могу, надо идти на операцию. Г. П. Малахов посоветовал мне делать микроклизмы из упаренной урины и почаще прикладывать компрессы из нее же на область промежности.

После первых микроклизм в районе паропроктита запекло, как от каленого железа, но я терпел и делал. Раньше у меня был небольшой геморрой, который я не чувствовал, но после микроклизм он вышел наружу в виде "висюлек". Я продолжал все выполнять. В итоге геморрой сам "залез" обратно, и через две недели полностью исчез паропроктит. Прошло уже три года, как там ничего нет".

Специальные микроклизмы

Теперь поговорим об интересном и весьма нужном виде клизм, которые рекомендуют "Аюрведа", "Чжуд-ши". Автор опробовал их на себе, ставили их и другие люди и остались очень довольны. Особенно рекомендуются эти клизмы тем, у кого организм плохо держит воду (склонен к обезвоживанию), плохая естественная выработка тепла (постоянно мерзнут руки и ноги), имеется склонность к насильственному стулу и запорам (т. е. лицам, у которых перевозбужден жизненный принцип "Ветра" или сильно выражена индивидуальная конституция "Ветра"). Подобное наблюдается у лиц с хрупким телосложением с сухой, шелушащейся кожей и постоянно мерзнущих. Наиболее эффективны для них клизмы в холодное сухое время года, которое способствует обострению всех перечисленных симптомов.

Дополним аюрведические наблюдения. Обезвоживание и похолодание говорит о том, что жизненный принцип "Ветра" перевозбудился, и это выражается в следующем: сильное газообразование, запоры или овечий кал, боли в пояснице, крестце, тазобедренных суставах, ненормальные месячные, истощение семени, сухость и шелушение кожи, зябкость, упадок сил, почернение кожи и похудание. Если такие симптомы у вас налицо (особенно ярко они выражаются в сухую, холодную, ветреную зиму), то применяйте следующие микроклизмочки и горячие ванны ежедневно или через день. Постепенно все эти симптомы исчезнут. Выполняются микроклизмочки следующим образом.

Берут 100 граммов обычного молока, в него кладут 20 граммов топленого сливочного масла. Все это подогревают, чтобы масло растопилось, и в теплом виде с помощью резиновой груши вводят внутрь толстого кишечника. Прodelывать эту процедуру рекомендуется на заходе солнца. Далее полежите. Как правило, организм сам держит этот состав столько, сколько ему нужно. В результате такой процедуры субстанция сухости и холода, вызвавшая в организме указанные явления, поглощается и нейтрализуется.

Сухость и жесткость нейтрализуются влагой молока и смягчаются маслом, а холод - теплотой, которая имеется в молоке и появляется добавочно при его скисании. Как правило, через 2-3 такие микроклизмочки стул становится мягким, легким и колбасообразным. Помимо этого, естественно выращивается нормальная молочнокислая микрофлора, вам не надо будет прибегать к глупым методикам питья разведенного кала грудного ребенка и пр. Все произойдет естественно и самопроизвольно.

Вы можете опробовать несколько разновидностей подобных микроклизм и подобрать для себя наилучшую.

1-й состав: молоко (100 г), топленое масло (20 г) - от запоров, овечьего кала, газообразования, иссушения и обезвоживания организма.

2-й состав: основа как у первого (молоко и топленое масло) плюс щепотка имбиря или перца (черного, красного). Этот состав помогает от того же, что и первый, но дополнительно подавляет слизь в организме и повышает теплотворные способности. Поэтому его можно рекомендовать полным, флегматичным людям.

3-й состав: основа как у первого плюс 1/2 чайной ложки (5-10 г) поваренной соли. Это усилит действие первого состава.

4-й состав: основа как у первого плюс 1/2 или 1 столовая ложка насыщенного отвара полыни или пол чайной ложки чеснока. Это весьма помогает при желчных 'расстройствах'.

В качестве заменителя молока или его разбавителя (50 : 50) можно использовать отвар мяса (особенно баранины) или костный бульон. Все эти части по-своему воздействуют на организм: смягчая, уменьшая слизь или желчь.

Выполняйте эти микроклизмы, когда возникнут симптомы перевозбуждения жизненного принципа "Ветра".

В заключение еще примеры на очищение толстого кишечника у пожилых людей.

ЕЗ "Вот история о том, как я помогла избежать операции, а с ней всех остальных бед своей собственной бабушке - старушке.

Бабуле 80 лет. "Ветер" в квадрате. В августе 1995 г. 15 дней бабушка не ходила по - большому и в результате лежит умирает. Родственники вызвали "скорую", последняя посоветовала сделать клизму, но тщетно. Ну и, поскольку я медик, вызвала меня. Осмотрев бабулю, я про себя проговорила диагноз: "кишечная непроходимость" (в области сгиба - перехода поперечной кишки в нисходящую был каловый камень величиной с мою ладонь).

Бабуле грозила операция в 80 лет. Во избежание операции официальная медицина предлагает делать клизмы. Я делала: 1 -ю - очистительную с лимонной кислотой, 2-ю - сифонную. Нулевой эффект. Если бы не Ваши книги, то что бы я делала?

А я делала так:

1. Дабы устранить сухость в организме бабули, я стала делать микроклизмы молочно-масляные 1 раз в день.

2. После двух таких смягчающих клизмочек вечером делаю тоже микроклизму с упаренной до 1/2 уриной, 100 мл.

3. Параллельно с клизмами бабушка пила столовыми ложками ту же упаренную до 1/2 урину.

Эффект: сначала сразу после клизмы моча выливалась, но через два дня таких процедур моча пошла с запахом кала, с примесью кала, пошли газы. А еще через день после клизмы уже с упаренной до 1/4 уриной бабуля сходила по - большому. Через два дня у бабули начала выделяться слизь из носа, из легких. Начался очистительный кризис. Но родители и бабуля испугались и процедуры прекратили, не изменили и питание. Так что оздоровления не получилось. Но зато Ваши книги спасли старушку от верной смерти".

"Мне 74 года. Уринотерапией занимаюсь год. Начала с 5 августа 1996 г. с очищения желудочно-

кишечного тракта с помощью растительного масла. Результаты были хорошие, вышло много кишечных камней.

Голодала по 2 дня. Делала очистительные клизмы с уриной. Затем голодала 1-3 дня. У меня камни в желчном пузыре.

Стала голодать 14 дней. Очистила кишечник с помощью клизм. Вышло очень много черной жидкости, камней, слизи, ошметков. Запах был зловонный. Много лохмотьев. Затем большой сгусток, черный, густой, как деготь".

"Мне 72 года. В раннем детстве очень болела малярией. Ангина мучила многие годы. Голова болела, когда долго не поем, уставала. Много раз болела воспалением легких, бронхитом, грипп зимой не покидал меня. Геморрой, пупочная грыжа, нет устойчивости в ходьбе, зажимает сердце, средней тяжести диабет.

Очищала толстый кишечник месяца два. Сначала с яблочным уксусом, потом собственной уриной. Клизмы, бывало, делала утром после дефекации и вечером, т. к. видела выходящую слизь и казалось, что я вся набита ею. Пила урину по стакану 3, а то и 4 раза в сутки. Но все же шел и шел песок. Теперь геморроя почти нет, вены на ногах спрятались, давление понизилось, болей в сердце страшных не ощущаю".

"Я инвалид войны 2-й группы. Мне 82 года. Приобрел Ваши книги, 4 тома, в ноябре 1996 года и начал себя лечить. Результаты отличные. Все недуги, сколько у меня было - 10 штук, ушли. Мои недуги: полиартрит, гастрит, бронхит, остеохондроз и другие прошли. Кроме геморроя, сердца. Предстательная затихла. (Значит, проблема в полевой форме жизни, и ее надо почистить.) Не употребляю мясных блюд, за исключением курятины - понемногу. Изредка ем рыбу. Аппетит хороший. (Разумно работать с собственной жизненной силой не поздно никогда - всегда будет положительный результат.)

Чистка кишечника, хорошо проходит, а печень и почки еще не прочищал. (Рекомендую почистить* "мягким" методом - с помощью соков и отваров.)

Я чувствую себя хорошо, и в особенности повысилась потенция (имею любовницу, которой 52 года). Сон стал лучше, но в зависимости от погоды".

ОЧИЩЕНИЕ ЖИДКОСТНЫХ СРЕД ОРГАНИЗМА

После того как вы очистили толстый кишечник и готовитесь к чистке печени, следует провести очищение жидкостных сред организма. Что это означает? Организм человека состоит на 60-70% из воды, которая постоянно загрязнялась, накапливала всевозможные шлаки. В результате, жидкостные среды организма утрачивают способность обеспечивать нормальное протекание жизненных процессов. Из-за этого сдвигается нормальная среда организма в гнилостную сторону, что способствует развитию в организме всевозможных гноеродных микроорганизмов. Имунная защита организма не может работать в подобных условиях, и человек становится легкоуязвим для самой разнообразной патологии: аллергии всех видов, простуд, инфекций, общего ослабления организма.

Обычно к 35-40 годам все люди, живущие "самотеком", имеют грязные жидкостные среды организма, а что говорить о пожилых людях? Поэтому, приступая к самооздоровлению, их надо обязательно очистить. Для этой цели, с одной стороны, надо подать в организм биологически активную и чистую жидкость, а с другой - удалить токсическую, старую, из организма. Первый этап - подачу чистой, активной жидкости нам поможет решить сокотерапия. Второй этап - удаление токсической жидкости нам поможет решить парная.

Применяя эти два оздоровительных средства - парную и свежесжатые соки, мы за месяц-полтора сможем очистить собственные жидкостные среды и почувствовать себя обновленным.

А теперь о действии соков, парной и о том, как это правильно использовать.

Использование свежесжатых соков для очищения

Одним из главных факторов успеха в очищении организма является доступность и приятность очистительных процедур. Если они слишком сложны или малопривлекательны, это отталкивает человека от их выполнения. Свежесжатые соки овощей и фруктов обладают потрясающей очистительной и восстановительной силой, имеют естественную структурированную воду, красящие вещества, внутренний заряд, эфирные масла, органические кислоты, щелочи, витамины, микроэлементы, фитонциды и т. д. При наличии электросоковыжималки их легко приготовить и приятно употреблять. Таким образом, сокотерапия является мощным фактором в очищении и оздоровлении нашего организма. Использовать ее необходимо

(в соответствующие сезоны года) с максимальной пользой для себя. Поэтому разберем этот важный раздел очищения со всей серьезностью.

Главное, что необходимо знать при использовании сокотерапии, следующее.

1. Употреблять свежеприготовленные соки надо сразу. В противном случае они быстро (за 1-2 минуты) окисляются от воздуха, рассеянного света и теряют свою активность. Такой сок для очищения организма малоэффективен.

2. Фруктовые соки являются в большей степени очищающим организм средством. Фрукты должны быть спелые.

3. Овощные соки помимо очистительной функции, благодаря наличию в них аминокислот, минеральных солей, энзимов, витаминов, являются прекрасным восстанавливающим организм средством. Овощи также должны быть спелыми.

4. Употреблять соки фруктов и овощей, а также их смеси необходимо на несколько минут до еды. Они быстро проходят желудок и усваиваются в кишечнике за 15-20 минут.

5. После приема соков у многих может наблюдаться определенная реакция организма, беспокойство, расстройство желудка. Все это естественно и указывает на очистительный процесс.

6. Сколько за один раз и в день употреблять сока?

Пить за один раз необходимо столько, сколько пьется с удовольствием, без принуждения. В течение дня для получения заметных результатов надо пить не менее 600 миллилитров, но предпочтительно употреблять от 1 до 4 литров.

Посчитайте, за день можно обновить от 0,5 до 1 литра жидкостных сред организма. Если посещаете парную, то 1-2 литра и более. Жидкости в организме, при общей массе тела 60-70 килограммов, около 40-50 литров. Если вы пьете только по 0,5 литра, на обновление понадобится 80-100 дней. Причем это не гарантирует хорошего удаления старой, токсической жидкости. А вот посещая парную и теряя до 2-3 литров токсической жидкости с последующим восполнением ее свежим соком, вы можете быстро и качественно очиститься. Главное, это не просто питье сока, а обязательная потеря жидкости и ее последующее восполнение.

Парную надо посещать как минимум 2 раза в неделю. А теперь о том, как правильно использовать парную.

Использование парной для очищения

Кожа является самым большим и важным человеческим органом. Ее площадь колеблется в среднем от 1,5 до 2,2 кв. м., а вес составляет 20% от общего веса тела человека. Через кожу человек может и должен выбрасывать в три с половиной раза больше отходов, чем через толстую кишку и мочевой пузырь вместе взятые! Посудите сами, человек за день теряет около 2,6 литра воды. С мочой - 1,5, с калом - 0,1, через легкие - 0,4 и через кожу - 0,6 литра. Но эти цифры отражают средний уровень активности человека. В парилке только за один сеанс человек может потерять от 0,5 до 1,5 литра воды. Таким образом, применяя парную процедуру, мы можем значительно активизировать с выходом воды и выводом шлаков. Поэтому недаром одна из главных очистительных процедур так и называется - "лечебное потение". Вначале разберем функции кожи с позиции расшлаковки организма.

Защитная функция кожи. Кожа обладает бактерицидными свойствами. По расчету американского бактериолога Теодора Розбери, на поверхности человеческого тела интенсивно действуют 15 триллионов микробов! Только чистая, здоровая, влажная, эластичная кожа может противостоять успешно такому натиску. Согласно новейшим исследованиям ученых, кожа активным образом участвует в формировании иммунитета.

Дыхательная функция кожи. Кожа участвует в газообмене организма, и чем она чище, тем легче легким. Вообще, как показывает практика, кожное дыхание - важная вещь в создании могучего здоровья человека. Например, у П. К. Иванова кожное дыхание было прекрасно развито.

Выделительная функция кожи. По универсальности выделения шлаков и их количеству кожа не имеет себе равных среди других выделительных органов. Если человек сознательно задействует кожу как выделительный орган, то этим самым он значительно повышает качество собственной жизни. Например,

есть упоминания об одной женщине, которая в свои 70 лет была так же свежа и привлекательна, как девушка. И все оттого, что она в совершенстве знала и применяла расшлаковку организма через кожу с помощью парных процедур. Академик Микулин регулярно применял потение в мини-сауне, считая его важной оздоровительной процедурой.

Через сальные железы кожи выделяется особая эмульсия, содержащая жирные кислоты, благодаря которым кожа предохраняется от высыхания, делается эластичной, упругой, блестящей и предохраняется от инфекции. Если за кожей не ухаживать, она засоряется своими же собственными выделениями (0,6 литра пота в сутки!) и перестает полноценно выполнять указанные функции. Естественно, от этого страдает весь организм. Частое купание с мылом, наоборот, смывает эту защитную эмульсию, поэтому во всем должен быть разумный подход. Рекомендую после мыла сполоснуть руки или лицо свежей уриной, а потом омыть теплой водой. Чистая кожа - залог здоровья, а грязная - рассадник заразы.

В старости снижается количество жирных кислот на поверхности кожи, поэтому в пожилом возрасте уходу за кожей должно уделяться особое внимание. Кожу необходимо смазывать мочегоном (упаренная до 1/4 урина), оливковым маслом, почаще ходить в парную, подпитывать ее солями, принимая уриновые ванны.

Вспомните, как приветствовали древние римляне при встрече друг друга: "Как потеешь?"

Теперь поговорим о том, как правильно вести расшлаковку организма через кожные покровы. Здесь можно действовать в двух направлениях.

1. Принимать обычные водные и банные процедуры. Повышенная температура позволит доокислить шлаки до конечных, легко удаляемых продуктов обмена, растворить труднорастворимое в крови и тканях, смягчить организм, напитать его влагой. Повышенное кровообращение во время данных процедур позволит быстро удалить растворенные шлаки через кожу или другие выделительные органы.

2. Использовать закон антагонизма в кровообращении Даистра и Мора, согласно которому холодные процедуры, сужая сосуды кожи, расширяют сосуды брюшной полости. Теплые, наоборот, - расширяя сосуды кожи, сужают сосуды брюшной полости. Используя эту особенность кровообращения, мы контрастными водными процедурами "жар - холод", можем целенаправленно "гонять" кровь от кожи к внутренним органам и наоборот, попутно вымывая шлаки.

Лучше всего комбинировать эти две процедуры: хорошенько распарились, а потом окатили себя прохладной или холодной водой. Так поступаете 2-4 раза и более. Начинайте постепенно.

Для лучшего потоотделения вы можете принять потогонное средство. После того как произошла значительная потеря организмом зашлакованной жидкости, необходимо восполнить ее чистой, структурированной, насыщенной органическими минеральными элементами, витаминами и т. д. Для этой цели используете свежевыжатые соки, в крайнем случае - протиеву воду (если нет соков).

Предостережение. Парная процедура открывает поры кожи и способствует обильному потоотделению и удалению шлаков через кожу. При этом сильно разгружается работа почек. Теплые и горячие ванны, сильно прогревая организм, затрудняют потоотделение и гонят воду и шлаки через почки. Если они у вас больны, то принимайте парную; если больная кожа, то применяйте ванны.

Вы можете воспользоваться любым доступным потогонным средством естественного происхождения. В качестве примера приведу простой рецепт: корень солодки - 40 частей, липовый цвет - 60 частей. Столовую ложку сбора на 1 стакан кипятка.

Выпиваете стакан потогонного средства и идете в парную.

Нижеследующие правила помогут вам правильно провести процедуру потения.

1. Не ходите в парную после обильной еды. В этом случае парная просто вредна. Но не следует ходить и натощак. Выпейте потогонный настой, поешьте легко - овощи, фрукты, немного каши.

2. Париться лучше утром, после 9-10 часов. Организм отдохнул за ночь, силы ваши еще не потрачены, и вы легко перенесете эту процедуру, налагающую большую нагрузку на сердце и весь организм в целом.

3. Постепенно приучайте себя к жару, не взбирайтесь сразу на верхний полоч. Поднимитесь на такую высоту, где вам хорошо.

4. Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите ноги в таз с теплой водой, а затем

прибавьте постепенно горячей воды. Так посидите 10-15 минут. После того как вы почувствуете в теле теплоту, можете входить в парилку.

5. В гигиенических целях желательно перед заходом в парную слегка помыться, но при этом мочить голову нельзя, иначе в парной можете вызвать ее перегрев. Далее вытрите полотенцем насухо - влага препятствует потоотделению - и заходите.

6. Желательно надевать на голову какой-либо колпак для предохранения ее от перегрева и иметь с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для сбрасывания пота, ведь он также мешает потеть.

Сбрасывая пот шерстяной рукавичкой, вы одновременно очищаете кожу от отмершего, ороговевшего слоя.

7. Войдя в парилку, 3-4 минуты посидите внизу, привыкните к банному жару, а лучше полежите. В лежачем положении жар воздействует на тело более равномерно. Когда вы лежите, мышцы лучше расслабляются, а это дает возможность их основательно пропарить. Можно сидеть по-йоговски - со скрещенными ногами.

8. Выйдя из парной, постоит под душем с теплой, а затем прохладной водой. После теплого душа, когда пот смыт, можно резко дать прохладную или холодную струю на 2-5 секунд или окунуться в бассейн. После этого отдохните, обсохните и направляйтесь домой, если не желаете повторить парную процедуру.

Как париться с веником? Веники бывают в основном березовые и дубовые. Перед парной их желательно распарить, в результате чего их летучие вещества (в основном эфирные масла) проникают в тело и благотворно влияют на растворение шлаков. Смысл париться с веником состоит в том, чтобы нагнетать им горячий воздух к телу, но не стегать. Веником работают плавно, как веером, едва прикасаясь к телу.

Вначале проходятся по ногам, затем по ягодицам, спине, рукам - от ног до головы и обратно. Так повторяют несколько раз. При работе с веником вы должны ощущать приятный горячий ветерок. И вот только после этого можно слегка постегать себя. Далее разотритесь веником, как мочалкой. Одной рукой придерживайте веник за рукоять, а другой ладонью прижимаете листву к телу.

Вот то основное, что необходимо знать при посещении парной.

И наконец, наступает третья, важнейшая часть этого вида очищения. Потев, вы потеряли много жидкости, вывели из себя много шлаков. Естественно, вам хочется пить. И вот от того, что вы будете пить, напрямую зависит успех вашего очищения. Если вы будете пить чай, квас и тому подобное, вы тем самым поступите не лучшим образом. Сейчас надо пить свежавыжатые соки овощей и фруктов. Поступая таким образом, вы можете очень быстро обновить жидкостные среды своего организма и почувствовать прилив бодрости и здоровья. Причем все это будет происходить естественно и приятно.

Наиболее общедоступны и эффективны следующие соки: морковный, морковно-свекольный, яблочно-свекольный, морковно-свекольно-огуречный.

После парной выпивайте за один раз 0,5-0,7 литра сока. В этот же день выпейте еще столько же дважды. В последующие дни после парной придерживайтесь правильного питания, исключите шлакообразующие продукты. После следующей парной вы снова применяете массажированную сокотерапию, правильное питание и т. д. Помните завет великого древнеримского врача Асклепиада: лечить быстро, правильно и приятно.

Если по каким-то обстоятельствам вы не можете воспользоваться вышеописанным методом очищения, то используйте метод, описанный ниже. Он не так эффективен, но по-своему хорош.

Комбинированное очищение коллоидов клетки и внутренних сред организма

Народная медицина рекомендует для подобного очищения использовать отвар из молодой хвои ели (сосны, пихты).

Хвоя ели является хорошим источником витаминов. Она содержит зимой от 150 до 300, летом - 50 %/мг витамина С. Наличие этого витамина способствует быстрому доокислению шлаков до конечных продуктов и выведению их из организма. Кроме того, хвоя ели содержит много эфирных масел - естественных растворителей. В итоге только два этих свойства делают препараты ели мощным очищающим средством.

В медицинской практике используется препарат "Пинабин", представляющий 50%-ный раствор эфирного масла хвои ели (или сосны) на персиковом масле. Этот препарат действует спазмолитически на

мускулатуру мочевыводящих путей, тормозит развитие болезнетворных бактерий, рекомендуется как мочегонное средство при почечнокаменной болезни.

Еще одно из ценнейших качеств отвара хвои заключается в его сильном вяжущем вкусе. Если витамин С способствует доокислению шлаков, эфирные масла - их растворению, расширению сосудов и мощному мочегонному эффекту, то за счет вяжущего вкуса происходит обволакивание продуктов распада и их последующее удаление.

Отвар из хвои используют двояко: внутрь в виде питья и наружно в виде ванн, а также совместно.

Для употребления внутрь отвар делается следующим образом: 5 столовых ложек мелкоизмельченной молодой хвои (иголок) ели каждого текущего года заливаете 0,5 литра кипятка из протиевой воды. Варите на малом огне 10 минут, настаиваете в теплом месте ночь, чтобы не остыл, процеживаете. Отвар помещаете в термос и принимаете в теплом виде в течение дня вместо воды. Продолжительность курса индивидуальная. Ориентиром его продолжительности служит собственная урина. Муть в ней указывает на то, что отвар начал действовать. В зависимости от растворения шлаков, солей урина будет окрашена в самые различные цвета. Как только моча примет свой естественный цвет и прозрачность - чистка окончена.

Весьма хорошо проводить подобный курс очищения после Нового года. Во-первых, выбрасывают новогодние елки, не надо никуда ходить за хвоей. Во-вторых, в это время года наиболее силен биоритм почек и мочевого пузыря, что не позволит им перегрузиться от повышенной нагрузки выделения шлаков.

Для того чтобы принять хвойную ванну, берут еловые иглы, мелко изрезанные веточки и измельченные еловые шишки. Всего около 1 килограмма сухого веса, кипятят 30 минут в 7-8 литрах воды. После этого хорошо закрывают и оставляют настаиваться 12 часов. Хороший настой хвои имеет коричневый цвет. Затем его выливают в ванну с теплой водой (36- 40 °С). Сама ванная процедура занимает от 10 до 20 минут, ее продолжительность зависит от самочувствия. Температуру воды от процедуры к процедуре надо постепенно увеличивать, но самочувствие в этом вопросе - самый главный критерий. В неделю делать 2-3 ванны.

После процедуры прохладный душ 5-10 секунд. Цикл подобных ванн длится около месяца.

О хвойных ваннах великолепно отзывались П. М. Куреннов, А. С. Залманов, С. Кнейпп. При этом и Кнейпп и Куренной указывают на очищение кожи, сосудистого русла и стимуляцию нервной системы. Залманов, кроме того, указывает на очищение каждой клеточки организма от "токсинов усталости", т. е. отмерших клеток организма, которые, естественно, образуются в результате жизнедеятельности и должны своевременно разрушаться и удаляться. Если они по каким-либо причинам накапливаются в организме, то происходит самоотравление. Первыми признаками этого являются "тяжелый дух" и вонь, идущие от человека, и его быстрая утомляемость.

Комбинирование хвойных ванн и питья отвара еще более усиливает очистительный эффект. Согласно наблюдениям Валерия Тищенко, только отвар хвои при употреблении внутрь выводит из организма помимо ядов и шлаков - радионуклеотиды.

Вышеуказанное простое очищение очень эффективно и позволяет ликвидировать до 80% разнообразных заболеваний, вызванных зашлаковкой организма. Помните древнейшую поговорку - без очищения нет исцеления!

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Вначале кратко расскажем, почему надо почистить печень.

Образование желчных камней и воспаление желчных протоков

Разберем по порядку составные части желчи: после воды желчные кислоты занимают второе место - 7%. Они образуются в печени из холестерина. Их главное свойство - сильно понижать поверхностное натяжение жидкостей. Уменьшение содержания желчных кислот вследствие нарушения способности клеток печени при различных ее поражениях синтезировать эти кислоты или при застое желчи в желчном пузыре - есть одна из главных причин выпадения из раствора холестерина и солей кальция и образования желчных камней.

Желчные пигменты в основном представлены пигментом билирубином (золотисто-желтого цвета) и биливердином (зеленого цвета). При окислении билирубин превращается в биливердин. Образуется он в

основном из гемоглобина крови. По своей химической природе эти пигменты близки к порфинам.

Холестерин - нужное для организма вещество, входящее в состав клеток. Однако чрезмерное его количество вредно для организма.

Теперь мы знаем, что застой желчи или уменьшение содержания желчных кислот в ней из-за нарушения функции печени их вырабатывать приводит к тому, что поверхностное натяжение желчи возрастает. Это способствует образованию коллоидных растворов холестерина, жирных кислот, фосфорнокислых и углекислых солей кальция, а также труднорастворимых в воде билирубинов кальция. Если содержание желчных кислот падает ниже необходимой нормы, то из раствора прежде всего выпадают холестерин и жиры. Образуется эмульсия холестерина, которая постепенно затвердевает, и холестерин в ней кристаллизуется. Если в желчных протоках имеется воспалительный процесс, то на этой основе начинают расти другие камни. Вот темпы роста желчных камней, по данным Ашофа, - холестериновый камень растет много месяцев и даже несколько лет. В условиях воспаления рост его значительно ускоряется.

Воспаление желчного пузыря (холецистит) и желчных протоков (холангит) развивается в большинстве случаев при наличии в них камней, а также микроорганизмов, проникающих в желчный пузырь главным образом из кишечника.

По материалам вскрытий, Б. Ридель утверждал, что у каждого десятого имеются желчные камни. Образование желчных камней в основном зависит от питания и начинается с 16-20 лет, а в 70-летнем возрасте их обнаруживают у каждого третьего!

Согласно данным И. П. Павлова, Брюно, Н. Н. Кладинского и др., как состав желчи, так и эвакуация ее из кишечника находятся в прямой зависимости от характера пищи. Так, при жирной и богатой белками пище выделяется более густая, концентрированная желчь, богатая плотными веществами (холестерином и билирубином).

Женщины болеют в 6 раз чаще мужчин! Беременность благоприятствует образованию желчных камней, так как происходит застой желчи в желчном пузыре (матка оттесняет внутренности, повышает внутрибрюшное давление и меняет положение желчного пузыря и протоков), а также вследствие повышения содержания холестерина в крови в последние месяцы беременности и в первое время после родов, наконец, во время беременности могут создаваться некоторые нарушения функционального состояния печени. Особенности женского и мужского дыхания также объясняют частоту этого заболевания. У женщин при грудном дыхании происходит менее глубокая по сравнению с мужским - брюшным - экскурсия диафрагмы; движения же диафрагмы благоприятствуют току желчи в желчных путях.

Дискинезия желчных путей - это расстройство моторики и, отсюда, своевременного опорожнения желчного пузыря. В основе дискинезии желчных путей лежит изменение в деятельности центральной нервной системы. При этом нарушается согласованное сокращение мускулатуры желчного пузыря, сфинктера Одди и поступление желчи в общий желчный проток и 12-перстную кишку. Помимо этого, может быть мышечная слабость желчных путей. Причиной этой слабости могут явиться особенности строения тела (астенический тип), сидячий образ жизни, а главное - недостаточность натурального питания, богатого минеральными веществами, витаминами и другими нужными веществами.

При выполнении чистки желчных путей из вас выйдут самые разнообразные камешки. Вам, конечно, будет интересно узнать, какие это камешки, откуда вышли, а также из чего они образованы и причину их образования.

Желчные камни в желчном пузыре имеют округлую форму; желчные камни внутри печеночных ходов могут быть ветвистыми и представлять собой точный слепок желчного протока. Внутри печени и в желчных путях и в желчном пузыре встречаются твердые, колючие, ветвистой формы черные пигментные камни. Чистка их раздробит, и они выйдут в виде подсолнечных семечек и черного песка, как каменноугольная пыль до 6 мм. По составу желчные камни делятся на холестериновые, большие комбинированные, сложные холестериново-пигментные - солевые и пигментные.

Холестериновые камни имеют величину от горошины до сливы; форма округлая, поверхность гладкая, цвет белый или светло-желтый и встречаются в желчном пузыре. Они мягки, легки, плавают в воде. Причина образования - обогащение желчи холестерином, а также уменьшение защитных коллоидов -

желчных кислот и застой желчи.

Холестериново-пигментные - известковые - самый частый вид желчных камней. Они всегда множественны и имеют форму неправильных многогранников. Величина их от булавочной головки до крупной горошины; цвет беловатый, сероватый (при преобладании холестерина и извести в коре камня) или бурый и темно-зеленый (при преобладании пигмента биливердина). Возникновению этих камней способствует чаще всего инфекция и воспаление желчного пузыря и желчных протоков. Возможно их возникновение и без инфекции, а в результате неправильного сочетания пищевых продуктов, прошедших термическую обработку.

Пигментно-известковые камни - черно-зеленого цвета, многочисленны, хрупки, разнообразной формы. Иногда это - бурые крошащиеся комки. Доказано, что закладка этих камней происходит во внутрипеченочных желчных ходах. Эти камни лишены холестерина, содержат примесь меди и развиваются из микролитов. Микролиты имеют диаметр от 7 до 60 микрон, состоят из белковой основы, желчных пигментов и извести. Причина их образования - попадание чужеродных частиц из кишечника в кровь, где они связываются белками и пигментами желчи и потихоньку удаляются через желчные протоки. А в кишечник они попадают в виде вареной пищи и воды. Ведь в процессе варки органические вещества превращаются в неорганические, выпадают в осадок (как в чайнике после кипячения), который не усваивается организмом и как чужеродный продукт выводится вместе с желчью. В части случаев микролиты дают начало пигментно-известковым камням, развивающимся в желчных протоках и пузыре. В итоге могут образоваться два вида камней: чистые пигментные камни, связанные с процессом гемолиза, и землянистые пигментные камни, связанные с застоем желчи.

Наибольшая редкость (к счастью) - чистые известковые камни. Они белые и твердые и развиваются на почве воспаления в результате пропитывания известью клеточных обломков и белковых масс. Кальций (известь) и в этом случае доставляется из вареной пищи.

Междольковые выводные протоки желчи идут рядом с междольковыми кровеносными сосудами и, соединяясь друг с другом, образуют сначала правый и левый долевыми протоки, а затем общий печеночный проток.

