

# Малахов Геннадий

## Очищение организма и здоровье

### СОДЕРЖАНИЕ

С ЧЕГО НАЧАТЬ

ОЧИЩЕНИЕ ПОЛЕВОЙ ФОРМЫ ЖИЗНИ

ЧТО ТАКОЕ "СМЯГЧЕНИЕ" ОРГАНИЗМА И КАК ЕГО ПРОВОДИТЬ

От чего зависит качество очистительного процесса

#### **ОЧИЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

Анатомия толстой кишки

Функции толстой кишки

Роль микрофлоры в толстом кишечнике

Теплообразование в толстом кишечнике

Энергообразование в толстом кишечнике

Стимулирующая система толстого кишечника

Система очищения и толстый кишечник

Очистка и восстановление толстого кишечника

Процедура клизнения

Специальные микроклизмы

Практический опыт клизнения

Дополнительные мероприятия по нормализации работы толстого кишечника

Четырнадцать советов для укрепления здоровья

О вреде слабительных

Восстановление нормальной микрофлоры в толстом кишечнике

Патология, регулировка и признаки нормальной работы толстого кишечника

"ЖЕСТ РАКОВИНЫ" - ШАНК-ПРАКШАЛАНА

#### **ОЧИЩЕНИЕ ЖИДКОСТНЫХ СРЕД ОРГАНИЗМА**

Использование соков для очищения

Использование парной для очищения

Комбинированное очищение коллоидов клетки и внутренних сред организма

#### **ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ**

Общие сведения о печени и ее функциях

Патология печени

Симптомы, указывающие на болезни печени

Эффект чистки печени

Физиологические механизмы, используемые при очистке печени

Простое и эффективное очищение печени

Практика очищения печени и желчного пузыря

Разъяснения относительно чистки печени

Комбинированное очищение печени

Мягкий вариант очищения печени

Рекомендации по очистке печени

Сколько раз надо чистить печень

Питание после чисток печени и профилактика

Другие средства для укрепления печени

#### **ПОСЛЕСЛОВИЕ К ЧЕТЫРЕМ ГЛАВНЫМ ОЧИСТИТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕДУРАМ -**

#### **ОЧИЩЕНИЮ ПОЛЕВОЙ ФОРМЫ ЖИЗНИ, ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА, ЖИДКОСТНЫХ СРЕД ОРГАНИЗМА И**

#### **ПЕЧЕНИ**

Практика применении главных очистительных процедур

Очищение почек

Что можно использовать при болезнях почек

Методики очищения почек

Очистка почек с помощью мочи

Очистка почек с помощью арбуза

Очищение почек с помощью отвара корней шиповника

Очищение почек с помощью соков овощей

Очистка почек с помощью пихтового масла

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 ОРГАНИЗМ ОТ ШЛАКОВ И СОЛЕЙ**

Методика для растворения и выведения щелочных солей из организма человека

Рецепты для растворения и выведения кислых солей из организма

Очищение от солей с помощью лаврового листа

Очищение лобных и гайморовых пазух от слизи

Очищение организма с помощью сосания растительного масла

Очищение организма от отмерших и больных клеток

Очищение капиллярного русла

### **С ЧЕГО НАЧАТЬ**

В книге "Законы оздоровления" были даны первые важные рекомендации для успешного начала естественного оздоровления организма: нейтрализовать вредное воздействие геопатогенных зон (если таковые имеются); наладить социальные отношения (устранить ругань в семье, на работе и т. п.); начать вести нравственную жизнь; перестать разрушать себя неконтролируемыми эмоциями; определить свою индивидуальную конституцию; жизнь и оздоровительную программу строить с учетом биоритмов; не бояться оздоровительных, очистительных и прочих кризисов.

Это первая ступень вашей оздоровительной работы над собой. От того, как вы ее организуете, зависит все ваше дальнейшее оздоровление. Именно она закладывает прочный фундамент новой, здоровой жизни. Теперь на этот фундамент должна накладываться конкретная оздоровительная работа над своим организмом.

Теперь можно перейти ко второй ступени работы над собственным здоровьем, вернее работе по восстановлению собственной жизненной силы. Прежде чем описывать, с помощью каких средств это можно делать, прочитаем письма читателей, которые спрашивают, с чего и как начать.

1. "Я купил 5 томов "Целительных ст", учебник "Полное очищение организма". Стараюсь изучить их как следует. Мне 62 года. Болезней - целый букет: гайморит (было 20-25 операций по удалению полипов, продолбили обе пазухи и чистили их), гипертония, геморрой стенокардия, остеохондроз распространенный, (1месяцев лежал, двигаться не мог, гастрит с пониженной секрецией, панкреатит холецистит, теперь предполагают операцию по удалению желчного пузыря. Он забит камнями. Удален аппендикс, что-то с предстательной железой, наверное, артрит - не сгибаются колени, склероз головного мозга. Это все установлено врачами. Прошу совета. Начал чистку кишечника. Почему-то не удержу клизму и потом урину. И не вижу результата. Пью урину с 3-4 часов по 50 г. Лечение начал с 23 января 1997г. Полевую форму не чистил. Прошу поддержать морально и подсказать, что делать".

2. "У меня давно болеет жена, и в последнее время она все чаще попадает в больницу. Диагноз: холецистит хронический печени, дискинезия желчных путей, язвенная болезнь 12-перстной кишки, бессонница, головокружение, шум постоянный в голове, руки дрожат. В последнее время была два месяца тошнота и словно кол стоит в груди. Долго не могли поставить диагноз - сказали, что поджелудочная.

Сама она по гороскопу Телец, 1964 года рождения, рост 154 см, немножко худенькая. Недавно проверялась - язвы уже нет (так сказали). Почему я к Вам обращаюсь: прошу помочь мне понять, с чего начать лечение, потому что я верю только в Вас. Она такая слабенькая, что я сам не решаюсь начать с чего-то".

3. "Случайно мне попала Ваша книга "Биоритмология и уринотерапия". Прочитал я ее не раз, дело в том, что у меня был инфаркт и при зондировании сердца определили, что сосуды, питающие сердечную мышцу, у меня забиты, один на сто процентов и два на 50 и 70 %, так что дело мое дрянь. А тут читаю, что можно очистить сосуды уриной. Я не знаю, какие у меня отклонения: кровяные тромбы или холестериновые, но хочу попробовать, пускай даже если и не рассосется, но хоть медленней забиваться будут, и то хорошо.

У меня к Вам просьба, у Вас опыта в этом деле больше, чтобы я не блуждал в поисках, подскажите конкретно, что пить, то есть ни что, а упаренную урину или свежую? Вы пишете, чтоб не принимать таблеток, но у меня часто стенокардия бывает, и аспирин я постоянно должен пить. Как быть мне с этим делом? Что такое "протиева" вода?"

4. "Я семь лет болею. Болят ноги, врачи признали деформированный артроз. Мне 50 лет, но я уже никуда не выхожу. Возможно, Вы мне подскажете что-нибудь конкретное? У меня большой вес - 115 кг, но похудеть я не могла, как ни старалась. Двигаюсь я мало, сильные боли в коленях, присесть не могу, вообще они не сгибаются. В жизни я была очень энергичным, подвижным человеком, в молодости занималась спортом, а вот сейчас не могу даже ходить. Я 20 лет проработала поваром. Возможно, на мой теперешний вес и болезнь повлияло это.

С работы ушла по болезни. Прочтя Вашу книгу, я узнала о лечении уриной и очищении организма. Хочу попробовать очистить, кишечник и печень. Собственно, очищение кишечника я начала, делаю клизмы вот уже 7 дней и пью урину один раз в сутки, ночью, между 3 и 4 часами ночи. Может быть, вы мне подскажете, с чего лучше начинать и в какой последовательности?

5. "С детства очень страдала гипертонией. Отец говорит, что это наследственно и его мать все время страдала этой болезнью. Но в 1991 году мне попала книга "Чудо голодания" Поля Брэгга. Я решила начать голодать. Голодала четыре года еженедельно по 36 часов. Давление стало стабилизироваться. А Ваши книги попали мне в

руки в 1995 году, и я после изучения их стала придерживаться Ваших рекомендаций. Почувствовала себя еще лучше. Теперь купила 5-й том, очень Вам благодарна за Ваш труд, но в семье у меня загвоздка вот в Чем. Мой муж убедился, что мое здоровье улучшилось, но сам к себе это применять не может, по той причине: он работает электросварщиком магистральных нефтепроводов.

Постоянно работает на трассе " и плюс ко всему очень много работает на дому (мы живем в своем доме), работы очень много. И хочет он очень заняться голодовкой, но тяжелая физическая работа не позволяет.

Пожалуйста, порекомендуйте, что-нибудь людям с тяжелым физическим трудом. Очень прошу Вас ответить лично моему мужу - прекрасному семьянину, замечательному мужу)".

6. "Прочитав Ваши книги, уверовала в урину на 100%. И занялась ее применением. Вообще-то, я на здоровье не жалею, но после родов вены на левой ноге вздулись. Вначале я пила мочу целый год, употребляя мочу нечетное кол-во глотков. Уговорила подругу заняться уринотерапией, так как у нее обнаружили полный камней желчный пузырь. Предложили срочно оперироваться. Она решила, что орган отрезать она всегда успеет. Сначала решила полечиться предложенным мною способом. У нее получилось все прекрасно!!! В марте - апреле я решила почистить печень. Но так как у меня мало мочи, я воспользовалась мочой мужа. Всегда в запасе у меня было по 2-3 литра мочи, Я ее по 1 литру кипятила, остужала и ставила клизмы. И вот в чем загвоздка: как сделаю клизму, то у меня выходит или одна моча, или она совсем не выходит, остается внутри.

А как сделаю из своей, то обязательно выходит. И вот в апреле я произвела чистку печени, как написано у Вас. Выпила оливкового масла, запила мочегоном, приготовленным из его мочи, выпила слабительное, положила на область печени магнит и легла на грелку, думая, что ночью у меня все начнется. Но ничего не получилось. Утром я погрелась в ванной, сделала клизму и пошла в туалет. И там я потеряла сознание, очнувшись и чувствовала себя очень плохо. К вечеру стало лучше, но стула так и не было. Вот уже прошло 3 дня, никаких признаков стула не было. У меня вопрос: не могло ли это быть оттого, что муж пьет и мы часто ругаемся? Может, наши раздоры влияют на мочу? И она заблокировала мой организм. Что делать?"

7. "Пишет Вам женщина, которая до дыр читает Ваши книги. Но кроме вреда себе ничего не, принесла. Заболела я в 1995 году. Сейчас мне 65 лет, но умирать не хочу. Борюсь как могу, но ничего не получается.

Один год пролежала в больнице. Дала врачам делать с собой то, что они хотели. Из истории моей болезни: гипертоническая болезнь 2-3-й стадии. Декомпенсация ИБС. Стенокардия, напряжение. Напряжение 2-й класс. А вообще у меня высокое давление. Сосуды глаз полопанные, глаза красные. Плохой отток крови. Мерзнут конечности. За время болезни похудела на 30 кг. Аппетит хороший. Весила 105 кг, сейчас 75 кг. Порезы заживают хорошо. Во Владивостоке, где я лежала в больнице, приобрела Ваши книги. Я решилась попробовать лечиться по Вашим книгам. Врачи сказали перейти на строгую диету. Хлеб вообще не ем.

Стала пить мочу с февраля 1996 года. 5 глотков 5 раз в день. Растираюсь мочой, делаю клизмы из обычной и упаренной мочи. Ничего кроме слизи у меня не выходит. Часто бывают запоры, их я устраняю с помощью масляной клизмы. Делаю уриновые ванны. Если кипячу урину, то постоянно дышу этим запахом. Промываю нос ежедневно. Голову натираю в 1-3-ю декады лунного месяца. Моча у меня никогда не бывает мутная, только когда постоит. Когда я кипячу урину, то некоторые цветы в доме у меня завяли. 4 раза пыталась чистить печень, но безрезультатно. Хотя делаю как у Вас написано. Питание мое составляет вареный картофель в мундире, каши на воде, ем мед. Хожу на массаж, делаю диагностику тела. Короче, занимаюсь только собой. Решила заняться голоданием по Брэгу. Результат - очень сильно теряю в весе. Учащается сердцебиение, 100 ударов в минуту. Занимаюсь дыханием через нос, очень тяжело держать позу.

Прогреваю ноги, голову, но ноги очень быстро мерзнут. Из головы выходит слизь белая. Сплю с грелкой электрической. Несколько раз делала воротниковый компресс. Съела 1 ведро пшеницы упаренной и пророщенной. Пью капли чесночные, крапиву на спирту, сосу масло подсолнечное по 2 раза в день, утром и вечером. Я спросила у своего участкового врача. Она мне сказала, что не советует этим заниматься. А Вы знаете, я Вам почему-то верю. Мне 65 лет, но я выгляжу намного моложе. И умирать не хочу. Вы пишете не обращаться к Вам за советами, что все есть в Ваших книгах. Но у меня ничего не получается, я не пойму почему. Геннадий Петрович, прошу, дайте мне совет. Ответьте мне. По всей видимости, у меня грязная кровь, но чем мне ее промыть? Как вытащить эти бляшки?"