Системы внутрипеченочных желчных путей правой и левой долей печени строго разграничены. Правый долевым желчный проток принимает желчь из переднего и заднего протока. Территорию, обслуживаемую каждым из этих протоков, называют сегментом печени.

Каждый из названных сегментов собирает желчь из междольковых выводных протоков на территории сегмента. Границы между сегментами, как правило, не нарушаются ни желчными путями, ни артериями, ни венами воротной системы.

Отсюда, в среднем одна чистка "пробивает" один сегмент, а их четыре. Поэтому, чтобы очистить печень, желательно сделать как минимум четыре чистки.

Портальная гипертензия и ее последствия

Современное питание делает нашу кровь более кислой (в норме рН крови слабощелочная), лишенной достаточного количества живых минеральных веществ, витаминов и ряда других элементов.

Малоподвижный образ жизни и указанное состояние крови незаметно приводят к дискинезии желчевыведительной системы, величина сопротивления в желчевыводящем протоке может возрастать до 750-800 мм вод. ст. (почти атмосфера!). Концентрация желчи, как известно, может увеличиваться в 20 раз и более. Вещества, находящиеся в таком концентрированном виде, могут выпадать в осадок. Как указывалось, первым начинает кристаллизоваться холестерин, за ним билирубин с продуктами его окисления, соли, извести. Эта тройка является главным составляющим желчных камней. Наряду с твердыми камнями, в печеночных протоках откладывается аморфная билирубино-кальциевая масса, похожая на сгустки, в желчном пузыре и протоках может находиться желтовато-белый песок, маркая кашицеобразная масса. Печень как бы распирается изнутри от этих желчных тромбов, как твердых, так и мазутообразных. При этом сильно сдавливаются окружающие ткани, так как давление желчи в желчевыводящем протоке может достигать атмосферы! Это затрудняет ток артериальной крови, несущей кислород по печеночным артериям, и особенно препятствует кровотоку по воротной вене, несущему

питательные вещества из кишечника. В итоге развивается портальная гипертензия.

Обратимся за разъяснением к "Большой медицинской энциклопедии":

"Портальная гипертензия - это повышенное давление крови в воротной вене (другое ее название - портальная вена). Оно является следствием (причину я описал выше, - Г. М.) затруднения тока крови через печень в связи с теми или иными механическими препятствиями. Например, образованием желчных тромбов в желчных протоках, белковой инфильтрацией печени. Белковые массы, откладываясь в печени, раздвигают печеночные балки, сдавливают эпителиальные клетки, приводя их к атрофии; создается перестройка структуры органа.

Часть крови, не пройдя через печень по воротной вене, идет в обход (так называемое коллатеральное кровообращение) по анастомозам с верхними и нижними полыми венами, прямокишечными и другими. Возникает застойное увеличение селезенки (а если застой крови, то дыхание и питание, а отсюда и ее функция становятся хуже - селезеночникам на заметку, - Г. М.), застой в венозной системе поджелудочной железы приводит к дистрофическим изменениям в ней и к нарушению ее функций (не это ли будет главной причиной трудноизлечимости сахарного диабета - диабетикам на заметку, - Г. М.). Застой в венах желудка и кишечника нарушает секреторные и всасывающие свойства этих органов (не здесь ли кроется причина несварения и плохого усвоения пищи - дистрофикам на заметку, - Г. М.). Это также приводит к сильным кровотечениям, особенно из сосудов желудка, кишечника, пищевода, прямой кишки, обильным месячным у женщин, тромбам на ногах и геморрою. Артериальное давление падает (гипертоникам на заметку, - Г. М.).

В связи с тем что происходит атрофия клеток печени от сдавливания и местной недостаточности питания, страдает углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный обмены и так далее и тому подобное.

Перечислять расстройства и заболевания, возникающие от нарушения всех этих обменов (которые к тому же трудно диагностируются), нет смысла, и так ясна чудовищность последствий грязности и забитости нашей печени.

Об этом же говорят и йоги. Вот отрывок из книги "Йоготерапия" йогина Свами Шивананды:

"Слабая печень является основным условием, нарушающим наше общее здоровье, и в особенности это влияет на рост организма в целом. Здоровье печени обеспечивает здоровье и жизнедеятельность всего организма. Наиважнейшие железы в организме - гипофиз, щитовидная и поджелудочная железы, которые способствуют развитию организма, дают ему рост и помогают печени в процессах пищеварения, - парализуются, когда они перенапрягаются, стараясь помочь больной печени. Общее расстройство не только влияет на рост и развитие организма, но и чревато ужасными последствиями".

Интересно и своеобразно о причинах заболевания печени рассказано в "Чжуд-ши":

"Склонность к жгучему, "острому", "горячему", "маслянистому", неукротимый гнев в духовной природе, сон в жаркий полдень и после еды, тяжелая работа, непосильный труд, копанье твердой земли, натягивание сухого лука, драка, борьба, бег наперегонки изо всех сил, падение с лошади и с кручи, попадание под падающее, удар камнем, побои палками, мясо, тростниковый сахар, чай и прочее в большом количестве - вот эти условия вызывают жар желчи".

Мы можем употреблять пищу, богатую витаминами, минеральными веществами и другими наивысшего качества питательными веществами, но из-за "забитости Царицы старшей" (так называют печень тибетские лекари), из-за того, что часть питательных веществ минует печень, проходя по анастомозам в другие вены и не превращаясь из-за этого в нужную - усвояемую для организма форму, мы можем страдать от нехватки питательных элементов (что и наблюдается на самом деле). Пищевые вещества, миновавшие печень, являются чужеродными для организма и вызывают различные аллергические реакции. Поэтому, прежде чем идти к врачам, мучить себя, выявляя аллерген и тому подобное, почистите свою печень, и, глядишь, аллергия исчезнет. Вообще, даже при правильном питании и соблюдении всех других принципов оздоровления с забитой печенью мы продвигаемся гораздо медленнее, чем нам хочется. Именно по этой причине многие разочаровываются в естественном пути оздоровления.

"Хочу поделиться результатами очистки организма и попросить Вас объяснить непонятное и

посоветовать, если сможете. Мне 69 лет.

Очистка кишечника прошла нормально, вышли орешки плотные, а когда они закончились, я стала чистить печень. Первая очистка прошла очень тяжело, я даже сознание теряла на минутку. Сын помог. Вышло много желчи (бурая жидкость), слизь в виде пробок и белые пленки, ну вся мелкота. Видимо, была очень мощная интоксикация, так как дурнота, тошнота и слабость были очень сильными. После этой чистки я очень ослабла и даже еле ходила. Затем в январе, феврале и марте этого года (то есть 1997 г.) я трижды почистила печень. В январе вышло 98 зеленых камешков, от гороха до крупной фасолины, и пробка из холестериновых камней. Я ее измерила: высота 1,5 см, ширина 2 см и длина 6,7 см. Я даже чувствовала (без боли), как она выходила (расширяла немного). Молилась, чтобы не застряла. Прошло все гладко, слава Богу!

В феврале вышли несколько штук (около десятка), не знаю, как их назвать. Один взяла в руки - это был мешочек, величиной и цветом похож на финик вареный (серо-коричневого цвета), мягкий, внутри жидкость какая-то, очень зловонный запах. Что это было, я не знаю и поэтому прошу Вас, если Вам доводилось видеть такое, объясните, что это - полипы или еще что-то? Ведь хочется знать, от чего я избавилась, трофеи-то богатые. Четвертая чистка прошла снова с дурнотой, тошнотой, слабостью. Но вышло лишь немного хлопьев слизи и желтоватая желчь. (Это, может быть, и полип, а может быть, другая патология.

Главное, что вы избавились от нее. Зловонный запах указывает на гнилостное происхождение этих "мешочков".)

Я немного пила, 2-3 глотка урины, умывалась, промывала глаза, уши, нос. Отходила слизь из носа и из хронически больного уха (отит с дыркой в барабанной перепонке), и с февраля до сих пор (4 месяца) в 10 утра начинает выходить гной и слизь. Давление мое стало значительно меньше. Это большое счастье, а то было до 200/110, в основном при резком изменении погоды и при стрессовых ситуациях. Теперь в основном нормальное, а при подскоках бывает 150/90, а обычно 120/80,75. Это, конечно, очень важно. Но вот чувство усталости еще довольно быстро наступает, нет такого чувства, как пишут некоторые, что они "летают" после чисток. Я увлекла и сына, у него тоже вышло 70 камешков и "деготь". Вот такие дела". (Очищение печени устранило скрытую форму портальной гипертензии, которая повышала давление крови в организме.)

Наиболее простое и эффективное очищение печени

Весь секрет и эффективность очищения печени заключаются в предварительной подготовке - смягчении организма. Смягчение в виде водных тепловых процедур надо выполнить обязательно минимум 3-4 раза.

Каждую тепловую процедуру заканчивайте кратким прохладным воздействием. Вот тогда из вас после первого же раза обязательно посыпятся камешки и прочая дрянь. Последнюю смягчающую процедуру сделать за день перед очищением печени.

Если вы за 3-4 дня до очищения будете питаться в основном растительной пищей и употреблять большое количество свежевыжатого сока (1 часть свеклы и 4-5 частей яблок, желативно кисловатых) и делать очистительные клизмы (с уриной) раз в день - ваша предварительная подготовка будет идеальной.

Наконец настает день самой очистительной процедуры. Желательно, чтобы это было перед полнолунием (10-13-й день), а вы сами свежи и спокойны. Утром, после туалета, сделайте клизму. Далее легко позавтракайте, предварительно выпив упомянутый сок. Так же легонько пообедайте и через 1-2 часа начинайте прогревать область печени. Для этого приложите грелку с горячей водой (или электрогрелку).

Ходите с ней весь остаток дня до очистительной процедуры.

Примерно в 7-8 часов вечера начинайте саму процедуру очищения печени. Для этого вам потребуется оливковое, кукурузное или подсолнечное масло, но лучше всего горчичное и лимонный сок или раствор лимонной кислоты (чайная ложка без верха на 200 граммов кипяченой воды). Предварительно подогрейте масло и раствор лимонной кислоты до 30-35 °С. Дозу подберите исходя из собственного веса и переносимости масла организмом.

Итак, все готово, стоят два стакана - один с маслом, другой с соком. Вы делаете один - два глотка масла и запиваете таким же количеством сока. Через 15-20 минут, если нет тошноты, повторяете. Ждете 15-20

минут и так несколько раз - пока не выпьете все масло и сок. Спокойно садитесь и смотрите телевизор или читайте книгу.

Если вы плохо переносите масло и вас начинает тошнить после первого приема, то необходимо подождать, пока эти неприятные ощущения исчезнут, и только тогда повторить прием. Растяните процедуру, это не страшно, а даже полезно. Но если тошнота не проходит, ограничьтесь выпитым количеством, и этого будет достаточно. Грелку можете снять, а можете продолжать держать.

После того как масло и сок выпиты (количество выпитого масла и сока колеблется от 100 до 300 граммов), можно выполнить ряд мероприятий, которые усилят эффект. Примерно через 1-1,5 часа после приема ингредиентов сядьте в удобную позу (лучше на пятки), заткните левую ноздрю ваткой и дышите через правую. На язык положите немного жгучего перца, а на область печени - аппликатор Кузнецова, но с металлическими иглами. Все это будет способствовать возбуждению, выработке энергии и теплоты с направлением ее в область печени.

Дополнительно создайте образ, что на выдохе вы направляете огненную струю в область печени. Дышите при этом медленно, плавно (4-6 раз в минуту), сильно работая диафрагмой. Выпячивайте живот на вдохе и поджимайте его повыше на выдохе. Этим вы обеспечите прекрасный массаж печени, увеличите в ней кровообращение и промоете от шлаков и сгустков. Такое дыхание делайте 15-30 минут, отдохните часок и повторите. В промежутки отдыха положите на область печени магнитный аппликатор или простой магнит.

Магнитотерапия является важным фактором, усиливающим капиллярное кровообращение. Ученые установили, что красные кровяные тельца только за счет одного кровяного давления не в состоянии пройти по капиллярам. Главный механизм их продвижения заключается в том, что в расширенном конце капилляра давление приближает красные кровяные тельца друг к другу. Далее, так как они имеют одноименные электрические заряды, они отталкиваются друг от друга в сторону меньшей концентрации и за счет этого проникают и передвигаются по капиллярам.

Особенно важно это использовать для улучшения кровообращения в печени, в которой имеется уникальная венозная капиллярная система. Кроме того, магнитное поле активизирует ферменты, которым в очистительной процедуре отводится немаловажная роль. Все это вместе взятое - теплота, активность ферментов, усиленный кровоток, увеличение зарядов красных кровяных телец, мощная подача свободных электронов (активаторов ферментов) от аппликатора - позволит вам раздробить, расплавить, промыть и выгнать вон весь мусор и камни.

Эти ухищрения позволяют задействовать самые глубинные квантовые уровни организма, ответственные за жизнедеятельность, очищение, восстановление. Никакая другая очистительная процедура не влияет так могуче, как описанная. Примерно в 11 часов либо позже (бывает и под утро), когда биоритм печени и желчного пузыря максимален, начинается извержение камней и нечистот. Это выражается в прослаблении.

Вы увидите все "добро", нажитое с помощью неправильного образа жизни, извращенного питания, и сразу поймете, что так жить нельзя и ни о каком здоровье речи не может быть, если это "добро" остается в организме. Обычно утром еще раз прославляет и может выйти еще большее количество камешков и мазутообразной желчи. Дополнительно сделайте очистительную клизму. Немного отдохните и можете поесть. Первая еда, желательна, должна состоять из 0,5 литра сока (морковного; свекольно-яблочного 1:5). Сок дополнительно промоет вашу печень. Только после этого можете есть салаты, кашку на воде и вступать в обычную жизнь.

"Мой возраст 69 лет, рост 155 см, вес 50 кг. С мая 1995 г. вплотную занялась по Вашим книгам. Все Ваши рекомендации соблюдаю: питание, натирание, компрессы на голову, клизмы и микроклизмы. Провела 3 чистки печени. Делаю с сентября медитацию. Во время последней чистки печени вышло очень много слизи, 500 г, и при каждой микроклизме выходит слизь. Я уж не знаю, как от нее избавиться. Не делаю только голодание. (Измените питание, поголодайте на урине 34-36 часов раз в неделю с полным приемом урины и клизмами - все придет в норму со слизью.)

Я во многом получила положительный результат. Прошли запоры, остеохондроз меня оставил, не болят плечевые суставы. Был холецистит, гастрит, панкреатит, сейчас сделала УЗИ - все в норме!"

"При приступе желчнокаменной болезни, не согласившись на операцию, маме (82 года) провела чистку печени (подсолнечное масло, лимонная кислота).

Если честно, очень боялась (не было в литературе, что можно при приступе), но результат этого стоил. Мама еще потом чистила печень. Сейчас даже не жалуется на печень. Прошло 4 года.

Если после чистки печени на следующее утро делать "Шанк Пракшалану", быстрее проходит тошнота от подсолнечного масла. Видны все прелести чистки, и проходит доочистку и печень, и поджелудочная. Затем первый прием пищи после рисовой каши - соки по Уокеру".

"Мне 60 лет. В 1994 году находилась в больнице с диагнозом "хронический холецистит" (обострение). Далее, я приобрела Ваши книги и стала заниматься, так как желчный пузырь был полон камнями.

Сначала чистила кишечник уриной, упаренной до 1/4, затем 4 раза печень. Чистка была трудной. Очень много камней. Чистилась весь 1995 года, а также голодала 5 дней.

На 3-й день кал шел черный, и все повторялось. Питание изменила, пью противеву воду. Один раз в неделю голодаю. Похудела, была 80 кг, сейчас 59- 60 кг, рост 155 см.

Все эти годы я была счастлива, что мне Вы очень помогли. Вылечила 2-сторонний тройничный нерв. Прикладывала к голове компрессы. Стало легко, нет усталости".

Чем больше возраст, тем больше шлаков накоплено в организме, тем упорнее надо потрудиться над своим очищением. Результат очищения всегда положительно скажется на вашем здоровье, что и произошло в данном случае.

"Мне 59 лет. Болею очень давно, лет 20...

25.03.97 г. 1-я чистка печени. Вышло совсем мало камешков и немного зелени. 23.04.97 г. 2-я чистка печени, вышло немного больше камешков, и я растерялась, что-то не получается. Решила еще раз. 22.05.97 г. 3-я чистка печени, вот теперь-то получилось. Четыре позыва было, и каждый раз все больше камешков разной величины и много другого. Хочу в этом году сделать пять чисток. Только вот в чем моя беда - с сердцем у меня совсем плохо становится".

В этом случае надо применять мягкую чистку с помощью парной и приема яблочно-свекольного сока. Вообще надо укреплять сердце.

Комбинированное очищение печени и желчного пузыря

Мной разработана оригинальная методика очищения печени и желчного пузыря с использованием нескольких факторов, усиливающих взаимное действие. Эта методика подходит абсолютно для всех людей, особенно для любителей бега, и не требует приема масла, которое не все переносят. Смысл этой методики заключается в последовательном применении следующих факторов: бега, жидкостей, обладающих малым поверхностным натяжением и растворяющими свойствами, бани и, как дополнительного фактора, пищевого воздержания или соковой разгрузки на 36 часов.

1. Во время бега, достаточно длинного и регулярно выполняемого, в желчном пузыре и желчных протоках возникают сильные инерционные усилия. Если имеются камешки, особенно твердые, то во время бега они бьются друг о друга (как мелочь в кармане), дробятся и могут легко выводиться через желчный проток в виде "штыба", напоминая подсолнечные семечки или "морской камешек".

Бегать необходимо ежедневно по 30-60 минут в течение 3-6 недель.

2. В качестве промывающей и растворяющей жидкости можно использовать несколько вариантов:

а) свекольно-яблочную смесь соков в пропорции 1 :4-5;

б) морковный сок;

в) морковно-свекольно-огуречную смесь соков в пропорции 10: 3 : 3.

3. О применении тепла в целях смягчения организма ранее уже говорилось. Наиболее благотворно тепловые процедуры влияют на очищение печени и желчного пузыря, расширяя их протоки, делая более текучей желчь.

4. Пищевое воздержание в течение 36 часов ни в коем случае не угнетает пищеварительную активность, а наоборот, дает ей отдохнуть и усиливает ее. Более длительные сроки пищевого воздержания способствуют переходу организма на внутреннее питание и поэтому не должны применяться.

Механизм очищающего действия этой процедуры таков. При регулярном, ежедневном беге за счет

инерционных усилий камешки в желчных проходах и желчном пузыре (особенно твердые) потихоньку дробятся. Регулярный прием в течение этого времени соков или урины (соков не менее 0,5 литра в день) меняет характеристики желчи в сторону большего растворения. Дополнительно растворяющие, дробящие вещества и т. п., содержащиеся в этих соках, потихоньку разрушают камни. Сочетание взбалтывания от бега и воздействия соков усиливает взаимное действие по дроблению камешков в "штыбе". Так вы поступаете всю неделю: пьете соки, не менее 0,5 литра в день, и бегаете 30-60 минут. В конце недели делаете пищевое воздержание (кто не может, принимает только указанные соки), во время которого пьете омагниченную воду или всю дневную урину, но при этом бегаете свои 30-60 минут. На следующий день, утром, вы совершаете свою пробежку и идете в баню. Хорошенько пропариваетесь (по самочувствию, главное не переусердствовать, а почувствовать сильное расслабление всего тела, истому). Вернувшись из бани домой, вы первым делом выпиваете от 0,5 до 0,7 литра свежеприготовленного сока (100 миллилитров свекольного, остальной яблочный). А затем едите как обычно: салат или тушеные овощи, кашу и т. п.

После пищевого воздержания, бега и бани пищеварение сильно активизируется, печеночные протоки будут расширены. Принятый вышеуказанный сок сразу же всосется и поступит с током крови в печень, промываясь воздействуя на нее. От этого все то, что ранее раздробилось, рассосалось, теперь легко вымоется в 12-перстную кишку, что вызовет послабление. В жидком стуле вы увидите твердые камешки типа мелких "голышиков" или "подсолнечных семечек".

Так продолжайте действовать (пить соки, бегать, ходить в баню) в течение 3-6 недель. Если у вас имелись боли с правой стороны под лопаткой - пройдут. Именно откуда "сигналят" твердые камешки из желчного пузыря. Прекращение этих болей укажет на очищение желчного пузыря. Через год, в апреле-мае, можете повторить подобную чистку. Вообще, в результате инерционных усилий желчный пузырь и печень будут работать гораздо лучше и полностью восстановятся их функции.

Указанную очистительную процедуру вы можете использовать как первый этап перед очисткой печени с маслом. От себя замечу, я не догадывался, что у меня имеются твердые камешки в печени и желчном пузыре. После нескольких подряд проведенных очищений с маслом вышло очень много полумягких. Но вот когда я применил данную методику, из меня выходили и твердые. Таким образом, получается, что одна чистка дополняет другую, и только комбинированное их применение позволяет полноценно очищаться от нажитого "добра".

Из указанных методик очищения печени и желчного пузыря рекомендую вам начать с наиболее эффективной - с маслом и кислым соком. Далее, в зависимости от полученного результата, применять, по усмотрению, все остальные чистки. После того как вы полноценно очистились, в качестве профилактики можете делать любую очистительную процедуру печени раз в год, а при условии, что вы правильно питаетесь, раз в два года по любой вышеуказанной методике.

Что еще можно сказать о данной методике? Она подходит лицам, которые не переносят по тем или иным причинам масло и лимонный сок. Вдобавок она более "мягкая", чем описанная первая. Не обязательно бегать, достаточно энергично ходить в течение указанного времени, и этого будет достаточно для успешной чистки. Поэтому, я рекомендую ее тем людям, которые боятся первой чистки или по каким-либо причинам не могут ее делать, как в приведенном ниже примере.

"В этом году уже пробовал чистить печень 22 февраля. Вот только выпить смог не больше половины стакана того и другого. Не могу пересилить себя, очень уж не нравится масло. А жену мою даже вырвало.

Но я попробую еще разок в марте 23-го или 24-го почистить печень. Только беспокоит меня жжение в желудке, когда выпьешь, что раньше не замечалось у меня".

Жжение в желудке указывает на то, что кислый вкус возбуждает жизненный принцип "Желчи". Поэтому лучше использовать последний вариант очищения печени и желчного пузыря.

"Впервые столкнулась с Вашими книгами год назад, когда была угроза удаления желчного пузыря с диагнозом врачей "хронический холецистит". Отказавшись от оперативного вмешательства в организм, вспомнил о Ваших книгах. Прочитав их, проделал следующее. Сел на жесткую диету, провел курс уринотерапии (клизмы). Затем провел чистку печени.

В результате чего улучшилось самочувствие, цвет лица, повысилась физическая и умственная

активность. Похудел на 12 кг.

Сходил на УЗИ. Врач, который меня диагностировал изначально, был приятно удивлен результатами лечения. Хотя я отказался от медикаментозного лечения, а воспользовался Вашей схемой, о чем я и поведал врачу".

"Я никому не верю, не верю даже Кашпировскому. Ваши книги заинтересовали, за что большое спасибо. Я пользуюсь ими 2 года. Я намного лучше стала себя чувствовать. Но пережила ужас, когда дошла до чистки печени. Все шло как написано. В 23.00 легкое послабление, вышло 2 сгустка, похожих на печень. А к утру такой выброс - целую тарелку, но самочувствие было легкое. А через 3 дня проснулась от тошноты.

Проглотила 2-3 глотка компота, думала, что станет легче, но потемнело в глазах, а когда очнулась - лежала на полу. Волосы мокрые, и все белье мокрое. Затем оглохла, работала на огороде с повязанным шерстяным платком. И так продолжалось 2 месяца. Затем постепенно вернулся слух, пропал шум в голове, а главное - появилась бодрость. Хорошо сказано в книге - здоровье зарабатывается. Спасибо Вам за все".

Сколько раз и когда надо чистить печень?

Первая чистка наиболее трудная, организм затрачивает много сил. Бывает, что в первый раз выходит очень много старой желчи, плесени, белесоватые нити, а камешков почти нет. Это не значит, что чистка прошла неудачно. Все в норме, просто печень очень сильно забита, и только во второй и все последующие разы посыплются камни.

Вторую и последующие чистки делайте по самочувствию, они будут гораздо легче. Например, я делал три первые чистки с интервалом в три недели, четвертую - через месяц, пятую - через два. На следующий год сделал еще две и затем на другой год уже одну.

Вы можете следовать рекомендациям Андреева - 1 чистка в квартал, я же советую через месяц в полнолуние сделать первые 3-4 чистки. Помните, чем быстрее избавитесь от грязи в печени, тем скорее нормализуется пищеварение, кровообращение и обмен веществ! И чиститься надо до тех пор, пока никаких сгустков выходить не будет.

Возникает законный вопрос -зачем нужно так много чисток печени? Да потому, что печень состоит из четырех долей. За одну чистку полноценно успевает прочиститься одна доля. За вторую - следующая и т. д.

Если хотя бы одна доля будет забита, какой-то вид обмена будет по-прежнему страдать.

Знайτε и такую особенность, что камешки в печени и желчных протоках откладывались медленно, принимая форму протока со сглаженными краями. В таком виде они особенно не беспокоили стенки желчных протоков, не раздражали их. Производя чистку, вы их дробите, выгоняете. Форма и положение их меняются, и поэтому оставшиеся камешки могут своими шероховатостями раздражать стенки желчного протока и пузыря, вызывая их воспаление. Это касается особенно тех, у кого имеются твердые камни. Во время последующих чисток они уменьшаются и затем свободно выходят.

"Мне 59 лет. Сделала за 13 месяцев 76 чисток печени и порядка 85 клизм из мочегона. Из меня за это время вышло 1412 холестериновых камней величиной начиная от грецкого ореха и меньше и также 2 известковых, один величиной 12x6 мм, второй на 8x4 мм и еще 8 раз!!! Шел известковый песок. Кроме всего этого, из толстого кишечника шли лохмотья дикого мяса, стручья и полипы в виде маленьких грибков и цветочков, а также очень много вязкой коричневой слизи. За 13 месяцев три раза чистилась поджелудочная железа. До начала чисток в моей комнате стоял тяжелый воздух. Сейчас воздух чистый.

Перестало чесаться тело. Исчезли и пупырышки (гусиная кожа), исчезла сухость - кожа стала эластичной. Улучшился слух. Ем в основном 2 раза в сутки. Стал применять "Дыхание счастья" по 20-30 минут в день в горячей ванне. Бывают покальвания в руках до локтей и в ногах до колен. Пил отвар одуванчика - после двух недель приема начало выходить большое количество мокроты через нос и шло в течение 2 недель.

	Количество процедур	Количество камней
Январь 1995г.	13	150
Февраль	4	77

Март	9	282
Апрель	9	321
Май	3	0
Июнь	3	100
Июль	7	166
Август	7	77
Сентябрь	4	50
Октябрь	6	63
Ноябрь	3	70
Декабрь	4	61
Январь 1996г.	4	15

В данной таблице написано, сколько раз в месяц я пил подсолнечное масло и лимонную кислоту и сколько камней вышло за месяц".

В древнекитайской книге "Суэнь" о печени говорится следующее: "Болезни печени: выздоровление летом, если летом нет выздоровления - обострение осенью, осенью не умер - ожидай зимы, весной запрещается стоять на пути ветра... Печеночные больные на рассвете разумные, после полудня обострение, в полночь спокойные".

Прокомментируем это. Лицам с больной печенью не рекомендуется производить чистку печени осенью.

Согласно китайской биоритмологии, в это время года она наиболее слабая и чистка в это время может отнять у нее последние силы, что ухудшит состояние больного. Наиболее целесообразно (после того как вы очистите ее 4-5 раз в течение первого года) проводить эту чистку весной, особенно в марте, когда начинается движение соков у деревьев. В это время печень наиболее сильная. Но в это время (весной) постарайтесь при ветреной погоде реже бывать на улице, чтобы патогенная биопогодная энергия ветра не внедрилась в ваш организм и не повлияла на печень.

Примерно то же рассказывается и в "Чжуд-ши": "Ветер проявляет себя в период роста растений. Желчь - начиная с лета. В летнее время "маслянистое" и "прохлада" накапливают желчь, но в движение она не придет. От "маслянистого" и тепла она осенью возбудится, а стихнет от прохлады в начале зимы"

Питание после очищения печени

Утром после чистки печени желательно выпить свежевыжатый морковный или яблочный сок со свекольным. Яблоки желательно кисловатого вкуса, тогда со свекольным получится очень хорошая на вкус смесь. Смесь этих соков может прослабить организм, что будет способствовать лучшему удалению оставшихся в печени и кишках камней.

Вообще свекольный сок - уникальный продукт, минеральные вещества в нем находятся преимущественно в щелочных соединениях. При исследовании действия свекольного, морковного и капустного соков выяснилось, что наиболее эффективно желчь выделяется именно от свекольного сока. Желчегонные свойства свеклы были известны древним целителям. Так, Авиценна писал: "...свекла открывает закупорки в печени и селезенке". Наш современник доктор Уокер уже с научной точки зрения установил великолепные очищающие свойства свекольного сока благодаря наличию в нем "живых" атомов хлора. А наши ученые нашли в свекле бетаин, который в других овощах пока не обнаружен. Бетаин - уникальное вещество, по химическому строению близок к холину и лецитину, известным регуляторам обмена веществ. Бетаин способствует усвоению белков, улучшает работу печени.

В свекле находятся сапонины, связывающие холестерин в кишечнике в трудноусвояемый комплекс. Вообще же сапонины служат основой для получения лекарств против склероза.

Также имеется в свекле и витамин U. Этот витамин способствует заживлению язв, обладает противосклеротическим действием, улучшает обмен холестерина подобно метионину, обладает противоаллергическими свойствами.

Содержащийся в свекле магний регулирует сосудистый тонус и препятствует образованию тромбов в сосудах.

Советский ученый Б. П. Токин многочисленными опытами доказал, что в некоторых овощах и фруктах содержатся фитонциды, губительно влияющие на микробы. Из овощей фитонциды содержат прежде всего лук, чеснок и морковь. Употребление этих овощей способствует очищению полости рта, желудка, кишечника от микробов. А морковь имеет еще то преимущество, что лишена специфического запаха, который отпугивает от лука и чеснока.

Целительные свойства вышеуказанных соков помогут быстро восстановить вашу печень, особенно это касается пожилых людей.

Затем салат из свежей зелени, чуть подкисленный или подсоленный желателно чем-либо натуральным: лимонным соком, клюквой, морской капустой. Далее каша, сваренная на воде, можно добавить немного масла, морской капусты. Так можно пообедать и поужинать. На следующий день можно разнообразить питание.

Теперь можно перейти к правильному питанию, чтобы печень лишь укреплялась. Вообще печень очень хорошо восстанавливается. Например, у собак и других животных при удалении 75% ткани печени полное восстановление происходит в течение 8 недель. Однако необходимо знать, какие продукты особенно вредны для печени, и исключить их из своего рациона питания. К таким продуктам относятся: жареное мясо и рыба, крепкие мясные бульоны, рыбные навары, консервы, копчености, жирные закуски (особенно холодные) и подвергшиеся действию высокой температуры. Пища, богатая крахмалами, особенно белая мука, сдоба, - забивает ткань печени и делает ее твердой. Трудно переносятся при болезнях печени бобовые и грибы. Запрещаются: уксус, перец, горчица, маринады, репа, редис, редька, лук, чеснок, щавель, шпинат, крепкий кофе и какао, алкоголь. Острые блюда и продукты с острым вкусом отрицательно влияют на оздоровление печени.

Древние целители подметили, что вкусовые ощущения стимулируют разнообразные энергии в организме, а уже с их помощью происходит стимуляция функций органов. Так, кислый вкус стимулирует функцию печени и желчного пузыря. Косвенно стимулирует печень слабосоленый вкус. Угнетает - терпкий и острый вкус.

Как установлено современной наукой, продукты с острым и терпким вкусом оказывают повреждающее влияние на слизистую оболочку желудка и 12-перстной кишки, помимо печени. Отсюда людям, желающим улучшить функцию печени, надо почаще включать в свой рацион продукты с естественным кислым и соленым вкусом и избегать продуктов с терпким и острым. Если вы перестимулировали печень указанными вкусами, то она сигнализирует появлением кислого вкуса на языке. В этом случае уменьшите потребление продуктов с кислым и соленым вкусами и чуть увеличьте - продуктов с терпким и острым. Необходимо добиться гармонии в этом отношении - исчезновения каких-либо вкусовых ощущений в промежутках между едой.

Для больных с заболеваниями печени и в качестве укрепления ее особенно важны витамины А, С, В, К. Особенно способствуют нормализации работы печени витамины группы В. Так, В6 повышает антиоксидантную функцию печени (особенно много его в проросшей пшенице, пивных дрожжах), В3 (РР) - участвует в энергетическом обмене клеток печени, препятствует их гибели (проросшая пшеница, дрожжи, помидоры, яичные желтки), В9 (фолиевая кислота) и В12 принимают участие в обмене белков, ферментов и окислительных реакциях, способствуют синтезу белка и рассматриваются как факторы роста. Установлено активизирующее влияние витамина В12 на регенерацию печени. Витамин К принимает участие в процессе свертывания крови, повышает энергопотенциал печеночной клетки. Его недостаток в организме возникает при нарушении желчеотделения и всасывания жира в кишечнике (эти витамины в большом количестве содержатся в вышеуказанных продуктах). Аскорбиновая кислота (витамин С) в количестве до 1 грамма в сутки улучшает деятельность печени, повышает ее антиоксидантную функцию и усиливает регенеративные процессы (салат из капусты, настой шиповника, яблочный сок и др.).

При заболевании печени и желчных путей нарушается всасывание минеральных веществ и усиливается их выведение из организма. Натуральных минеральных веществ очень много в вышеуказанных соках, причем в легкоусвояемой форме, а также в овощах и фруктах.

Бессолевая диета снижает образование и выведение ферментов в желудочно-кишечный тракт из печени

и желчных протоков и тем самым создает покой больным органам.

Очень важно при составлении диеты учитывать состояние кишечника. Нужно устранить запоры. В противном случае наличие запоров усилит гнилостные процессы в кишечнике, всасывание в кровь токсических веществ, которые через воротную вену попадут в печень, ухудшая ее состояние. Излечение в этом случае затягивается.

Из вышеперечисленного становится ясно, что наиболее предпочтительны свежие овощи и фрукты. Особенно возбуждают секрецию желчи свекла, морковь, кабачки, томаты, цветная капуста, виноград, арбуз, клубника, яблоки, чернослив. Включение зерен проросшей пшеницы ускоряет исцеление печени. На основе проросших зерен пшеницы готовится смесь: 100 граммов проросших зерен пшеницы перемолоть на мясорубке и добавить в эту массу перемолотую свеклу - 100 граммов, морковь - 100, сушеные абрикосы - 100, клюквы - 50 (или сок одного лимона), немного меда, с тем чтобы вкус смеси получился с кислинкой - приятный на вкус. Эту смесь употреблять вместо каш или через день: один раз - каша, другой - смесь.

Соотношение компонентов в смеси может быть разное, но 100 граммов проросшей пшеницы обязательны.

Сливочное и растительное масло добавлять только в готовые блюда, а не в процессе кулинарной обработки.

"Большое Вам спасибо за Ваши труды, которые помогают выжить самым обездоленным, самым беззащитным.

Так по жизни случилось, что я выросла сиротой, в 7 лет попала в концлагерь, где пробыла почти 3 года. Здоровье всю жизнь барахлит.

Мне 62 года. В 70-х годах были камни в почках, выжила без операций, вышли. С тех пор пила травы. Холецистит сопровождал меня с тех пор. Были обследования. Но камней не обнаружила. Затем лет 10 периодически были колики в печени, но попью траву, поделаю ромашковые клизмы - и опять жива. Затем в сентябре 1996 г. похоронила мужа и совсем было слегла. Встать было очень трудно, но встала. Начались боли в желудке, печени. Болело все. И тогда я решила поискать, чем себе помочь. Добрая душа в книжном киоске продала (просто пожалела меня) 4 тома Ваших "Целительных сил", затем еще "Укрепление здоровья в пожилом возрасте" и "Полное очищение организма". (Очень хорошо, когда человек самостоятельно ищет выход.)

С сентября 1996 г. я начала чиститься по Вашим методикам: чистила кишечник мочой, пила по глотку, протирала лицо, все тело с последующим душем, полоскала горло, закапывала в нос. Голодаю по вторникам. Печень почистила оливковым маслом и лимонным соком 6 раз. 1-й и 4-й разы безрезультатно. А все остальные - вышло очень много темно-зеленых камней. С 15 февраля на 16 февраля вышел длинный кусок (слепок с протока) камней, закапсулированных медузообразной слизью с кровью (после 6-й чистки как холодец).

Сегодня, 17 февраля, чувствую себя хорошо. (Проделанная работа по очищению организма дала свои плоды.) Пью соки, ем отдельно. Пшеницу проросшую еще не ела, когда-то начинала, но желудок болел.

Теперь буду пробовать опять. Не случится ли чего? (Ешьте хлеб и суп из нее.) Ем состав: мед, курага, изюм, клюква, орехи. Начала дышать по 15 минут, пока не все получается. Но после дыхания - хорошо. В общем, карабкаюсь как могу. (Правильно делаете.)

О медицине говорить не хочется. Помощь нулевая. Волнует меня такой вопрос: почему-то после чисток бывает мало мочи. Так и на этот раз. Что-то не так делаю? Не понимаю. Помогите, пожалуйста. Если ошибаюсь, то где? Недочиталась или мало опыта? Да, висюльки есть, несколько штук. За ухом всю жизнь была какая-то шишка, а вот недавно обнаружила, что она стала меньше, что делать дальше. (У Вас все идет нормально. Продолжайте. В теплое время года поголодайте, попейте больше соков.)

Дай Вам Бог здоровья, спасибо, что Вы есть на земле. В Туле я знаю многих людей, которые занимаются оздоровлением по Вашим книгам. Всем становится лучше."

Наиболее рациональным является 4-5-разовое питание маленькими порциями (такое питание полезно только при болезнях печени в период обострения, здоровые люди должны питаться 2 раза в день - утром и между 13-15 часами). Более редкий прием способствует накоплению жира, застою желчи, развитию

дискинезии желчных путей и их воспалению. Как правило, дискинезия возникает от психического зажима, расположенного в области желчного пузыря. поэтому поработайте над очищением полевой формы жизни.

Ваша еда - свежевыжатые соки, салаты, каши и смесь. Все это постарайтесь разнообразить: овощи слегка тушить, есть помимо каш орехи, картофель, творог. Рекомендую больным печеночными заболеваниями употреблять свежевыжатые соки в количестве до 2 литров в день. Они улучшают кровообращение в печени и функциональное состояние клеток печени; повышают гликогенообразование, увеличивают транспорт глюкозы к тканям, нормализуют обмен глюкозы, белков, жиров, электролитов. Под влиянием их изменяются физико-химические свойства желчи: уменьшается ее вязкость, увеличивается содержание желчных кислот и снижается концентрация холестерина.

При пониженной секреции желудка свежевыжатый сок принимается за 15-20 минут до еды; при повышенной секреторной функции желудка - за 1-1,5 часа до еды; при нормальной кислотности желудка - за 30-45 минут. Можно использовать желчегонные средства: бессмертник, кукурузные рыльца, перечную мяту, зверобой, пижму, корень одуванчика, шиповник.

Рецепт отвара: бессмертник, кукурузные рыльца, зверобой - из расчета на 1 столовую ложку сухих трав 1 стакан воды. Употреблять по 100 граммов 2-3 раза в день до еды.

О том, насколько многогранно действует чистка печени, - отрывок из книги Ю. А. Андреева "Три кита здоровья" о Татьяне Александровне Буревой.

"Ей 85 лет. Она великолепно разработала методику чистки печени. Прочистила печень многим выдающимся космонавтам, и вообще много высокопоставленных людей к ней приходило потихоньку, даже из Минздрава, хотя официальная медицина стоит против нее круто рогами, потому что диплома у нее нет.

...Татьяна Александровна чистит, очищает печень людям любого возраста, начиная с 5 лет и кончая... 105 годами, и это оказывает свое воздействие. Когда моему отцу было более 80 лет и он был в тяжелом состоянии после второго инфаркта, мы ему решили помочь и уговорили у нее полечиться. Он, конечно, сомневался - такое состояние. Ну и консерватизм, страхи и все прочее. Но поскольку Татьяна Александровна старше него (84 года) и на смех подняла его страхи, он сдался, согласился на чистку.

Вышло 60 больших камней и 200 маленьких. Как же он мог жить здоровым человеком при такой засоренной печени! Есть женщина, которая за Татьяной Александровной гонялась в течение 5 лет по всему свету, потому что ей предложено было вырезать желчный пузырь, там, на снимке был виден большой камень, в котором до 60 здоровых (фасолевых) камней. И вот обошлось без операции, - все выгнали".

Примеры, приведенные в этом разделе, красноречиво говорят о многогранной пользе этой чистки и ее безопасности.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Цели, к которым стремятся врачи при лечении от камней: прекращение образования их материи, предотвращение зарождения камней путем устранения причины и исправление ее, а затем крошение и дробление камней, срыв их и удаление с того места, где они повисли, при помощи лекарств, производящих такое действие, после чего их изгоняют мягко и постепенно...

Некоторые люди пытаются извлекать камни через разрез в боку или спине, но это дело страшно опасное, совершаемое человеком, лишенным разума.

Ибн Сина

Для очищения и оздоровления почек лучше всего следовать вышеуказанным наставлениям Ибн Сины:

1. Устранить причины, ведущие к образованию камней.

Для этого измените питание и образ жизни в целях нормализации обмена веществ, что устранит причины, ведущие к камнеобразованию.

2. Применять средства (кому какое подходит или имеется в наличии) для раздробления (рассасывания) камней, превращая их в песок.

Выбирается любое средство: сок пижмы, черной редьки, сок лимона, пихтовое масло, корни марены или шиповника, свежевыжатые овощные соки, собственная моча.

3. Произвести срыв раздробленных камней (песка) и мягко, постепенно их изгнать.

Одновременно с выполнением пункта 2 начинаете усиленно применять мочегонные средства: пить собственную урину (мочу), чай с лимоном, чай из виноградных листьев или хвоща либо есть арбузы.

Почувствовав, что начинается отход раздробленных камней (песка), принимать теплую ванну для лучшего и безболезненного их отхождения.

Для пожилых людей лучше всего подходят нижеследующие очищения почек.

Очищение с помощью арбуза

Очищение производится летом в арбузный сезон. Для этого следует запастись арбузами и черным хлебом. Эта пища будет потребляться вами в течение недели. Хотите есть - арбуз, хотите пить - арбуз, очень хочется есть - арбуз с хлебом. Во время чистки желателен присутствие домочадцев. Потому что бывает момент, когда начинается отход песка, камешков, и может быть сердечная слабость. Приготовьте корвалол, валидол, нашатырный спирт. К этому надо быть готовым. Это маленькая операция, но без ножа. Если в почках и мочевом пузыре имеются камешки, то наиболее подходящим временем их выведения будет от 17 до 21 часа по местному времени. Именно в это время проявляется биоритм мочевого пузыря и почек. В это время надо принять теплую ванну и усиленно есть арбуз. Теплота расширяет мочевыводящие пути, снимает боли и спазмы (особенно когда будут проходить камешки), арбуз вызовет усиленное мочеотделение - промывание, а биоритм даст необходимую силу для срыва и изгнания песка и камней.

Эту чистку можно проводить 2-3 недели до получения удовлетворительного результата.

Очищение с помощью отвара корней шиповника

Для растворения или расщепления до песчинок любых камней применяют отвар корней шиповника.

Приготовление отвара. Две столовые ложки изрезанных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, дать остыть. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в теплом виде в течение 1-2 недель. Отвар плодов шиповника также используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. При этом отвар, как в первом, так и во втором случае, должен быть темного цвета, что указывает на большое количество растительных пигментов.

Очищение с помощью пихтового масла

Это, возможно, самый простой и эффективный метод очистки почек. Суть его в следующем. В зависимости от сезона года вы применяете в течение недели мочегонные средства.

Зимой и поздней осенью - сбор мочегонных трав: душица, шалфей, Melissa, спорыш, зверобой (зверобой можно заменить на шиповник, плоды либо корни). Можно другой сбор, все зависит от региона и т. д.

Измельчив травы до размеров чаинок и смешав в равных частях, либо по весу - по 30 граммов, заварить, лучше залить кипятком, настоять, чтобы получился темного цвета, и принимать в теплом виде с одной столовой ложкой меда по 100-150 граммов до еды.

В конце лета используйте арбузы, весной и летом - свежавыжатые соки по Уокеру. Если же вообще ничего нет, используйте свою собственную урину. Благодаря такой смене мочегонных и растворяющих средств вы будете действовать на весь спектр почечных камней. Ибо одно средство подходит для одних камней и не берет другие. Помните об этом.

После недели такой предварительной подготовки вы в мочегонный настой (сок) добавляете 5 капель пихтового масла и выпиваете все это за 30 минут до еды. Желательно масло хорошенько размешать и выпить через соломинку, чтобы предотвратить разрушение зубов. Так и применяйте пихтовое масло 3 раза в день до еды в течение 5 дней. Результаты очистки начинают появляться на 3-4-й день в виде незначительно помутневшей мочи. Позже могут выйти и камешки. Недели через две это можно повторить, и так до получения желаемого результата.

В дополнение ко всем указанным методам очистки почек можно применять особое упражнение для выведения песка из почек. Это упражнение относится к упражнениям серии "Тигр" и называется "Голодный тигр нападает на жертву".

Описание. Лечь на живот. Руки и ноги одновременно рывком поднимать вверх 3-5 раз. Это движение способствует дроблению рассосавшихся камешков и выведению песка.

Похожий эффект оказывает йогическая асана "Лук", только качаться надо повыше, сильнее прогибаться.

"С 40 до 65 лет мучилась почками - пиелонефрит и камни в почках. Во время приступов от болей по полу каталась. Были бесконечные анализы, больницы и лекарства. В конце концов все это кончилось тем, что мне дали инвалидность II группы, а лекарствами затравили печень и из-за дороговизны лекарств сделали нищей.

Начала употреблять урину по книгам Малахова, пила ее, как воду, в любое время. Сделала пять клизм с 350 г мочегона. Почувствовала себя очень хорошо.

Теперь в 72 года почки и мочевой пузырь совершенно не беспокоят, я вновь стала работать - убираю в офисе, получаю пенсию и зарплату и могу позволить себе покушать и пожить".

"В феврале этого года я начал заниматься по книгам "Целительные силы". Промыл кишечник, затем печень. Правда, не все сразу получалось. По-моему, мало вышло дряни, потому что слабый разогрев был. Не было условий.

Пил урину и придерживался раздельного питания. И когда в начале июня сдал анализы, то был поражен (17 лет болел почками - нефрит, холецистит, постоянно болело горло, ангины, гайморы, желудок.

Объездил весь Союз. Москва, Симферополь, Киев, Новосибирск, три раза лежал в нефрологии в Донецке, там меня лечили профессора. Один раз чуть дуба не врезал, находясь на лечении в Донецке. А болезни все прогрессировали, появились новые: такие, как стенокардия, а потом инфаркт и т. д., суставы болят, простатит) - анализы были отличные. Боли исчезли в районе почек".

Мы на практике постигаем, что такое современное лечение и что такое правильное оздоровление. А потом делаем вывод, как этот человек. Еще раз повторяю: когда вас кто-то лечит - это тупик. Когда вы разумно работаете с собственной жизненной силой - это здоровье.

"Пишет Вам пенсионер, которому 64 года и у которого букет болезней, "благодаря" цивилизованному образу жизни: ревматизм суставной (болею с 5-летнего возраста), гайморит, кариес зубов, паховая грыжа, ишемия, полипы в толстом отделе, геморрой, варикозное расширение вен на правой ноге. Прочитал Ваш неоценимый труд и приступил к курсу лечения по Вашему методу. И чувствую, что все эти болезни я преодолел. Уже есть результаты: гайморита нет, кариес прекратился, очищены почки (граммов 70-100 песка вышло). Низкий поклон Вам и Вашему таланту".

Лечение и очищение с помощью лимонного сока

Очень приятное очищение и лечение можно провести с помощью лимонов.

Лечение лимонным соком сводится к тому, чтобы стимулировать жизненный принцип "Желчи" и вывести из организма мочевую кислоту.

Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большое количество сока, нежели плоды толстокожие. При этом надо помнить, что свежий лимонный сок очень быстро окисляется под влиянием воздуха и света. Поэтому необходимо принять за правило - для каждого отдельного приема выжимать свежий сок. Сами лимоны можно заготавливать заранее, так как для курса лимонного лечения необходимо много плодов.

Для выжимания сока из лимонов лучше всего применять электросоковыжималку.

Лимонный сок на многих действует неприятно (особенно на лиц с выраженной конституцией "Желчи") и набивает оскомину, поэтому лучше всего тянуть его через соломинку, что устраняет совершенно неприятные явления.

Практика показала, что правильно принятый лимонный сок (как отдельный прием пищи или до еды) действует на пищеварительный тракт благотворно и не было случая заболевания желудка от лимонного сока.

При лечении лимонный сок нужно пить в чистом виде без сахара, примеси воды и вообще каких бы то ни было сдобривающих вкус средств. Принимать лимонный сок лучше всего за полчаса до еды.

Что касается количества сока, необходимого для лечения, то это всецело зависит от вида болезни и ее запущенности.

Обычно для лечения запущенных и хронических болезней необходимо около 200 лимонов и ни в коем случае не меньше. Начинают с 5 лимонов и затем с каждым днем количество это увеличивается, пока не достигнет 20-25 лимонов в день. Далее, несколько дней необходимо держаться на этой дозе и потом

постепенно уменьшать ее до первоначального количества, т. е. 5 лимонов, на чем и заканчивается лечение.

В качестве примера приведу образец дозировки лимонного сока при лечении хронических болезней:

День	Лимонов	Стакан сока
1	5	1
2	10	2
3	15	3
4	20	4
5	25	5
6	25	5
7	25	5
8	25	5
9	20	4
10	15	3
11	10	2
12	5	1

На первый взгляд такое количество лимонного сока может показаться колоссальным, в особенности человеку, не имевшему случая ознакомиться с действием лимонного сока. На самом деле громадное большинство людей свободно проходит курс лечения и только немногим он может стать обременительным.

В основном тем, кто имеет перевозбужденный жизненный принцип "Желчи".

Нужно заметить, что высшее количество лимонов (25), показанное в таблице, далеко не является предельным количеством. Цифру эту можно увеличить, а равно и продолжить самый курс лечения, если на середине его не будет чувствоваться облегчение.

В случае если под влиянием обильного ввода в желудок лимонной кислоты будут замечены какие-нибудь ненормальности в деятельности кишечника, следует на время прекратить лечение, чтобы дать пищеварительной системе возможность привыкнуть к лимонному соку. Авторы этой методики утверждают на основании опыта, что желудку не грозит никакой опасности и возможные легкие расстройства его всецело зависят от непривычки к большим дозам кислот. Явление это быстропроходящее и беспокоиться о нем не следует.

Описанный способ лечения лимонным соком несколько видоизменяется в зависимости от болезни и ее запущенности. Так, лечение подагры и ревматизма должно быть подразделено на два периода: первый - это лечение во время приступа болезни, где все направлено на уничтожение симптомов болезни, и второй - это восстановление нормального состава крови.

Во время обострения болезни, что означает нормальный оздоровительный кризис, следует применять смягчающие кризис меры, а именно: полный покой, обертывание пораженных мест влажной шерстяной или хлопчатобумажной тканью, равномерная температура в помещении. Когда приступ болезни затихнет и пройдет, то можно приступить к лечению лимонным соком. Во время лечения следует вести умеренный двигательный режим, придерживаться правильного питания и избегать всего того, что может отрицательно повлиять на ход болезни. То же можно сказать и о лечении желчных и почечных камней, т. е. когда болезнь проявила себя, то все внимание должно быть обращено главным образом на успокоение приступа болей и затем уже применить лечение лимонным соком.

При рассасывании желчных и мочевых камней лимонным соком следует пройти курс лечения без малейших отступлений от его предписаний. Лимонный сок является лучшим средством против указанных камней.

Лечение лимонным соком, связанное с правильным питанием (еда два раза в день, состоящая из салатов и цельных каш) и горячими процедурами (влажная парная, горячие ванны), дает замечательные

результаты.

Уже через несколько дней наблюдается усиленная деятельность почек, моча делается темного цвета и дает осадок кирпичного цвета, состоящий из мочекислых солей (с применением прогревающих организм процедур этот процесс ускорится и усилится). В начале лечения количество осадков бывает обыкновенно велико, но к концу уменьшается. Это является неоспоримым доказательством того, что организм под влиянием лимонного сока усиленно окисляет и выводит вон мочевую кислоту. В конце лечения моча принимает свой естественный янтарный цвет. Осадки не замечаются, и моча остается прозрачной даже после долгого стояния, что доказывает полнейшее отсутствие в организме мочевой кислоты.

Лимонный сок - прекрасное наружное средство. Он является прекрасным дезинфицирующим и укрепляющим кожу (ее нормальную кислотность) средством.

Опыты доказали, что бактерии погибают от самого незначительного раствора лимонной кислоты (1:200). Поэтому рекомендуется при дифтерите полоскать горло лимонным соком.

Для полоскания зубов (у кого нет оскомины) лимонный сок полезно прибавлять к воде. Многие утверждают, что такие полоскания прекращали у них зубную боль, которой они до этого страдали.

Хорошие результаты дает применение лимона как средства против перхоти и выпадения волос. Для этого следует натирать кожу на голове кусочком лимона. После нескольких таких процедур прекращается неприятный зуд и в скором времени пропадает перхоть, а вместе с ней прекращается выпадение волос.

При потении ног лимонный сок дает прекрасные результаты. При желании устранить это неприятное явление рекомендую вечером, перед отходом ко сну, промывать пальца ног теплой водой и затем натирать их кусочком лимона. Днем между пальцами необходимо держать тонкий слой впитывающей ваты. Через несколько дней такого лечения ноги перестанут излишне потеть.

Лимонный сок можно применять как косметическое средство. Он смягчает кожу рук и лица, делает ногти красивыми и блестящими. Для уничтожения мозолей достаточно на ночь положить кусок лимона на мозоль (закрепить с помощью бинта или липкого пластыря), и наутро они станут настолько мягкими, что удаление их не составит особого труда. Таким же путем можно избавиться от бородавок.

При веснушках рекомендуется внутреннее употребление лимонного сока, но не наружное.

Применение лимонного сока дает блестящие результаты в различных случаях заболеваний.

Антистрессовый препарат (по С. А. Аракелян)у

"Антистрессовый препарат" - особая пищевая добавка, приготовляемая на основе лимона, благотворно влияющая на организм, особенно во время голодания.

Вот рецепт: на 1 килограмм веса человека берется 0,01 грамма пищевой лимонной кислоты, 0,01 миллилитра настоя мяты, 2 грамма натурального меда и 2 миллилитра воды. Это норма на 6 дней. Если вы весите, к примеру, 80 килограммов и голодаете 3 дня, берите соответственно 0,4 грамма лимонной кислоты, 0,4 миллилитра настоя мяты, 80 граммов меда и 80 миллилитров воды.

Разделите это на три части и принимайте по одному разу в день.

Физиологическая роль каждого составляющего компонента следующая.

Лимонная кислота - единственная из кислот, соединяющаяся в организме с кальцием. Лимонно - кислый кальций - уникальная жизненно важная соль с щелочными свойствами. При ее растворении высвобождаются фосфор и кальций, накапливающиеся в костяных депо. При обычном питании примерно 60% фосфора и кальция - жизненно необходимых веществ - проходит через организм транзитом.

Есть еще одно характерное свойство лимонной кислоты. Она - тот результат, к которому приводит процесс переваривания пищи. Соединяясь с АТФ, кислота "горит", высвобождая энергию. Вводя в организм сразу лимонную кислоту, мы сокращаем его работу и делаем питание высокоэффективным. Так что, строго говоря, если вы пьете раствор меда с лимонной кислотой, ни о каком голодании речь уже не идет - вы получаете отличное питание, при этом освобождая себя от переработки пищи.

Лимонная кислота, соединяясь с аминами, образует аминолимонную кислоту с отрицательным электрическим зарядом. А из 21 незаменимой аминокислоты только 3 заряжены отрицательно - в этом особая ценность для организма аминолимонной кислоты.

Если вы не найдете лимонной кислоты, можете воспользоваться лимоном. Отжатый из плода сок

содержит 10% лимонной кислоты, т. е. при расчете на 6 дней и 1 килограмм веса вам потребуется 0,1 миллилитра лимонного сока.

О меде мы уже знаем. Соединение меда с лимоном - хорошо известное целебное народное средство.

Воду лучше применять талую - эффект будет более выражен.

Мята - интересное растение, благодаря своим вкусовым особенностям она стимулирует дошу Вата. В итоге получается такая картина: мед стимулирует "Слизь", лимонная кислота - "Желчь" и мята - "Ветер", т. е., этот продукт уравнивает и уравнивает все три доши - отсюда и его целебный эффект.

Аракелян советует добавлять в воду немного соды (из расчета 1 грамм на 3 литра). Сода с лимонной кислотой - всем хорошо известная шипучка, она обильно выделяет углекислый газ - тоже нам необходимый.

Помимо голодания эту добавку ("антистрессовый" препарат) можно употреблять и в обычные дни, по 30 граммов в день. В этом случае можно не делать перерасчета на собственный вес, а просто берется сок трех лимонов или чайная ложка лимонной кислоты, 250 граммов натурального меда, чайная ложка настойки мяты перечной (продается в аптеке) и ко всему этому добавляется 1 литр талой воды.

Профилактика заболеваний почек

При мочекаменных камнях она направлена на образование в небольших количествах мочевой кислоты и содействие ее растворению и выведению. Исключаются продукты, богатые белками, и бульоны (печень, почки, мозги, жареное и копченое мясо, соленая рыба, мясные супы), повышающие удельный вес остаточного азота, который, выходясь из организма, увеличивает нагрузку на почки. Рекомендуется пить соки по Уокеру, есть салаты, фрукты, проросшую пшеницу. Салаты слегка "подсолите" сухой морской капустой, чтобы стимулировать функцию почек и избежать сладостей, которые ее угнетают. Используйте мочегонные отвары.

Если образовались щелочные камни (что бывает крайне редко), то используйте собственную урину, чтобы подкислением мочи растворить их, а также лимонный сок с теплой водой. Как это делать - читайте раздел о печени.

Кроме того, йогические асаны прекрасно дополняют профилактику заболеваний печени, почек.

Бхуджангасана ("змея") - предотвращает образование камней в почках.

Шалабхасана ("кузнечик" либо ее облегченный вариант - "полукузнечик") - омолаживает почки.

Маюрасана ("павлин") и Ардха-матсиендрасана ("скрученная поза") - делают кровяное промывание почек.

Вспомните, какие мощные артерии подходят к почкам (диаметр одной 12 миллиметров), при выполнении указанных поз происходит сдавливание этих артерий, и кровь с трудом поступает в почки. После окончания асаны сдавливание прекращается и кровь мощным потоком устремляется по всем капиллярам почки, открывая их и вымывая шлаки.

Кроме этого, постоянно стимулируйте общее капиллярное кровообращение. В этом вам помогут бег, физические упражнения, йогические асаны. Только благодаря такому комплексному подходу можно сделать свои почки здоровыми и долговечными. Помните пословицу древних целителей: "С хорошими почками можно дожить до 100-летнего возраста, даже если сердце является больным".

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ПАТОГЕННЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ

Еще совсем недавно к вопросу о борьбе с простейшими микроорганизмами, населяющими организм человека, медицина относилась несерьезно. Однако последние исследования ученых в данной области показали огромную важность этого вопроса. Грубо говоря, население земного шара на 90% поражено этими микроорганизмами, которые медленно, но верно разрушают организм человека, приводя его к наиболее опасным заболеваниям в пожилом возрасте. Поэтому, чтобы человек не сгнил в старости, надо очищать свой организм от них и повышать иммунитет.

Во-первых, что же это за микроорганизмы?

В основном, это токсоплазма, хламидия, трихомонада, гонококк, дрожжевые грибки, вирусы, микоплазмы, уреоплазмы, гарднереллы и так далее.

Разберем один из видов микроорганизма подробнее.

Токсоплазма - простейший микроорганизм, относящийся к классу жгутиковых.

Из мест внедрения в организм токсоплазма проникает в кровь, а затем в клетки органов и тканей, где и размножается. Разрушив клетки, в которые они внедрились и размножились, токсоплазмы проникают в новые клетки и повторяют свое действие. В результате образуются воспалительные, некротические и другие неблагоприятные изменения.

В острый период болезни токсоплазмы могут быть в слюне, носовой слизи, в серозном экссудате, молоке, моче, крови, околоплодной жидкости.

Покрытые оболочкой токсоплазмы гораздо труднее уничтожаются и существуют как "дремлющая инфекция", готовая при любом благоприятном случае перейти в активное состояние и вновь начать разрушать клетки.

Четыре основные формы течения токсоплазмоза следующие.

1. Поражение лимфатических узлов - шейных, затылочных, надключичных, подмышечных и паховых.

Поражение может сопровождаться болями и увеличением лимфатических узлов, а может лишь едва заметным увеличением, без болей. Это указывает на то, что в районе пораженных лимфатических узлов идет болезнетворный процесс, разрушается организм (портятся зубы, гниют железы, корень языка - увеличены лимфатические узлы шеи и т. д.).

2. Высокая температура с покрытием тела, кроме головы, ладоней и стоп, сыпью. К этому присоединяется пневмония, миокардит, поражается центральная нервная система. Обычно это принимается за простуду. Нет, просто охлаждение ослабило защитные силы организма, и активизировался токсоплазмоз.

3. Сильные головные боли, головокружения, депрессия. Многие люди не подозревают, что их голова медленно выгнивает. На это указывает отделение по утрам через нос небольшого количества гнойного содержимого.

4. Поражение глаз типа туберкулеза. Поражение легких типа пневмонии. Поражения кишечника типа острого или хронического энтероколита. Проникновение токсоплазм в скелетные мышцы приводит к миалгии (болям в мышцах) и артралгии (болям в суставах).

Во-вторых, как эти микроорганизмы разрушают организм?

Согласно исследованию ученых Йоханнесбурга, хламидии вызывают воспаление в половых органах (гнойные выделения, разрушение структуры тканей, утрата функции органов), бесплодие, нарушение зрения (гноящиеся по утрам глаза указывают на их "работу"), пищеварительной системы (разнообразные расстройства пищеварительной системы, воспаление поджелудочной железы, диабет, печеночные расстройства), разрушают стенки кровеносных сосудов, приводя к инфаркту.

В апреле 1996 года, изучая больных инфарктом в клиниках Йоханнесбурга, ученые обратили внимание на необычную закономерность: из 80 обследованных у 75 в крови была найдена бактерия *Chlamidia trachomatis* - возбудитель хламидиоза, опасной венерической болезни. Возникло предположение, что это совпадение не случайно. Дальнейшие кропотливые исследования в течение года показали, что хламидии действительно разрушают стенки артерий, приводя к инфаркту.