Из беглого анализа указанных писем видно, что эти люди начали собственное оздоровление не в той последовательности, которая описана в "Целительных силах", и не устранили (по незнанию) порочный образ жизни. То есть не выполнили предписания первой - начальной - ступени оздоровления. " Естественно, и результат таков.

Если кратко пробежаться по указанным письмам, то вот что окажется.

1. Человек сильно зашлаковался .в свои 62 года. Организм требует чистки.
2. Дискинезия, язва 12-перстной кишки, бессонница, тошнота, кол в груди - указывают не только на наличие психологических зажимов, но и на перевозбуждение жизненного принципа "Ветра".
3. Инфаркт, закупорка сосудов сердца - на зашлаковку организма (а она от неправильного питания). Человек хочет просто решить свои проблемы с помощью урины, не меняя образа жизни. Так не бывает.
4. Жизнь самотеком довела человека до этого состояния.
5. Наследственная гипертония говорит о том, что передается какая-то кармическая проблема из поколения в поколение. Это своего рода психический зажим, который вызывает напряжение в полевой форме жизни, что и поднимает давление крови в организме. Голод его частично уничтожает; что и приводит к некоторой нормализации. Кроме того, вышеописанные в письмах явления гипертонии указывают на то, что имеется препятствие кровотоку, и

скорее всего это портальная гипертензия (загрязненная печень).

7. Нежелание самостоятельно разбираться со своим здоровьем, переключивание ответственности за него на кого-то привело к тому, что женщину "залечили".

Сразу начала с уринотерапии без соблюдения остальных правил оздоровления. Отсюда и результаты половинчатые, неустойчивые. Не очищена полевая форма жизни, в которой имеется психический зажим, дающий напряжение и, как следствие, высокое кровяное давление. Тем более что имеются запоры, отравляющие весь организм.

Подобная наглядность позволяет показать, как происходят нарушения в организме и "корни" возникновения болезней. Зная это, мы будем убирать первопричины, мешающие жизнедеятельности организма, и он сам (организм) естественно восстановит себя. Если этого не делать, а лечить таблетками и уколами, ничего не меняя, то кроме временного улучшения, за которым последует еще большее ухудшение, ничего не будет.

Несмотря на большое разнообразие патологий, описанных в семи приведенных примерах, к ним можно применить один и тот же подход. А именно: выполнить условия первой ступени оздоровления, затем применить вторую ступень - очищение организма на полевом и физическом уровнях. Параллельно с первой и второй ступенями оздоровления применить третью - видовое питание с учетом индивидуальной конституции. Если же применить и четвертую ступень - различные оздоровительные средства (движение, дыхание, водные процедуры и закаливание, голод, уринотерапия и х д.), с учетом особенностей индивидуальной конституции, - то успех обеспечен.

Перейдем к тому, что необходимо делать на второй ступени оздоровления. Прежде всего, начнем с обоснования наших действий.

1. Ввиду того что полевая форма жизни является основой жизни и здоровья любого человека, то любые нарушения в ней (в основном психические зажимы) резко сказываются на качестве человеческого здоровья. Первым делом надо очищать полевую форму жизни.

2. Человек на 60-70% состоит из воды (кровь, лимфа, внеклеточная и внутриклеточная жидкость), надо их очистить, вывести токсическое содержимое. Без подобного Очищения и нормализации жидкостных сред организма трудно ожидать оздоровительного эффекта.

3. Если бы человек не питался, то он бы и не загрязнялся.

Основной источник загрязнения организма - это питание.

Особенно от неправильного и неестественного питания страдает толстый кишечник. Именно в нем осуществляется наибольшее всасывание жидкости. Если в его полости идут гнилостные и бродильные процессы, то их токсическое содержимое поступает в кровь, а оттуда загрязняет и отравляет весь организм. Очищение толстого! кишечника - важнейшая очистительная процедура, позволяющая очищать не только весь организм в целом, но и полевую форму жизни, ибо шлаки в жидкостных средах организма рассеивают, гасят жизненную энергию.

4. Вся кровь от желудочно-кишечного тракта (со шлаками или без них) проходит через печень. За годы нашей жизни самотеком она так засоряется, что перестает нормально работать и пропускать кровь. Возникает "портальная гипертензия", приводящая к застою венозной крови и угасанию функций всех органов, в которых этот застой наблюдается. Печень надо обязательно очищать.

5. Следующим органом, который пострадал от токсического и неестественного содержимого крови, являются почки.

Почки надо очистить и укрепить.

Описанные пять составляющих я считаю главными чистками организма.

Проходить главные очистительные процедуры надо в следующей последовательности:

1. Начинаем очищать полевую форму жизни.

2. Одновременно с очищением полевой формы жизни проводим "смягчение организма". Ведь прежде чем очищать физическое тело, необходимо "расшевелить" шлаки, залежавшиеся в каждой клетке, "отквасить" накипь от слизистых оболочек и подвести все это к выделительным органам. Без этого эффект любой чистки весьма мал. Этот первейший и наиглавнейший прием очищения физического тела называется "смягчением организма" и должен проводиться перед любой очистительной процедурой физического тела.

3. Как только пройдено "смягчение организма", сразу же надо приступить к очищению толстого кишечника и одновременно с этим очищать жидкостные среды организма. Чтобы очищение было качественным, рекомендую изменить питание (как качественно, так и количественно, и соблюдать активность пищеварительных органов в течение дня).

4. После очищения толстого кишечника раза 2-3 в неделю посещайте парную и потребляйте до 2-3 литров свежесжатых соков ежедневно. Подобного придерживайтесь 1-2 месяца. За это время вы замените все токсические жидкости в организме чистыми. Главное условие - придерживайтесь правильного, естественного питания. Лучше всего подобную очистку делать осенью, когда много овощей и фруктов.

5. Если у вас не больная печень, приступать к ее очищению (в среднем 4-7 раз) после очистки толстого кишечника. Если же она у вас больная, то чистить только весной. Вообще, рекомендую отказаться от чистки печени осенью - эффект будет гораздо слабее.

6. После очищения печени, лучше зимой, приступайте к очищению почек.

Пройдя в такой последовательности очистительный цикл, мы заново возрождаем свой организм. После этого цикла нам вообще могут не понадобиться другие, второстепенные, очистительные процедуры.

Если человек начнет очищаться с печени, то шлаки и токсины, поступающие по-прежнему из толстого кишечника в кровь, вновь быстро загрязнят ее. Это же касается и почек. Мне думается, вам теперь ясна абсурдность любой другой последовательности проведения очистительных процедур.

Еще раз подчеркну, что предложенная схема прекрасно зарекомендовала себя на практике в течение 8 лет и позволяет восстанавливать функции физического тела, энергетику, психику и изменять все человеческое существо.

Только после проведения этого цикла вы смотрите, какие места в организме вам необходимо подработать. Это можно сделать с помощью второстепенных очистительных процедур. Теперь вы можете приступать к таким мощнейшим очистительным средствам, как голодание, уриновое голодание, и добиваться великолепных результатов. Приступать к голоданию без очистительных процедур можно, но переносится оно в этом случае во много раз тяжелее.

Второстепенные очистительные процедуры. Можно и дальше очищать свой организм.

1. Для современного человека весьма важна процедура очищения организма от простейших микроорганизмов - гнойеродной инфекции. В настоящее время огромное количество людей ею поражены.
  2. Можно целенаправленно очищаться от отложения солей.
  3. Важно очистить лобные и гайморовы пазухи от слизи.
  4. Хорошо очищать организм через слюнные железы посредством сосания растительного масла.
  5. Важно своевременно очищать организм от мертвых, старых и ослабленных клеток. С возрастом они составляют ненужный и даже обременительный балласт для организма (от 10 до 30 и более процентов клеток организма). Именно этот балласт с возрастом и дает специфический старческий запах - запах разложения не выведенных из организма мертвых клеток.
  6. Желательно почистить и капиллярное русло организма, что нормализует кровообращение во всем организме. Существуют и другие второстепенные очистительные процедуры, но описанные - важнейшие из них.
- Вот мы и обрисовали круг вопросов второй ступени, - ответили на вопросы читателей, с чего начать и как продолжить работу над своим организмом. Теперь перейдем непосредственно к описанию разделов очищения.

## **ОЧИЩЕНИЕ ПОЛЕВОЙ ФОРМЫ ЖИЗНИ**

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.н.

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.

Заболевание на физическом уровне незаметно проходит через некоторое время. Например, опухоль в районе легких, гортани выйдет в виде откашливаний клейкой массой, исчезает стойкий 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.

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 следующий 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 блокирована (боль, распирающее) "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 к пассивного выдоха.

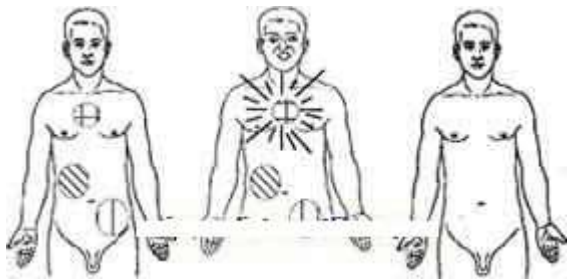


Рис. 1. На данном рисунке изображены: 1 - психические зажимы в неактивном состоянии; 2-во время циркуляторного дыхания они активизируются в виде болевых распираний типа вбитого кола, их выход сопровождается эмоциональной и энергетической разрядкой; 3 - тот же человек после очищения - нет никаких посторонних энергетических структур, искажающих полевою форму жизни и мешающих нормальному функционированию тех или иных органов. Верхний психический зажим получен в результате переживания эмоционального состояния обиды, обмана средний - в результате переживания гнева, раздражения; нижний - тоски, сожаления, депрессии. Верхний зажим искажает структуры ткани легких, сердца, сосудов, что со временем приведет к каким-либо заболеваниям в них. Средний, - расположенный в области печени, поджелудочной железы, 12-перстной кишки, - приведет к заболеванию этих органов. Нижний - вызовет запор, колит, онкологию и другие расстройства в данной области.

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), подымает 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, распирание в области зажимов, испарина) указывают, что вы правильно дышите. Другими словами, подобный способ дыхания активизирует организм на самоисцеление и укрепление.

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 - Ида и Пингалы).

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 сосредотачиваться на ней, а наоборот - расслабляться 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 "переделывать" в очень приятное. Когда у вас это получится, 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 желания это сделать. Это один из лучших способов быстро активировать энергию подавления и легко ее вывести вон.

Концентрация внимания. Во время сеанса очищения необходимо концентрировать внимание на ощущениях, которые приходят к вашему вниманию от тела. 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. Заостряйте 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 циркуляторного дыхания, позволяет лучше "схватывать" все детали активизированных подавлений. А постоянная активация 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.

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 - Упанишада гласит Первопричина - Ат-ман, 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!

Любовь и восторженное отношение ко всему. 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 "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 вышеописанных 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 активации скрытой агрессии, физической боли, сексуальным (весьма много психологических зажимов на этой почве) или чувственным ощущениям и т. п.

Чтобы использовать музыку в качестве ускорителя активации 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 оттого, какой психический зажим вы хотите активировать и вывести.

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

Весьма эффективными для серединных сеансов очищения оказались произведения американского композитора Элана Ованиесса - "Все люди - братья", "Таинственная гора"; "Поэмы 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 кельнской арфы" Элана Стивелла; "Внутри Тадж-Махала", "Внутри Великой пирамиды" Пола Хорна; "Гобелены Биг Сура" Чирльза Ллойда; американская суфийская музыка "Хабиббийя"; музыка для флейты с нагорий Анд ("Урубамба"), японская "Шакухачи"; музыка для дзен-меди-таций и для йогичееких медитаций Тони Скотта, тибетское многоголосое пение, различные индийские рати, бхаяны и киртаны (особенно песнопение "Ом Нама Шивайя") и другие записи группы Ганешпури, а также музыка Стивена Хал-перна, Джорджи Келли и Брайана Ино.



Лично я использую альбом "Zoolook" французского композитора Жана Мишеля Жарра. Это великолепная музыка для активации психологических зажимов. Также использую специально составленную мной музыку из указанных произведений, которая неожиданным образом способствует активации 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 двух-трех 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 активации необходимо гораздо больше энергии, которую дает циркуляторное дыхание.

Методика проведения очищения полевой фермы 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, успеваешь 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 активировано, "вышло" на поверхность и было удалено вон. В результате вы почувствуете себя великолепно, внутренне свободнее 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 больше времени, выполняя условия пункта 7.

Ввиду того что у каждого человека "раковин" и прочих психических зажимов и подавлений имеется невероятно большое количество ("шлакостоемкость" 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.

Примеры освоения методики. Нижеописанные примеры дополняют картину очищения полевой формы жизни и расскажут о самых разнообразных состояниях, ощущениях, переживаниях, которые может испытывать человек в процессе сеанса очищения.

8. "У меня наконец-то получилось, только я не знаю, радоваться или нет. Начала дышать 6 апреля. Перед этим дышала месяц, если не больше, по 20 минут, тогда засыпала. А тут произошла удивительная вещь. Легла, расслабилась, и вот на 10-й минуте у меня голову стянуло, как будто стальным обручем, я продолжала. Потом голову отпустило, перешло в грудь. (Один психический зажим переходит в другой:) Внутри как трансформатор поставили. Гудело, и это гудение ходило по груди, пока не перешло в ноги, закололо иголками левую руку ("гудение" указывает на насыщение организма энергией и ее распространение по всему организму), и появился ужасный страх (это появилась эмоциональная часть психического зажима), я хотела прекратить все это, потому что это состояние напомнило мне состояние приступа, а я очень сильно его боюсь, попыталась встать, но это было не в моей власти, я не смогла.

Продолжала, этот гул, затем мелкая дрожь, и я очень сильно захотела в туалет. (Так произошло освобождение от психического зажима, связанного со страхом.) Встала, когда это все еще не прекратилось, у меня кружилась голова, я пошла в уборную и опорожнила кишечник. Но было столько радости, что у меня получилось. (Состояние радости указывает на очищение.) И поэтому на следующий день я решила повторить и довести до конца.

И вот в 5.30 вечера решилась: свернулась клубочком и начала, а дышу я - активный вдох, пассивный выдох. И очень быстро, где-то на 3-й минуте, у меня началось. Я лежала на правом боку, и правую руку начало пощипывать, затем левую а я невероятно радовалась, затем у меня сковало живот. Затем загудели ноги, икра правой ноги подергивалась, а потом руки по локти онемели, я не могла разжать пальцы. (Так идет активация и освобождение от мелких зажимов.) Дышала. Лицо начало подергиваться. Мне казалось, это длится невероятно долго.

Но я старалась восхищаться всем этим. Затем правую сторону охватила невероятная дрожь. Но страха не было. Руки не разжимались. А потом я почувствовала, что начинается приступ. Очень сильно свело правую ногу и пошло вверх к лицу. И больше я ничего не помню. Очнулась минут через пять. И не знаю, довела ли до конца или нет. И не знаю, так и должно быть или нет. Мне же немного страшно начинать опять из-за приступа. Посоветуйте, пожалуйста! Я дышала 30 минут".

Все идет нормально, просто активировался очень сильный психологический зажим. Поделайте несколько сеансов обычной продолжительности, а потом один длительный. Этот зажим сильнейшим образом мешает жизнедеятельности организма, и от него надо обязательно избавиться,

9. "Сейчас практикую ребефинг (то же, что и очищение полевой формы жизни), кажется, что-то получается. Когда начинаю быстро дышать, руки поворачиваются (в первую очередь) ладонями вниз, затем ступни ног начинают двигаться, как будто иду, крутится голова, иногда начинаю смеяться, иногда плакать, но без слез, тело поворачивается влево. Перед глазами какие-то непонятные черные сгустки, все вертится, потом начинают гудеть руки и ноги и как будто немеют, и пощипывает лицо. (Происходит активация психических зажимов и их выход - разряжение посредством движений.) И я вижу себя в кругу, голова находится на северо-западе, ближе к северу, и верчусь. Когда поворачиваюсь в сторону запада, ударяюсь как будто о невидимую стену, - и снова на запад. Все это в такт дыханию. И дыхание меняется, нужно резко выдохнуть, а вдох произвольный, но у меня иногда происходит наоборот. После остановки у меня как будто дыхание совсем исчезает и немного кружится голова. Я хотела бы знать, получается что-нибудь, правильно или нет?" (Да, получается. Надо продолжать дальше.)

10. "Мне 23 года. Прочитала Вашу книгу "Полное очищение организма". И начала очищать полевую форму жизни. 22.04.97года. Ощущение как будто через все тело пропустили ток. (Правильное дыхание производит сильную энергетическую подпитку организма, что и ощущается как "пропускание тока".) За один раз (я дышала по 5 минут: \$ минут продышала, прислушалась к ощущениям, потом еще 5 минут).

Сначала ощутила, будто в низ живота вбили кол и от него много мелких цепочек, на концах которых крючки {рыболовные}. (Активировался сильный психический зажим, а возможно, вампирическая привязка.) Один такой крючок был в носу, другой в районе солнечного сплетения. Матка, казалось, надувается и вот-вот лопнет. (То есть поражены все энергетические центры, из которых можно забирать энергию.) Постепенно все уходило, я переставала чувствовать, но кол в матке уходил последним. В носу потом было сухое, горячее дыхание. Затем к этим ощущениям прибавились колышки выше колен на ногах, кистях рук, около плечевых суставов, в левом предплечье (там у мет небольшие шишки по типу родинок телесного цвета).

Около плечевых суставов есть висюльки. ("Висюльки" - материальное воплощение паразита.) Мне казалось, что с помощью цепей меня хотят согнуть в дугу (я лежала на спине). Я не могла пошевелить руками. Тело было очень напряжено, хотя я полностью расслабилась. Самое интересное в том, что, когда я начинала читать "Отче наш", ощущения ослаблялись, но как только я переставала читать - они снова усиливались. (Это верное указание на поражение полевым паразитом.) После того как я переставала все чувствоваться начала видеть какие-то блики. Затем я увидела глаз. Он появлялся то с правой, то с левой стороны. Я была уверена, что он принадлежал женщине (не знаю почему?). Он имел немного необычную форму.

Две ресницы всего, но длинные. Затем я увидела - прозрачные в полный рост силуэты людей. Они были серого цвета. А весь глаз, описанный выше, был нежно-голубого цвета. Потом появились одни лица, не присущие человеку. Они быстро менялись. (А вот появился и сам полевой паразит или паразиты, чтобы постараться сохранить своего донора, не дать отсоединиться вампирическим привязкам. Отсекайте их решительно, они вас используют как лакомый кусочек, не более. Высосут жизненные силы и -пойдут дальше.) Одно чем-то напоминало голову сфинкса. Когда все прошло, я почувствовала усталость и облегченность. Когда я "стала, у меня чуть не подкосились ноги (в них была какая-то слабость). Первые 20 минут после сеанса мне как будто не хватало воздуха и была небольшая дрожь во всем теле (особенно в ногах). (Произошел обрыв вампирических привязок" на что потрачено множество сил. Это выражается в усталости, слабости, но и в особом облегчении.)

23.04.97 года. Дышала 10минут. Небольшие колья выше пупка, в солнечном сплетении и в носу. Ничего не увидела.

24.04.97 года. До 12.00. Дышала 5 минут. Колья чуть выше пупка, в плечевом суставе слева (со стороны спины), в носу. Подергивание лица (особенно губ). После 12.00 дышала 10минут. Сначала колья в пупке и плечевых суставах (здесь сильные энергетические центры, и они поражены). Кажется, что колья соединяются цепями. Лицо подергивалось, словно его били током. Когда я попробовала открыть глаза, мне щипало глазные яблоки и казалось, что веки опухай (как при укусе пчелы или от удара).

Затем все спустилось от пупка к ногам - тоже ощущение треугольника из цепей, но сюда еще входила матка. Потом по всему телу пошел ток. Весь сеанс читала " Отче наш ". Я очень час- то сбивалась, путала строчки (хотя я эту молитву знаю очень хорошо). Как будто кто-то не хотел, чтобы я читала ее. (Используйте этот прием в своем очищении. Полевые паразиты боятся молитвы и всячески вас сбивают.) Затем я снова увидела блики (скорее вспышки). Они как бы отрывались от меня и улетали вверх.

(Происходит изгнание полевых паразитов - прекрасно.) Они были серебристого цвета. Чем выше они улетали, тем меньше становились и исчезали совсем. Затем я увидела что-то напоминающее радар, который должен засечь самолет. Его стрелка постоянно вращалась по часовой стрелке. Потом я увидела мужчину, который брал телефонную трубку. Затем я увидела Иисуса Христа. Он что-то говорил, но что и кому, я не знаю. Было чувство, будто выключили звук. Все, что я увидела, было с левой стороны. Когда я увидела Иисуса Христа, он был отделен от правой стороны неровной чертой, а за ней темнота. Все ощущения ушли, но тело онемело и было очень тяжелым. Потом мне показалось, что я уснула. Когда я стала все записывать, по телу шла дрожь. Руки тряслись, но все, что я увидела, было не во сне.

25.04.97года. Дышала 10минут. Колья в матке, чуть выше пупка, в плечевых суставах. Я уснула. Минут сорок я

спала.

По словам моей мамы, я стала похожа на мертвеца (бледная, похудела). Я же не замечаю. Когда я видела эти видения, мне не было страшно, наоборот интересно". (Борьба с полевыми паразитами требует много сил. Человек выглядит плачевно, но потом все с лихвой восстанавливается. Одновременно с этим надо соблюдать остальные оздоровительные мероприятия, тогда все будет нормально. В противном случае однокость может нанести вред. Как видно, еще не все полевые паразиты изгнаны - надо продолжать.

Одновременно с этим параллельно чистить организм, ибо грязь притягивает полевых паразитов и от них трудно избавляться; правильно кушать и соблюдать другие оздоровительные мероприятия, особенно по угнетению жизненного принципа "Ветра", чтобы не худеть.)

## **ЧТО ТАКОЕ "СМЯГЧЕНИЕ" ОРГАНИЗМА И КАК ЕГО ПРОВОДИТЬ**

Теоретическое обоснование предварительной подготовки, или "смягчения", заключается в следующем. Клетки человеческого организма состоят из протоплазмы, которая представляет собой коллоидный раствор.

По-другому коллоидный раствор (в зависимости от вязкости) называется гелием или студнем; свойства студня таковы, что он может содержать девяносто девять процентов воды и при этом обладать свойствами твердых (упругость, прочность) и жидких тел (электропроводность, хорошая среда для протекания химических реакций). Таким образом, в клетке сосредоточены все преимущества твердых и жидких тел.

Однако в студне непрерывно протекают процессы постепенного самоупрочнения из-за влияния прогрессирующего сцепления между частицами. В результате студень имеет тенденцию самопроизвольно превращаться в роговидную массу - ксерогель. Естественно, в такой загустевшей протоплазме не смогут полноценно протекать биологические реакции, и клетка погибнет. Чтобы этого не случилось, существует сложная противосжимающая (противокоагуляционная) защита как внутри клетки, так и в самом коллоидном растворе. Вот основные звенья этой защиты:

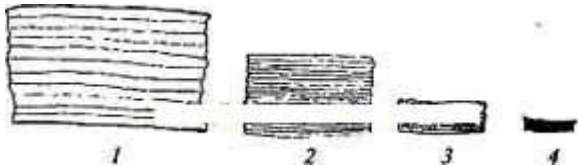


Рис. 2. На данном рисунке показан процесс превращения коллоидного раствора в корочку ксерогеля.

- 1 - коллоидный раствор;
- 2 - происходит "созревание" коллоидного раствора с уменьшением воды;
- 3 - дальнейшее "созревание" и обезвоживание;
- 4 - коллоиды, лишенные воды, превратились в сухую массу наподобие столярного клея.

1. Циклоз - циркулирование протоплазмы внутри клетки. Эта циркуляция наблюдается даже в хрящевых клетках.
2. В зависимости от интенсивности метаболизма клетки, который зависит от производимой в ней работы, меняется состояние студня в сторону разжижения (при увеличении) и в сторону загустения (при понижении).
3. Противокоагуляционная защита в самом коллоидном растворе зависит от состояния мицелл, т. е. того одного процента белкового вещества, которые (держат) вокруг себя девяносто девять процентов воды.

Чтобы досконально понять интимные механизмы, лежащие в первопричине разнообразных болезнетворных процессов, надо разобрать мицеллярный уровень студня. Сама мицелла имеет следующее строение - ядро, которое в основном состоит из белка. Как правило, этот белок заряжен. Поверхность белка служит адсорбционным (осаждающим) слоем - весьма активным, на котором и осуществляются ферментативные реакции. Вокруг ядра и адсорбционного слоя (который называется "гранулой") образуется диффузный слой, имеющий противоположный ядру заряд. В этом слое располагаются определенным образом ориентированные молекулы воды, образуя водную (гидратную, сольватную) оболочку. Эта оболочка препятствует сближению и слипанию (коагуляции) гранул. Вот так мицелла держит вокруг себя молекулы воды.

Итак, сама мицелла противодействует слипанию с себе подобными следующими факторами:

- а) особой пространственной формой белковой молекулы. Если происходит нарушение этой структуры - старение, повреждение (денатурация), адсорбция (налипание) чужеродных частиц (шлаков), - то это приводит к снижению электрического заряда ядра, уменьшению водной оболочки, а отсюда - загустению студня,"
- б) величина заряда ядра мицеллы противодействует слипанию частиц между собой, т. к. упрочняет водную оболочку. Если заряд ядра уменьшается от частичной нейтрализации ионами противоположного знака, общим перекосом электрического заряда тела в положительную или отрицательную сторону от пассивного образа, жизни, это приводит частичной потере водной оболочки вокруг ядра и способствует уплотнению;
- в) водная оболочка вокруг ядра мицелл препятствует их слипанию. Если по какой-то причине воды внутри клетки становится меньше, это также способствует загустению коллоидного раствора. В качестве примера можно привести такой: вы съели соленую рыбу. Соленая кровь за счет осмоса тянет воду из клеток на себя. Отсюда чувство жажды -

потребность насытить клетки жидкостью и вывести излишек соли.

Теперь разберем, что происходит в клетках организма, а также жидкостных средах (ведь они тоже коллоидный раствор), когда вышеуказанная защита нарушается. В клетках и жидкостных средах организма начинаются два процесса - коацервация (собираение, накопление) и коагуляция (свертывание, сгущение).