Рис. 3. Действие хламидии: а — хламидия попала в кровеносный сосуд; б — хламидия начинает действовать на стенку сосуда; в — сужение просвета сосуда, образуется кальцинирование

Рассмотрим рис. 3. Для того чтобы у человека возник инфаркт, кроме заражения хламидиями

необходимы и другие неблагоприятные условия, возникшие в организме: общая ослабленность организма в результате зашлаковки, повышения балластных клеток организма, ослабления иммунитета, потребления избыточного количества пищи; вредные пищевые и жизненные привычки - жирная, сладкая пища, алкоголь, никотин и т. п.; эмоциональный стресс, образующий "раквину" - ослабление в полевой форме жизни; плохое состояние сосудистой системы - как следствие портальной гипертензии, зашлаковки сосудов. Обычно подобные неблагоприятные условия создаются в организме любого "самотеком" живущего человека к 40-50 годам. Другими словами, налицо общая зашлаковка организма, которая создает всеобщие гнилостные изменения - благоприятную среду для жизни хламидии и прочей гноеродной инфекции. Как только это произошло, микроорганизмы с током крови (помните, говоря о толстом кишечнике, я указывал, что кровь от прямокишечных вен может сразу же попадать в сердце, особенно при наличии портальной гипертензии) движутся по направлению к сердцу, внедряются в стенки сосудов и разрушают их ткани. На внутренней стенке сосуда появляется рубец. Он затрудняет ток крови, повышается давление, нагрузка на сердце. С возрастом рубцов становится все больше, сердцу не хватает кислорода, ткани сердечной мышцы начинают разрушаться. В какой-то момент стенка не выдерживает перенапряжения - наступает инфаркт.

Трихомонада - причина многих женских болезней, бесплодия, импотенции, диабета, желудочно-кишечных заболеваний, различных новообразований, в том числе и некоторых злокачественных. Добавьте к этому еще моральные страдания, которые испытывает человек, зараженный трихомонадой или подозревающий об этом.

По данным Госкомстата России, в вашей стране от инфаркта ежегодно умирают около 700 тысяч человек. От раковых заболеваний - 250 тысяч. Итого, ежегодно гноеродная инфекция, токсоплазмоз и т. п. собирает "урожай" - около миллиона человеческих жизней!

В-третьих, как широко распространены эти микроорганизмы среди населения земного шара?

Согласно оценочным данным Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый житель планеты носит в себе хламидии. И большинство об этом не знает! Только в США ежегодно регистрируется около 5 миллионов новых случаев болезни.

В клиниках процент обнаружения трихомонад составляет всего 5-7%.

Для того чтобы выявить трихомонаду, подавляют грибки Кандида, что приводит к нарушению равновесия микрофлоры во влагалище. В результате трихомонада заметно активизируется, и это упрощает ее выявление.

Некоторые гинекологи, например В. А. Мельникова, рекомендуют с середины менструального цикла принимать нистатин по 500 000 ед 4 раза в день (или леворин по 500 000 ед 3 раза в день) в течение 12-14 дней с одновременным спринцеванием 2%-ным раствором питьевой соды и последующим смазыванием стенок влагалища левориновой мазью. Одновременно обязательно назначается алоэ 2,0 внутримышечно ежедневно до 15 раз и электрофорез с 1%-ным раствором сульфата цинка до 15 раз. Во время ожидаемой менструации физиопроцедуры, алоэ и местное лечение влагалища прекращаются.

Мазки у женщины берутся начиная с 4-го дня от начала менструации и обязательно из трех точек: уретры, цервикального канала и влагалища. Мазки рекомендуется брать обязательно 4 дня подряд, так как трихомонады могут выявиться только в одном из них. Взятие мазков в какие-то иные дни нецелесообразно, так как трихомонады вновь уходят в глубокие очаги и вышележащие органы.

Такой способ выявления трихомонад позволил установить, что не 5-7 % женщин, а все 55 инфицированы трихомонадой. При более скрупулезном выявлении этот процент в дальнейшем был доведен до 90!

В чем заключается трудность обнаружения и борьбы с указанными микроорганизмами?

Хламидийная инфекция опасна тем, что не всегда приводит к воспалению в половых органах.

Венерического заболевания может и не быть, а хламидии в крови - много. Часто хламидиоз протекает почти без симптомов. В отличие от сифилиса или гонореи он может и не вызывать боли, гнойного воспаления или видимой эрозии органа. А в 45 лет - инфаркт.

Хламидии слишком живучи, а кроме того, умеют прятаться в белых кровяных тельцах. Именно поэтому сам организм с хламидиями почти не борется, он их просто не замечает.

Трихомоноз часто, особенно у мужчин, протекает скрытно. Поэтому они считают себя совершенно здоровыми, но в то же время являются носителями трихомонад. Выявление паразита возможно лишь при назначении серии комбинированных провокаций с ежедневным забором мазков. Но даже в этом случае из 15-20 стекол лишь в 1-2 будут выявлены трихомонады, ибо возбудитель находится в закрытых очагах. Из этих закрытых очагов паразиты могут прорываться в уретру во время полового акта или под влиянием других факторов.

Лейкоциты и грибки Кандида, имеющиеся во влагалище женщины, вынуждают паразита трихомонаду переходить в клеточную форму и становиться неузнаваемым.

У больных с проявленным трихомонозом, особенно женщин, он имеет клинику острого кольпита: бели, зуд во влагалище и в области наружных органов.

Локальное лечение, начатое женщиной либо назначенное врачом, в течение 2-3 недель приносит значительное облегчение, и она начинает считать себя здоровой, не обращаясь в дальнейшем к врачу, возможно, месяцы и годы.

В действительности такое "лечение" только ухудшает состояние здоровья, ибо острое начало болезни переходит в хроническое, вялотекущее и уходит вглубь организма.

Что рекомендует медицина в борьбе с простейшими микроорганизмами ?

Хламидии рекомендуют подавлять большими и сильными дозами антибиотиков.

Гинеколог Мельникова рекомендует способ лечения трихомоноза с применением средств, улучшающих тканевый обмен и стимулирующих защитные силы организма, что также улучшает проникновение лекарственных веществ в очаги поражения.

Ее лечение заключается в следующем.

1-й курс лечения начинается с внутримышечного введения алоэ через день 8-10 раз, чередуя его с внутримышечным введением гоновакцины с 0,25 мл (250 млн мик. тел) до 1,25 мл в количестве 4-5 инъекций через день, при этом доза каждой инъекции повышается на 0,25 мл. Одновременно назначается противо-трихомонадные препараты - трихопол по 1 таблетке (0,25) 3 раза в день после еды в течение 10 дней (на курс 7,5 грамма). После первого курса следует второй, за ним третий. И так далее.

Медики есть медики, дальше фармацевтики редко кто идет. Здесь не видно работы с жизненной силой. Все пытаются сделать химией. По их понятиям, надо всю жизнь есть указанную химию, чтобы быть здоровым.

Иначе у них не получается, ибо инфекция передается воздушно-капельным путем.

Что мы можем еще взять от медицины?

Их опыт лечения показывает, что во время проведения 1-го курса лечения часто возникает обострение, которое выражается в появлении гнойных выделений из половых путей, болезненности матки при пальпации, появлении дизурических расстройств, болезненности в области почек, боли в области желчного пузыря, поджелудочной железы, явлении кольпита.

Чтобы прекрасно разобраться в данной очистительной процедуре и понять механизм ее действия, нам нужен несколько иной подход, чем у медицины, но тем не менее основанный на научных данных.

Клетки (несмотря на их количество и разнообразие) могут быть растительного и животного происхождения. Причем растительные клетки при своей жизнедеятельности образуют щелочные вещества и могут существовать только в щелочной среде. Животные клетки, наоборот, продуцируют кислую среду и способны прожить только в ней.

Отсюда делаем вывод: все болезнетворные клетки для животных относятся к растительным, а болезнетворные клетки для растений - к животным. Другими словами, человек или животное может болеть только от растительных клеток. Но поскольку растительные клетки могут существовать лишь в щелочной среде, то заболевание человека или какого-то органа возможно тогда, когда произошло ощелачивание всего организма или только одного органа (в результате застоя).

Ощелачивание - это есть типичный гнилостный процесс. Если организм будет надежно окислен, то никаких гнилостных процессов, а следовательно, условий для размножения патогенных растительных клеток не может быть даже в принципе.

Еще одно наблюдение, связанное с вышеуказанным. Оказывается, раны у человека лучше всего заживают в то время, когда превалирует кислая среда - с 9 до 15 часов, а хуже всего они заживают с 21 до 3 часов.

Таким образом, ощелачивание организма, приводящее к усилению гнилостных процессов, действительно является основным условием для благоприятного размножения гноеродных микроорганизмов.

Какова основная причина, приводящая к образованию общего загнивания организма?

Это избыточное питание. Человек может съесть гораздо больше, чем может усвоить его организм. В результате сначала образуется всеобщее ослизнение, а на его основе появляются гнилостные процессы. Слизь в организме - прекрасная питательная среда для указанных микроорганизмов.

Что мы можем самостоятельно предпринять для борьбы с гноеродной инфекцией?

Горький вкус - антагонист слизи и сильное антибактериальное средство.

Голодание - удаляет слизь, закисляет внутреннюю среду организма, активизирует иммунитет, способствует переводу хронически текущей инфекции в острую, выходу инфекции из "укромных уголков" (выделение гноя), раскрытию "капсул" и ее последующему качественному уничтожению.

"На второй неделе голодания начала чиститься печень (выбросы желчи в желудок и боли в желудке).

Ужасное количество слизи с кровью, каловые камни выходят из кишечника, начали отпадать маленькие бородавки, вижу, светлеет цвет лица, исчезли боли в кишечнике, рези в мочевом пузыре. Есть надежда, что еще не поздно занялись всем этим. Ведь организм включился в работу очищения". (Хорошо, когда в организме остается еще достаточно высокий потенциал жизненной силы, который может вести очищение.)

Собственная урина - действует как закислитель организма и гомеопатическое средство.

Комбинирование всех трех методов вместе - голод на урине, с питьем отвара полыни в течение 1-7 суток и более - приведет к активизации инфекции и последующему качественному ее уничтожению.

Первый вариант борьбы с простейшими паразитами

Полынь - источник горького вкуса. Рекомендую с помощью полыни производить очищение организма от простейших микроорганизмов: одноклеточных жгутиковых, гемолитического стафилококка, протеуса, кошачьих лямблий, трихомонад, хламидий и т. д., которые нарушают обмен веществ в организме, ведут к воспалению тонкого кишечника, разнообразным болезням печени и желчных путей, кожным заболеваниям (диатез, аллергия, крапивница, экзема, псориаз и т. д.), инфаркту, разнообразным простудным заболеваниям с выделением слизи и гноя.

Как показала практика, организм большинства людей заражен этой гноеродной инфекцией из-за неправильного питания, образа жизни. Поэтому регулярный прием отваров полыни, спринцевание ею - весьма действенная процедура, которую необходимо регулярно выполнять. Рекомендуется закатывать цветочки полыни (они не более спичечной головки) в хлебные шарики и проглатывать их до еды, после еды.

Горький вкус стимулирует жизнедеятельность организма, дает прекрасный тонус. Отвар и настойка полыни-проверенное веками средство, дающее столько чудотворных благ. Недаром по-латыни назвали ее "Артемизией" - в честь знаменитой богини Артемиды, открывшей многие целебные свойства трав.

Чай. Чайную ложку сухой травы заваривают 1/4 литра кипятка и настаивают 10 минут. Ежедневно пьют 3 раза в день по чашке этого горьковатого напитка. Кроме уничтожения гноеродных микроорганизмов, он помогает при вялости пищеварения, чувстве переполненности желудка, вздутиях и газах, желчнокаменной болезни, недостаточном выделении желчи, при желтухе и камнях и песке в почках. Чай из полыни активизирует кровообращение и улучшает обмен веществ. Поэтому его рекомендуют при ожирении и других нарушениях обмена веществ.

Этим же чаем можно спринцеваться - утром и вечером.

Предостережение. Лицам с перевозбужденным жизненным принципом "Ветра" осторожно употреблять этот чай. Он способствует возбуждению жизненного принципа "Ветра".

Второй вариант борьбы с простейшими паразитами

Голодание - проведение регулярных голоданий позволит вам качественно очищаться от гноеродной

инфекции. Чем длительнее сроки голода, тем более "глубокие" очаги инфекции вы уничтожите. Чем регулярнее голод, тем меньше вы подвержены этой инфекции.

Рекомендую голодать на посты - 3-4 раза в год по 5-10 (а иногда и более) суток. Голод желателен уриновый.

Если будете голодать на полны с уриной, то ограничьтесь 1-2 неделями. Все зависит от вашей индивидуальной конституции. Лучше использовать 3-4 суток голода в квартал, но регулярно.

Более подробно о голоде написано в моей книге "Голодание".

"Мне 58 лет. Занимаюсь уже 1 год и 7 месяцев по Вашей методике.

За период лечения прочистила кишечник по системе 2 раза. Прошла чистку печени 5 раз. Вышло много мазутообразной желчи и 376 камешков различной величины. Раз в неделю голодаю по 36 часов, раз в месяц по 3 дня и уже прошла длительные кварталные голодания по 7, 10, 14, 16 и 21 день.

При 14-дневном голодании самочувствие было неважным. Внешний вид был как после долгой болезни, но выход прошел хорошо. Но зато вышло очень много гадости и, кроме этого, 6 полипов, длиной 5-12 мм. (Это закономерное явление. Когда организм очищается и борется с патологией, он сильно слабеет.

Последующие голодания проходят в более здоровом организме, отсюда и самочувствие лучше. Кто регулярно проводит голодание, у того самочувствие изменяется незначительно, лишь во время первых 2-4 дней.)

При 16-дневном голодании самочувствие было лучше. Следующее 21-дневное голодание прошло хорошо. Похудела за этот период на 10 кг. Выход и восстановление прошли хорошо.

По утрам пью урину, промываю носоглотку и закапываю глаза. Впервые эти две зимы не болела ни гриппом, ни ОРЗ. Хотя часто выбегала раздетая на улицу. (Удалены паразиты, нет слизи, поднят иммунитет - значит, нет вирусной и бактериальной инфекции.)

Сейчас у меня вес 70-72 кг при росте 158 см, до этого был 85-87 кг. Суставы стали подвижными, свободно поднимаюсь на любой этаж, не стало сердцебиения. Могу носить любые тяжести. Давление нормализовалось 140-130/90-95. И самое главное, чувствую себя человеком. Могу носить что-либо модное, а то раньше была как каракатица - не могла на себя ничего подобрать".

Голод - один из наилучших очистителей организма от паразитов. Об этом знали еще в глубокой древности. Серия голоданий делает процесс самооздоровления быстрым и эффективным. Это будет заодно и ответом тем, кто спрашивает, почему у него оздоровление идет медленно.

"Мне 57 лет. Промыл кишечник - 16 раз, печень промыта - 6 раз. Почки почистил, лобные и гайморовы пазухи - 3 раза, суставы лаврушкой - 2 раза, всю зиму ежедневно пью крепкий настой шиповника.

Проголодал 14 дней "на сухую". Похудел на 7 кг, был 96 кг. В результате этого кошмара у меня создается такое впечатление, что я перешел на неизведанную, новую жизненную ступеньку.

Успехи. Кожа стала как у новорожденного, появляются волосы на лысине, цвет лица - как у молодой барышни. Отлично слышу, неплохо вижу, превосходное обоняние, осязание. Особенно улучшилась тактильная чувствительность кожи и кончиков пальцев рук. Суставы стали необыкновенно подвижными.

Сердечные приступы почти исчезли. Усилилась сенсорность фрикции и организма, улучшилась память. Исчезли страхи, тревоги, неуверенность в себе. Улучшилось настроение, и появилась надежда на полное выздоровление.

После таких грандиозных успехов, всего 1 месяц уринотерапии и 14 дней голода, я окончательно и бесповоротно убедился в Вашей мудрости, эрудиции и поверил в великую Природную силу Шивамбу".

Третий вариант борьбы с простейшими паразитами

Собственная урина - безопасный естественный закислитель нашего организма. Но помимо закисления организма, антибактериальные свойства ее объясняются гомеопатическим принципом: подобное лечится подобным. Если быть точнее, то один из разделов гомеопатии носит название - лечение нозодами.

Суть этого лечения заключается в применении патологических выделений против самого очага болезни, против гноеродных бактерий, их же породивших. Наша собственная урина, насыщенная полным спектром собственных нозодов и принимаемая внутрь, великолепно очищает организм от гноеродных и других инфекций.

Как видите, в простом приеме урины назад в организм и ее воздействии на патогенные микроорганизмы лежит строго научный процесс. Сила воздействия урины в этом отношении не имеет себе равных. Иной раз достаточно всего один раз выпить урину - и тяжелейшее заболевание исчезает сразу и более не возвращается.

"Мне 74 года. Просто начала пить урину свою и растирать тело, мне трудно было поверить, что после 9 дней у меня выросли крылья, все тело и лицо стало сверкать белизной, свежестью. Мне никто не давал мои годы, самое большое давали 55-58 лет, а мне 74 года. Мои движения, походка - все стало легким, а самочувствие было замечательным".

"Приобрел "Целительные силы" в 1995 г., тогда мне был 71 год, с огромным количеством хронических болезней. Больница, госпитали - замучили. После кратковременного улучшения состояние прежнее. И вдруг Ваши рекомендации по уринотерапии. Это же чудо!

После очистки кишечника стал пить свою урину, отказался от лекарств. Сразу почувствовал улучшение. Так, пью урину уже два года, с одноразовой клизмой раз в неделю на урине. Питание обычное, но с большим употреблением овощей, фруктов, различных каш.

Результат ошеломляющий. Давно исчезли запоры, нормализовалась кислотность желудочного сока, 30-летнего колита как не бывало, отпала необходимость операции по поводу аденомы, не беспокоит простатит, прекратился шум в голове, нет головных болей, резко увеличилась работоспособность".

"Обращался к врачам неоднократно по поводу болезней. Голова болит (мигрень), руки болят, колени болят, скрипят. Я строитель, все время в резине. И ОРЗ, и грипп, не считая хронического отита правого уха и древовидного кератита левого глаза, повторявшегося трижды. Четвертого раза не последовало - спасла урина. Пятого не будет!

Мне почти 60 лет, рост 176, вес 68 кг. После бритвы - только она, родимая (урина). Лицо стало блестеть, тело приобретает молодость (натирание уриной)".

"Мне 62 года, болячек у меня накопилось премного: была удалена киста, удалили желчный пузырь, а через год появилась пупочная грыжа, которую тоже прооперировали. У меня хронический бронхит, в общем, болит все. Вот сейчас очень верю в уринотерапию и думаю, что мне удастся хоть немного поправить свое здоровье.

Уринотерапией начала заниматься с июня 1995 г. Сначала почистила кишечник водой с лимоном, а потом начала уже принимать урину и клизмы с 1 л. Делаю массаж и компрессы. После массажа необыкновенная легкость и энергия на весь день, как на крыльях летала. В глазах появился блеск, улучшился цвет лица, исчез геморрой, а главное - похудела на 6 кг, а весила я при росте 160 см 84 кг, сейчас 78 кг, но это очень заметно. Мой сын приехал, посмотрел на меня и был в восторге, как похорошела мама. Но это только начало. Думаю почистить печень".

"Мне 65 лет. Я уже три месяца осторожно после очистки кишечника каждый день пью по 50 г ночную урину, смазываю упаренной до 1/4 уриной лицо, шею, руки, ноги. Питаюсь в основном фруктово-овощной пищей.

Результаты есть заметные. Почти не болит голова, исчезли простудные заболевания, есть похудение, появилась бодрость".

Очищение организма от отмерших и больных клеток

Для этой цели лучше всего подходит голодание. Можно применять и другие оздоровительные средства, но по эффективности, голоданию в этом отношении нет равных.

Для данной цели хорошо подходят голодания до двух недель. Все дело в том, что в первые две недели организм быстрее всего теряет вес. После того как прошел ацидотический кризис, организм очень мало теряет в весе: 100-300 граммов в день. Поэтому голодая в течение двух недель, мы больше всего теряем в весе.

После того как сброс массы тела замедлился, нужно делать выход на свежей пище и придерживаться такого питания в течение 2-3 недель. Подобные курсы голода повторять, как минимум, два раза в год.

Желательно весной и осенью в дни равноденствия.

Ввиду того что голодание получается прерванным и активизировалась гноеродная инфекция, советую

ежедневно по утрам очищать ротовую полость таким способом. Черствую корочку хлеба натираете чесноком и жуετε до тех пор, пока она не превратится в жидкость, которую выплевываете. Так поступаете еще 2- 3 раза в течение 1-2 недель восстановления. После почистите зубы с зубной пастой и начинайте есть.

Вообще рекомендуется употреблять чеснок во время восстановительного питания, что способствует уничтожению активированной инфекции, усиливает пищеварительные способности организма.

Предостережение в этом отношении одно - не перевозбудить жизненный принцип "Желчи" жгучим вкусом чеснока.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЛЕВОЙ ФОРМЫ ЖИЗНИ

Чтобы нормализовать связь полевой формы жизни (сознания) с физическим телом, надо почистить полевую форму жизни. Как правило, к пожилому возрасту все люди накапливают в себе множество пережитых стрессов, обид, страхов и других переживаний, которые ухудшают управление физическим телом. Человек становится не так координирован, плохо ходит, хуже работают мышцы, органы, функции.

Любой психологический зажим, особенно страх, гнев, - это резкое повышение энергетики внутри полевой формы жизни. В результате этого энергетика "раковины" может во много раз превосходить энергетику полевой формы жизни человека. Для того чтобы ее уничтожить, необходимо энергетику полевой формы жизни поднять до уровня энергетики "раковины" (это один из главных методов). Когда энергетика тела сравнивается с энергетикой "раковины", она уничтожается. Мощные энергии, ее составляющие, высвобождаются, и по телу пробегают судороги, обдает жаром, холодом и т. п.

Эмоциональная составляющая "раковины" переживается заново. Человек как бы попадает в тот возрастной период, когда он получил этот психологический зажим, и переживает его заново. Освободившись от "раковины", человек совсем по-другому себя чувствует, делается более работоспособным и т. д. Заболевания на физическом уровне незаметно проходят через некоторое время. Например, опухоль в районе легких, гортани выйдет в виде откашливаний клейкой массой, исчезает упорный запор, сам собой пропадает геморрой и т. п.

Непосредственно сама методика основывается на следующих взаимно усиливающих друг друга принципах, действующих как на энергетику организма, так и на его физиологию.

Принципы очищения полевой формы жизни

Циркуляторное дыхание

Дыхание используется для того, чтобы обеспечить доступ к "раковинам" и "искажениям" в полевой форме жизни человека. Это дыхание подразумевает любой вид дыхания, который отвечает следующим критериям.

1. Вдох и выдох связаны между собой так, что в дыхании нет паузы.
2. Выдох самопроизволен, без напряжения, естественно следующей за вдохом.
3. Вдох и выдох необходимо делать через нос. В отдельных случаях допускается дыхание через рот.

В результате частого циркуляторного дыхания (60 - 80 раз в минуту) происходит нагнетание энергии в полевую форму жизни и усиление ее циркуляции. Человек, дышащий таким образом, чувствует поток энергии, чувствует, где она заблокирована (боль, распирает) "раковиной" или искажением. В легкие воздух попадает в ограниченном количестве, ибо он циркулирует или "колеблется" в районе носоглотки. Это важная особенность этого дыхания. Вы не тянете воздух в легкие, а гоняете его в носоглотку за счет резких нюхательных движений и пассивного выдоха.

При таком способе дыхания - активный вдох, пассивный выдох - активизируется симпатический отдел вегетативной нервной системы, который: усиливает обменные процессы в организме, повышает содержание красных кровяных телец, сахара и гормонов в крови, останавливает развитие воспалительных процессов и аллергических реакций (кортикоиды надпочечников обладают мощным противовоспалительным действием), поднимает артериальное давление, расширяет бронхи. Ввиду того что в легких воздух как бы стоит, в организме накапливается и углекислота. В результате этого появляется испарина, открываются поры кожи. Эти признаки (поток энергии, распирает в области зажимов, испарина) указывают, что вы правильно дышите. Другими словами, подобный способ дыхания

активизирует организм на само исцеление и укрепление.

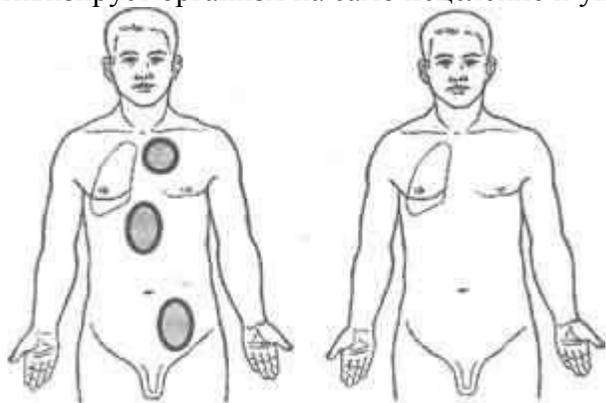


Рис. 4. Психические зажимы в неактивном состоянии

Рис. 5. После ощущения нет никаких сторонних энергетических структур

Во время длительных циклических упражнений, а циркуляторное дыхание относится к ним (уберите двигательный компонент в беге, и у вас останется одно циркуляторное дыхание), за счет постоянного волевого усилия по поддержанию должной интенсивности вышеописанного дыхания, в организме человека начинается выработка естественных опиатов - эндорфинов. Поступая все в большем и большем количестве, они самостоятельно вызывают и поддерживают состояние экстаза и эйфории.

Эндорфины, вызывая стенические эмоции, дополнительно активизируют симпатический отдел вегетативной нервной системы, возбуждая защитные силы организма и обеспечивая его энергией.

Существуют различные виды циркуляторного дыхания, которые по-разному меняют интенсивность и форму потока циркулирующей в полевой форме жизни энергии. Это в свою очередь приводит к активизации тех или иных психических зажимов. Поэтому различные виды циркуляторного дыхания приносят специфические эффекты. Дыхание можно менять по следующим параметрам: увеличивать или уменьшать объем вдоха, варьировать скорость вдоха, вдыхать воздух в нижнюю, среднюю или верхнюю часть легких, дышать носом или ртом (дыхание через рот малоэффективно из-за малого усвоения энергии, которая усваивается в каналах носа).

Может меняться заполняемость легких - верхняя или нижняя части. Если вы почувствуете выход "раковины" из области головы или верхней части тела, то дыхание верхушками легких облегчит процесс; если выход начинается в ногах или нижней части тела, то дышите животом. Важно отметить следующее - правильное циркуляторное дыхание не вызывает гипервентиляции и не вымывает из организма углекислоты. Оно "накачивает" вас энергией. Руки, ноги, все тело начинает "гудеть". Это важный признак того, что вы правильно дышите.

Расслабление

Основная цель полного расслабления тела - это напомнить, что дыхание способствует росту потока энергии в организме, и вы можете либо расслабиться в нем и позволить ему исцелить себя, либо сковаться, что вызовет еще большее напряжение. Расслабление тела при дыхании наступает само собой в связи с тем, что вы утомляетесь от поддержания ритма дыхания (утомление структур мозга, ответственных за поддержание дыхания, вызывает разлитое торможение в коре головного мозга, что приводит к расслаблению и погружению в своеобразное гипнотическое состояние). Но активный вдох, стимулируя симпатический отдел вегетативной нервной системы, позволяет вам постоянно сохранять высокую концентрацию внимания, что особенно важно для полного расслабления мышц и сосредоточения на возникающих эмоциях, ощущениях.

Когда тело расслаблено, скованные области, становятся более осознаваемы. Помните - область тела, которая не "хочет" расслабляться, напичкана энергией образующей "раковину". В полном расслаблении значительно проще чувствовать ток энергии в полевой форме жизни. Непосредственно в самый момент выхода "раковины" расслабление помогает тем, что энергия, образованная психическим зажимом, освобождается, и не сдерживаемая мышечным напряжением, свободно выходит из организма.

Тетания - это сокращение (подергивание) мышц во время выхода "раковины" из организма. Во время выполнения методики полевого очищения это наиболее часто возникает в руках и мышцах лица (особенно рта), а также в других частях тела, где имелся энергетический блок. Для того чтобы уменьшить тетанию либо вообще избежать ее, необходимо не сосредоточиваться на ней, а, наоборот, расслабиться и переживать неприятное ощущение как очень приятное.

"Освобождение дыхания". Нормальное циркуляторное дыхание активизирует "раковины", которые "всплывают" из глубин полевой формы жизни в виде неприятного чувства. А неприятные чувства мы подавляем - это наша защита. Но эта защита в данном случае неуместна, ибо она уменьшает поток энергии, вымывающей "раковины", что приводит к сдерживанию дыхания. В результате подобное подавление создает различные комбинации задержки дыхания: закупорка пазух носа, сжатие, напряжение, спазм бронхов и многое другое. Для преодоления этого человеку необходимо сознательно продолжать циркуляторное дыхание, а неприятное чувство "переделявать" в очень приятное. Когда у вас это получится, то дыхание сразу станет свободней. Это и называется "освобождением дыхания".

Положение тела

Практикующим методику очищения полевой формы жизни рекомендуется принять положение лежа на спине, ноги не скрещивать, ладони вверх. Но надо помнить, что полевая форма жизни, представляя собой пространственное образование, в котором циркулирует энергия, будет лучше "вымывать" из отдельных участков "эмоциональный мусор" и прочие подавления, когда форма ее меняется, а энергетический поток за счет этого возрастает. Например, когда люди выводят сильный страх или печаль, то им лучше свернуться клубком.

Важно знать следующее: приняв удобное положение, больше не шевелитесь и не почесывайтесь во время сеанса очищения. Вместо движения или почесывания у вас появляется возможность испытать ощущение желая это сделать. Это один из лучших способов быстро активизировать энергию подавления и легко ее вывести вон.

Концентрация внимания

Во время сеанса очищения необходимо концентрировать внимание на ощущениях в теле. Подавления ("раковины") при своем выходе могут вызывать любые ощущения. Это может быть локализованная боль, щекотание, кошачий вой на улице, воспоминание о чем-либо и т. п. Поэтому обращайтесь свое внимание на любое ощущение, возникающее в данный момент.

Итак, когда у вас появились какие-либо ощущения, вы концентрируете свое внимание на них и исследуете каждую деталь, которую ощущаете. Заострите внимание на ней до тех пор, пока она не исчезнет.

Неприятный аспект ощущения воспринимайте как очень приятный.

Гипнотическое состояние, возникающее из-за утомления центра, поддерживающего необходимый уровень циркулярного дыхания, позволяет лучше "схватывать" все детали активизированных подавлений. А постоянная активизация симпатического отдела вегетативной нервной системы опять-таки циркуляторным дыханием позволяет постоянно сохранять высокую концентрацию внимания для полного расслабления мышц и сосредоточения на возникающих эмоциях, ощущениях и лучше их выводить вон.



Рис. 6. Выход или разрушение «раковины» выражается в виде сильного эмпирического переживания, освобождение энергии волной прокатывается внутри тела.

Подавленные эмоции располагаются "слоями". Каждый слой подавлений формируется в определенное время вашей жизни. Поэтому когда подавленный слой энергии вышел, он обычно активизирует другой подавленный слой, лежащий под ним. В результате этого вы можете переходить от одних ощущений к другим, ведь слои подавления образованы из различных зажатых эмоций и ощущений.

Поймите главное - каждый раз, когда во время сеанса очищения что-то начинает "отвлекать внимание", это значит, что появляется подавленная энергия, которая обращает ваше внимание на себя с требованием концентрации на ней и ощущением ее во всех деталях именно в данный момент.

Экстаз

Суть этого принципа в том, что каждый человек постоянно находится в состоянии экстаза, что бы при этом он ни ощущал. Катха-упаниада гласит: Первопричина - Атман, Пуруша, создавшая человека, постоянно наслаждается своим творением, что бы при этом ни ощущал человек - плохое или хорошее. Но тело и разум все ощущения подразделяют на полезные - приятные и вредные - неприятные. Вредные и неприятные ощущения вызывают в полевой форме жизни "раковины" - подавление.