**КОАЦЕРВАЦИЯ** коллоидного раствора (жидкого студня) происходит, когда мицеллы, частично потеряв водную оболочку, сближаются между собой и образуют общую среди коллоидного раствора (студня). В дальнейшем в такой общей оболочке может происходить постепенное обезвоживание, сближение частиц, их слипание и выпадение в осадок.

Причем свойства коацерватной капли (мицелл, объединенных одной общей водной оболочкой) таковы, что она обладает большей вязкостью, чем породивший ее коллоидный раствор (студень). Вязкость способствует поглощению и удержанию в этой капле самых различных веществ: красителей, солей, продуктов обмена.

Действие ферментов внутри такой капли замедлено по сравнению с окружающим коллоидным раствором. В итоге, такие капли-накопители дают основу для образования сгустков-осадков всего лишнего, что имеется в клетке, в желчи, в моче, в крови.

Вышеописанный процесс лежит в основе отложения солей, песка и камней.

**КОАГУЛЯЦИЯ** коллоидного раствора протекает в три стадии:

1. "Созревание", что выражается в упрочнении механических свойств студня. Внешне этот процесс выражается в частичной утрате гибкости, а в дальнейшем - в тугоподвижности членов тела по утрам. Вначале тело как "деревянное", а затем человек расходится, и все проходит.

2. "Старение" выражается в том, что студень уплотняется настолько, что выжимает из себя жидкость и уменьшается в объеме. Эта стадия вызывает в организме два вида патологии - уплотнение и разжижение. Уплотнение приводит к тромбозам, закупоркам, инфильтратам, спайкам, искажению формы органов (например, клапанов сердца, "усыханию" почек). Разжижение, вызванное отжатием жидкости из студня, образует полости, в которые отлагается экссудат, шлаки, соли, углеводы (кислые мукополисахариды) и т. п. с образованием деструктивных процессов, ведущих к ревматизму и образованию кист

3. Стадия ксерогелевая выражается в дальнейшем обезвоживании студня, сильном уменьшении его объема. При этом он превращается в роговидную массу, внутри которой развиваются огромные силы сжатия (много сотен килограммов на 1 квадратный сантиметр сечения ксерогеля). В результате такого сжатия все вещества (соли, пигменты и т. д.), находящиеся внутри него, прессуются в плотные камни - вот еще один механизм образования камней и прочих затвердений в организме.

Теперь суммируем противокоагуляционную защиту протоплазмы клеток и жидкостных сред организма: 1, Циклоз - перемешивание. 2. Метаболизм - усиление обмена веществ внутри клетки. 3. Сохранение постоянства пространственной структуры (формы) белка - ядра мицеллы. 4. Оптимальный заряд мицеллы. 5, Наличие достаточного количества воды в организме.

Общий вывод теоретического обоснования предварительной подготовки к любому виду физического очищения заключается в том, чтобы максимально "разжижать" коллоидные растворы (студни), в которых произошло застревание шлаков и т. п., с целью выведения всего лишнего в кровь, а затем доставление их с током крови к выделительным органам.

На практике "смягчение", т. е. подготовка организма к очищению, в наипростейшем варианте выглядит так: посещение парной или прием горячих ванн усиливает циклоз и метаболизм; регулярный прием противной (вариант талой) воды, пропущенной через магнитотрон, позволяет промывать организм и подзаряжать мицеллы. Главное, что вы должны почувствовать после выполнения 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, а затем смыть под теплым душем без мыла. Но помните: людям тучным, с жирной кожей и переизбытком слизи, это не подходит. Им подойдет небольшой бег, прогревающий весь организм, усиливающий циркуляцию и отделение шлаков через кожу.

### **ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ КАЧЕСТВО ОЧИСТИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В основе очищения человеческого организма лежат три главных принципа: устранение причин загрязнения, "смягчение" и применение сильнодействующих разжижающих и камнедробящих средств.

1. Для того чтобы устранить причины, способствующие загустеванию коллоидов организма, поступают так:

а) ограничивают или вообще исключают из питания продукты, способствующие образованию ксерогелей: мясо, рыбу, особенно молочные продукты (которые богаты казеином - животным клеем), крахмалистые продукты, особенно

высококрафинированные, тонкомолотые и обезвоженные (хлеб, сдоба, крахмал, печенье), которые по своей сути являются крахмалистыми и клейковинными клеями;

б) стараются потреблять побольше свежей растительной пищи, которая своим зарядом подпитывает мицеллы, и поменьше вареной, термически обработанной, которая, наоборот, отнимает этот заряд;

в) исключение вредного влияния погодных факторов - холода, сухости, сквозняков, сухой жары, которые способствуют обезвоживанию организма.

г) изменение малоактивного образа жизни, который уменьшает метаболизм и циклоз в клетках, на более активный, подвижный.

Правильное и своевременное выполнение вышеуказанного позволит вам устранить причину всевозможных застоев, запустения и камнеобразования.

2. Для того чтобы способствовать разжижению коллоидов и увеличению в них циркуляции, поступают следующим образом:

а) Используют внешнее тепло в самых разнообразных вариантах.

Для общего прогрева организма используют бани, ванны и другие подручные средства. Для локального прогрева - полуванны, припарки, грелки, пластыри, растирки. Эти же процедуры способствуют увеличению циркуляции жидкостных сред организма.

б) Применение различного питья внутрь. Здесь масса вариантов.

Для разжижения и очищения коллоидных растворов используют дистиллированную воду, омагниченную дистиллированную воду, талую воду, а также другие комбинации и варианты. Вышеуказанные виды воды, благодаря своей чистоте, заряду и структуре, прекрасно промывают организм, удаляют из него шлаки и нормализуют состав, свойства коллоидных растворов.

Использование жидкостей, насыщенных биокolloидами отваров, настоев, соков и т. д. Подобные жидкости обладают как общим, так и специфическим эффектами (желчегонным, мочегонным). Их мицеллы адсорбируют на себя шлаки и выводят их из организма (кровоочистение), способствуют рассасыванию сгустившегося, добавляют заряд организму (сырые соки).

3. В особых случаях, когда затвердения приняли консистенцию тромбов, ксерогелей, камней и т. д., применяются сильные разжижающие, камнедробящие вещества и процедуры:

а) К сильноразжижающим средствам можно отнести жидкости, обладающие большой поверхностной активностью: спирт, водку, очищенный керосин. Например, вода обладает поверхностным натяжением 72,8 дин/см, а наша моча 64-69. За счет этого свойства она не только смачивает, но и проникает внутрь вещества по микропорам. Это вызывает отбухание коллоидов с последующим их растворением.

Урина - это наисильнейший и безопасный естественный растворитель.

Внутри организма можно употреблять разнообразные специи, которые усиливают теплотворные, циркулярные и разжижающие процессы в организме: черный перец, красный стручковый перец, корицу, гвоздику, имбирь.

б) К камнедробящим средствам относятся растения и вещества, обладающие сильным горьким вкусом и летучими свойствами (что выражается в охлаждающем эффекте). Для этой цели хорошо подходят полынь, петрушка (все растение), пихтовое масло, хвоя.

в) Для выведения из организма раздробленного и растворенного используют мочегонные продукты - арбуз, мочегонный чай, потогонные продукты - потогонный чай, а также вещества, обладающие вяжущим вкусом и обволакивающим действием, отвар хвоя, овса.

Вот только теперь, после мощной теоретической подготовки и "смягчения" организма, можно приступить к поэтапному очищению физического тела.

## **ОЧИЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

Единицы из всей многомиллионной массы людей по-настоящему знают о роли толстого кишечника в деле поддержания крепкого, стабильного здоровья. Мудрецы древности, йоги, тибетские и египетские врачеватели давным-давно знали истину, что толстый кишечник должен содержаться в идеальном порядке, если человек хочет быть здоровым.

Вот высказывания Величайшего Целителя всех народов и времен Иисуса Христа, записанные его любимым учеником Иоанном в манускрипте "Евангелие Мира Иисуса Христа", относящемся к I веку нашей эры.

"...Внутренняя грязь - еще страшней чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается только снаружи, остается нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри наполненную мерзопакостью".

Иисус Христос дает и простое средство для очищения толстого кишечника - клизму.

"...Возьмите большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем длиной в человеческий рост; очистите тыкву от ее внутренностей и наполните речной водой, подогретой солнцем. Повесьте тыкву на ветку дерева, преклоните колени перед Ангелом Воды и потерпите... чтобы вода проникла по всем вашим кишкам... Просит Ангела Воды освободить тело ваше от всех нечистот и болезней, наполняющих его.

Потом пустите воду из тела своего, чтобы с нею устремилось из тела все... нечистое и зловонное. И увидите собственными глазами и почувствуете носом своим все мерзости и нечистоты, которые оскверняют Храм тела вашего. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало вас бесчисленными болезнями".

Сказано очень сильно. Давайте подробнее разберемся на основе современных научных Достижений с ролью толстой кишки.

## АНАТОМИЯ ТОЛСТОЙ КИШКИ

Толстая кишка является конечной частью пищеварительного тракта человека. Ее началом считается слепая кишка, на границе которой с восходящим отделом в толстую кишку впадает тонкая кишка. Заканчивается толстая кишка наружным отверстием заднего прохода. Общая длина толстой кишки у человека составляет около 2 метров. В толстом кишечнике выделяют две части: ободочную прямую кишки.

Диаметр различных отделов толстой кишки неодинаков. В слепой кишке и восходящем отделе он достигает 7-8 сантиметров, а в сигмовидной - всего 3-4 сантиметра.

Стенка ободочной кишки состоит из четырех слоев. Изнутри кишка покрыта слизистой оболочкой. Она вырабатывает и выделяет слизь, которая уже сама защищает стенку кишки и способствует продвижению содержимого.

Под слизистой оболочкой расположен слой жировой клетчатки (подслизистая оболочка), в которой проходят кровеносные и лимфатические сосуды.

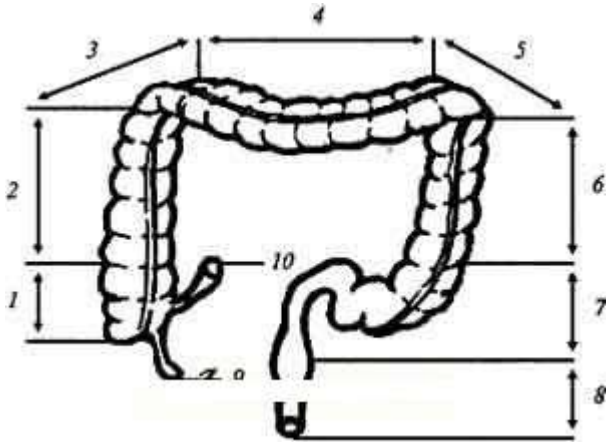


Рис. 3. Отделы толстой кишки.

- 1 - слепая кишка; 2 - восходящая ободочная кишка;
- 3 - правый изгиб ободочной кишки; 4 - поперечная ободочная кишка;
- 5 - левый изгиб ободочной кишки; 6 - нисходящая ободочная кишка;
- 7 - сигмовидная ободочная кишка; 8 - прямая кишка;
- 9 - аппендикс; 10 - вход тонкого кишечника.

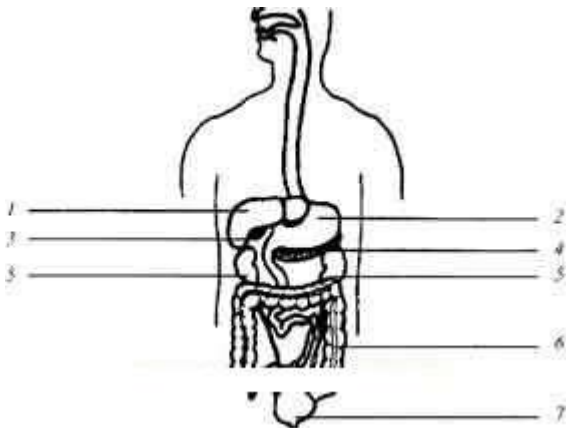


Рис. 4. Расположение толстого кишечника в брюшной полости.

- 1 - печень;
- 2 - желудок;
- 3 - желчный пузырь;
- 4 - поджелудочная железа;
- 5 - почки;
- 6 - толстый кишечник;
- 7 - мочевой пузырь.

Затем идет мышечная оболочка. Она состоит из двух слоев: внутреннего циркулярного и наружного продольного. За счет этих мышечных слоев происходит перемешивание и продвижение кишечного содержимого по направлению к выходу.

Серозная оболочка покрывает толстую кишку снаружи.

Толщина стенок ободочной кишки в различных ее отделах неодинакова, в правой половине она составляет всего 1-2 миллиметра, а в сигмовидной кишке - 5 миллиметров.

Посмотрите на рисунок 4. На нем ясно видно, что толстый кишечник располагается в брюшной полости и соприкасается (либо располагается в непосредственной близости) со всеми брюшными органами.

Прямая кишка у мужчин спереди предлежит к мочевому пузырю, семенным пузырькам, предстательной железе, у женщин - к матке и к задней стенке влагалища. Воспалительные процессы с этих органов могут переходить на прямую кишку и наоборот.

## **ФУНКЦИИ ТОЛСТОЙ КИШКИ**

Функции толстой кишки многообразны, но выделим основные и разберем их по порядку.

**Всасывательная.**

В толстом кишечнике преобладают процессы обратного всасывания (реабсорбции). Здесь всасываются глюкоза, витамины и аминокислоты, вырабатываемые бактериями кишечной полости, до 95% воды и электролиты. Так, из тонкой кишки в толстую ежедневно проходит около 2000 граммов пищевой кашицы (химуса), из них после всасывания остается 200-300 граммов кала.

**Эвакуаторная.**

В толстой кишке накапливаются и удерживаются каловые массы до выведения наружу.

Хотя каловые массы продвигаются по толстой кишке медленно (кишечное содержимое проходит по тонкой кишке (5 метров) за 4-5 часов, по толстой (2 метра) за 12-18 часов), но тем не менее они нигде не должны задерживаться.

Прежде чем разобрать другие функции толстого кишечника, разберем случай задержки эвакуаторной функции. Отсутствие стула в течение 24-32 часов следует рассматривать как ЗАПОР.

Обложенный язык, зловонное дыхание, внезапные головные боли, головокружение, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие живота, боли и урчание в животе, снижение аппетита, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли, насильственный, недостаточный стул - это признаки запора.

Одна из наиболее частых причин запора - принятие высококалорийной пищи малого объема. Дурная привычка утолять голод бутербродом с чаем или кофе приводит к тому, что каловой массы в кишечнике образуется мало, она не вызывает рефлекс на стул, в результате чего по несколько дней не бывает дефекации. Это явный случай запора. Но даже при регулярном стуле большинство людей страдает от скрытой формы запора.

В результате неправильного питания, в основном крахмалистой и вареной пищей, лишенной витаминов и минеральных элементов (картофель, мучные изделия из муки тонкого помола, обильно сдобренные маслом, сахаром), причем вперемешку с белковой пищей (мясом, колбасой, сыром, яйцами, молоком), каждая такая еда проходит через толстый кишечник и оставляет на стенках пленку кала - "накипь". Скапливаясь в складках - карманах (дивертикулах) толстого кишечника, из этой "накипи" образуются при обезвоживании (ведь там всасывается до 95% воды) каловые камни.

Как в первом, так и во втором случае в толстом кишечнике идут процессы гниения и брожения. Токсические продукты этих процессов вместе с водой попадают в кровяное русло и вызывают явление, именуемое "кишечной аутоинтоксикацией".

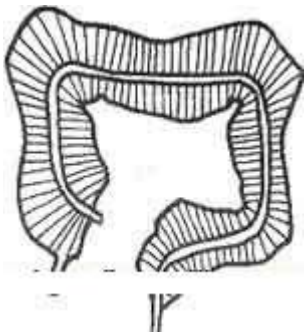


Рис. 5. Патологический толстый кишечник.

Заштрихованное - залежи каловых камней: Пояснения к данному рис. взяты мной из "Русского народного лечебника" Куреннова и книги "Искусство вылечить самого себя природными средствами" Мантовани Ромоло. От неправильного питания и эмоциональных переживаний происходит деформация и засорение толстого кишечника. На рис. 3 изображена толстая кишка в том виде, в каком она должна быть. Но в большинстве случаев у лиц, имеющих возраст за 40 лет, она напоминает вот такую. Обратите внимание на разрез толстого кишечника. На нем в центре виден просвет в спрессованном каловом веществе, которое находилось там 20 и более лет! Немецкий хирург, сделавший 280 посмертных вскрытий, в 240 случаях - обнаружил приблизительно то, что изображено на рис. Врач из Лондона, разрезав толстый кишечник одного умершего человека, извлек из него около 10 кг старого, "закаменелого" кала и хранил его как экспонат в банке со спиртом. Хирурги заявляют, что до 70% вырезанных ими ободочных кишок содержат чужеродной материал, глисты, а также фекальные массы наподобие камней. Толстый кишечник напоминает свод печи, нуждающийся в очистке. Доктор Ламур заявляет: "Мы можем со всей уверенностью сказать, что основной причиной 90% тяжелых болезней, от которых страдает человечество, является запор и задержка фекальных масс, которые должны вовремя удаляться из организма". Доктор И. Мечников в книге "Изучение человеческой природы" приводит данные, согласно которым из 1148 рассмотренных им

случаев рака кишечника 1022, то есть 89%, возникли в толстом кишечнике.

Вот что пишет проф. К. Петровский в статье "Еще раз о питании, его теориях и рекомендациях" (журнал "Наука и жизнь", 1980, Ms 5-8.): "Еще И. И. Мечников утверждал: кишечная аутоинтоксикация - главное препятствие в достижении долголетия. В экспериментах он вводил животным гнилостные продукты из кишечника человека и получал у них выраженный склероз аорты.

Выраженная аутоинтоксикация может развиваться при наличии трех условий: это малоподвижный образ жизни; питание рафинированной, преимущественно масляной пищей с резкой недостаточностью в ней овощей, зелени и фруктов; нервно-эмоциональные перегрузки, частые стрессы".

Следующим важным моментом является то, что толщина стенок толстого кишечника в основном 1-2 миллиметра. Поэтому через эту тонюсенькую стеночку в брюшную полость легко проникают токсические выпоты, отравляя близко лежащие органы: печень, почки, половые органы и так далее.

Примите 1-3 столовые ложки свежевыжатого свекольного сока. Если после этого моча у вас окрасится в свекольный цвет, это означает, что слизистые оболочки перестали качественно выполнять свои функции. И если сок свеклы окрашивает мочу, то так же легко через эти стенки проникают и токсины, циркулируя по всему организму.

Обычно годам к сорока толстый кишечник сильно забивается каловыми камнями. Он растягивается, деформируется, сдавливает и вытесняет со своих мест другие органы брюшной полости. Эти органы оказываются как бы погруженными в каловый мешок. Ни о какой нормальной работе этих органов не может быть и речи. Рассмотрите рисунок на стр. 40 и почитайте к нему пояснения.

Сдавливание стенок толстого кишечника, длительный контакт каловых масс с кишечной стенкой (а есть каловые камни, которые десятилетиями "прикипали" к одному месту) приводят к плохому питанию данного участка, слабому снабжению его кровью, вызывают застой крови и отравление токсинами от каловых камней. В результате развиваются различные заболевания. Из-за поражения слизистой стенки - различные виды колита; от пережатия и застоя крови в самой стенке толстой кишки - геморрой и варикозное расширение вен; от длительного воздействия токсинов на одно место - полипы и рак.

О массовости вышеописанной картины можно судить по статистическим данным, приводимым доктором медицинских наук, профессором В. П. Петровым в брошюре "Факультет здоровья", 1986, № 9. При профилактических осмотрах практически здоровых людей проктологические заболевания выявляются у 306 из 1000!

Вот выдержка из лекции народной целительницы Н. А. Семенович: "Ежесекундное отравление тела ядами через кишечный барьер создает определенную концентрацию шлаков в крови. Одна половина человечества способна задержать в теле растворители шлаков - это жир и вода. Люди пухнут, сильно увеличиваются в размерах. Вторая половина, вероятно, из-за свойств своего кишечника и определенного порядка в обмене веществ, не удерживает растворители шлаков, - эти сохнут. Концентрация шлаков в крови последних, несчастных, должна быть больше, чем у толстых. Народная мудрость по-своему оценила это природное явление: "Пока толстый сохнет - сухой сдохнет".

Оба типа страдают от запоров, от завалов, от отравлений собственными каловыми камнями. Отравление идет медленно, к нему привыкают с детства, с пеной у рта отстаивая свои привычки в питании, свои любимые пельмени, ватрушки, пирога- с мясом, молочные каши, творог с сахаром по утрам. Еще бы! Сила и дань привычкам. Но так все идет, пока болезнь не припрет к стенке, когда врач, по словам доктора Амосова, выдаст вам вексель, который, увы, никто не может оплатить".

Так же медленно, с детства, развивается атония толстого кишечника. Из-за отравления стенки толстого кишечника, а также растягивания ее каловыми камнями нервы и мышцы стенки толстой кишки настолько парализуются, что перестают отвечать на нормальный рефлекс, перистальтика отсутствует. Отсюда позыва на дефекацию нет долгое время.

Запорам способствует игнорирование, опять-таки с детства, позыва на дефекацию. Вот типичный пример, взятый мной из книги Мантовани Ромоло "Искусство вылечить себя природными средствами":

"Когда за несколько минут до перемены школьник чувствует нужду, но сдерживается, не решаясь попроситься, так как опасается, что ему в этом могут отказать, что он обратит на себя внимание и прочее, антиперистальтическое движение отодвигает материал в подвздошную область, где он накапливается.

Позывы стихают или даже исчезают совсем. Но вот звенит звонок на перемену, ребенок с увлечением начинает играть, и позыв вновь дает о себе знать, но он это опять подавляет, думая, что ему хватит времени после игры, чтобы сходить в уборную. Но вот совсем неожиданно для него наступает пора опять возвращаться в класс, а нужда опять-таки дает о себе знать. На этот раз, опасаясь замечаний, он не решается попроситься выйти и делает все усилия, чтобы перетерпеть. Причем если такая задержка повторяется неоднократно, то вскоре она вызывает снижение активности и чувствительности нервов, отвечающих за эту функцию. Рефлексы не дают необходимого возбуждения, а чувство нужды притупляется, как бы отходит на второй план, и ребенок даже не замечает, несмотря на плохое пищеварение, тяжести в голове, пониженной успеваемости, что в течение 4-5 дней подряд он не ходит в туалет".

И в зрелом возрасте: утренняя спешка, неудобный туалет, частые командировки и т. д. приводят к запорам.

Вышенаписанное особенно относится к женщинам. Из 100 лечавшихся женщин 95 болеют запорами.

Беременность, особенно во второй половине, также способствует запорам.

Я пока не буду подводить итоги последствий запора и загрязнения толстого кишечника каловыми камнями. Более



полная картина будет ясна при описании других функций толстого кишечника.

**Выделительная.**

Толстая кишка обладает способностью выделять в просвет пищеварительные соки с небольшим количеством ферментов. Из крови в просвет кишки могут выделяться соли, алкоголь и другие вещества, которые иногда вызывают раздражение слизистой оболочки и развитие болезней, связанных с ней. Таков же механизм раздражающего действия на слизистую оболочку толстой кишки соленой и острой пищи. Как правило, геморрой всегда обостряется после еды селедки, копчений, блюд с уксусом.

### **РОЛЬ МИКРОФЛОРЫ В ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ**

Давайте подробнейшим образом познакомимся с деятельностью микроорганизмов, обитающих в толстом кишечнике.

Здесь обитают более 400-500 различных видов бактерий. Как утверждают ученые - в 1 грамме испражнений их в среднем находится 30-40 миллиардов. По данным Коанди, человек выделяет с фекалиями в сутки около 17 триллионов микробов! Напрашивается закономерный вопрос: почему их так много?

Оказывается, нормальная микрофлора толстого кишечника не только участвует в конечном звене пищеварительных процессов и несет защитную функцию в кишке, но из пищевых волокон производит целый ряд важных витаминов, аминокислот, энзимов, гормонов и других питательных веществ. Отсюда видно, что деятельность микрофлоры дает нам существенную прибавку в нашем питании, делает его устойчивым и менее зависимым от окружающей среды. В условиях нормально функционирующего кишечника они способны подавлять и уничтожать самых различных патогенных и гнилостных микробов.

Например, кишечные палочки синтезируют 9 различных витаминов: В1 В2, В6, биотин, пантотеновую, никотиновую и фолиевую кислоты, В12 и витамин К. Они же и другие микробы обладают также ферментативными свойствами, разлагая пищевые вещества по тому же типу, что и пищеварительные ферменты, синтезируют ацетилхолин, способствуют усвоению организмом железа; продукты жизнедеятельности микробов оказывают регулирующее действие на вегетативную нервную систему, а также стимулируют иммунную систему.

Для нормальной жизнедеятельности микроорганизмов необходима определенная обстановка - слабощелочная среда и пищевые волокна. В большинстве же кишечников обычно пихающихся людей условия в толстой кишке далеки от нужных. Гниющие каловые массы создают щелочную среду. А эта среда уже способствует росту патогенной микрофлоры.

Как уже нам известно, кишечные палочки синтезируют витамины группы В, которые, в частности, выполняют роль технического надзора, предупреждая бесконтрольный рост тканей, поддерживая иммунитет; т. е. осуществляя противораковую защиту. В 1982 году в газете "Правда" было опубликовано краткое сообщение о том, что в Латвийской академии наук открыта схема нарушения противораковой защиты. Оказывается, при гниении белка в толстом кишечнике образуется метан, который разрушает витамины группы В.

Прав оказался доктор Херзон, заявив, что рак - это месть природы за неправильно съеденную пищу. В своей книге "Лечение рака" он говорит, что из 10 000 случаев рака 9999 являются результатом отравления собственными каловыми массами, и только один случай - действительно уже необратимых изменений организма дегенеративного характера.

Образующаяся при гниении пищевых продуктов плесень способствует развитию серьезной патологии в организме.