Положительные эмоции (экстаз наиболее сильная из них) влияют на гипоталамус (ведь он связан с формированием эмоций), в котором расположены структуры, регулирующие функции всех уровней вегетативной нервной системы. Напомним, что вегетативная нервная система обеспечивает регуляцию: желез внутренней секреции - щитовидной, поджелудочной, половых, надпочечников и т. д.; функций внутренних органов - сердца, печени, почек и т. д.; кровеносных сосудов, слизистых оболочек, мышц и т. д. В этом заключается оздоровительное действие экстаза на физическое тело.

Теперь вам предстоит преобразовать все отрицательное, что будет "вымываться" циркуляторным дыханием из глубин полевой формы жизни (по-другому - подсознания), в положительное. Другими словами, вы будете вновь переживать страх, гнев и т. п., не пугаясь и гневаясь, а восторгаясь их силой, яркостью. Вы должны пережить их позитивно, радуясь и прославляя. Для того чтобы осуществить это на практике, имеется несколько методик.

Быть благодарным. У каждого человека имеется чувство благодарности за существование, за бытие здесь, за возможность все ощущать. Но большинство людей ограничены в ощущении благодарности и признают благодарность только за некоторые вещи. Но на самом деле все, что вы имеете, - это настоящий момент.

Так будьте благодарны за каждую его деталь!

Адекватное сравнение. Если сравнивать бумажный стаканчик с прекрасным хрустальным бокалом, он покажется вам мусором. Но если его сравнить с самим собой, то он окажется нормальным средством, чтобы налить в него воду. Если ваши руки свела судорога и вы сравниваете ее с обычным ощущением в руках, то судорога окажется болезненной и неприятной вещью. Но если судорогу сравнить с нею самой, то она будет казаться сладостным ощущением энергии в руках. То же самое можно сказать и о боли. Не сравнивайте ее с самим собой, а наслаждайтесь ощущением интенсивного проявления энергии.

Признание пользы. Осознание того, что происходит с вами во время сеанса очищения, вызывает ощущение благодарности.

Изумление. Ощущения, возникающие в вашем теле, должны вызывать в вас интерес и очарование энергетическими переливами. В некоторых случаях этого вполне достаточно для очищения.

Любовь ко всему и восторжение всем. Любите каждый момент своей жизни. Если вы любите все, что существует, просто потому, что это существует, тогда вы будете обладать кристально чистой полевой формой жизни. Восторгайтесь каждой мелочью, и вы будете быстро очищаться. Прогонять что-то - означает прекращать очищение и наживать новый психологический зажим - образовывать "раковину".

В результате применения принципа экстаза вы освободитесь от психических зажимов и будете чисты от "раковин", а значит, более здоровы и энергичны. Прославление жизни во всех случаях вызывает подъем тонуса физического тела, а хохот - признак успешного очищения.

Доверие

Проводя сеанс очищения, полностью доверьтесь процессу очищения. То, что может выходить из вас: страхи, ужасы и многое другое, так сильно воздействуют, что хочется все это остановить, не переживать заново, а значит, оставить в себе. Этого никак нельзя допускать. Всю эту сволочь, мешающую вам жить и разрушающую ваш организм, надо выбросить вон. В основном вы будете переживать два процесса выхода "раковин".

Первый имеет форму катарсиса и отреагирования, которое заключается в подергивании, дрожании, покашливании, перехвате дыхания, рвотных позывах, вскрикивании и т. п., что означает усиление деятельности симпатического отдела вегетативной нервной системы. Второй заключается в том, что глубокие напряжения проявляются в виде длительных сокращений и затянувшихся спазмов. На поддержание такого мышечного напряжения организм затрачивает огромное количество собственной энергии и, освобождаясь от него, гораздо легче функционирует.

У вас могут возникнуть сомнения. Сомнения - это тот же психологический зажим, приводящий к образованию "раковины". Если вы будете сомневаться в данной методике очищения, то у вас ничего не получится. Вся предыдущая теоретическая часть предназначена для того, чтобы рассеять ваши сомнения, вселить веру в успех, в мощное и безоговорочное оздоровление. Действуйте с непоколебимой верой в успех, полностью доверяйтесь процессу самоисцеления с помощью описанных естественных механизмов, и у вас все получится. Помните, данная методика только тогда действует эффективно, когда вы всецело доверяетесь ей и действуете смело.

Целительный потенциал музыки

Различные формы звукового воздействия использовались веками как мощное средство изменения сознания. Монотонная барабанная дробь и песнопения были основным инструментом шаманов в различных частях мира (здесь используется утомление слухового анализатора и последующее за этим торможение в коре головного мозга, что вызывает гипнотическое состояние). Различные барабанные ритмы оказывают, согласно лабораторным данным, сильное влияние на мозговую деятельность.

Во многих духовных традициях изощренно разработаны приемы звукового воздействия, вызывающие не только состояние транса, но обладающие целенаправленным влиянием на его течение. Сюда прежде всего относятся тибетское многоголосое пение, священное песнопение различных суфийских орденов, древнее искусство Када-йоги (способа единения через звук). Давно известно о специфической связи между определенными звуковыми вибрациями и чакрами. Систематически используя это знание, можно оказывать влияние на состояние сознания в желаемом и предсказуемом направлении. Вот несколько примеров подобного использования музыки.

Хорошая музыка обладает особой ценностью в необычных состояниях сознания. Она помогает обнаружить старые забытые психологические зажимы и выразить их, усилить и углубить процесс, а также придает смысл переживаемому, делает его более значимым. Продолжительный музыкальный "поток" создает несущую волну, которая помогает человеку двигаться сквозь трудности переживаемого опыта, преодолевать психологическую защиту, смиряться и освобождаться. Особым образом подобранная музыка способствует активизации скрытой агрессии, физической боли, сексуальным (весьма много психологических зажимов на этой почве) или чувственным ощущениям и т. п.

Чтобы использовать музыку в качестве ускорителя активизации психических зажимов, необходимо

научиться по-новому слушать ее и относиться к ней. Во время сеанса очищения очень важно полностью подчиниться музыкальному потоку, позволить ему резонировать во всем теле и отвечать на него в самопроизвольной манере. Это означает дать волю всему, что возникает под действием музыки: крику, смеху, любым звукам, поднимающимся на поверхность, различным гримасам, верчению отдельными частями тела, вибрациям или изгибаниям всего тела и т. п. При этом вы не должны делать попытку угадать композитора, оценить исполнение и т. д. Другими словами, слушая музыку, уберите аналитический ум.

Ваше дело позволить музыке самопроизвольно действовать на психику и тело. В этом случае музыка становится мощным инструментом воспроизведения и поддержания необычного состояния сознания.

Комбинация музыки с дыханием приводит к взаимному обогащению приемов и способствует достижению воздействия удивительной силы.

Что касается подбора музыки, то выбор очень широк - от классической, роковой до естественных звуков природы (шум ветра, голоса волков, пение птиц, звуки насекомых и т. д.). Отдавайте предпочтение музыке высокохудожественной, малоизвестной, не имеющей конкретного содержания. Если в ней имеются слова, то они должны быть на незнакомом вам языке. Подбор музыки осуществляется в зависимости от того, какой психический зажим вы хотите активизировать и вывести.

Применяйте на первых сеансах очищения музыкальные произведения "Время - ветер" и фрагменты из "Альбома X" немецкого композитора Клауса Шульца, "Шакти" Джона МакЛафлина, "Остров мертвых" Рахманинова и суфийские записи под названием "Исламское мистическое братство".

Весьма эффективными для срединных сеансов очищения оказались произведения американского композитора Элана Ованиесса - "Все люди - братья", "Таинственная гора"; "Поэма экстаза" Скрябина, "Весна священная" Стравинского; балет "Ромео и Джульетта" Прокофьева ("Монтекки и Капулетти", "Склеп Ромео и Джульетты"). Среди этнических образцов - "Балийский гимн обезьян" и подлинные записи африканских тамтамов.

На последних сеансах очищения, когда вы успокаиваетесь, выбор музыкальных произведений смещается в сторону плавных медитативных отрывков: "Гарольд в Италии" Гектора Берлиоза; "Возрождение кельтской арфы" Элана Стивелла; "Внутри Тадж-Махала", "Внутри Великой пирамиды" Пола Хорна; "Гобелены Биг Сура" Чарльза Ллойда; американская суфийская музыка "Хабиббийя"; музыка для флейты с нагорий Анд ("Уру-бамба"), японская "Шакухачи"; музыка для дзен - медитаций и для йогических медитаций Тони Скотта, тибетское многоголосое пение, различные индийские Ра - ги, бхаяны и киртаны (особенно песнопение "Ом Нама Шивайя") и другие записи группы Ганешпури, а также музыка Стивена Халперна, Джорджии Келли и Брайана Эно.

Лично я использую альбом "Zoolook" французского композитора Жан-Мишель Джарра. Это великолепная музыка для активизации психологических зажимов. Также использую специально составленную мной музыку из указанных произведений, которая неожиданным образом способствует активизации психических зажимов и эффективно очищает полевую форму жизни. Если вы не найдете указанной музыки, то я вам могу ее выслать.

Рекомендации музыкального звучания во время очистительного сеанса следующие: в самом начале музыка должна спровоцировать и активизировать зажатый эмоциональный мусор, в середине довести его до кульминации - выхода, а затем успокоить человека. Один сеанс очищения может продолжаться от 15 минут до 2-3 часов. Обычно между 15-45 минутами происходит "прорыв" зажатостей, что означает успешность сеанса и его завершение. Более старые и мощные психологические зажимы требуют 2-3 часов работы. Ибо для их активизации необходимо гораздо больше энергии, которую дает циркуляторное дыхание.

Методика очищения полевой формы жизни человека

1. Настраиваете себя на восхищение всем, что вы чувствуете.
2. Все ощущения будете воспринимать как прекрасные, внутренне прославляя их.
3. Включаете музыку и принимаете расслабленное удобное положение, лучше всего лежа.
4. Начинаете выполнять циркуляторное дыхание легко, просто и саморегулируемо. У вас не должно быть эффекта "накачивания" легких - в результате нескольких быстрых вдохов заполняете легкие до

предела и дальше некуда вдыхать, и вы делаете вынужденный длинный выдох. Выдох самопроизволен и расслаблен, успевает за быстрым, активным вдохом.

5. Все, что всплывает в вашем сознании (страхи, переживания и т. д.), что вы ощущаете и чувствуете в физическом теле (сильную локализованную боль, будто кол вбит), является для вас блаженством. Вы "купаетесь" в безграничном океане разнообразного блаженства, ощущая и переживая его в мельчайших деталях.

6. Все, что вы делаете (произвольные движения, крики и т. д.), ведет к очищению вашего существа от скверны.

7. Заканчиваете сеанс очищения только после того, как достаточное количество психических зажимов было активизировано, "вышло" на поверхность и было удалено вон. В результате вы почувствуете себя великолепно, внутренне освобожденнее и легче.

Практические советы. Для того чтобы освоить методику очищения полевой формы жизни без лишних хлопот, начните практиковать ее в течение 5 минут. Далее, доведите постепенно до 30 минут. И только после того, как вы почувствуете, что у вас все хорошо получается, проводите большее время, выполняя условия пункта 7.

Ввиду того что у каждого человека "раковин" и прочих психических зажимов и подавлений имеется невероятно большое количество ("шлакоемкость" полевой формы жизни огромна, она во много сотен, а то и тысяч раз больше, чем у физического тела, но и у" нее имеется предел), процесс очищения полевой формы жизни растягивается на несколько лет (если регулярно практиковать сеансы очищения, через день по 1-2 часа, то достаточно года, а то и меньше). Зато благотворное влияние вышеуказанных механизмов оздоровления на физическом теле сказывается значительно быстрее. Вы убедитесь сами, что каждый правильно проведенный сеанс очищения делает вас здоровее, а жизнь - лучше.

"Вот прошли 2 месяца, как я начала очищать полевую форму жизни, одновременно занимаясь уринотерапией. 13 апреля я еще раз почистила печень (выделения покрыты серой мазутной пленкой с черными точками).

Дыхание начала с 5 минут, как Вы рекомендовали. Во время сеансов по телу проходила судорога, даже ноги подпрыгивали на постели. Боли волной проходили по всему телу. Мышцы правой руки напряглись, сильно болели. Дергались суставы, плечевой и локтевой, правой руки. Лимфоузел на шее напрягался и сильно болел. А в легких ощущался как вбитый кол. (Там, где имеется блокировка энергии психическим зажимом, будут возникать боли, "колья". Во время выхода энергетических блокировок, составляющих основу психического зажима, вы будете ощущать судороги, дергания, подпрыгивания конечностей, прокатывание волн и тому подобное.) В сутки я проводила несколько сеансов дыхания, доведя дыхание до 45 минут и даже более. (Если есть время и желание - это вполне допустимо. Сам навешивать с помощью питания, образа жизни, процедур три жизненных принципа. Да, надо и полевую форму жизни почистить. Но уравнивание жизненных принципов - самое главное в самооздоровлении и лечении.) Начала с медитации. На втором сеансе у меня левая рука "подпрыгнула" сантиметров на 15. Потом стала осваивать ребефинг. Как тяжело он мне давался! Ничего не запоминалось. Но освоила. Где-то в августе, уже часто, был естественный стул. Но иногда с клизмами (мочегон).

26 июня провела однодневное голодание. После голодания недели три в урине уже через день были белые хлопья, а на стенках банок настоящая соль. Соль и до сих пор бывает на дне банок, но не всегда.

Идет очищение. Больше я не голодала, так как очень сильно перевозбудилась доша "Ватта". (Хорошо, что человек понял это.) Всю зиму смазывала тело оливковым маслом после горячих ванн. Пью урину по 7 глотков рано утром. Выходили несколько раз после клизм медузообразные листочки и слизь. Зимой стул был даже два раза (утром и вечером).

2 ноября 1996 г. во время сеанса ребефинга, в конце сеанса, я четко вижу, как от моих ног в сторону уходит такая тощая, сгорбленная серая кошка. Мне даже стало страшно. (Это отошел полевой паразит.)

30 ноября во время сеанса была сильная боль в плечевом поясе левой руки. Сцепила зубы, продержалась, потом отпустило. А через несколько дней, в начале сеанса (я делаю утром после 5 часов) в утлу, где я лежу на кровати, раздался сильнейший звук. Как будто бомба взорвалась, я так напугалась, что

не могла продолжать сеанс. Что бы это все значило?" (Оторвалась энергетическая привязка.)

ПОСЛЕСЛОВИЕ К ГЛАВНЫМ ОЧИСТИТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕДУРАМ

Из всего содержания предыдущего материала вы обязаны уяснить себе главное.

1. Любое заболевание есть расстройство в системе управления организма. Управляется организм (строится и восстанавливается) за счет энергий полевой формы жизни. Если в полевой форме жизни возник сбой и образовался патологический энергетический вихрь или застой (психический зажим), то часть вашей жизненной энергии связалась им. А те органы, которые находятся внутри него, теперь оторваны от общего управления и работают (или выключены) совершенно в другом режиме.

Психический застой (он напоминает вихрь, маленькое магнитное поле внутри большого) собирает и удерживает внутри себя шлаки. В итоге эта область зашлаковывается гораздо сильнее, чем окружающие ткани. В этом месте возникает интоксикация, которая способствует развитию патологии на материальном уровне - воспалению. Медицина работает лекарствами на уровне воспаления, пытается подавить его антибиотиками и т. п. А начинать надо с первопричины - с полевой формы жизни.

Отсюда первый шаг на пути собственного оздоровления и выздоровления - нормализация энергетических структур в полевой форме жизни.

2. Внутренняя грязь, образуемая от неправильного питания, в первую очередь скапливается в толстом кишечнике. В итоге этот орган, снабжающий нас дополнительными питательными веществами, делающими наше питание полноценным (в нем образуются под действием микрофлоры, биоплазмы и особого пространственного устройства питательные вещества и элементы, которые с пищей не поступают десятки лет!), превращается в самую большую свалку организма - источник рассады болезней и отравлений.

Из-за того что в нем происходит преимущественное всасывание воды в кровь, все шлаки, яды и прочие отбросы лавиной поступают в наш организм. Неважно, насколько от природы силен ваш организм и обезвреживающие системы. Знайте, что венозная кровь нижнего отдела прямой кишки не проходит через печень, а попадает неочищенной прямо в сердце. Если прямая кишка грязная (запоры, насильственный, недостаточный стул и т. д.), то кровь от нее, насыщенная токсинами, нечистотами, подрывает основу всей нашей жизни, приводя к столь распространенным сердечным заболеваниям (сердечная недостаточность, порок и т. д.).

Современное лечение этих болезней бесперспективно, ибо сердце (как и любой другой орган) восстанавливается от чистой, здоровой крови, а она постоянно грязная. В итоге вы страдаете от собственного невежества, безграмотности, и никакие импортные лекарства, заграничное лечение вам не помогут. Вот почему автор заостряет ваше внимание на очищении и восстановлении толстого кишечника - питательного корня организма.

После капитального очищения вам необходимо будет микроклизмочками из упаренной урины поддерживать в толстом кишечнике чистоту, изредка проводить профилактические курсы 2-3 раза в год.

3. Жидкостные среды организма - та окружающая среда (эндоэкология), в которой протекает жизнь клеток нашего организма. Если эндоэкология загрязнена, то ни о какой нормальной жизнедеятельности клеток организма (а организм представляет собой сумму клеток) говорить не приходится. Жидкостные среды организма надо нормализовать, и как можно быстрее. Без этого трудно рассчитывать на быстрое и стабильное оздоровление.

Более того, шлаки, рассредоточенные в жидкостных средах, рассеивают энергии полевой формы жизни, чем уменьшают регулировку и восстановление физического тела. Это лучше всего проиллюстрировать на примере луча кинопроектора. Сам кинопроектор - генератор жизненной энергии. Эта энергия в виде лучей расходится от него и образует объемное изображение - голограмму. Физическое тело заполняет эту голограмму и управляется ее энергиями. Луч кинопроектора должен без искажений достигать экрана.

Тогда на экране мы видим четкое изображение. Если в луч попадает пыль, дым и прочий сор, то изображение на экране становится менее четким. Это же самое происходит и в нашем теле, если жидкость загрязнена. Я надеюсь, этот простой пример разъяснил вам всю важность очищения жидкостных сред организма.

4. При современном неестественном, рафинированном питании наша печень (Царица Старшая) забивается невероятно быстро. Добавьте к этому постоянный поток грязи и токсинов, идущий от толстого кишечника.

Но резервы печени колоссальны. Установлено, что примерно в 30-40 лет большая часть печеночных клеток (50-60%) уже забита и выключена из жизнедеятельности. Человек внешне выглядит здоровым, но скрытая патология уже делает свое черное дело - он быстро устает, легко заболевает, появляются хронические болезни, идет быстрое угасание жизнедеятельности.

Лечение и в этом случае различных симптомов (болезней кровообращения, дыхательной, пищеварительной и нервной систем, кожи, гормональных расстройств, онкозаболеваний и т. д.), идущих от одного и того же корня - грязной крови и ее застоя в венозной системе (скрытая или явная портальная гипертензия), медикаментозно бесперспективно. Ну, накачали вас лекарствами, а экстрасенсы - энергией, и что? Печень все равно не выполняет должным образом своих функций (органа пищеварения, кровообращения и обмена веществ), кровь грязная и к тому же плохо циркулирует.

Если происходит застой крови, это верный симптом, что застой энергии уже произошел много раньше. В итоге клетки организма оказываются на голодном пайке (нет регулярного подвода питательных веществ); в полуудушенном состоянии (слабая доставка кислорода и отток углекислоты), "по уши" в собственной грязи (шлаки и яды, отмершие клеточные органы скапливаются внутри клетки из-за слабости кровотока и его загрязненности), и, наконец, отсутствие гуморальной (т. е. через кровь) и прочей (т. е. гормональной) регуляции жизнедеятельности клеток организмом создают условия для совершенно другой жизни - раковой. И здесь мы страдаем от собственного невежества. А действовать надо быстро и радикально - очистить печень, восстановить ее функции, тогда масса хронических и страшных болезней исчезнет сама собой.

Отсюда, следующая очистительная процедура после чистки полевой формы жизни, толстого кишечника и жидкостных сред - очищение печени. Очистив и восстановив ее, вы обновляете весь организм. Надеюсь, теперь вам ясна причина последовательности вышеуказанных процедур и почему одна чистка без другой малоэффективна.

Растолковав суть этих наиглавнейших очистительных процедур, автор дает вам самый надежный ключ к вашему собственному здоровью. Данная методика есть вершина врачебного искусства - восстановление организма его собственными силами. В основе этой методики лежит многовековой опыт, который подтвержден современными знаниями и одухотворен творческим подходом автора. Вам остается лишь применить ее, чтобы вновь возродиться.

Поймите, не важно, где и что у вас болит (сердце, почки, печень, желудок, запор, дискинезия, простуда, аллергия, расстройство половых функций и т. п.). Болезнь указывает на неполадки в вашем организме. А неполадки эти на 99% складываются из расстройств в полевой форме жизни и грязи в физическом теле.

Ваша задача применить к себе описанные очищения и закрепить все это правильным питанием. Любая болезнь (если только она не зашла слишком далеко, не запущена и не залечена) - туберкулез, онкология, псориаз, экзема, гипертензия, болезни сосудов, суставов и все другое, что вы знаете, начнут незамедлительно исчезать. Поэтому не задавайте вопросов, как лечить простатит, и не просите составить вам индивидуальную схему оздоровления и т. п. Берите ответственность за свое здоровье в свои руки и выполняйте вышеописанные рекомендации.

И "Мне 70 лет. В июне 1994 г. купила Вашу книгу, том 3-й "Уриноterapia". Болело все от головы до ног.

Через полтора года вот такие результаты:

1. Сон отличный без сновидений.
2. Голова не болит.
3. Лысая голова моя имеет сейчас шапку волос.
4. Рассосались лимфоузлы.
5. Ушел куда-то диабет (нет сахара в крови и моче).
6. Сердце вылечилось: ишемия.

7. Печень пришла в норму, нет горечи во рту.
8. Почки: вышел песок, работают хорошо.
9. Успокоилась щитовидная железа.
10. Ноги не отекают, не болят, нет тромбофлебита.
11. Рассосалась миома (предлагали операцию, отказалась).
12. Кожа гладкая, бархатистая.
13. Гипертония, 90/140 - это мое рабочее давление.
14. Лицо молодое, расправились морщины.

Мне дают даже в больнице 48, 59, 60 лет, до 70 лет никто не дотягивает.

Лежала в больнице 20 дней на профилактике. ЭКГ подтвердило, что у меня нет ишемии, диабета, гипертонии и т. д. Это ли не чудо? Вылечила человек 5-6. Лечу даже врачей".

"Мне 65 лет. Болела много лет: остеопороз коленных суставов в 4-й стадии. С трудом передвигалась по квартире, аритмия сердца, хронический бронхит, хондроз, больная переночка, резко сужены сосуды головного мозга. Не хотела жить. (Когда человек ограничен в своем знании и не видит выхода, он предпочитает смерть. Помните, можно побороться за свое здоровье с любого состояния. Главное - желание, вера.) Но, прочитав Ваши книги, такой получила душевный подъем и веру, что сразу начала чистить кишечник, а затем печень. Перешла на раздельное питание, отказалась от мяса и животных жиров, кроме сливочного масла в минимальных количествах, голодаю 1 раз в неделю по 42 часа, обливаюсь после ванн холодной водой 3 раза в неделю, вместо сахара ем мед 1-2 ст. ложки, пью настои трав, очищенную воду, делаю гимнастику 2 раза в день, растираю все тело. Делаю втирания и компрессы из упаренной и старой урины на колени ежедневно.

2,5 года назад я прочитала брошюрку В. Тищенко об уринотерапии. Хотя там написано, что артриты лечатся, если болезни не более 5 лет, все же стала пить утром иногда и днем мочу и ежедневно делала компрессы на колени.

За полтора года лечения результат был мизерный. (Во многом результаты самооздоровления зависят от эффективности знаний, от того, как надо работать с жизненной силой организма. Указанная выше работа по уринотерапии этими качествами не обладала.) Но когда я первый раз по Вашей книге почистила кишечник, Боже, сколько из меня вышло зловонной грязи и паразитов, я была поражена. Почистила печень, и столько же вышло зеленых и черных камней - я была удивлена. Делая компрессы из старой и упаренной урины, я буквально воскресла. (В который раз справедливо утверждение, что без предварительного очищения организма нельзя добиться желаемого оздоровления.)

Когда я первый раз пошла с костылем в магазин, я от счастья заливалась слезами. Сейчас я хожу без костыля куда мне надо. На лечение потребовалось менее года. Все мои болезни отступили".

"Мне 74 года, перенесла 4 операции. УЗИ показало в левой почке песок и небольшой камень, на правой почке киста, панкреатит, хронический бронхит, стенокардия, хондроз. Все эти болячки заставляли лежать по больницам. Но облегчения не чувствовала. Да уже и средств не хватало на лекарства. Безысходность меня заставила читать, изучать Ваши методы лечения. (В основном только безысходность заставляет человека думать самостоятельно. Ибо вначале он идет проторенными путями, которые ведут в никуда. Это еще в Евангелии описано.)

6 марта 1997 г. начала чистку кишечника по системе. Выходил через мочу песок и через кал - каловые камешки, в основном слизь, даже со следами крови - прожилки. Все проходило без болей. В мае сделала первую чистку печени. Выброс был слабый, вышел песок, слизь, зеленая жидкость с мягкими зелеными комочками. Было головокружение, слабость.

16 мая сделала вторую чистку печени. Выброс слабый - слизь, песка не было. Но после очистительной клизмы с водой вышел разбавленный жидкий кал с примесью слизи в виде мясных помоев и опять зеленая масса, очень масляная. Самочувствие хорошее, головокружения не было, болей никаких не было. Пью свежую урину по 100 г с 3-4 часов ночи.

За этот период похудела на 12 кг. Сейчас у меня вес 90 кг, рост 177 см. У меня наладился сон - раньше вообще не спала всю ночь. Стали реже боли под правой лопаткой, легкость в теле, раскованность в

движении, меньше головокружения, меньше стало крутить суставы. Особенно почувствовала себя активнее, трудоспособнее после второй чистки печени, меньше и реже беспокоит сердце".

"Я 1939 г. р., на пенсии, работала преподавателем истории в средней школе.

В 1995 г. сделала расшлаковку кишечника, вначале обычной уриной, затем упаренной. Через 2 месяца все тело покрылось высыпаниями, я начала голодать 1 раз в неделю по 24 часа. Но высыпания исчезли и улучшилось общее самочувствие. (Очень важно в самооздоровлении придерживаться правильной последовательности очистительных процедур и делать все в комплексе. Женщина почистила кишечник - и начались высыпания на коже. Это говорит о том, что организм стал очищаться через кожу. К коже подводится кровь. Следовательно, печень, которая должна очищать кровь, не выполняет свои функции.

Надо очистить и восстановить "кровенный фильтр" - печень. Как только это было сделано, кожа вошла в норму, а общее самочувствие улучшилось. Этот пример наглядно показывает, как важно соблюдать рекомендуемую мной последовательность очистительных процедур.)

Летом, вернее с марта 1996 г. по июль, ежемесячно провела 5 чисток печени и 2 раза (в феврале и в августе) Шанк-пракшалану. (Биоритмологически весна - наилучшее время для очищения печени и желчного пузыря. Следовательно, время чисток выбрано верно.)

На УЗИ камень в правой почке был, 0,9 см в лоханке - раздробился, остались мелкие включения, т. е. песок. (Дополнительно можно очистить и почки по описанным методикам. Их в книге "Методы исцеления", стр. 213, пять видов.) Сейчас мое самочувствие во много раз лучше, чем в сорок лет, без преувеличения".

Многие люди вообще не знают, какое на самом деле у них должно быть самочувствие, так как привыкли жить в полубольном состоянии.

"Мне 61 год. Я чистила желудочно-кишечный тракт, суставы, печень, почки. Все получилось. Чистила впервые.

Из толстой кишки вышло много темной зелени, жировых камней, слизистых образований разных видов: клочки слизистые, свежие, прозрачные, серые. Один клочок, чуть не с ладонь, пестрый. Слизняк-лента прозрачная см 40 длиной и от 3-4 см шириной. Серые ленты. Белый длинный шнурок, около 40 см.

В желчном пузыре был сплошной камень - зеленый с оттенками, похоже парафиновый. Раздробился безболезненно и вышел тоже без болей. Углы у камней были острые. Круглых, овальных камней не было. Вышло много, не считала, после камней (из печени) шли коричневые лохмотья длиной до 5 см, шириной до 2 см. Концы острые.

Почки чистила, пила березовый лист недели две.

Приснился сон, что у меня в мочевом пузыре большой гриб. Вот как вы думаете, можно упаренной уриной убить этот слизняк? А гриб, как лопух, приснился большой. Я этому сну верю, потому что у меня несколько лет моча идет по капле, сочится. Хотя и писать хожу вроде бы нормально". (Голод на урине решит эти проблемы. О том, сколько в таких случаях надо голодать, вы узнаете из 3-го тома "Основ здоровья".)

"Мне 70 лет. Имею конституцию "Ветра". При росте 172 см вес 55 кг. Наблюдаюсь в одной из центральных военных поликлиник Москвы. Диагноз моего состояния: ИБС, атеросклероз церебральных артерий, облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей, хронический гастрит, радикулит, простатит (аденома предстательной железы) и полип в правой ноздре.

Правая нога с зимы 1991 г. начала быстро мерзнуть на улице. (Во время сна начали мерзнуть обе ноги.) С весны прошлого 1994 г. правая нога начала часто неметь, хотя мурашки не бегают. А при ходьбе она иногда "выключается". Стопа перестает действовать, теряет способность двигаться вверх, вниз. Но после 5-10 минут отдыха я снова могу идти.

В ноябре 1994 г. мне предложили операцию на правой ноге, но я отказался. Лечусь по Вашей методике.

Дважды, в октябре-ноябре 1994 г. и в феврале-марте 1995 г., произвел чистку толстого кишечника.

С октября во 2-ю и 4-ю фазы луны, через день, накладываю компрессы на ночь из упаренной урины до 1/4, на колено и стопу правой ноги.

Ежедневно пью по 150 г средней урины залпом.

13 и 28 февраля провел 36-часовое воздержание от пищи.

24 февраля и 27 марта сделал Шанк-пракшалану. Она прошла без осложнений.

Продолжаю питаться растительной пищей.

С 12 марта начал есть смесь из проросшего зерна, свеклы, моркови, сухофруктов, изюма.

С 20 марта прекратил есть черный и ржаной хлеб. Питаюсь только растительной пищей.

После того немногого, что я сделал, у меня прекратились сердечные приступы; исчезли изжога и тяжесть в желудке после приема пищи; нет уже в течение года обострения радикулита; прибавилось энергии, исчезла быстрая утомляемость".

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА

Полевая форма жизни пронизывает все физическое тело и управляет им. Однако в ней могут образовываться "раковины" или другие подобные искажения, в результате которых физическое тело, находящееся в объеме искажения, плохо управляется. В пожилом и старческом возрасте люди жалуются друг другу, что их тело "плохо слушается" - руки или ноги отнимаются, не "желают" выполнять того, что им приказывает разум. Нечто подобное происходит и с работой внутренних органов.

Для ликвидации этого необходимо восстановить связь голографического тела с физическим.

Оказывается, это можно сделать, если в "неуправляемых" и больных местах с помощью яркого образного мышления вызывать ощущения тепла, покалывания и холода. В результате такой работы в этом участке тела или органе чувствуется приятный зуд, указывающий на восстановление функции и структуры.

МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СВЯЗИ МЕЖДУ ПОЛЕВОЙ ФОРМОЙ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКИМ ТЕЛОМ

Описанная ниже методика является частью упражнений из Раджа-йоги и других оккультных практик. Собрали упражнения в систему и проверили на многочисленных последователях Мирзакарим Норбеков и Лариса Фотина. Я внес некоторые объясняющие элементы и сократил упражнения за счет разминки.