Вот что по этому поводу говорит теоретик и практик по вопросам омоложения организма кандидат биологических наук С. А. Аракелян ("Строительная газета", 1 января 1985 г.):

"В Матенадаране - знаменитом на весь мир хранилище древнеармянских рукописей - есть сочинена средневековых целителей, к примеру Мхитара Гераци, где причиной опухолей признается плесень. Как известно, причина рака у человека, животных и птиц до сих пор не установлена. Но известно, что кормление птиц сырым, пораженным плесенью картофелем резко увеличивает число заболевших птиц.

...Кстати, главная причина большинства сердечно-сосудистых заболеваний, на мой взгляд, - отложение не холестерина (его гораздо меньше, чем думают), а плесени".

Теперь обратимся непосредственно к высказываниям средневековых армянских врачей.

"Когда человек объедается и не все продукты усваиваются при этом, то часть пищи гниет. А в развивающейся плесени прорастают семена, которые всасываются в кровь, разносятся по телу и начинают прорастать в наиболее благоприятных (ослабленных) местах тела. Это могут быть участки сосудов.

Прорастая, споры дают продукт жизнедеятельности в виде белых воскоподобных веществ. Это они называли "белым раком", по нашей терминологии - склероз. Идет время, процесс затягивается, и гниющие массы кишечника вызывают перерождение плесени, которая поражает уже суставы, т. е. "серый рак", по нашей терминологии - артрит. Далее Появляется депо, в которое откладываются переработанные продукты, переведенные человеком в ненужные в большом количестве, депонированные части продуктов питания, в виде переработки, называются "черным раком", \*по нашей терминологии - злокачественной опухолью, против которой защиты нет".

Таким образом, здесь указана цепочка патологии - склероз, артрит и рак, - которая имеет свое начало в толстом кишечнике.

Производя чистку толстого кишечника и печени, вы убедитесь в правоте вышеизложенного, увидите вышедшую из вас плесень в виде черных лоскутков!

Внешним признаком образования плесени в организме и перерождения слизистых оболочек толстого кишечника, а также дефицита витамина А будет образование черного налета на зубах. При наведении порядка в толстом кишечнике и достаточном снабжении организма витамином А, или каротином, этот налет пропадет сам собой.

Обычно питающийся человек почти всегда пребывает в состоянии авитаминоза витамина А. При этом медленно, но верно происходит перерождение слизистой оболочки толстого кишечника, нарушаются процессы его восстановления. Это одна из причин, почему именно в толстом кишечнике возникает колит в различных видах, полипы и прочая дрянь. Однако здоровье можно восстановить, о чем будет сказано далее.

### **ТЕПЛОБЕЙЮВАНИЕ В ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ**

Теперь разберем еще одну функцию толстого кишечника, недавно открытую современной наукой, но известную древним мудрецам.

Толстый кишечник является своеобразной печью, которая обогревает не только все органы брюшной полости, но и (посредством крови) весь организм. Ведь подслизистый слой кишечника является наибольшим вместилищем кровеносных сосудов, а следовательно, и крови.

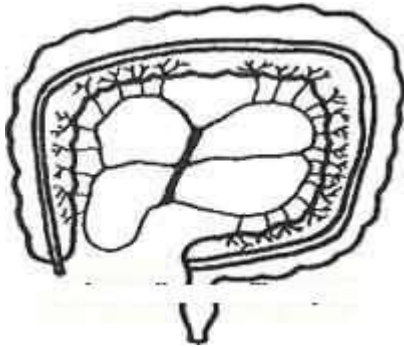


Рис. 6. Толстый кишечник как обогреватель крови

Механизм действия "печки" таков: при реализации генетической программы развития любого организма в окружающую среду выделяется большое количество энергии. Так, оказалось, что яйца курицы разогревают сами себя, а роль наседки в том, чтобы поддерживать определенную температуру этого нагрева.

Микроорганизмы, обитающие в толстом кишечнике, также при своем развитии выделяют энергию в виде теплоты, которая греет венозную кровь и прилежащие внутренние органы. Поэтому недаром столько микроорганизмов образуется в течение суток - 17 триллионов!

Конфигурация и расположение его способствуют наилучшему обогреву брюшных органов, крови и лимфы. Жировая ткань, окружающая кишечник, служит своеобразной тепловой изоляцией, предотвращающей потерю теплоты через переднюю стенку живота и бока; сзади спина с мощными мышцами, а снизу кости таза служат опорой и каркасом этой "печки", направляя теплоту вместе с током крови и лимфы вверх.

Возможно, это одна из причин, способствующих тому, что вертикальное расположение туловища более теплосберегающее и вызывает меньшие потери теплоты в виде теплового излучения (которое направлено вверх), чем горизонтальное, а также лучше способствует циркуляции крови, лимфы и энергии по китайским каналам (по энергетическим каналам, принятым в традиционной китайской медицине), которые движутся снизу вверх и наоборот. Все это очень мудро, экономно и ладно создано.

### **ЭНЕРГООБРАЗОВАНИЕ В ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ**

Вокруг любого живого, существа образуется свечение - аура, которая говорит о наличии в организме плазменного состояния вещества - биоплазмы.

Микробы также имеют вокруг себя свечение - биоплазму. Биоплазма заряжает воду, электролиты, всасывающиеся в толстом кишечнике. А электролиты, как известно, один из лучших аккумуляторов и переносчиков энергии. Эти энергонасыщенные электролиты вместе с током крови и лимфы разносятся по всему организму и отдают свой высокий потенциал энергии всем клеточкам тела, постоянно подзаряжая их, а также подзаряжая собственное плазменное тело организма через систему китайских каналов - "если канал проводимости считать электролитом".

Эта фраза взята мной из книги "Вопросы биоэнергетики", Алма-Ата, 1969 г. Желаящие более подробно ознакомиться с этим вопросом прочтите эту книгу.

Об этом знали давным-давно в древних Индии, Китае, Японии и Тибете. Область живота вокруг пупка они называли "Печь Хара", "Набхипадма" (лотос пупка) и т. д. Эта область соответствует элементу "огонь" и силам трансформации, как в физическом, так и в психическом смысле (пищеварение, усвоение, превращение неорганических веществ в органические, а также трансформации органических веществ в психические энергии).

Учитывая только физический смысл этой области, из вышеизложенного нам становится ясно, почему древние мудрецы называли - это "печью", откуда берется здесь элемент "огонь", как происходит трансформация органических веществ в психические энергии (биоплазму).

В том, что теплообразующая и энергообразующая функции толстого кишечника вносят в энергетику организма существенный вклад, можно убедиться на практике.

"Отключим" толстый Кишечник голоданием. Микрофлора перестанет выполнять свои функции. "Печка" гаснет, и мы ощущаем, что нам холодно, ходим расслабленно, теряем силы. Если голодание, по утверждению многих авторитетов, - полноценное питание за счет внутренних резервов, почему снижается температура тела и живость? Ведь главный энергетический цикл - трикарбоновых кислот (цикл Кребса) - имеется как при голодании, так и при еде. Отсюда при голодании (питании внутренними резервами) происходило бы только "съедание" самого себя, без потери температуры тела и утраты тонуса, пока есть, что съесть. Но на практике этого нет. Вероятно, такая форма существования хозяина и микроорганизмов как одного организма более энергонезависима, экономна и устойчива, чем организм без микрофлоры.

Отсюда становится ясным, почему при пищевом рационе в 1000 калорий, но содержащем живые растительные продукты (фрукты, овощи проросшее зерно, орехи, каши), люди гораздо лучше себя чувствуют и выносливее, чем, съедая 3000 и более калорий в день "мертвой" вареной пищи, которая не дает питания для микрофлоры, а лишь перегружает выделительные системы, дополнительно забирая энергию на обезвреживание и удаление. Вот почему современные люди забнут, хотя и носят теплые вещи, а также быстро утомляются как от физической, так и умственной работы.

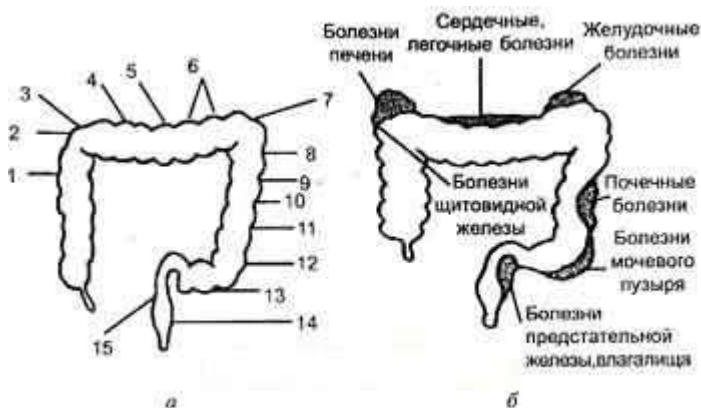
### СТИМУЛИРУЮЩАЯ СИСТЕМА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Наш организм имеет особые системы, которые стимулируются разнообразными воздействиями внешней среды.

Например, посредством механического раздражения подошвы стопы стимулируются все жизненно важные органы; посредством звуковых колебаний стимулируются особые зоны на ушной раковине, также связанные со всем организмом; световые раздражения через радужную оболочку глаза также стимулируют весь организм, и по радужной оболочке ведется диагностика; и на коже находятся определенные участки, которые связаны с внутренними органами, так называемые зоны Захарьина - Геда, и т. д."

Толстый кишечник тоже имеет особую систему, посредством которой стимулируется весь организм.

Посмотрите на рисунок из книги Куреннова "Русский народный лечебник". Каждый участок толстого кишечника стимулирует определенный орган. Стимуляция эта осуществляется так: дивертикул заполняется отработанной пищевой кашицей, в которой начинают бурно размножаться микроорганизмы, выделяя энергию в виде биоплазмы, которая воздействует стимулирующе на этот участок, а через него на орган, связанный с этим участком.



На рис. 7а показана стимулирующая система толстого кишечника.

- 1- этот участок стимулирует щитовидную железу;
- 2-печень;
- 3 - желчный пузырь;
- 4 - сердце;
- 5 - легкие;
- 6 - желудок;
- 7- селезенку;
- 8 - поджелудочную железу;
- 9 - надпочечники;

- 10 - почки;
- 11 - половые железы;
- 12 - яичники;
- 13 - мочевого пузыря;
- 14 - предстательную железу, влагалище;
- 15 - половые органы.

На рис. 76 показаны болезни органов, возникающие от загрязнения соответствующих участков толстого кишечника. Заштрихованное - загрязнения в виде каловых камней, слизи, черной пленки и т. п.

Если данный участок забит "накипью", каловыми камнями, то стимуляции нет, и начинается потихоньку угасание функции данного органа, а также развитие специфической патологии.

Как показывает практика, особенно сильно накипь образуется в местах сгибов толстого кишечника, где продвижение каловых масс замедляется. Так, на рис. 76 показана "накипь" и наиболее частые болезни. Место перехода тонкого кишечника в толстый питает слизистую носоглотки; восходящий сгиб - щитовидную железу, печень, почки, желчный пузырь; нисходящий сгиб - бронхи, селезенку, поджелудочную железу; изгибы сигмовидной кишки - яичники, мочевого пузыря, половые органы.

Стимулирующая система толстого кишечника указывает на необыкновенную изобретательность природы ее умение использовать все с максимальной пользой при минимуме затрат.

## **СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЯ И ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК**

### ***Существуют тысячи болезней, но здоровье только одно. Л. Бернес***

Вот мы подошли к еще одному важному вопросу, разобравшись с которым поймем простую истину: все болезни к нам приходят через рот..

Наш организм обладает мощной и многоступенчатой системой самоочищения.

Во-первых, в толстом кишечнике обезвреживаются и выводятся токсины и ненужные питательные вещества.

Далее пойдём по ходу крови от толстого кишечника. Следующая очистительная ступень - печень. Здесь происходит обезвреживание всего того, что принесла кровь от кишечника. Печень их может сбрасывать через желчный проток в кишечник и далее через кишечник обычным путем, но может и "закапсулировать" в своих желчных проходах и оставить на всю жизнь. Здесь также образуются парные соединения, к токсинам присоединяется определенное вещество, с которым они легко сбрасываются через последующую ступень - почки.

Почкам помогает соединительная ткань организма. Это связки, сухожилия, стенки сосудов и вообще те клетки организма, которые служат каркасом и на которые крепятся рабочие клетки.

Соединительная ткань вбирает в себя различную дрянь, чтобы кровяное русло было чистым. Когда же предоставляется возможность, то она отдает то, что впитала, обратно в кровь и эти отходы выводятся через почки наружу.

Сколько может вбирать в себя соединительная ткань, иллюстрирует случай, рассказанный Ю. А. Андреевым:

"И вот приходит мамаша и говорит, что ее врачи обещали уже через неделю смертельный исход. Плачет. Дочка - бутончик, 17 лет, красотулечка. Нельзя ли что-нибудь сделать? Ну, все равно уже деваться некуда, и мы Пошли Своим путем. Почистили печень, об этом речь у нас впереди. Начали общую чистку организма - с голодания. И вот грация, эта юная красавица, этот бутончик 63кг весу, прошла через 28-дневное голодание. Она получала только воду и клизмы, каждый день 2 клистира. Ежедневно из нее выходило фантастическое количество дерьма.