Давным-давно известно, что мысль материальна. Чем ярче, четче и длительнее образ, вызванный мыслью, тем сильнее ее влияние на физическое тело. Энергии полевой формы жизни принимают те очертания и свойства, которые задает им мысль. В свою очередь энергетические поля строят физическое вещество с определенными свойствами, формой и функциями.

Путем анализа процесса выздоровления от тяжелых болезней было установлено, что на определенном этапе наступает момент безоговорочной веры в исцеление, которое перерастает в ожидание наступающего выздоровления. Важно почувствовать это переживание в себе и сознательно вызывать его.

В области больной части тела или органа непроизвольно ощущается периодически наступающая теплота, холод, покалывание, подергивание и т. д. Приятное чувство зуда говорит о процессе выздоровления.

Суть данной методики основана на следующем.

I. Сильная вера в выздоровление, которая запускает особые информационно-энергетические процессы коррекции здоровья и омоложения организма.

II. Развитие мощного образного мышления, способного восстановить на голографическом уровне структуру и функцию больного органа или ткани. Действительно, если "подсветка" затруднена в силу зашлаковки организма, то, повысив яркость, мы сможем ее восстановить.

III. Вызывая в нездоровом органе путем образного мышления теплоту, покалывание, холодок, мы тем самым восстанавливаем ослабленную или утраченную связь между полевой формой жизни и физическим телом. В результате этого начинается процесс излечения и омоложения.

Первый этап тренировок

Он включает два упражнения.

Первое упражнение представляет собой сочетание дыхания с созданием ярких мысленных образов.

Сядьте на стул. Спина должна быть прямая, руки на коленях, ноги полусогнуты (ни в коем случае - нога на ногу). Все мышцы тела расслаблены. Для этого все группы мышц поочередно следует сначала напрячь, затем расслабить: мышцы бедер, голеней, предплечий, плеч, спины, плечевого пояса, мимические мышцы лица, мышцы глазных яблок. Убедитесь, что веки не дрожат, так как основной признак недостаточного

расслабления - напряжение век и мышц лба.

Язык должен быть в полуподвешенном состоянии, его кончик касается верхнего неба.

После того как мышцы тела будут расслаблены, постарайтесь свободно и спокойно дышать. От расслабления дыхание само замедлится и успокоится. Вход и выдох постепенно станут тихими, незаметными и равными по времени. Естественная задержка дыхания будет происходить во время выдоха. Когда дыхание успокоится, сердцебиение тоже успокоится. Это происходит самопроизвольно.

Когда мышцы тела расслабились, дыхание и сердцебиение спокойны, ваше мышление также успокоится. Если будут возникать мысли, ассоциации, не рассматривайте их, не анализируйте, а просто наблюдайте.

Вот она пришла и ушла. Между приходом новой мысли появляется промежуток спокойствия, именно он и нужен нам для работы с целительными слоями подсознания.

Достигнув этого состояния, обратите внимание на ощущения при дыхании через нос. С каждым вдохом вы ощущаете в носоглотке прохладу, а с каждым выдохом - тепло. Это естественный процесс, вдыхаемый воздух охлаждает полость носоглотки, а выдыхаемый - нагревает. Сосредоточьтесь на этом ощущении прочувствуйте его получше. Сделайте 10-15 таких вдохов и выдохов, ощутите тепло и прохладу поярче.

Медленно делая вдох, обратите внимание, как эта прохлада спускается ниже, до уровня щитовидной железы, а тепло на выдохе поднимается вверх. Теперь внимание можно перенести от носоглотки на щитовидную железу, как будто вы дышите через нее, как будто ваш нос находится именно там. Не спешите, и у вас возникнет ощущение дыхания через это место. Сделайте 5-10 вдохов и выдохов. А теперь представьте, что вы дышите через область солнечного сплетения, ощутите там с каждым вдохом прохладу, а с каждым выдохом тепло.

После того как вы научились так дышать, переходите к следующим образно-волевым представлениям. Положите руки на колени, ладонями вверх. И представьте, что вы дышите через ладони, ощущая с каждым вдохом прохладу, а с каждым выдохом тепло. Попробуйте точно так же подышать и через стопы.

После того как у вас четко возникают ощущения прохлады во время вдоха и тепла - во время выдоха, вы можете поработать с больным органом. Например, подышите через больные почки или печень, ощущая с вдохом прохладу, а с выдохом тепло.

Дополнительно представляйте себя молодым и здоровым. Прислушайтесь к себе. Постарайтесь внутренним взором увидеть, ощутить тот участок тела, тот орган, куда в данный момент вы направляете ваше внимание, ваши мысли... Все ощущения и представления о своем теле и внутренних органах должны быть только приятными, воспринимайте их как совершенное творение природы, постарайтесь сделать это спокойно, без всякого напряжения, ощутите желание это представить, как бы прислушиваясь и присматриваясь к тому, что там происходит. Вы должны "протащить" радостные, молодые ощущения через больной орган. Этим вы создадите нормальную, здоровую голограмму больного органа или места. Вы сотрете патологию на полевого уровне. Поэтому упорно работайте, но не переусердствуйте, особенно на первых порах.

Если вам упорно мешают в создании яркого мыслеобраза посторонние мысли, то выполните ранее описанную методику очищения полевой формы жизни. Она поможет очистить ум от патологических мысленных цепей, которые паразитируют на вас и постоянно в виде "киноленты" или "программы радио" звучат в вашей голове.

Слюна, которая будет скапливаться во рту во время дыхания, - целебна. Когда соберется ее в полости рта много, проглотите ее с мысленным посылом в больное место.

После того как вы научились дышать через любую точку тела или орган, можно переходить к следующему упражнению первого этапа.

Второе упражнение - необходимо научиться за счет яркого мыслеобраза вызывать ощущения теплоты, покалывания и холода.

Примите удобное положение (сидя или лежа), полностью расслабьтесь и успокойтесь. Начинайте тренировать произвольное появление ощущений теплоты в заранее выбранных местах (кроме сердца и головного мозга). Для этого представьте себе, что это место, орган наполняется горячей кровью, либо

помещен в теплую воду, либо нагревается от солнца, огня и т. д. Постарайтесь вызвать образ без напряжения.

После того как у вас это получится, переходите к вызыванию ощущений покалывания. Для этого принимаете предыдущее положение, расслабляетесь, выбираете участок тела и представляете в нем покалывание от тысяч мелких иголок, электрических искр или бегающие мурашки. Ваша задача найти наиболее близкий для вас мыслеобраз покалывания.

Пробуйте не спеша, с верой в успех. Не беда, если ощущения были едва уловимы. Главное, что они были и в дальнейшем вы их "раскачаете" до явно ощутимых.

После этого можете переходить к вызыванию ощущения холодка. Все делайте так, как ранее описывалось для вызывания ощущений теплоты и покалывания. Для этого можете "вспомнить" ощущения от прохладного ветерка и мысленно наложить их на произвольно выбранное место или орган. В трудных случаях можете смочить кожу холодной водой и запомнить ощущения, а потом пытаться их мысленно воспроизвести. В скором времени все будет легко получаться.

На первом этапе вы выполняете только два описанных упражнения: дыхания и образно-волевого представления тепла, покалывания и холода в различных частях тела. В зависимости от вашего умения вызывать мыслеобразы и умения сосредоточиваться, вам потребуется времени от нескольких дней до одной - двух недель.

Теперь, когда вы научились произвольно вызывать ощущения тепла, покалывания, холода в теле, это означает, что вы можете восстанавливать связь между полевой формой жизни и физическим телом. С возрастом эта связь в некоторых местах утратилась (там возникла нечувствительность), ослабла (там хуже кровообращение, ощущается холод), что способствует ухудшению работы организма, появлению хронических заболеваний. Каждому человеку теперь необходимо вернуть утраченное, восстановить регулировку голографического тела с физическим. Для этого необходимо регулярно упражняться в вызывании в теле ощущений тепла, покалывания и холода. А это означает, что вы переходите ко второму этапу тренировок, который включает дыхание через различные участки тела (которое вы уже освоили) и ряд упражнений в прогревании, покалывании, охлаждении.

Второй этап тренировок

Он включает в себя вышеописанное дыхание с ощущением прохлады и теплоты через больное место или орган. Затем продолжаете тренировать произвольное вызывание в теле теплоты, покалываний и холода. Повторяете упражнения первого этапа.

Третье упражнение заключается в восстановлении связи полевой формы жизни с нижней частью тела.

Ввиду того что наиболее часто происходит утрата нормальной связи между нижними конечностями и полевой формой жизни, в результате чего они постоянно мерзнут у большинства пожилых людей, начинаем вызывать ощущения тепла, покалывания, холода в нижней части тела, от ступней ног до пупка. Для этого принимаем удобное положение, лучше всего лежа, расслабляемся и представляем, что зашли в теплую воду по пояс или вас закопали в теплый пляжный песок по пояс. Воображайте то, что вам ближе.

Старайтесь вообразить легко, без напряжения, как будто это получается у вас само собой.

После того как это у вас получится, повторите 3-4 раза так, чтобы это вам нравилось, стараясь каждый раз удержать ощущение в течение 20-40 секунд. Теперь точно так же представьте ощущение покалывания, а затем холода. Все ощущения повторяйте по 3-4 раза в течение 20-40 секунд. Для вызывания ощущений холода представьте, что вы зашли в прохладную воду до пояса.

Если у вас хорошо получается вызывание ощущений тепла, покалывания и холода поодиночке, то попробуйте вызывать одновременно два ощущения - тепла и покалывания, холода и покалывания. Если у вас получается, то это означает, что вы хорошо восстанавливаете регулирующую связь между полевой формой жизни (голографическим телом) и физическим телом.

Отдохните около 10 минут и приступайте к следующему упражнению.

Четвертое упражнение заключается в восстановлении регулирующего влияния на позвоночник.

Теперь важно восстановить регулирующее влияние в области позвоночника, ибо любая блокировка в этой области приводит к серьезным расстройствам в работе организма. Начинаем представлять ощущения

тепла, покалывания и холода в позвоночнике.

Создайте мощное представление того, как позвоночник прогревается изнутри. Начните с области затылка и дойдите до копчика, прогревая каждый позвонок. Для этого представьте в области позвоночника трубку диаметром 10-15 сантиметров, по которой опускается столбик горячей воды толщиной в 5-10 сантиметров.

Так опуститесь до копчика, а потом поднимитесь вверх. Каждый раз удерживайте ощущение 20-40 секунд в крайних положениях.

Если у вас трудности с подобным представлением, то вначале поделайте прогревания с помощью лампы, горчичников и запомните эти ощущения. Затем старайтесь воображением вызвать их, вспомнить, и все получится.

Теперь так же пройдите по позвоночнику, вызывая покалывание, а потом холодок. Помните, что покалывание следует ощущать между теплотой и холодом или же добавлять к ним.

Отдохните около 10 минут и приступайте к следующему упражнению.

Пятое упражнение заключается в восстановлении регулирующей связи в руках и плечевом поясе. Начните с вызывания ощущения тепла в кистях рук и поднимайтесь выше, прогревая равномерно плечевой пояс. Область сердца прогревать не надо - мысленно обойдите его стороной. Удерживайте ощущение прогрева в течение 20-40 секунд.

Точно так же представьте ощущения покалывания и холодка.

Отдохните около 10 минут и приступайте к следующему упражнению.

Шестое упражнение заключается в восстановлении работы органов, отвечающих за нормализацию всех видов обмена в организме и поддержание внутренней среды организма в нормальном состоянии. Для этого необходимо вызвать ощущения тепла, покалывания и холодка в печени и почках.

Прежде всего хорошо уясните, где расположены эти органы. В первый раз вызовите только ощущение теплоты. Лучше всего начать с печени - "Царицы старшей", как ее называли древнетибетские лекари. Представьте область правого подреберья и мысленно прогрейте, ощутите тепло изнутри. Постарайтесь удержать это ощущение до минуты. Повторите это 2-3 раза.

Если у вас слабое представление или ослаблена печень, то лучше подобное упражнение выполнять между 23 и 1 часом ночи. Дополнительно дышите только через правую ноздрю, а в рот положите немного жгучего перца. Обычно эти мероприятия способствуют сильному разогреву всего организма. Кстати, самая большая температура в организме именно в печени - около 40 °С.

Теперь точно так же прогреем почки. Мысленно представляем, где они расположены, внутренним взором вызываем в них образ очистительного света и тепла. Удерживаем ощущение тепла, как и в работе с печенью, затем отпускаем и повторяем еще 2-3 раза.

Упорно выполняем и осваиваем упражнения второго этапа. Пока они не освоены, дальше продвигаться не следует. Но уже они начнут целительную работу в вашем организме. Ваше сознание все лучше и лучше будет восстанавливать связь с физическим телом, а значит, оздоравливать и восстанавливать его функции.

Эта целительная работа будет выражаться в следующем:

- будет ряд обострений, после чего ряд заболеваний исчезнет;
- вы подрастаете, выпрямится согнутый позвоночник (не зря же вы с ним работаете);
- могут исчезнуть шрамы (это говорит о том, что в этих местах восстановлена нормальная регулировка голографическим телом);
- появление осадка в моче и т. п. говорит о том, что идет процесс очищения.

Совет. Если у вас в каком-то участке тела плохо возникают ощущения тепла, покалывания, холода или вообще не наблюдаются, но в других частях все хорошо получается, вам необходимо применить методику очищения полевой формы жизни. Ибо в этом месте у вас имеется мощная раковина. Когда будете выполнять дыхание под музыку, это место обозначится как вбитый кол. Добейтесь его исчезновения, а затем восстановите в этом месте связь с помощью ощущений тепла, покалывания и холода.

Третий этап тренировок

После освоения второго этапа методики можно приступать к третьему.

В третий этап тренировок входят уже знакомое нам дыхание через различные части тела (щитовидную железу, область солнечного сплетения, ладони, стопы и нездоровый орган - по 18-36 раз); тренировка ощущений тепла, покалывания и холода в ногах, позвоночнике, руках и плечевом поясе (описание дано в предыдущем разделе) и новые упражнения - передвижение трех ощущений по телу (ногам, рукам, позвоночнику); концентрирование и рассеивание ощущений теплоты, покалывания и холода со всего организма в больном органе и удаление шрамов.

Перед тем как приступить к описанию новых упражнений, объясним значение вызывания тепла, покалывания и холода.

Ощущения теплоты и холода тренируют капиллярное кровообращение. Когда вы вызываете образ теплоты и начинаете его ощущать, капилляры расширяются, и в эту область тела или орган доставляется больше питательных веществ, кислорода, вымываются шлаки. Это означает, что в этом месте усиливается питание тканей, улучшаются процессы обмена. Вызывание холода и его ощущение приводит к оттоку крови и усиливает процесс восстановления клеточных структур, особенно молекул ДНК, которые повреждаются в процессе естественной работы организма. Периодическое охлаждение способствует этому процессу.

Когда вызывается образ покалываний, то активизируются нервные окончания, которые посылают регулирующие импульсы на мембраны клеток, указывая им, как надо функционировать.

В итоге вызывание тепла и покалывания, а также холода и покалывания за счет волевых импульсов регулируют и налаживают работу в конкретной части тела или органе. Вот так мы можем восстанавливать свой организм и даже омолаживать.

На третьем этапе тренировок мы будем учиться мысленно перемещать ощущения тепла, покалываний и холода по организму, а также чередовать ощущения, что будет способствовать полному восстановлению регулирующего влияния полевой формы жизни на физическое тело.

Итак, сделайте ранее знакомые вам упражнения - дыхание, вызовите три ощущения в ногах, позвоночнике и плечевом поясе.

Эта работа должна прогреть ваш организм, и он станет более чувствительным к вашим командам. В холодное время года для этой цели дополнительно сделайте 15-минутную разминку до испарины. Это поможет вам лучше чувствовать ощущения.

Теперь можно переходить к новым упражнениям.

Первое упражнение. Мысленно соберите шарик теплоты величиной с кулак в правой стопе. Ощутите его поярче как приятное тепло, прогревающее полностью то место, которое вы мысленно представляете.

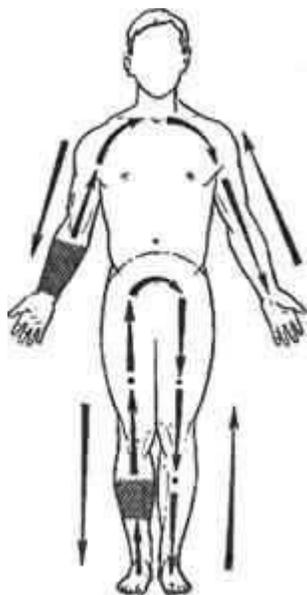


Рис. 7. Передвижение
ощущений тепла;
покалывания и холода

Затем мысленно начинаем его передвигать, хорошо представляя места, через которые этот шарик теплоты проходит. Поднимаем его вверх по ноге не спеша, сантиметр за сантиметром, как бы проходя ногу мысленно изнутри, представляя это четко, по ходу костей, мышц; через коленный сустав, по бедру вверх, через тазобедренный сустав, мысленно представляя его получше, - на мочевой пузырь, на копчик и переходим на левую ногу. Мысленно прокатываем также шарик теплоты вниз по левой ноге. Как только дошли до стопы, мысленно на мгновение остановились, прогрели ее всю полностью и тем же путем - возвращаемся до правой стопы.

Повторите подобное упражнение 2-3 раза. Затем начните то же с левой ноги, проделайте 2-3 раза. После этого смените ощущения - старайтесь вызвать и прокатить шарик покалываний, прохлады. Попробуйте вызвать сразу теплоту и покалывание или холод и покалывание.

Второе упражнение. Мысленно собираем шарик теплоты диаметром в кулак в области копчика. Постарайтесь сделать это в течение 10-20 секунд. Как только почувствует приятное тепло, начинаете не спеша мысленно перемещать его вверх. Тщательно проходите через все позвонки вплоть до основания черепа. Задержитесь в верхнем положении на 5-10 секунд и вниз. Это будет означать один проход. Всего сделайте около 10 таких проходов.

Затем повторите то же самое с ощущением покалывания и холода.

Третье упражнение. Мысленно соберите шарик теплоты в правой ладони в течение 10-20 секунд. После этого мысленно передвигаете его вверх по руке. Во время передвижения тщательно представляете, через какие суставы проходит шарик. Как только дошли до левой ладони, немного задержались в ней и начали движение назад. Сделайте 10 таких проходов.

Точно так же выполните это упражнение с предоставлением покалывания и холода.

Четвертое упражнение. Оно заключается в концентрации и рассеивании тепла, покалываний и холода в больном органе. Выберите наиболее больной орган вашего организма. Например - печень.

Примите положение, в котором вы лучше всего расслаблены. Мысленно представляем область печени и как к ней со всего организма притягивается тепло. Подтягиваем к печени и там оставляем; еще подтягиваем - оставляем, еще и еще. В итоге в печени чувствуется целебное тепло. Сохраняем это ощущение 10-15 секунд, а затем рассеиваем его по всему организму так, чтобы никаких ощущения тепла там не было в течении 10-15 секунд. Так повторяем от 5 до 10 раз.

Далее, подобное проделываем с ощущением покалывания и холода. Можно совмещать тепло с покалыванием и холод с покалыванием.

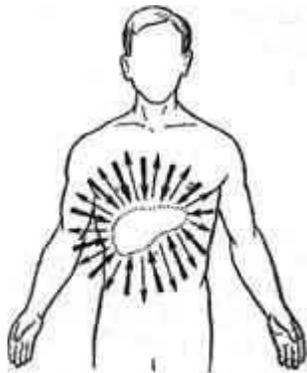


Рис. 8. Концентрация и
рассеивание ощущений в
области печени

Во время или после такого воздействия могут появиться или усилиться боли в области органа, где вы работали, это благоприятное явление, признак того, что полевая форма жизни восстанавливает больной орган. Радуйтесь этому - вы на верном пути, это признак скорого исцеления.

Если у вас не один, а больше нездоровых органов, лучше с ними работать по очереди; если ваш нездоровый орган парный (почки, легкие), лучше работать с одним, затем с другим.

Помните принцип приоритета - в первую очередь надо работать с наиболее больным и слабым органом.

На этом этапе тренировок вы можете выполнять работу по устранению шрамов, рубцов и спаек.

Шрам, спайка, рубец представляют собой участок организма, в котором нарушилось управление голографическим телом в результате травмы или хирургического вмешательства. Если восстановить связь, то шрамы, спайки и рубцы уходят сами собой, ибо их нет на голографическом "шаблоне".

Когда вы научитесь удалять шрамы, спайки и рубцы, вы можете обновлять свое тело. Оказывается, когда человек может управлять своим воображением, он может, как скульптор, заново воссоздать свое тело, свою физическую молодость. Каждая ваша клеточка будет подчиняться вашим мыслям, вашему воображению и отвечать с любовью.

Выбираем самый большой шрам, его возраст абсолютно не имеет значения. Если у вас несколько шрамов, следует выбрать самый большой и над ним работать, все остальные будут исчезать сами по себе. Если у вас нет больших шрамов, могут быть следы после небольших операций, у женщин - подкожные разрывы после родов или растяжки.

Закрываем глаза и расслабляемся. Мысленно представляем область шрама, представляем его по возможности четко. Мысленно начинаем прогревать область шрама, как бы обхватывая его со всех сторон: с боков по всей длине, снизу, сверху, а главное - изнутри. Мысленно начинаем увеличивать, усиливать тепло; стараемся представить его поярче, как будто в этом месте горит печь, в которой сжигается, расплавляется, исчезает ткань шрама. К ощущению теплоты добавьте ощущение покалывания.

Постарайтесь представить, ощутить, как в это же время с кровью приносится все необходимое для восстановления нормальной кожи на месте шрама. Представляйте, как кожа становится гладкой, нежной, мягкой, с приятным розовым оттенком, эластичной... Старайтесь еще больше увеличить эти ощущения теплоты, покалывания и максимально долго и ярко их сохранять.

Образы тепла вызывайте яркие, сильные. Если будете ощущать в этом месте жжение, как от огня, - очень хорошо; может быть чувство зуда, подергивания, уколов, как при заживлении раны, - прекрасно. Это очень хорошие признаки, указывающие, что там происходят реальные изменения.

Можно так выразить процесс работы над шрамом: тепло + тепло + удваиваем тепло + еще раз удваиваем тепло + еще раз удваиваем тепло и добавляем покалывание + еще раз удваиваем тепло и покалывание + тепло и покалывание максимальные, т. е. настолько сильные, насколько можно их суметь представить и ощутить, не сдерживаясь. Это половина работы над шрамом. Вторая половина выполняется аналогично, но вместо теплоты работаем с холодом. Формула работы с холодом аналогична: холод + холод + удваиваем холод + еще раз удваиваем холод и добавляем покалывание + удваиваем холод и покалывание + холод и

покалывание максимальные. Исчезновение шрамов можно расценить как омоложение организма, как возвращение организма к тем временам, когда полевая форма жизни хорошо управляла физическим телом. Самое приятное и важное в том, что этот процесс уже запустился, пошел.

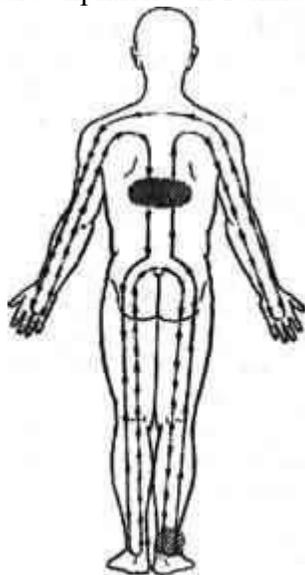


Рис. 9. Передвижение
трех ощущений
по конечностям
через позвоночник

Четвертый этап тренировок

Теперь вам остается тренироваться в том, чтобы вызывать ощущения тепла, покалываний и холода сразу во всем физическом теле. Так, вначале вызываете ощущение теплоты (можно теплоты + покалывания), потом покалывания, а затем холода (можно холода + покалывания). Это позволит вам полностью восстановить связь полевой формы жизни с физическим телом. Заодно вы определите места в организме, где эти ощущения отсутствуют или слабы. Эти места - "дыры" - надо убрать, целенаправленно работая над ними методом сбора и разброса ощущений.

Таким образом вы можете восстановить работу всего организма и существенно омолодиться.

В этот этап тренировок входит: дыхание через различные участки тела и больные органы; передвижение трех ощущений - тепла, покалываний и холода по конечностям через позвоночник; работа над шрамами и спайками, если они еще остались; вызывание ощущения тепла, покалываний, холода сразу во всем теле; сбор и разброс ощущений в нездоровом органе. Теперь вам остается работать по данному этапу до тех пор, пока интуиция не подскажет другие упражнения.

Все упражнения, кроме вызывания трех ощущений во всем теле, вам знакомы. Вы их быстренько проходите и приступаете к новым упражнениям. Для этого ложитесь, расслабляетесь, входите в дремотное состояние и представляете, что ваше тело залито красным или оранжевым светом, который приятно вас разогревает.

Подержите это ощущение около 30 секунд, а затем отпустите. Повторите снова, и так около 10-15 раз.

Чтобы вызвать ощущения покалывания или мурашек во всем теле, можно представить, что внутри вас образуются мелкие пузырьки (вспомните то ощущение, когда вы выпьете сильно газированный напиток) или вы резко окунулись в холодную воду и сразу из нее выскочили. Подберите наиболее близкое и знакомое вам ощущение и практикуйте. Повторить, как и прогревание.

Чтобы вызвать ощущение холода, представьте себя "пустым" и через эту пустоту дует прохладный ветерок или струится хрустально чистая прохладная вода. Лучше всего представить свое тело залитым серебристым прохладным, очищающим светом. Повторить, как и прогревание.

По мере того как вы освоите это упражнение, можете поступать так: вызываете появление разогрева от красного или оранжевого света, держите его 20-30 секунд. Затем вызываете ощущения покалывания и

держите 10-15 секунд. После этого вызываете ощущение охлаждения серебристым светом и держите ощущение 20-30 секунд. Далее вызываете покалывание, потом разогрев, потом покалывание, за ним холод. Другими словами, чередование идет между холодным и теплым только через покалывание. Такой цикл повторяете 10- 15 раз.

Во время выполнения этого упражнения вы обнаружите "раковины", в которых тепло, покалывание и холод плохо ощущаются. Специально над ними сделайте упражнение по сбору и разбросу трех ощущений. Так тренируйтесь до тех пор, пока все ощущения станут четкими, яркими и легко вызываемыми.

Пятый этап тренировок

После того как вы добились легкого вызывания трех ощущений, вы можете продолжать работать с дыханием, продвижением трех ощущений через позвоночник и вызыванием трех ощущений сразу во всем теле. Тренируйтесь не менее трех раз в неделю по 30-60 минут. Со временем интуиция подскажет вам новые упражнения. Возможно, это будет продвижение трех ощущений (а возможно, совсем других) по акупунктурным каналам или по нади (еще более тонким каналам), концентрация на чакрах и т. д.

Что касается эффективности упражнений, входящих в описанную методику, то они проверены на многих тысячах людей Мирзакаримом Норбековым и Ларисой Фотиной. Сам Норбеков в результате травм в 20-летнем возрасте имел высыхающие почки, которые он безуспешно лечил во многих больницах и институтах.

Вот как он вспоминает свое исцеление.

"Меня поразила внешность лекаря: рост более двух метров, в его-то 106 лет, а каким же он был в молодости? Худой, огромный нос с бородавкой и ярко-зеленые глаза - таких глаз я больше ни у кого не видел. И голос не старческий, а глубокий бархатный бас.

Пока мы шли, я уже примерно знал недуги моих спутников. И вот старик, посмотрев на их лица, пощупав пульс, рассказал все об их болезнях, как будто подслушал наш разговор. Тут что-то шевельнулось во мне. Когда пришел мой черед, он посадил меня, положил пальцы на мою руку и вдруг начал говорить о таких вещах, которые знали только я да Бог. Но последние слова меня просто убили: "Сыночек, я хотел бы тебе помочь, но не могу. У тебя душа умерла, я не вижу стремления выздороветь. Ты хочешь, чтобы тебя другие вылечили, поставили на ноги, мучались за тебя. Так не бывает. Ты заслужил свою болезнь. Я не могу вмешиваться в дела Божьи, иди с миром, сынок". Нет слов, чтобы описать мое состояние, когда я собрался уходить. Но старик спросил: "Почему ты не возразил мне, почему сник и уходишь, неужели ты согласен со мной? Иди домой и подумай. Хочешь по-настоящему выйти из болезни, построить свою жизнь и стать живым человеком, тогда приходи, а если нет - с Богом".

Я вернулся через месяц, и мы начали заниматься. Упражнения такие простые - и такие трудные. Сколько внутреннего сопротивления, отказов! Что это за лечение без аппаратов с бесчисленными кнопками, без лекарств с наклейками "Made in ..."? Но когда больные, которые вместе со мной начали курс обучения, стали выздоравливать, появилось во мне чувство то ли зависти, то ли злости. И как пошли первые успехи, если честно, - не помню. Но вырвался.

Примерно на пятый месяц занятий почувствовал себя сносно. Как я наслаждался, увидев ошарашенные глаза профессора, который долго и нудно пытался меня вылечить! Четыре года обследовался и только тогда поверил, что совершенно здоров".

Кстати, этими специалистами на основании практического опыта были выявлены сроки исчезновения того или иного заболевания с помощью вышеописанных упражнений. Отсчет ведется с того момента, когда освоены упражнения по вызыванию трех ощущений - теплоты, покалываний и холода.

Нормализуется сон - здоровый детский сон - в течение 3 дней.

Улучшается аппетит, нормализуется стул при склонности к запорам - к 3-4-му дню.

Гастрит - до 5 дней.

Язва желудка, двенадцатиперстной кишки - до 6 дней.

Холецистит - до 5 дней.

Колит, в том числе язвенный, -до 12 дней.

Хронический панкреатит-до 19 дней.

- Хронический гепатит - до 11 дней.
Геморрой - до 8 дней
Начало удаления песка и камней из желчного пузыря и почек - со 2-го дня и до 6-8 дней. Пиелонефрит - до 18 дней.
Цистит - до 4 дней.
Уретрит - до 4 дней.
Опущение почки - до 14 дней.
Ларингит, фарингит, тонзиллит - до 5 дней.
Гайморит - до 7 дней.
Хроническая пневмония - до 12 дней.
Бронхит, бронхиальная астма - до 15-23 дней.
Неврит слухового нерва - до 15 дней.
Снижение слуха (без сильных повреждений перепонки и косточек внутреннего уха) - до 6 дней.
Неврит зрительного нерва - до 26-40 дней.
Катаракта - до 36 дней.
Регулирование остроты зрения (близорукость, дальнозоркость, астигматизм) - до 15 дней.
Гипертоническая болезнь: устранение причин - до 15-18 дней, после этого нормализация давления - до 4-5 дней.
Гипотоническая болезнь: устранение причин - до 11 дней, после этого нормализация давления - до 4-5 дней.
Вегетососудистая дистония - до 8 дней.
Ишемическая болезнь сердца (стенокардия) - от 13 до 22 дней.
Тромбофлебит - до 12 дней.
Варикозное расширение вен - до 8 дней.
Гинекологические заболевания воспалительного характера - до 7-9 дней.
Кистозные образования - до 6-12 дней.
Отклонения от нормального расположения матки (опущение, загиб) - до 10-12 дней.
Некоторые виды доброкачественных анемий - до 17 дней (устранение причин - до 6 дней)
Сахарный диабет - до 18 дней (нормализация уровня сахара - к 3-4 дню).
Гиперфункция щитовидной железы - до 10-14 дней.
Псориаз - до 15 дней.
Некоторые виды экзем - до 7-13 дней.
Нейродермит - до 17 дней.
Аллергия - до 13 дней.
Неспецифический полиартрит - до 28 дней.
Хронический простатит - до 27 дней.
Снижение потенции - устранение причин - 8-9- 11 дней.
- Вот несколько отзывов людей, занимающихся по системе Норбекова. Пенсионеры, бывшие спортсмены:
"Где мы только не лечились, в каких санаториях не были... У мужа после занятий улучшился сон, прошли головные боли, улучшилось общее состояние организма. Я тоже стала чувствовать себя хорошо, появились силы и радость жизни".
"У меня произошло значительное улучшение самочувствия, но самое главное - снизился уровень сахара в крови".
"Занятия ведутся очень хорошо. Я человек пожилой, память уже слабая, но у преподавателей хватает терпения, умения, такта и доброты, чтобы и мне стало все понятно. Поэтому я чувствовала себя на занятиях очень комфортно. Улучшилось зрение, я стала более раскованной, стала сама добрее относиться к людям. У меня появилась уверенность, что все болезни я смогу победить сама".
"Прекрасный метод! Данная система оздоровления намного эффективнее тренажеров, хотя и ими занимаюсь уже много лет".

ОБРАЗНО-ВОЛЕВЫЕ НАСТРОИ

В качестве весьма эффективного средства по восстановлению связи между полевой формой жизни и физическим телом зарекомендовали образно-волевые настройки. К сожалению, они мало практикуются по той причине, что современный человек не желает затрачивать волевые и умственные усилия на тренировку образного мышления. К тому же сознание обычного человека настолько засорено посторонними мыслями, что они не дают ему сконцентрироваться на образовании образа. Только начинается появление образа перед внутренним взором, как появляется какая-нибудь мысль или ассоциация и все пропадает или вообще ход мыслей уходит в другую сторону. Зато тот, кто научился контролировать свои мысли и подолгу сосредотачиваться на одном, получает огромную пользу от образно-волевых настроев. С их помощью можно не только легко излечиться, но и омолаживать свой организм.

В нашей стране особенных успехов в этой области достиг Сытин Георгий Николаевич. В 1943 году во время боя он был тяжело контужен и оказался инвалидом в 20 с небольшим лет. В 1944 году демобилизованный из армии Георгий Сытин начал вырабатывать свои лечебные настройки на восстановление памяти, работоспособности, функции мышц и применять их на себе. В 1957 году Георгий Николаевич прошел вновь медицинскую комиссию и был признан годным к строевой службе без ограничений.

Он обратил внимание, что в настройках особую роль играют эффективные слова и словосочетания, которые невольно создают соответствующий образ в мышлении. Вот почему в нижеследующих настройках много словосочетаний о молодости, юности, здоровье.

Эффективность образно-волевого настройка по сравнению с вышеописанной методикой больше, так как связь между органом или частью тела восстанавливается не с помощью ощущений, а "будится" дремавшее сознание органа, его информационная первооснова. Вы сразу задаете необходимые параметры работы и производите необходимую структуризацию органа или организма с молодыми свойствами. В результате этого восстанавливается и налаживается работа, происходит необходимая коррекция и омоложение.

Главное понять, что полевая форма жизни - это объемный образ, состоящий из различных энергий. С течением времени он рассеивается, ослабевает. С помощью собственного образного мышления мы можем сделать его ярким и четким, как в молодости. Говоря иначе, самостоятельно подновить. Так кто мешает нам это сделать? Наша лень, наше невежество. Те люди, которые этим занимаются регулярно, добиваются фантастических результатов.

С помощью образно-волевого настройка можно "программировать" себя на выздоровление, оздоровление и омоложение. Главное, чтобы вы, произнося слова настройка, очень четко представляли себе оздоравливаемый или омолаживаемый орган. Оптимальное время начитывания образно-волевого настройка около 10 минут, иначе голограмма образа, созданная вашим образным мышлением, быстро рассеется и толку будет мало. Вообще, прочтите настройку столько раз, сколько у вас хватит внимания и собранности, чтобы войти в образ и побыть в нем некоторое время. Механическое чтение, без представления и умственной работы, результата не даст. В тяжелых и срочных случаях читайте настройку по несколько раз в день.

Например, Порфирий Иванов, заболев (по его мнению, у него возник рак на пальце ноги), непрерывно в течение нескольких дней занимался только тем, что "сгонял нечисть с тела", ярко представляя, что ткани нормализуются, а болезнь уходит. В конце концов (он чуть было уже не отчаялся), болезнь сошла в виде водянки.

Для лучшего овладения образным мышлением поупражняйтесь вначале в концентрации.

Концентрация - это фиксирование умом внешнего объекта или внутренней точки.

Концентрация не может иметь места при отсутствии объекта, на котором может быть сосредоточен ум.

Определенная цель, интерес, внимание принесут успех в концентрации. Чувства отвлекают вас и беспокоят ум. Когда "лучи" ума собираются в фокус при помощи концентрации, ум становится сосредоточенным и вы получаете особое ощущение блаженства изнутри. Человек, достигая заметных успехов в концентрации, обладает способностью выполнять свою работу быстрее и гораздо лучше обыкновенного человека. При концентрации мозг не должен испытывать напряжения. Вы не должны

бороться с умом.

Человек, ум которого полон страстей и всякого рода фантастических желаний, не может сосредоточиться на каком-либо объекте даже в течение одной секунды. Практикующий концентрацию будет иметь очень хорошее здоровье и ясное мышление. Концентрация очищает ум и успокаивает эмоции, усиливает течение мысли и проясняет идеи.

Наипростейший вид концентрации осуществляется так. Сядьте в удобное положение, но чтобы спина была ровной. Сосредоточивайтесь с открытыми глазами на черной точке, прикрепленной к стене, или на пламени свечи. Медленно закройте глаза, и вы "увидите" мысленным взором черную точку или пламя свечи.

Постарайтесь удерживать возникший образ как можно дольше. Как только образ исчезнет, вновь плавно откройте глаза и смотрите на точку или пламя свечи. Затем вновь их закройте и удерживайте образ в уме как можно дольше. Так повторяйте много раз, пока не научитесь хорошо, с первого раза, удерживать в уме образ. Со временем вы сможете произвольно вызвать любой образ и удерживать его сколь угодно долго.

Если у вас это получится, то вы легко и с большой пользой для себя сможете читать образно-волевые настрои.

Теперь перейдем к самим настройам. Первым настроем будет настрой на здоровый образ жизни. Надо отказаться от пассивности, перестать надеяться на то, что кто-то вас вылечит волшебным образом. Вы заработали свои болезни ленью, невежеством, порочным образом жизни. Необходимо поменять порочный образ жизни, не дать житья болезням, и они уйдут сами, ибо нет условий, их порождающих.

Образно-волевой настрой на здоровый образ жизни

"В мою душу, в нервную систему вливается животворящий поток Божественной Силы, алмазной крепости и чистоты. В мою личность вливается животворящая Божественная Сила. Я наполняюсь несокрушимой духовной силой. Мой дух силен и несокрушим. Моя духовная сила сияет через мои глаза, ее чувствуют во мне все люди, которые приходят со мной в соприкосновение. Я - смелый, уверенный в себе человек. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. Среди всех житейских невзгод я непоколебимо стою, как алмазная скала, о которую все сокрушается. Никаким трудностям, бедам, болезням не сокрушить моей могучей воли.

Я смотрю жизни в лицо, ничего не боясь, и среди всех противодействующих сил непоколебимо стою за здоровый образ жизни. Я ежедневно упорно читаю настрой на здоровый образ жизни, я постоянно преодолеваю все противодействующие силы, которые желают нарушить мой здоровый образ жизни, я создаю мощную поддержку своему здоровому образу жизни, я создаю мощную защиту своему здоровому образу жизни.

Я стою на духовном посту и постоянно отсекаю попытки втянуть меня в пьянство, курение, лень и обжорство. Я твердо знаю, что человек, окрыленный идеями оздоровления и прогресса, выше и сильнее дурных привычек и наклонностей. Я настраиваюсь на энергичную здоровую молодую жизнь сейчас и всегда. Моя воля преодолеет все преграды, разрушит все препятствия. Наперекор всему я веду правильный, здоровый образ жизни, который дан нам в Божиих заповедях.

Я чувствую бурлящее - кипящую юную силу, и это наполняет меня радостью жизни. У меня впереди долгая, долгая радостная юная жизнь, и это наполняет меня торжествующей силой молодости и неукротимости.

Мои глаза сверкают искрами жизнелюбия и любвеобилия. Радость жизни бурлит в моей молодой крови. Во всем теле огромная энергия бьет ключом, все внутренние органы работают энергично-весело, с молодецкой удалью. Моя походка легка и стройна, ярко чувствую свою удаль молодецкую (для женщин:

Моя походка легка и стройна, ярко чувствую красу ненаглядную).

Наперекор житейским трудностям я непоколебимо сохраняю великолепное самочувствие и жизнерадостное настроение. С каждым днем я становлюсь все более юным (юной) и жизнерадостным (жизнерадостной). На моем лице всегда юношески-веселая улыбка, во мне всегда цветет весна, и Божественная радость жизни наполняет и душу и тело. Мои глаза искрятся жизнью и весельем. Влияние моей несокрушимой воли чувствуют все люди.

Я - волевой, уверенный в себе человек, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я веду здоровый трезвый образ жизни наперекор всем болезням, наперекор всем мерзостям, наперекор всем порокам. Сила моя беспредельна, воля колоссальна. Я живу здоровой жизнью и радуюсь каждому мгновению Божественного бытия. Я буду жить так сегодня и всегда".

Настрой от переедания

Мы предлагаем вам образно-волевой настрой от переедания. Это позволит вам есть нормально, убрать патологическую тягу к пище, которая является "единственной радостью" у пожилых людей. Перегруз организма в пожилом возрасте пищей зашлаковывает организм, вызывает ожирение, сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

"Новая-новая животворящая новорожденная сила вливается в мой организм. Новорожденная жизнь животворит и руководит чувством аппетита, чувством поглощения пищи. Я ем умеренно, насыщаюсь малым и сразу отключаюсь от еды. Я быстро забываю про еду. Я отношусь к еде как к способу сохранить жизнь, но не больше. Я прекрасно насыщаюсь малым количеством естественной пищи. Я раз и навсегда отключаюсь от еды, раз и навсегда забыл про еду и ем только тогда, когда действительная потребность в пище. Я - человек здоровый, абсолютно здоровый. У меня абсолютно здоровые мысли, абсолютно здоровые чувства. Я господин своих чувств и мыслей о еде.

Я полностью подавляю и контролирую ненужную потребность в пище, еде, напитках. Я ем для того, чтобы жить, трудиться и наслаждаться жизнью. Лишняя пища обременяет мое тело, затрудняет мою жизнедеятельность. Как только чувствую маленькое насыщение, сразу прекращаю еду. Я наотрез подавил желание есть лишнее. Я беспощадно подавляю излишнюю потребность в пище. Я ем только для того, чтобы быть юным, крепким и жизнерадостным. Я полный господин своих чувств, мыслей, потребностей в еде, пище. Всегда, и только всегда, ем малое количество натуральной пищи, ем малое количество пищи.

Юношеская сила вливается в мой организм. Сильная, молодая жизнь делает юным мой организм и восстанавливает нормальное чувство аппетита, чувство поглощения пищи. Я ем умеренно, как в юности, и насыщаюсь малым. Еда меня не интересует больше. Она Для меня как способ сохранить жизнь. Я прекрасно насыщаюсь малым количеством естественной пищи.

Я раз и навсегда отключаюсь от еды, раз и навсегда забыл про еду и ем только тогда, когда действительна потребность в пище. Я - человек здоровый, абсолютно здоровый. У меня абсолютно здоровые мысли, абсолютно здоровые чувства. Я господин своих чувств и мыслей о еде.

Я полностью подавляю и контролирую ненужную потребность в пище, еде, напитках. Я ем для того, чтобы жить, трудиться и наслаждаться жизнью. Я ем только для того, чтобы быть юным, крепким и жизнерадостным. Я полный господин своих чувств, мыслей о пище, потребностей еды. Всегда, и только всегда, ем малое количество натуральной пищи, ем малое количество пищи".

Образно-волевой настрой на мужскую силу

В пожилом возрасте у мужчин угасает половая потенция, происходит рассогласование деятельности гормонального аппарата. Нижеследующий настрой поможет вам восстановить и наладить увядшую функцию.

"Колоссально-огромной силой вечно юная жизнь вливается в мое тело. Колоссально-огромная сила вечно юной жизни вливается в мои нервы. Колоссально-огромная энергия мужского начала вливается в мою кровь. Моя половая система пронизана новорожденно -юными нервами, насыщена океаном беспредельной мужской Силы. Мои мысли энергично, все более энергично активизируют-активизируют деятельность моего могучего мужского начала. Половые железы-яички работают все более и более энергично. Половая система вырабатывает все больше и больше энергичной сильной спермы. Мужское начало бурлит во мне, вырабатывая колоссальное количество гормонов. Беспредельно-юношеская Сила мужского начала бурляще кипит во мне. Весь мой организм звенит, опьяненный мужским началом беспредельно-космической Силы.

Коллосально - огромной силой вечно юная жизнь вливается в мои половые железы-яички. Колоссально-огромная сила вечно юной жизни вливается в половые железы-яички. Колоссально-огромная энергия мужского начала вливается в мой половой член. Мой член наполнен беспредельной силой и

подобен мечу.

Моя половая система пронизана новорожденно - юными нервами, насыщена океаном беспредельной мужской Силы. Мои мысли энергично, все более энергично активизируют-активизируют деятельность моего могучего мужского начала. Половые железы-яички работают все более и более энергично. Половая система вырабатывает все больше и больше энергичной - сильной спермы. Мужское начало бурлит во мне, вырабатывая колоссальное количество гормонов. Беспредельно юношеская Сила самца бурляще кипит, напрягая детородный член. Весь мой организм звенит опьяненный мужским началом беспредельно-космической Силы. Шива, Шива! Я переполнен Силой Мужа-Шивы, мое желание юной девы беспредельно.

Я сгусток юношески-сильной, беспредельной энергии мужского желания. Я звеню опьяненный мужским началом. Мужским началом беспредельной мужской Силы. Шива! Шива!"

Это очень сильный образно-волевой настрой, за счет того, что используется ключевое слово "Шива", являющееся звуковым выражением мужской Силы.

Образно-волевой настрой на женскую красоту

Никто из людей не желает стариться, особенно женщины. Вы можете помочь самим себе обрести утраченную свежесть и красоту, произнося с сильной верой и ярким образным мышлением этот настрой.

"Я вижу себя юной, прелестной семнадцатилетней девушкой. Моя юность беспредельна, как Любовь и Космос. Мой неукротимый женский дух не имеет возраста. Мое юное тело опьяняюще красиво.

Я всегда чувствую себя юной, здоровой семнадцатилетней красавицей. Силы юности, здоровья, свежести и радости искрятся потоком жизни вливаются в меня. Мои глаза блестят солнечно-юной радостью любви и благодати. Каждое мгновение делает меня все более юной, красивой, цветущей.

Водопад светоносно-животворяще-юной энергии бурлит во мне. Органы моего юного, красивого, стройного, пропорционального тела работают энергично и легко. Мое тело невесомо, походка безупречна и легка. Мое сознание светло, несокрушимо, смело и уверено в себе. Я юная, красивая, уверенная в себе женщина. Моя юность и свежесть выше и сильнее житейских невзгод. Моя юная сила беспредельна, я легко преодолею старость и немощь. Мне очень хорошо от жизни, от ощущения юности, свежести и красоты. Я переполнена счастьем, блаженством, радостью жизни в юном теле, в вечно юном теле.

Я вижу и чувствую себя только юной семнадцатилетней девушкой. Сегодня, завтра и всегда я буду благоухающе юной, свежей, семнадцатилетней красавицей. Моя юность беспредельна, как Любовь и Космос. Мой неукротимый женский дух не имеет возраста. Мое юное тело алмазно-несокрушимо.

Я вижу и чувствую себя юной семнадцатилетней девушкой. Сегодня, завтра и всегда я буду благоухающе юной, свежей, семнадцатилетней красавицей. Моя юность беспредельна, как Любовь и Космос. Мой неукротимый женский дух не имеет возраста. Мое юное тело алмазно-несокрушимо.

Я всегда вижу себя юной, здоровой, несокрушимо крепкой семнадцатилетней красавицей. Силы юности, здоровья, свежести и радости мощным водопадом вливаются в меня. Мои глаза блестят солнечно-юной радостью любви и благодати. Каждое мгновение делает меня все более юной, красивой, цветущей.

Водопад светоносно-животворяще-юной энергии бурлит во мне. Органы моего юного, красивого, стройного, пропорционального тела работают энергично и легко. Мое тело невесомо, походка безупречна и легка. Я постоянно чувствую вечную весну моего тела.

Мое сознание светло, несокрушимо, смело и уверено в себе. Я юная, красивая, уверенная в себе женщина. Моя юность выше и сильнее житейских невзгод. Моя юная сила беспредельна, я легко все преодолею. Моя светоносная юность и красота - магнит для мужчин. Я любима и люблю. Моя любовь и нежность не имеют границ. Мне очень хорошо от жизни, от ощущения юности и красоты, желанности и желания. Я переполнена счастьем, блаженством, радостью жизнь в юном теле, в вечно юном теле.

Я вижу себя юной семнадцатилетней девушкой. Сегодня, завтра и всегда я буду благоухающе юной, свежей, семнадцатилетней красавицей. Моя юность беспредельна, как Любовь и Космос. Мой неукротимый женский дух не имеет возраста. Мое юное тело алмазно - несокрушимо".

Образно-волевой настрой на оздоровление сердца

Сердце - сосредоточие нашей души, умный и чуткий орган. Его не надо подгонять, заставлять, ему не

надо грубить. Его надо просить, нежно, мягко, любяще. Поэтому нижеследующий настрой произносите мягко, нежно и любяще. Ваше сердце обязательно откликнется на этот призыв хорошей работой.

"Мое сердце умница и труженик. Оно слышит меня и радуется моему обращению. Я посылаю к тебе энергичную, чистую кровь, которая омоет тебя, сердце, и будет лучше питать. Вечно-юная энергия непрерывно омолаживает сердце. Вечно юная животворящая кровь оказывает могучее омолаживающее действие на сердце. Величайшая Сила Вселенной, давшая мне жизнь, делает мое сердце юношески здоровым, юношески сильным, юношески могучим.

Все системы организма неумолимо работают с огромной мощностью для полного оздоровления сердца. С каждым мгновением сердце-душа становится энергично-юным. Велика и беспредельна сила сердца. Сердце пульсирует новорожденной, юношески-молодой жизнью. Твоя работа, о сердце, сильна и безупречна.

Каждое мгновение вливает в сердце первозданно-юную свежесть, силу, долголетие. Восстанавливается первозданно-юная сила, первозданно-юная упругость сердечных мышц. Мое сердце абсолютно здорово, переполнено беспредельной энергией и силой.

Мое сердце абсолютно здорово и прекрасно. Полностью здорово мое сердце. Юная энергичная кровь чисто-чисто омывает сердце, все лучше и лучше питает мое сердце. Вечно юная энергия непрерывно омолаживает сердце. Вечно юная животворящая кровь оказывает могучее омолаживающее действие на сердце. Величайшая Сила Вселенной, давшая мне жизнь, делает мое сердце юношески здоровым, юношески сильным, юношески могучим.

Все системы организма работают с молодецкой удачей, с огромной мощностью для полного - абсолютного оздоровления сердца. С каждым мгновением сердце-душа становится энергично-юным. Велика и беспредельна сила сердца. Сердце пульсирует новорожденной, юношески-молодой жизнью. Работа сердца сильна и безупречна. Каждое мгновение вливает в сердце первозданно-юную свежесть, силу, долголетие.

Восстанавливается первозданно-юная сила, первозданно - юная упругость сердечных мышц. Молодое здоровое сердце эластично и упруго. Все сердце переполнено Божественной светоносной силой. Мое сердце абсолютно здорово, переполнено беспредельной энергией и силой. Таким оно будет сегодня, завтра, всегда".

Этот настрой можно читать, а можно записать на магнитофон и прослушивать по многу раз подряд, повторяя про себя, все более и более создавая образ молодого, энергичного, неумолимого сердца.

Образно-волевой настрой на стабильность артериального давления

Лицам с нарушениями артериального давления рекомендуем читать этой настрой в сочетании с выполнением прочих оздоровительных процедур.

"Мои кровеносные сосуды от тмени до кончиков пальцев рук и ног полностью раскрыты - расширены по всей своей длине. Во всем теле свободное, абсолютно свободное кровообращение. Все клетки тела живут и дышат легко, свободно. Все тело живет полнокровной жизнью. Все кровеносные сосуды сверхтекучи и раскрыты по всей длине. В области головы абсолютно свободное кровообращение. Мышцы лица расслабились, лицо разгладилось, кровеносные сосуды головы расширились полностью по всей длине. Во всей голове абсолютно свободное кровообращение. Голова легкая и светлая.

Внутри головного мозга абсолютно свободное кровообращение. Юная - сильная кровь вечным быстрым - энергичным потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам внутри головного мозга. Нервные клетки головного мозга все больше и больше наполняются энергией жизни. Нервные клетки мозга непрерывно восстанавливают энергетические ресурсы.

Я стараюсь ярче представить этот процесс. Моя вечно молодеющая, юная - здоровая - энергичная кровь сверхтекучим, свободным потоком струится по всем кровеносным сосудам внутри головного мозга и начисто промывает головной мозг. Все нервные клетки головного мозга постоянно-непрерывно восстанавливают энергетические ресурсы.

Я стараюсь как можно ярче представить свободный процесс движения крови. Головной - спинной мозг все более и более правильно управляет моим юным, сильным организмом. Все более устойчивым

становится мое прекрасное самочувствие, все более устойчивым становится мое веселое, жизнерадостное настроение.

С каждым днем я становлюсь все более веселым, жизнерадостным человеком, и все нервные центры головного - спинного мозга, управляющие внутренними органами, работают все более и более устойчиво, все более энергично. Все нервные клетки и нервные центры головного - спинного мозга, управляющие кровеносными сосудами, работают энергично и стабильно.

Головной - спинной мозг энергично и устойчиво управляет кровеносными сосудами. Мое нормальное артериальное давление 120/80 сохраняется неукоснительно. Энергичное юное сердце работает с очень большой внутренней устойчивостью. Пульс ритмичный - 72 удара в минуту. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Все удары пульса одинаковой большой силы юного - здорового - богатырского сердца.

Юное - здоровое - богатырское сердце работает с огромной внутренней устойчивостью и потому непоколебимо сохраняется нормальное артериальное давление 120/80. Ничто не может повлиять на его ритм.

Все нервные центры головного - спинного мозга, управляющие кровеносными сосудами, работают правильно с огромной внутренней устойчивостью. И потому сквозь все невзгоды жизни все кровеносные сосуды постоянно-вечно полностью раскрыты, расширены по всей своей длине. Во всем теле от темени до кончиков пальцев рук и ног все кровеносные сосуды полностью раскрыты, расширены по всей своей длине. Во всем теле свободное, абсолютно свободное сверхтекучее кровообращение. И моя вечно молодеющая юная - энергичная - здоровая кровь вечным быстрым свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам моего тела и наполняет меня все новой и новой юной энергией жизни. Все клетки тела живут и дышат легко, свободно, все тело живет полнокровной, энергичной жизнью.

Непоколебимо увеличивается внутренняя устойчивость работы сердца. Внутренняя устойчивость работы сердца в миллион раз сильнее всех вредных влияний внешней среды, и потому непоколебимо сквозь все невзгоды жизни сохраняется устойчиво ритмичный пульс 72 удара в минуту, нормальное кровяное давление 120/80.

У меня абсолютно свободное кровообращение во всем теле от темени до кончиков пальцев рук и ног. Все тело живет и дышит легко, свободно. Все внутренние органы работают энергично-радостно, все тело живет юной - энергичной - радостной жизнью. Я весь наполняюсь радостным торжеством юной жизни. Во мне рождается юная - энергичная жизнь. Я снова здоровый и крепкий и буду продолжать здороветь и крепнуть сквозь все трудности и невзгоды жизни.

Теперь мое артериальное давление постоянно-вечно будет сохраняться нормальное - 120/80.

Я продолжаю здороветь и крепнуть, я продолжаю становиться все более и более устойчивым человеком в жизни. Продолжают становиться все более крепкими, все более устойчивыми мои нервы. Все нервы в области сердца устойчиво здоровы. В области сердца приятное чувство свободы и легкости, в голове светло, в теле - легко. Все тело наполнено юной энергией и силой.

У меня сильная воля и твердый характер, я безгранично управляю деятельностью своего организма и поведением. У меня непоколебимо будет сохраняться нормальное кровяное давление 120/80 сквозь любые невзгоды жизни, сквозь любые трудности, сквозь любые неприятности в семье и на работе. Я становлюсь все более сильным человеком, я вижу себя человеком колоссальной воли, который выше любых обстоятельства".

Образно-волевой настрой на оздоровление печени

Если ваша печень слаба и болезненна, то вы можете стимулировать ее восстановление и укрепление следующим настроем. Повторите его командным тоном. Печень "любит" приказы и сильные внушения.

"Моя печень красива и мощна. Юная энергичная кровь чисто, чисто промывает печень и все лучше и лучше питает ее. Вечно юная энергия Божественной любви непрерывно омолаживает печень. Вечно юное, животворящее Начало оказывает могучее омолаживающее действие на печень. Величайшая Сила Вселенной, давшая мне жизнь, делает мою печень юношески здоровой, юношески сильной, юношески чистой.

Все системы организма работают с молодецкой удалью, с огромной мощностью для оздоровления печени. С каждым мгновением печень становится энергично-юной. Функции печени мощны, сильны и беспредельны.

В печени рождается все более энергичная молодая жизнь. С каждым мгновением печень восстанавливает первозданную - юную свежесть. Восстанавливает первозданную - юную эластичность, первозданную - юную упругость. Молодая здоровая печень неутомима в своей работе на благо всего организма.

У меня абсолютно здоровая, юная, энергичная печень. Моя печень несокрушимо здорова. Полностью здорова моя печень. Юная энергичная кровь чисто-чисто промывает печень и все лучше и лучше питает печень. Вечно юная энергия непрерывно омолаживает печень. Вечно юная животворящая кровь оказывает могучее омолаживающее действие на печень. Величайшая Сила Вселенной, давшая мне жизнь, делает мою печень юношески здоровой, юношески сильной, юношески чистой.

Все системы организма работают с молодецкой удалью, с огромной мощностью для полного - абсолютного оздоровления печени. С каждым мгновением печень становится энергично-юной. Функции печени мощны, сильны и бесконечны. В печени рождается все более энергичная молодая жизнь. Активизируется моя печень. С каждым мгновением печень восстанавливает первозданную - юную свежесть. Восстанавливает первозданную - юную эластичность, первозданную - юную упругость. Молодая - здоровая печень эластичная - упругая. Вся печень переполнена первозданной юной свежестью, вся печень новорожденно - юная, абсолютно здоровая, новорожденно - чистая.

У меня абсолютно здоровая, юная, энергичная печень. Такой она будет сегодня, завтра и всегда".

Этот настрой можно читать, а можно записать на магнитофон и прослушивать по многу раз подряд, повторяя про себя, все более и более создавая образ юной, мощнейшей печени.

Образно-волевой настрой на укрепление и оздоровление почек и мочевого пузыря

Как говорили древние целители, почки - хранители первородной энергии. Если они слабы, то болезни быстро поселятся в этом организме. Но если почки сильны, то человек долго не стареет и полон жизненных сил.

"Сила новорожденной жизни вливается в мои почки и мочевой пузырь. Огромная колоссальная новорожденная сила, новорожденная сила вливается в мои почки и мочевой пузырь. Новорожденная жизнь наполняет мои почки и мочевой пузырь. С каждым мгновением активизируется работа клеток почек и мочевого пузыря. В почках здоровеют-крепнут, здоровеют-молодеют нервы. Мое сознание все более энергично, все более мощно активизирует работу почек и мочевого пузыря. С каждым мгновением почки и мочевой пузырь работают радостно-энергичней, юношески-задорно.

Юное, богатырское сердце, могучее, стремительно гонит наиздоровейшую кровь сквозь почки. Новорожденно - чистые, новорожденно - юные рождаются почки и мочевой пузырь. Сознание мое все более энергично, все более умело активизирует-активизирует работу почек и мочевого пузыря. С каждым мгновением почки и мочевой пузырь работают энергично-задорней, веселей - энергичней.

Светло-золотистая Сила новорожденной жизни вливается в мои почки и мочевой пузырь. Искрящиеся струи Божественной Силы и новорожденно-бурно развивающейся жизни вливаются в мои почки и мочевой пузырь. Новорожденная жизнь наполняет мои почки и мочевой пузырь. Огромная - колоссальная новорожденная сила, новорожденная сила вливается в мои почки и мочевой пузырь. С каждым мгновением активизируется-укрепляется работа клеток почек и мочевого пузыря. В почках здоровеют-крепнут, здоровеют-молодеют нервы. Мое сознание все более энергично, все более мощно активизирует-укрепляет работу почек и мочевого пузыря. С каждым мгновением почки и мочевой пузырь работают радостно-энергичней, юношески-задорно.

Юное, богатырское сердце стремительно гонит юную кровь сквозь почки. Юная кровь и Золотая Сила Жизни стремительным потоком оmyвает-промывает мои почки и мочевой пузырь. Новорожденно - чистые, новорожденно - чистые рождаются почки и мочевой пузырь. Сознание мое все более энергично, все более энергично активизирует-активизирует работу почек и мочевого пузыря. С каждым мгновением почки и мочевой пузырь работают энергично-задорней, веселей - энергичней.

Светло-золотистая Сила новорожденной жизни укрепила мои почки и мочевой пузырь. Искрящиеся струи Божественной Силы и новорожденно - бурно развивающейся жизни полностью восстановили мои почки и мочевой пузырь. С каждым мгновением клетки почек и мочевого пузыря работают лучше и лучше.

Золотая Сила Жизни накапливается в почках и омолаживает весь организм. Новорожденно - чистые, новорожденно - юные почки и мочевой пузырь работают великолепно и неумолимо сегодня, завтра и всегда".

Образно-волевой настрой для оздоровления толстого кишечника

Вам крайне необходимо наладить работу этого органа. В противном случае через него идет наибольшее отравление организма. Особенно это касается тех лиц, у которых наблюдаются запоры. Итак, заставьте работать этот орган. Дайте ему четкий приказ следующим настроем.

"Мой толстый кишечник чист и здоров. Божественная энергия золотистого цвета вливается в его стенки.

Стенки толстого кишечника насыщаются светоносно-животворящей силой. Каждая клеточка толстого кишечника насыщается огромной, животворящей силой. Моторные клетки толстого кишечника полны сил и энергии. Они сокращаются мощно и ритмично. Перистальтика волнами перекачивается по толстым кишкам, легко передвигая содержимое. Внутренняя полость толстых кишок заполнена золотисто - животворительным светом, образующим созидательную внутреннюю среду, микрофлору высшего качества.

Мой толстый кишечник могуч и силен. Стенки его юношески сильны и энергичны. Ритмичность его работы безупречна и точна. Нервная ткань толстого кишечника наполнена животворяще-юной энергией. Мощные импульсы вызывают ритмичное сокращение. Остатки пищи выходят легко, свободно, приятно.

Я люблю свой толстый кишечник и горжусь его прекрасной работой.

Мой толстый кишечник чист и юн. Новорожденно - юная энергия золотистого цвета наполнила его ткани и клетки. Стенки толстого кишечника насыщены светоносно-животворящей силой. Каждая клеточка толстого кишечника насыщается огромной, колоссальной, юной силой. Моторные клетки толстого кишечника стали юными, полными сил и энергии. Они сокращаются как динамо-машины - мощно и ритмично. Перистальтика светоносными волнами перекачивается по толстым кишкам, легко передвигая содержимое. Внутренняя полость толстых кишок заполнена золотисто - животворительным светом, образующим микрофлору высшего качества.

Мой толстый кишечник могуч и силен. Стенки его юношески сильны и энергичны. Ритмичность его работы безупречна и точна. Нервная система легко управляет им. Мощные импульсы вызывают ритмичное сокращение. Остатки пищи выходят легко, свободно, приятно.