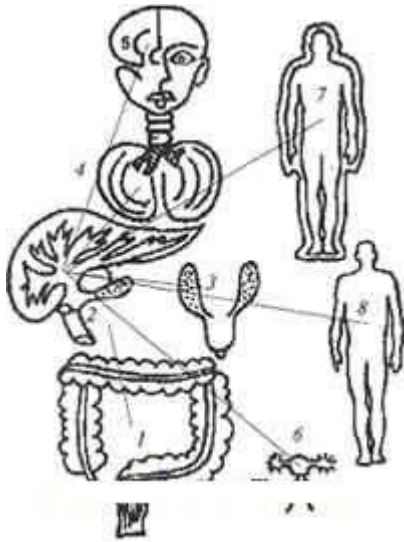


Рис. 8. Система очищения организма и толстый кишечник.

Грязная кровь от толстого кишечника (1) поступает в печень (2). Если печень не справляется с очищением, то грязь с током крови разносится в почки (3), легкие (4), гайморовы пазухи (5), половые органы (6), жировую и соединительную ткани (7), кожу (8). Так в печени и почках отлагаются камни; в легких, гайморовых пазухах и . половых органах - слизь; в соединительной ткани – черствость сухожилий, тугоподвижность суставов; в коже – всевозможные вещества, ведущие к болезням типа угрей, прыщей, жирной или сухой себореи, псориаза, экземы и т. п.

В итоге она похудела до 40 кг. И это было 23 кг дерьма, которое находилось внутри нее, „ внутри клеток”.

От себя добавлю: внутри клеток соединительной ткани, через которые питаются все остальные рабочие клетки.

Жировая ткань также является своеобразным "отстойником" шлаков, так как обмен веществ там очень мал, они надежно там залегают. Прочтите вновь высказывания Н. А. Семеновой по этому поводу.

Далее, если все эти ступени "под завязку" забиты, а также если потребляется много крахмалистой и жирной пищи, которая вышеописанными органами не выводится, то включается ступень сброса шлаков через полые органы, имеющие выход наружу.

Первой в работу включается носоглотка. Через нее крахмалистые, жирные и прочие шлаки выбрасываются в виде слизи вон. Отсюда все наши постоянные отхаркивания, сморкания.

Если происходит перегрузка и этого очистительного канала, то включаются дополнительные: гайморовы пазухи, слуховые проходы в ушах, у женщин - влагалище (бели и другие выделения), часто закисают глаза.

И наконец, когда и этого становится недостаточно или по какой-то другой причине вышеупомянутые каналы закрыты, включаются две последние ступени: , легкие и кожа.

О том, что в толстом кишечнике идет гниение и другие ненормальные явления с образованием вредных газов, можно судить по тяжелому, зловонному запаху, идущему изо рта при дыхании. Многие стараются избавиться от этого запаха: чистят зубы, полощут рот, прыскают дезодорантом, а он как был, так и есть.

Помните, тяжелое дыхание лишь следствие, а причина в противоположном конце. Очистите толстый кишечник, и запах пройдет сам собой.

Наконец, слизь образуется в самих легких. Крахмалистые и другие выделения в ;виде слизи являются прекрасным кормом для патогенных микроорганизмов. Щи микроорганизмы, попадая с воздухом в легкие, находят здесь идеальные условия для своего размножения - тепло, влагу и корм. И вот продукты переработки микроорганизмами слизи уже в виде гноя вытекают через бронхи, носоглотку. От токсического содержания гноя раздражается и воспаляется слизистая оболочка легких, носоглотки со всеми вытекающими отсюда последствиями. Таков же механизм возникновения эрозии влагалища, воспаления среднего и внутреннего уха.

Кожа сигнализирует о перегрузке организма шлаками дурными запахами, сыпью, угрями, прыщами и различного рода экземами. В связи с этим надо отметить, что в зависимости от предпочитаемого питания разные симптомы. Например, от мясной пищи - воняют ноги; от крахмалистой с "сахаром и жирами - прыщи, угри. Локализация их на теле самая различная: лицо, спина, грудь, ягодицы, ноги, плечи. И вообще, от неправильного сочетания продуктов питания, помимо вышеуказанных явлений, могут возникать и фурункулы.

Пивные дрожжи, применяемые при фурункулезе, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищи благодаря большому содержанию в них витаминов группы В. Это позволяет в самом начале ликвидировать процесс неправильного и неполноценного усвоения пищи, и нет той гнили, которая выделяется в виде гноя через фурункулы. Дрожжи также нормализуют рН (рН - количественная характеристика кислотности) среды в толстом кишечнике. Именно эти два механизма, помимо ударного воздействия витаминов группы В, лежат в основе исцеляющего действия пивных дрожжей.

Понижение теплотворной функции толстого кишечника, засорение организма шлаками приводит к тому, что где-нибудь скапливается слизь. Например, в грудных железах у женщин. Во-первых, там понижен обмен веществ по сравнению с остальным организмом. Во-вторых, принятие холодной пищи и особенно различных прохладительных

напитков, которые резко охлаждают эту область, вызывает затвердение жировой и крахмалистой слизи, образуется "киста".

От сидячего образа жизни, сидячей работы резко тормозится кровообращение в малом тазу - появляется застой крови. Это является другой причиной, почему именно здесь накапливается слизь - у мужчин вокруг предстательной железы, а у женщин - в яичниках.

Наиболее вредными продуктами, вызывающими кисту груди и яичников, опухоль предстательной железы, являются мороженое, замороженные сливки, сметана, холодное жирное молоко. Если их употреблять часто, то, как говорит Микио Куши (специалист по макробиотике), вы обязательно будете иметь кисту.

Далее, в этой кисте прорастают споры плесени" как на питательном участке, и начинается рак" дающий метастазы. Мы сами его кормим, лелеем, а потом удивляемся: отчего все это?

Если первая цепочка патологии: склероз - артрит-рак - идет от грязного толстого кишечника, то и вторая: перегруз выделительных систем - залежи слизи - увядание защитных сил организма - рак - также идет из грязного толстого кишечника.

В заключение приведу выдержку из книги "Искусство вылечить самого себя природными средствами".

Доктор Пошэ пишет: "Я установил, что у женщин, заболевших раком груди, в 9 случаях т 10 наблюдалась задержка в работе кишечника. Если бы за 10-15 лет до этого была проведена соответствующая профилактическая работа то они не получили бы ни опухолей груди, ни рака какого бы то ни было вида".

Дальнейшее перечисление и развитие патологии, идущей из грязного толстого кишечника, не имеет смысла, да и не нужно. Ясно главное: нужно иметь ЗДОРОВЫЙ и ЧИСТЫЙ толстый кишечник.

## **ОЧИСТКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

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 pH 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, сладости, белый сахар, коровье молоко, яйца, белый хлеб, пирожные и торты.

Недопустимо потребление пищи в 2-3 и более раз (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. Нарушается: 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 КЛИЗМЕНА**

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.

Имеется множество вариантов клизм и рекомендаций по их применению. Бегло ознакомимся с ними.

В современной медицине применяют несколько вариантов промывания толстого кишечника. Вот два примера.

**ПОДВОДНЫЕ КИШЕЧНЫЕ ПРОМЫВАНИЯ.** Эту процедуру проводят в ванне вместимостью 400-600 литров или в ванне специально приспособленном бассейне. Для проведения эфой {процедуры необходим специальный аппарат

АПКП. Лечебную воду температуры 36-37° С вводят в кишечник порциями по 1,5-2 л; длительность процедуры 30-40 минут. За это время через толстую кишку пропускается до 20-30 л воды! На курс лечения обычно не более 6-8 процедур.

**КИШЕЧНОЕ ПРОМЫВАНИЕ-ОРОШЕНИЕ (по Ленскому).** Специальный резервуар, закрепленный на высоте 120 см от уровня кушетки, заполняют орошающей жидкостью температурой 38-40° С.

К крану резиновой трубки, отходящей от резервуара, присоединяется кишечный зонд, противоположный конец которого должен быть введен в ректальную трубку. Затем укладывают пациента, вводят трубку в анус на глубину 8-12 см и медленно подают жидкость. В процессе орошения кишечный зонд медленно продвигают через ректальную трубку дальше (приблизительно со скоростью 3-4 см в минуту) на глубину 40-60 см. Заполняющая просвет толстой кишки жидкость через свободное пространство между кишечным зондом и ректальной трубкой поступает в отводящую резиновую трубочку и из нее в подкладное судно.

После этой процедуры больной отдыхает не менее 30 минут, а вся процедура занимает 20-25 минут и проводится через день. Во время одной процедуры расходуется от 8 до 20 л жидкости. На курс лечения 6-8 процедур.

В быту обходятся другим 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 колено - 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 посредством кружки Эсмарха вводите в толстый кишечник. Первую неделю делаете ежедневно, вторую - через день, третью - через 2 дня, четвертую - через 3 дня, и в последующем - 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 вышеописанные 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 я 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; в-третьих - 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 солей, чем в плазме крови (разница может достигать 150 раз!), она за счет осмоса "накачивает" 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 "накачиванию" 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 для самого организма! Ведь она образовалась в этом же организме. Поэтому отсутствует опасность передозировки, - ведь 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 его! В урине 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 3-5° С больше температуры тела. Урина, хранившаяся более суток, считается старой, и ее перед клизнением необходимо прокипятить и, остудив до 40° С, 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 не полно.

Еще более эффективны клизмы из упаренной урины, но с ними надо обращаться осторожно, ибо они сильнейшим образом возбуждают жизненный принцип "Ветра". Для лиц с индивидуальной конституцией "Слизи" это хорошо, но с "Ветреной" конституцией, или у кого перевозбужден жизненный принцип "Ветра" - они противопоказаны - будет беда.

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 ("мочегон"). 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 которых вы ничего и не подозревали. Вы ощутите необычайную мощь этого состава. Почему она так действует?

Это могучее действие объясняется несколькими факторами.

1. Сама вода становится совершенно другой, она приобретает супер структуру. 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 урине может возрастать в 600 раз! Отсюда вы можете представить, какой насыщающей способностью обладает эта "водица". За счет такой необыкновенной концентрации солей она не только "насыщает" воду из брюшной полости, но и за счет сильнейшего горького вкуса отрывает полипы, приросшую слизь от стенок толстого кишечника. Сильнейшим образом стимулируется стенка толстого кишечника, перистальтика появляется сама собой.

50-летние, застарелые запоры с помощью применения таких клизм исчезают за один - два месяца! С одного - двух раз от такой клизмы самопроизвольно "убегают" глисты и прочая живность, но при этом нужная микрофлора не задевается и нормализуется.

3. Хотя от термической обработки в такой урине 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, излечивается геморрой, полипоз, колит, паропроктит, гельминтоз и другие паразиты. Но и это еще не все. Ввиду высокой "насыщающей" способности в толстый кишечник поступает жидкость из всей брюшной полости, увлекая за собой слизи.

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 ослабляются и трещат от ослизнения.

Я считаю ослизнение организма и психические зажимы в области живота одним 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.

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

Беременным женщинам крайне нежелательно очищать с помощью мочегона толстый кишечник. Нежелательно чистить им и печень. Из-за сильнейшей стимуляции энергии вниз организма возможен выкидыш.

11. "Яза полгода избавилась от множества заболеваний, таких как дисбактериоз, колит (с детства страдала запорами, кишечник не работал совершенно), холецистит, гастрит с нулевой кислотностью, фиброма матки и др. Очищала кишечник уриной и мочегонном, очищала печень, спринцевалась и делала тампоны, стараюсь придерживаться раздельного питания. Появились жизненные силы и энергия, избавилась от токсинов усталости.

В январе ко мне приехала дочь, у нее была 3-месячная беременность. Я хотела помочь ей избавиться от токсикоза. Она очистила кишечник мочегонном по схеме. Ей стало лучше. После этого захотела очистить печень, очищение прошло успешно. Но дальше случилось ужасное: результат УЗИ показал замершую беременность, т. е. в период очищения плод погиб, и вскоре произошел выкидыш".

Комментарии: помимо того что все вышеуказанные чистки активизируют энергию вниз на срыв, январь - время



активации "Ветра". "Ветер" - это энергия раздробления, расщепления, срыва, холода, сухости.

Внешние факторы "Ветра", дополненные внутренними, от чисток вызвали "энергетическую бурю", которая оторвала полевую форму жизни ребенка от материального тела.

Во время беременности никаких чисток, направляющих энергию организма вниз, не производить. Заранее очищайтесь, до беременности.

Лицам с "Ветреной" индивидуальной конституцией, перевозбуждением жизненного принципа "Ветра" они противопоказаны.

Не обязательно сразу начинать с упаренной урины. Вначале лучше начать с обычной. Затем упарьте до 1/2 и только потом, привыкнув, до 1/4. Дальше упаривать не надо, ибо структура урины из наиболее энергичной шестигранной призмы преобразуется в обычное мыло, и эффект пропадает.

Техника проведения клизмения.

Теперь, зная эти особенности, приступим к описанию самой техники клизмения. Для этого вам понадобится кружка Эсмарха и резиновая груша объемом не менее 100 миллиграммов. 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 колено - локтевую позу (таз должен быть выше плеч), введите трубку тая глубину 10-25 сантиметров. Далее отпустите пережим и постепенно выпускайте жидкость.

Предостережение. Если толстый кишечник имеет патологические перетяжки или сильно забит каловыми камнями, ID 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.