Я люблю свой толстый кишечник, горжусь его новорожденно юной силой, беспредельной светоносной энергией. Мой кишечник послушен мне и работает четко и надежно. Кишечник работает великолепно и безупречно. Так работать толстый кишечник будет сегодня, завтра, послезавтра и всегда".

Читать настрой 5-10 раз подряд с представлением перистальтики и "видения" ткани, формы толстого кишечника.

Образно-волевой настрой на оздоровление системы дыхания

Если вы имеете какие-либо расстройства в системе дыхания, то нижеследующий настрой поможет вам в восстановлении и укреплении ее.

"В дыхательные пути - в легочную ткань - в плевру вливается животворящая сила новорожденной жизни. В дыхательные пути - в легочную ткань - в плевру вливается юная омолаживающая сила. В дыхательные пути - в легочную ткань - в плевру вливается колоссальная, новорожденная энергия развития. Колоссальная сила Божественной жизни вливается в систему дыхания. Вся система дыхания в одно мгновение возрождается новорожденно - свежая, новорожденно - юная энергичная, несокрушимо здоровая.

Светоносно-животворящим водопадом новорожденная жизнь вливается во все ткани носоглотки. В носоглотку вливается огромной - колоссальной силы новорожденная жизнь. В области носоглотки все ткани с каждым мгновением становятся сильнее - энергичней - сильнее - энергичней - сильнее - энергичней. Колоссальная энергия юности и силы вливается в железы. Во все ткани носоглотки водопадом жизни вливается новорожденная жизнь. В области носоглотки все ткани рождаются, обновляются.

Все горло рождается новорожденно - юное, первозданно-здоровое. В области горла здоровеют-крепнут,

здоровеют-крепнут нервы. В нервы носоглотки вливается алмазная крепость животворящей силы. В носоглотке здоровеют - крепнут, рождаются крепкие-крепкие-здоровые-алмазные нервы. Рождается первозданно несокрушимо здоровое горло, энергичное-сильное, энергичное-юное горло.

Во всей области носоглотки-горла все тело новорожденно-свежее, новорожденно-здоровое. Гланды ново-рожденно-свежие-новорожденно-юные. В гланды вливается огромная-колоссальная энергия, оздоравливающая сила. Мои гланды рождаются энергично-юными, энергично-сильными.

Гланды рождаются, навсегда энергичные, сильные, юные. Все ткани в области гланд рождаются новорожденно-здоровые, новорожденно-свежие, новорожденно-энергичные, новорожденно-юные. Вся носоглотка рождается новорожденно-энергичная, новорожденно-юная, новорожденно-сильная. Во всей области носоглотки все ткани рождаются новорожденно-энергичные, новорожденно-юные.

В нервы носоглотки-горла вливается животворящая сила. В носовых ходах здоровеют-крепнут нервы. Во всей области носа здоровеют-крепнут нервы, во всей области носа рождаются, навсегда рождаются крепкие-здоровые-алмазные нервы.

Вновь родившаяся: новая-новая быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в носовые ходы, вливается в носоглотку, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в мои гланды, в горло. Мое горло рождается новорожденно-сильное, новорожденно-энергичное, в области горла все тело рождается новорожденно-свежее, новорожденно-энергичное, энергичное-сильное, несокрушимо здоровое новорожденно-юное тело.

В области горла-груди рождается новорожденно-юное, прекрасное гладкое-крепкое бело-розовое тело. В области горла рождается крепкое-упругое юное тело, гладкое-полированное бело-розовое прекрасное юное тело.

Во все дыхательные пути вливается бурно-энергично развивающаяся новорожденная жизнь. Новорожденная жизнь в это мгновение рождает мои дыхательные пути, новорожденно-свежие, новорожденно-юные, новорожденно-здоровые, первозданно-здоровые.

Дыхание легкое-легкое. Легко и свободно дышит молодая грудь, свободное-беззвучное неслышное дыхание. Во всю легочную ткань вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь, во все клетки легочной ткани вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь. Все клетки легочной ткани навсегда рождаются новорожденно-энергичные, энергично-юные. Огромная-колоссальная сила жизни вливается во все клетки легочной ткани. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во всю легочную ткань. Вся легочная ткань сейчас рождается новорожденно-здоровая, первозданно-здоровая. Колоссальная энергия развития и юности вливается во все клетки легочной ткани.

Всю мою легочную ткань наполняет колоссальная энергия развития.

Новорожденная жизнь сейчас рождает новорожденно-свежие, новорожденно-юные, новорожденно-цельные, новорожденно-несокрушимо здоровые сильные легкие. Новорожденная жизнь рождает энергичные -сильные, энергичные-юные легкие.

Новорожденная жизнь всю систему дыхания рождает новорожденно-свежую, новорожденно-сильную. Вся система дыхания сейчас рождается новорожденно-свежая, новорожденно-цельная, энергичная-юная.

Рождается несокрушимо здоровое горло, рождается несокрушимо здоровая носоглотка, рождаются несокрушимо здоровые легкие. Вся система дыхания сейчас несокрушимо здоровая, несокрушимо юная.

Всю систему дыхания наполняет огромная-колоссальная новорожденная оздоравливающая сила, всю систему дыхания наполняет огромная-колоссальная новорожденная сила. Новорожденная жизнь всю систему дыхания рождает новорожденно-сильную, новорожденно-юную, несокрушимо здоровую.

Рождается несокрушимо сильная, несокрушимо сильная молодая грудь. Я могу бежать часами напролет: дышится легко и свободно. Легкое и свободное, неслышное и беззвучное дыхание. Во всю мою грудь вливается огромная-колоссальная сила жизни, рождается несокрушимо-сильная, несокрушимо-мощная молодая грудь. Во всей области грудной клетки все тело рождается энергичное-сильное, новорожденно-юное, прекрасное гладкое бело-розовое тело.

Мои органы дыхания несокрушимы и здоровы, неутомимы и юны на все времена".

Образно-волевой настрой на оздоровление желудка

В старости естественно снижается пищеварительная функция и начинаются проблемы с пищеварением. Помимо этого, частенько случаются сбои в работе желудка из-за элементарного переедания, еды на ночь, употребления несовместимых продуктов и т. п. Нижеследующий настрой в сочетании с другими оздоравливающими средствами поможет вам в восстановлении работы желудка, его омоложении.

"Я вижу и чувствую свой желудок. Я вижу и чувствую стенки желудка. Я вижу и чувствую клетки желудка.

Мой желудок наполняется животворяще-юной силой, животворящим солнечным светом. Я чувствую целительное тепло в желудке, вижу алую кровь, несущую кислород и питательные вещества клеткам желудка.

Нервные клетки центральной нервной системы, управляющие желудком и всей пищеварительной системой, работают энергично-юно. Я вижу электрические импульсы, я чувствую их покалывание в стенках желудка. Они возрождают и укрепляют желудок.

Что бы я ни покушал, все переваривается легко и просто. У меня здоровый-крепкий желудок. Все нервы в области желудка устойчиво-здоровы, крепко-здоровы. Молодой желудок здоровый-крепкий. Молодой желудок юношески сильный.

Теплотворные способности организма ежесекундно возрастают. Пищеварительные ферменты желудка все более и более активизируются, переваривая любую пищу. Стенки желудка мощны и сильны. Они легко перетирают и передвигают пищу.

Мое сознание оказывает постоянное омолаживающее влияние на всю пищеварительную систему и особенно на желудок. Вся пищеварительная система: желудок, кишечник, поджелудочная железа, печень, пропитывается солнечным светом жизни и молодости. Вся пищеварительная система продолжает непрерывно восстанавливаться, приобретать юную свежесть, огромную молодую энергию и продолжает работать энергично и правильно, как молодая, юношески-крепкая.

Желудок стал здоровый-крепкий, складки слизистой желудка гладкие, ровные, тонкие: толщиной 2- 2,5 миллиметра. Язык красный-чистый. Желудок здоровый-крепкий, складки слизистой желудка гладкие, ровные, тонкие: толщиной 2-2,5 миллиметра, как в юности. В моем желудке всегда, постоянно, непоколебимо сохраняется нормальная кислотность желудочного сока - 40-45 условных единиц.

Что бы я ни покушал, головной-спинной мозг продолжает энергично-правильно управлять работой желудка. Что бы я ни покушал, непоколебимо сохраняется нормальная кислотность желудочного сока - 40-45 условных единиц.

Что бы я ни покушал - мой юный желудок все прекрасно переварит. Самочувствие в области желудка приятное и спокойное. Что бы я ни покушал, в области желудка непоколебимо сохраняется приятная легкость и спокойствие. В области желудка всегда легко-спокойно. Желудок - здоровый-крепкий. Желудок работает с огромной, с колоссальной внутренней устойчивостью. Что бы я ни покушал, я непоколебимо сохраняю прекрасное самочувствие и великолепное пищеварение. У меня юношески-сильный необыкновенно крепкий желудок. Мое сознание постоянно посылает омолаживающие и регулирующие импульсы, которые постоянно-непрерывно омолаживают всю пищеварительную систему и приводят ее в полное соответствие с юным 17-20-летним возрастом.

Моя пищеварительная система, мой желудок постоянно-непрерывно восстанавливает свою первоначальную силу, могучую пищеварительную способность. С каждым днем все более устойчиво и мощно работает вся пищеварительная система. Что бы я ни покушал, я продолжаю сохранять прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение.

Мое сознание все лучше и лучше управляет пищеварительной системой, работой желудка. И потому непрерывно возрастает внутренняя устойчивость деятельности всей пищеварительной системы и желудка. Непрерывно возрастает внутренняя устойчивость правильной работы желудка и кишечника. Что бы я ни покушал, желудок продолжает работать мощно. Что бы я ни покушал, все переваривается легко и просто. Что бы я ни покушал, в области желудка сохраняется приятная легкость и спокойствие.

Здоровеет-крепнет желудок. Омолаживаются стенки желудка, клетки желудка. Все более устойчиво-

здоровой становится вся пищеварительная система. Сознание постоянно, непрерывно оказывает мощное омолаживающее действие на желудок, кишечник, печень, поджелудочную железу, на всю пищеварительную систему. Вся пищеварительная система непрерывно восстанавливает первоначальную мощь, наполняется все большей и большей молодой энергией. Мой желудок будет молодым и сильным сегодня, завтра и всегда".

Образно-волевой настрой против диабета

Настрой против диабетической болезни необходимо применять в комплексе с другими оздоровительными средствами. Например, Шанк Пракшаланой, правильным питанием, восстановлением связи полевой формы жизни с поджелудочной железой и т. д. Читайте его с хорошим образным представлением. Можете записать на магнитофон и прокручивать по несколько раз в день, все более и более входя в образ.

"Новорожденная жизнь вливается в поджелудочную железу. Огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в поджелудочную железу. Огромная-колоссальная сила вливается в поджелудочную железу. Новорожденная, энергично развивающаяся жизнь вливается в поджелудочную железу.

Поджелудочная железа наполняется оранжевым, ласково-теплым светом возрождения. Оранжевый свет наполняет животворящей, омолаживающей силой каждую клеточку поджелудочной железы. Вся поджелудочная железа сейчас возрождается, обновляется. Энергия развития, энергия целительной силы оранжевого света вливается мощным потоком в поджелудочную железу. Колоссальная сила жизни вливается в поджелудочную железу. Богатырское могучее молодое сердце стремительным потоком гонит кровь, гонит кровь сквозь поджелудочную железу. Молодая кровь стремительным потоком промывает поджелудочную железу. Кровь несет поджелудочной железе прекрасное, полноценное питание.

Энергия жизни, энергия оранжевого света вливается в поджелудочную железу. Поджелудочная железа радостно оживает, весело-радостно оживает. Новорожденная жизнь рождает полнокровную радостную жизнь поджелудочной железы. Поджелудочная железа живет энергично-весело, энергично-юно, энергично-радостно. Поджелудочная железа радостно оживает, восстанавливается.

Колоссальная энергия вливается в поджелудочную железу. Новорожденная жизнь рождает поджелудочную железу новорожденно-цельную, идеально работающую, энергичную-сильную, энергично-юную. Молодая кровь промывает-чистит поджелудочную железу, вымывает-очищает из нее черноту болезни, соли, шлаки, продукты обмена. Поджелудочная железа сейчас рождается новорожденно-чистая, новорожденно-юная, новорожденно-свежая, новорожденно-сильная. Колоссальная энергия жизни вливается в поджелудочную железу. Поджелудочная железа работает веселей-энергичней, веселей-неутомимей. Поджелудочная железа рождается энергичная-сильная, энергичная-юная. Поджелудочная железа идеально правильно выполняет в организме все свои функции. Весь организм живет здоровой-молодой, идеально здоровой жизнью. Поджелудочная железа идеально правильно, мощно выполняет в организме все свои функции.

Сознание все более энергично, все более энергично активизирует работу поджелудочной железы. Поджелудочная железа оживает-укрепляется, работает веселей-энергичней, веселей-мощней. Поджелудочная железа идеально правильно выполняет в организме все свои функции. Поджелудочная железа весело-радостно, весело-радостно, идеально правильно выполняет в организме все свои функции. Поджелудочная железа работает с молодецкой удалью, легко и просто выполняет в организме все свои функции. Поджелудочная железа энергичная-сильная, энергичная-юная, энергичная-мощная. В нервы поджелудочной железы вливается несокрушимая энергия жизни. В желудке, поджелудочной железе здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут молодые нервы, здоровеют-крепнут молодые клетки.

Светоносная сила жизни мощным потоком вливается в желудок, кишечник. Все ткани желудка, кишечника рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-цельные. Рождаются энергичный сильный, здоровый желудок, энергичный, сильный, крепкий кишечник. Во все внутренние органы брюшной полости вливается огромная колоссальная сила жизни. Все внутренние органы брюшной полости работают энергично-весело, энергично-мощно. Все внутренние органы работают энергично-весело, с молодецкой

удалью выполняют в организме все свои функции. Все тело живет веселой-радостной здоровой жизнью. Во всем теле колоссальная сила жизни бьет ключом, во всем теле колоссальная сила жизни бьет светоносным оранжевым потоком. Все тело живет веселой-радостной здоровой жизнью.

Поджелудочная железа живет веселой-радостной, веселой-юной, здоровой жизнью. Новорожденная жизнь рождает полнокровную здоровую радостную жизнь поджелудочной железы. Поджелудочная железа живет веселой-радостной здоровой жизнью. Поджелудочная железа работает энергично-весело, энергично-мощно.

Сознание все более энергично, все более мощно активизирует-активизирует работу поджелудочной железы. В поджелудочной железе здороваются-крепнут молодые нервы, здороваются-крепнут молодые клетки. Поджелудочная железа работает веселей-энергичней, веселей-мощней, с молодецкой удалью выполняет в организме все свои функции, с молодецкой удалью выполняет в организме все свои функции. Так будет сегодня, так будет завтра, так будет всегда".

Образно-волевой настрой на долголетие и здоровье

"Я юношески-молодой-здоровый-энергичный человек, я продолжаю наполняться силой юности, несокрушимого здоровья, алмазной крепости. Мое светоносное тело не знает старости, оно блестит силой юности, алмазной крепости. Мой возраст юности и расцвета впечатался в каждую клетку моего тела, в каждую ткань и орган моего тела.

Кровеносные сосуды от темени до кончиков пальцев рук и ног во всем теле равномерно, постоянно раскрыты. Мое юное кровообращение абсолютно свободно. Моя юношески-сильная кровь сильным и быстрым потоком течет по кровеносным сосудам, промывая костный мозг во всех костях тела. Костный мозг все больше и больше напитывается юношеско-несокрушимой силой и энергией.

Юношески-молодеет костный мозг во всех костях моего тела и вырабатывает все более юную, все более сильную кровь.

Юная-здоровая кровь вечным-быстрым потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам моего бессмертного тела и непрерывно омолаживает кровеносные сосуды и само сердце.

Структуры головного, спинного и брюшного мозга молодеют очень быстро. Мозговые структуры быстро накапливают энергию юности и крепости. Мозговые структуры оказывают могучее омолаживающее влияние на все органы, на все ткани, на все мое тело.

Меня непрерывно омолаживают могучие силы: светоносная голограмма юного тела, вечно юная кровь, вечно юные мозговые структуры. Эти могучие силы постоянно-непрерывно приводят мой организм в юное состояние сегодня, завтра и всегда.

Мое юное тело от Бога. Это постоянное-непрерывное переливание светоносно-юных сил будет продолжаться постоянно-непрерывно днем и ночью, в течение долгих-долгих десятилетий.

Мой организм постоянно-непрерывно омолаживают мощнейшие силы Вселенной. Эти могучие омолаживающие влияния неизмеримо сильнее всех вредных влияний внешней среды, всех болезней и недомоганий.

Молодое-юное тело белоснежно-светлое, с ярким здоровым румянцем, губы ярко-красные, щеки полные, круглые с ярким здоровым румянцем, молодые-юные глаза, юные-волевые глаза, белки глаз ярко-светлые, блестящие, глаза блестящие, лучистые, красивые юные глаза. Волосы на голове густые, густые, крепкие, крепкие, волосы на голове красивого природного цвета. Все тело крепкое, упругое, как каучук. Оно будет таким всегда и сегодня и завтра, и много лет спустя"

"Я фельдшер с 40-летним стажем, обошла в Саратове все клиники (знакомых врачей), и ничего. Диагноз: неврастения, гипертония, холецистит, панкреатит, гастрит с нулевой кислотностью, дисбактериоз и т. д. В сентябре прибавилось еще - стресс, умер сын в 40 лет. Я не спала, не ела, давление 210/110, и решила искать выход, нашла. Ваши книги купила, стала читать, учить...

С 18 февраля начала пить урину свежую с 3 до 6 утра по 250 г. 5 недель чистила кишечник уриной простой. Записала настрой на магнитофон (нервная система, снижение АД и на сон). Прослушиваю по несколько раз в день. Мне стало лучше, стала спать.

Настрою сниму АД, успокою нервную систему, перестали ломить ноги в суставах, в желудке стало

лучше. Настрою прослушиваю, какие мне нужны по болезни".

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании статистических данных, собранных во многих странах мира, выявлены основные болезни, от которых умирает наибольшее число пожилых людей (возраст от 55 до 65 лет). Первое место занимают сердечно-сосудистые заболевания. Второе место занимают злокачественные новообразования. Далее идут такие расстройства и заболевания пожилого и старческого возраста, как повышенный аппетит, ожирение, сахарный диабет, климакс, цирроз печени, активный ревматизм.

Весьма эффективными средствами борьбы с этими недугами являются очищение организма и восстановления связи между полевой формой жизни человека и его физическим телом.

Необходимо понять, что полевая форма жизни человека - это объемное понятие, образ, создаваемый различными энергиями. С течением времени он рассеивается, ослабевает. С помощью собственного мышления мы можем сделать его ярким и четким, как в молодости. Говоря иначе, обновить. Так что же мешает нам это сделать? Наша лень, наше невежество. Между тем люди, которые регулярно занимаются этим, добиваются фантастических результатов.

И "Занимаюсь по Вашим книгам с 25 февраля 95 года и теперь уже могу говорить о результатах - они потрясающие. Мне 55 лет. Все болезни отступили, я радуюсь жизни и ежедневно благодарю Бога, что он послал Вас - своего посланника (Мы все посланники Божий, только надо найти свое послание и место в жизни.), чтобы исцелить нас и научить, как поддерживать свое здоровье, не только физическое, но и духовное. Весь букет заболеваний перечислять не буду (не хватит и страницы).

Уже не стала выходить из больницы, и вот тут (как бы случайно) ко мне попадает труд С. Н. Лазарева "Диагностика кармы" - мое мировоззрение изменилось, я стала искать пути своего выздоровления без медицины.

Начала сосать растительное масло, приняла по схеме чесночную настойку, приняла травы, - наступило некоторое улучшение. (Эти мероприятия лишь слегка влияют на организм, потому и эффект их скромнен.)

И вот ко мне попадают Ваши труды. Начала с 1-го тома, читала на одном дыхании, ведь я этого ничего не знала!

И начала я скрупулезно все делать, следуя Вашим советам, предостережениям. За это время почистила 4 раза кишечник, одновременно стала отказываться от вредных продуктов, переходя на раздельное питание. (Разумное начало оздоровления.) Один раз в 2 недели ставлю 250-граммовую клизму из упаренной урины. 3 раза почистила печень, все согласую с лунными циклами. (Если желаете получить максимальный эффект - все выполняйте в соответствии с лунными циклами.) Пью урину постоянно (среднюю порцию) утром. Простудными заболеваниями на болею, а то постоянно каждые 1-2 месяца. Применяю ванны с травами, уриной, иногда голодаю - 36 часов. И еще многое другое. (Все эти мероприятия способствуют удалению слизи - первопричины простуд.)

Были у меня очистительные кризисы с высокой температурой 39 °С, сильным поносом, выходило много слизи, но переносилось все это не очень тяжело. Какое-то такое было состояние, как при болезни. (Этим оздоровительные кризисы и характеризуются, что вроде бы болезнь, а на самом деле другое-резкое восстановление здоровья с очищением и выправлением угасших функций организма.)

И было два оздоровительных кризиса на полнолуние: в мае и июне 95 года. Это через 2 месяца после начала оздоровления. Проснулась я от боли в области солнечного сплетения, было 3 часа ночи, боль быстро нарастала и стала настолько жуткой, что я вся скрючилась на полу, не находя себе места.

Обливалась потом, тошнило, но рвоты не было, только тягучая слюна, боль была до 9 часов утра, это целая вечность... Потом я уснула крепким сном, а когда проснулась через 3 часа, не было и следа от того кошмара. Я очень захотела есть, в душе и теле была какая-то эйфория, радость и легкость. (Когда организм от чего-то болезненного освобождается, то появляются описанные состояния - радость и легкость. Душа поет.) Так повторилось еще два раза. Но на второй раз еще сильнее была боль. В июле снова на полнолуние было неприятно и слегка больно, но уже в течение 3 дней подряд. И больше не повторялось. Какая это из меня болезнь вышла? Не знаю. Да, еще при тех болях меня всю корежило, дергало. Муж на меня смотрел со страхом, прорываясь вызвать "скорую", но я не разрешала. И тоже боль была какая-то не настоящая,

общее самочувствие было хорошим". (Боль в солнечном сплетении может означать привязку полевого паразита. Советую поголодать до 10- 15 суток и регулярно молиться, прося о защите на ночь.)

"Из-за больших нагрузок и неправильного питания появилась одышка, боли в сердце, спине. Настроение ухудшалось. Появились мысли о смерти и прочая "дьявольщина". Что бы я делал, если бы не моя жена. Церковь меня поддерживала, вера, что все будет хорошо. Не зря Вы пишете (в томе 4-м), что очищение тела возможно только наряду с очищением полевых структур, души.

Эгрегор, который был в церкви (сообщность людей), поддерживал. Видимо, в святых местах действительно есть какое-то "биополе", общность, которая очищает и "подпитывает", не давая пасть духом. (Есть такие места.) И Бог помог.

В 1994 г., мне кажется, произошли коренные изменения в моем мировоззрении - очищение полевых структур. Я из пессимиста сделался оптимистом, перестал болеть (хотя и не совсем). Купил Ваши книги. Занялся очищением физического тела. Семь раз чистил печень, несколько раз толстый кишечник, применял уринотерапию. В результате одышка, боли в сердце и т. д. исчезли. Похудел, исчез живот. Изменил питание, сам образ жизни. Болезни пропали. (Болезни - это результат нашего образа жизни.

Меняем его - исчезают болезни. А для того, чтобы изменить свой образ жизни, надо изменить свой характер. Ясно?)

Еще раз подтверждаю - без изменения (очищения, вернее) полевых структур - это было бы невозможно".

"Я, наверное, уже надоел Вам своими письмами, но не могу не писать Вам о своих результатах и успехах в работе над собой по Вашему учению! Да, "учению, а не методике или еще как! (Я рад, что действительно имею честь представлять учение о здоровом образе жизни, которое вобрало все лучшее в этом вопросе.)

...В 60 лет (мне стукнет в декабре) чувствовать себя на 40! А может, и того моложе! Стихи пишу, как в молодые годы! Хочется горы ворочать, так хорошо. На мое настроение не влияют ни капризы погоды, ни "игра" солнышка, ни жинкина занудность. Голова не болит ни от чего, суставы перестали хрустеть, остеохондроз (ну, где ты там?) исчез. (Чувствуете, какой здоровый стиль написания - сколько в нем энергии! Аи да молодец дядька!) А совсем недавно, в апреле и до 2 мая, после шестой чистки печени, была хорошая ломка, да, вот уж ломало, так поломало, даже с температурой. Все тело как будто в камнедробилке побывало, от пят до макушки; текло из носа и из легких, слизь отквашивалась постоянно, желтая, зеленая, белая. Но я был готов к этому. (Подобные очистительные кризисы приводят к резкому возрастанию здоровья.) Уже все проходит. Я думал, что кишечник почистил еще в прошлом году, ан нет!

Он чистится до сих пор. Я делаю сейчас клизмы по 2-3 раза в неделю, 5-6 литров за процедуру, и каловые камни до сих пор исторгаются. (Старые каловые камни надо отличать от свежих и не путаться. Первые черны и зловонны, а последние - просто круглые.)

Ежедневные мои процедуры:

1. Встаю около 5 часов утра. Промываю глаза, носоглотку, пью среднюю треть. Делаю клизму, если есть надобность.

2. Голову старой мочой смачиваю, натираюсь упаренной (мочегоном) весь и 1 глоток пью. У меня теперь руки достают спину везде.

3. Делаю массаж лица и кистей рук. Полощу рот упаренной в течение 15-20 минут. На все это уходит 30 минут, а когда чищу кишечник, то 60 минут.

4. Гимнастика по 1-му и 4-му томам, минимум 30 минут.

5. Бритье и мытье. После бритья - только свежая или упаренная урина. При мытье я пользуюсь не душем, а полной струей из-под крана. Душ ласкает, а так крепче. (Вполне хорошо. Главное - регулярность.)

Теперь готовлюсь к седьмой чистке печени около 25 мая (полнолуние). Организм продолжает чиститься и снаружи, и изнутри. Сужу по моче. Выпадает осадок в виде жидкой сметаны, только цвет темнее. А когда упариваю, то очень много пены, я ее собираю и обратно. (Пену не надо собирать.)

Да, сегодня во время натирания тела упаренной уриной руки до плеч и бедра резко покрылись прыщами красными (розовыми), но пока делал асаны, все исчезло. Может быть, это реакция на загар, вчера было солнце - и я работал на даче раздетый до пояса? (Нет, это эффект расшлаковки упаренной уриной кожи.)

Геннадий Петрович! Не очень верьте Вашим доброхотам, которые вылечиваются за 2-3 процедуры. (Подобное происходит весьма редко и только при специфических заболеваниях, на которые урина оказывает быстрое и сильное действие - например, на инфекции, подъем температуры.) Только очень настойчивая и целенаправленная работа над собой дает результаты, о которых я Вам пишу. Вы тысячу раз правы, что уринотерапия для смелых и настойчивых. А как она приводит к самодисциплине! Я не мыслю дня, чтобы этого не было. Тело само просит!" (Именно это указывает на то, что человек втянулся в здоровый образ жизни и воспринимает его как часть самого себя.)

"Мне 66 лет, рост 173 см, вес был 74-75 кг, а сейчас 64-65 кг.

В 1996 году случайно мне попала Ваша книга "Целительные силы" 1-й том. Я очень заинтересовался ею и впоследствии приобрел все 4 тома, а потом учебник "Голодание" и "Вода живая". Я только очень жалею, что это все я познал поздно.

В 1996 году зимой мы с женой почистили кишечник. Жене 61 год, рост 154 см, вес был 60-62 кг, а сейчас 46-47 кг, Я почистил кишечник за 22- 25 дней, а вот жена чистила два месяца. Выходило из нас все то, что Вы описываете со смрадом. А сейчас и кал не вонючий, и урина, особенно-упаренная, имеет приятный запах. (Как только организм очистится, то и его выделения приобретают совсем другой запах, консистенцию.) По сей день, в профилактических целях, один раз в одну-две недели промываем кишечник таким же способом. (Я советую делать Шанк Пракшалану, это намного полезнее.) В 1997 году повторил чистку но недолго - выходила одна слизь. В 1998 году то же самое, что и в 1997 году. (Регулярная профилактика - залог стабильности вашего здоровья. Поэтому в течение каждого года поддерживайте свой организм очистительными процедурами. Лучше всего это делать ранней весной, хорошо повторить в конце сентября.)

В 1996 году почистили печень по 5 раз. Выходило и мазут, и много камней разной величины и разного цвета. В 1997 году почистили по 4 раза - выходили мелкие камешки, как семечки и мельче. В 1998 году начали чистить, выходят мелкие камешки желтоватого и зеленого цвета.

Каждое утро мы выполняем 14 упражнений, которые даны Вами в 1-м томе. (Это очень хорошие укрепляющие профилактические упражнения, направленные на поддержание всего организма в здоровом состоянии.)

Октябрь и ноябрь 1997 года мы голодали еженедельно один раз по 24-36 часов, а с середины поста рождественского я проголодал 7 суток, а жена - 3,5 суток, и к концу поста вышел с голода. За 7 суток я похудел на 7 кг. При выходе с голода вес восстановился за 7-9 суток, на 12-е сутки вес стал 66 кг, а на 16-е сутки вес спустился до 64 кг и так держится. Голодание проводил на урине и противевой воде. Во время голодания чувствовал себя слабо, но по хозяйству дома управлялся. Выход из голода был труднее.

На семисуточное голодание я решился потому, что был уверен, что я к этому готов. Был хорошо очищен и 20 дней постился. (В донном случае у человека включилась интуиция, и теперь он сам чувствует, когда, что и сколько ему предпринять. Это очень хорошее качество. Большинство Учителей начинало с книжек, а потом выходим на уровень интуитивного знания.)

С пищей дела идут труднее, никак не можем отвыкнуть от старой привычки. (А вот борьбе со старыми привычками, стереотипами поведения, собственным сознанием - гораздо более трудная вещь. То, что сформировано в нашем сознании, толкает нас вести тот или иной образ жизни, который чаще всего порочен и разрушает здоровье. Пищевые привычки - часть порочного образа жизни, и если их не заменить на новые, оздоровление пойдет прахом. Я уже указывал в 1-м томе "Основ здоровья", что подлинное оздоровление возможно лишь в том случае, когда изменится наша личность, мировоззрение. Работайте над собой - и все получится. Я сам понял простую истину: в наших болезнях никто не виноват, кроме нас самих. Вина наша в том, что мы без анализа восприняли эту жизнь такой, как она есть, и "поплыли самотеком". А оказывается, надо задуматься - правильно ли я живу, мыслю, питаюсь и т. п. ? И когда подумаете хорошенько, то окажется, что многое надо делать наоборот.) Приходится есть и дрожжевой хлеб, и пресные коржи, и лепешки из проросшего зерна, жаренные в подсолнечном масле. Изделия из белой муки почти исключили. На первое всегда салат. В основном едим: картошка, борщ, крупяные каши, суп крупяной, сок морковный, орехи, мед, козье молоко. Летом, конечно, разнообразные фрукты, овощи.

Раньше мы ели 3 раза в день. Сейчас едим 2 раза в день. Завтрак в 9-10 часов, обед в 15-16 часов. Пищи стали употреблять меньше, а аппетит стал лучше". (Вот так осуществляется перестройка организма, сознания человека на более здоровый лад. Видна работа над собой, видны и плоды этой работы.)

Благополучие, здоровье в общественном сознании ассоциируются с упитанным, довольным человеком, но это заблуждение. И в пожилом возрасте человек должен выглядеть как в 30-40 лет и обладать качествами молодого организма (гибкость, сила, быстрота реакции). К этой цели вас ведет данная книга.

Свои отзывы, пожелания о книге, а также описание своего опыта и вопросы по самооздоровлению направляйте в мой адрес: 346300, Ростовская область, а/я 75, Генеше (Малахову Г.).