После того как жидкость вошла, лягте на спину и приподнимите таз. Гораздо лучше, если вы выполните стойку на плечах ("Сарвангасану") или заведите ноги за голову ("Плуг"). В таком положении побудив 30-60 секунд.

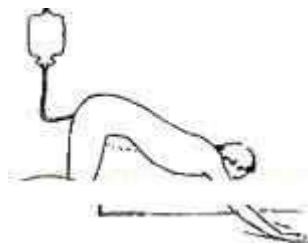


Рис. 9. На данном рисунке показан улучшенный вариант колена - локтевой позы для проведения процедуры клизмения. Таз поднят выше плеч. Дыхание осуществляется животом. Кружка Эсмарха (2-литровая резиновая грелка) располагается на высоте 1,2-1,5 метра от уровня пола.

Можете дополнительно подтягивать ЖИВОЕ. 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 - слепой кишке.

Когда лучше делать клизму и сколько ее держать? Процедуру клизмения желателно проводить после опорожнения толстого кишечника утром или вечером. Древние целители советуют ее делать от захода солнца до первых сумерек, т. е. вечером.

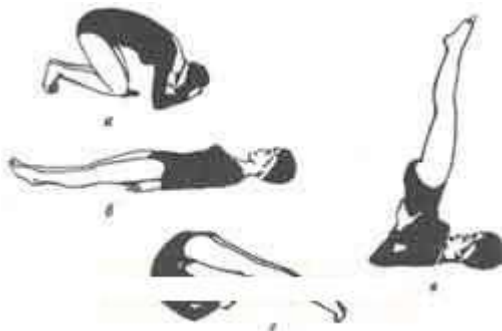


Рис. 10. На данных рисунках показаны упражнения, способствующие лучшему промыванию толстого кишечника после вливания жидкости внутрь.

- а - обычная колена - локтевая поза;
- б - после нее принять горизонтальное положение;
- в - поднять ноги вверх для лучшего прохождения жидкости в восходящие отделы толстого кишечника;
- г - данная поза - облегченный вариант, предназначена для пожилых людей.

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 ее выпускать, 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 за один раз, но после выпуска лучше 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 опять смотрите.

Если сильно загрязнена - повторяете вновь, если нет - делаете уриновую клизму. И уже с ней полежите, походите. После выпуска ее процедура клизмирования окончена. Следующую повторяете через день. Так поступаете 5-8 раз. На этом цикл очистки закончен. Повторять подобный очистительный цикл два раза и году - ранней весной и в начале осени (осенью биоритмологически активен толстый кишечник)...

После вышеописанного 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" и беременным женщинам.

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ МИКРОКЛИЗМЫ**

Теперь поговорим об интересном и весьма нужном виде клизм, которые рекомендуют "Аюрведа", "Чжуд-ши". Автор опробовал их на себе, сделали 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. людям, у которых перевозбужден жизненный принцип "Ветра" или имеющим выраженную индивидуальную конституцию "Ветра").

Подобное наблюдается у лиц с хрупким телосложением, с сухой, шелушащейся кожей и постоянно мерзнущих. Наиболее эффективны клизмы для них в холодное сухое время года, которое способствует обострению всех вышеперечисленных симптомов.

Дополним вышеуказанное аюрведическими наблюдениями. 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, посредством резиновой груши, вводят внутрь толстого кишечника. Прodelьвать эту процедуру рекомендуется на заходе солнца. Далее полежите. Как правило, организм сам держит этот состав столько, сколько ему нужно. В результате этой процедуры субстанция сухости и холода, вызвавшая в организме вышеуказанные 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 вырастивается нормальная молочнокислая микрофлора, вам не надо будет прибегать к глупым методикам питья разведенного кала грудного ребенка и прочим. 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, 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 пол чайной ложки (5-10 г) поваренной соли. Это усилит действие первого состава.

**4-й состав:** основа как у первого плюс пол или одна 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".

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ КЛИЗМЕННИЯ**

ПОЛИПЫ в толстом кишечнике. Автор сам страдал ими. Перепробовал массу клизм (в том числе и с чистотелом; у некоторых людей он сильно иссушает слизистую толстого кишечника, что приводит к обострениям), но эффект был нулевым. После первых 2-3 микроклизм с упаренной до 1/4 уриной самопроизвольно начали выходить полипы. Никаких неприятных ощущений при этом не наблюдалось. Об этом же мне рассказали и другие люди, проделавшие такие клизмы.

12. "Начала с чистки кишечника, предварительно сделала 3 раза смягчение с последующим нанесением на тело оливкового масла.

Выходила слизь, полипы, огромное количество каловых камней, куски, напоминающие обертку колбасы, песок, тяжести слизистой. Всего провела 5 чисток кишечника уриной. Последняя чистка вывела необычные камни цвета тела, разной формы, в большом количестве. Камни плоские, от мелких до 3 см x 1,5 см. И что это такое, ни хирурги, ни терапевты не знали - решили, что это неперевариваемая пища". (Легче всего отговориться, чем разобраться и объяснить.)

13. "Первое, что для меня оказалось доступным, - это очистить кишечник. Много из того, что было описано и нарисовано, было и у меня - каловые камни, тесьма белая длинная и очень много слизи. Но запоры не проходят (надо почистить полевую форму жизни), а стали выходить шлаки в виде колючек, как шипы от роз, и много тонких палочек, как деления на линейке разной длины. Но все это есть и в Ваших книгах. А что есть у меня - приводит в ужас. Я боюсь, что со мной может случиться истерика или еще хуже - сойду с ума.

То, что я увидела после очередной чистки, со мной уже была истерика. Я стала бояться всего - и есть, и спать.

Стали выходить усы. Уверю вас, иголки от сосны я не ела. А усы эти так похожи на сосновые хвоинки, парами и спаяны как у сосны, разного размера, и бывают по одной. Светлого цвета и прочные. Еще вышли какие-то шелковые лоскуты, большие - с ладонь. Они состоят как бы из шифона, но с двойными нитями по всей длине и три ряда. Это все вышло в один раз. Еще очень много песка, белого, чистого, мелкого как соль. Ну и колючки.

Около пупка что-то шевелилось очень сильно, собиралось в комок и передвигалось. Сейчас меньше.

2 месяца пью утром среднюю урину и через 2 часа чесночную настойку. Уже 4 месяца по 15 капель.

А в 1995 году при чистке кишечника вышло два плотных лоскута, похожих на кровеносный сосуд большого животного. Лежат в спирту. Мне 65 лет".

Организм бывает сильнейшим образом поражен разного рода паразитами. Не удивляйтесь и не пугайтесь, мы их сами развели у себя благодаря своему невежеству. Теперь смело избавляйтесь от них. Помните: любознательность присуща человеку, а брезгливость - психологический зажим.

14. "Второй год собираюсь написать, но сегодня решила. Спасибо Вам за книги. Прочитала все четыре. Я-Водолей, родилась 7 февраля 1949 года. Поэтому любопытство движет моим интересом. Многое хочется узнать, но

букет болезней не давал радоваться жизни. И сейчас она не безоблачна, но зато внутренняя радость словно освещает мне путь. Вот что было после очищения организма (это 1-й результат очистки).

1. Вышла вся живность, да еще какая! Целый цепень и другое.
2. Плесень черная.
3. Песок крупный.

Уменьшился живот, и легче стало ходить. Все книги прочитала несколько раз, и это дало свой результат".

"Живность" любит жить в гнилой среде, это для нее хорошо. Урина сильно зачисляет и нормализует внутреннюю среду толстого кишечника, это для "живности" плохо, и она стремится покинуть это место - выходит наружу. Действие упаренной урины на глиста сравнимо с действием кипятка на кожу человека.

15. "Вы описываете очищение кишечника в два этапа: 1-й этап - 5-10 процедур через день по 2-3 клизмы, одна за другой, а затем с 1,5л одной мочой. У нас ушло 20 дней. Затем 2-й этап - с упаренной уриной от 100 до 500 грамм и в обратном направлении до 100 грамм. Совместное запускание обычной клизмы с упаренной уриной не дало описанного Вами эффекта. Мы перестроились. Запускаем обычную подсоленную клизму, а после опорожнения кишечника запускаем отдельно упаренную. Эффект великолепный.

(Как вы читали? Ведь я так и советую - сначала обычную очистительную клизму, раз или два, а после освобождения - третью, с упаренной.)

Мочегон вытягивает слизь в виде медуз и отквашивает кусочки каловых камней. Но, дорогой Геннадий Петрович, и за 10 сеансов, Вами рекомендуемых, кишечник не очищается. Слизь продолжает идти, и отквашиваются старые залежи. Так что здесь категоричные рекомендации не подходят, да Вы и сами убедились во время Вашего 23-дневного голодания, сколько выходило гадости благодаря мочегону все эти дни".

Все сказанное справедливо - одним надо больше очищаться, а другим меньше. Смотрите по обстоятельствам. Если продолжает выходить грязь, слизь, - продолжайте выполнять очищение. Перестало выходить - прекращаете. Во всем должна быть разумная регулировка. Мной дан средний вариант

16. "В течение 1,5 месяца после клизм с водой у меня валило слизи очень много. Я думала, конца не будет (извините за подробности), это были медузы и рулоны. В селезеночном углу 2 дня тянуло вниз, а потом что-то оборвалось. Я сделала клизму, и вышел огромный кусок слизи, а к нему прилеплены жгуты по 20 - 25 см".

Если где-то тянет или возникают другие неприятные ощущения, это указывает на то, что там "сидит" паразит или патология. Здоровое болеть не будет. Ваше упорство было вознаграждено. Вообще, патология "сидит" молча и сосет ваши жизненные соки. Как только вы создали ей неблагоприятные условия, она дает о себе знать различными нестандартными, локальными ощущениями. Продолжайте, и она отомрет и выйдет вон.

### **ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ**

17. "В мае месяце 96 года я увидела Вашу книгу "Уринотерапия" и сразу купила. Прочитала и сразу начала с уриновых клизм и пить 1-3 глотка рано утром. Через неделю на икрах ног, а потом и на пятках потрескалась кожа. Трещины были глубокие и очень болезненные. Но потом все прошло. Больше никаких кризисов не было. (Да, бывает такой кризис.)

Питалась по Шаталовой: салаты без масла с грецкими орехами, гречневая каша на ужин и тоже без масла, морковный сок каждый день. В результате такого питания плюс клизмы я почувствовала такое облегчение. Я летала. Зубы стали белые, появилась гибкость. Много двигалась". (Вот вам пример перехода на видовое питание и его нормализующий эффект на здоровье. Оно помогает очищению организма, не дает зашлаковки. Экономиться огромная масса энергии, которая идет на оздоровление организма.)

18. "Вы вернули мне здоровье, уверенность в себе.

Чистила кишечник - выходила сплошная зелень. (Если внутренняя среда в толстом кишечнике сдвинута в гнилостную сторону, то в нем "заводятся" и зелень, и раки, и медузы, и многая другая патология.) Чистила печень уже 9 раз - вышло много камней разного размера. Сейчас очищаю полевую форму жизни. (Пока выходят камни во время чисток печени - ее надо чистить. Как только они уменьшились, а в следующую почти нет, то можно прекращать.)

Мои результаты: избавилась от бессонницы, похудела, весила 60 кг, сейчас вешу 49 кг. Надеваю все те платья, которые носила в 20 лет. В свои 30 лет считала себя уже старухой, а сейчас понимаю, что 30 лет это только начало моей молодости. Только нужно заниматься собой, прикладывать усилия. Мыслить стала по-другому, появилась радость, оптимизм, вера в жизнь, и все это благодаря Вам". (Главное, преждевременно не хоронить себя и быть нужным самим себе. Методика очищения организма позволяет восстанавливать организм и приближать его к молодым параметрам. Появляется фигура, энергия, жажда жизни. Как только вы записали себя в старики, поставили крест на своей жизни, - вы потенциально умерли.)

19. "Мне 31 год, моей маме - 54. Уже 2 года мы занимаемся по Вашим книгам уринотерапией и очищением организма в полном объеме, отдельным питанием и т. д. Результаты очень впечатляющие, хотя обе мы представляем собой то, что в среднестатистической медицине называется безлико "практически здоров".

Регулярно голодаем занимается с ноября 91 года по системе Иванова, поэтому я очень долге категорически сопротивлялась любым очисткам, утверждая, что меня это лично не касается, я никогда не жаловалась на пищеварение. То же могу сказать и о маме.

Но сейчас после б чисток печени и бесчисленных клизм, когда с меня течет и течет слизь, вначале темная, гноеобразная, а сейчас более-менее прозрачная, но конца этому не видно, (Система Порфирия Иванова - "Детка" - не имеет такого эффективного раздела, как чистки организма и уринотерапия. Если вы поклонник ее, то для увеличения эффективности дополнительно применяйте чистки и урину на кожу.) То же самое можно сказать про нос, глаза. Когда у меня был насморк, я уже и забыла, но стоит промыть мочегоном - и пожалуйста.

(Весьма многие люди отличаются "твердолобостью", а надо быть человеком разумным, мыслящим. Да, имеется много оздоровительных систем, и каждый автор пытается доказать, что моя система самая лучшая. В отличие от них, я предлагаю знания о том, как стать и быть здоровым. Причем это знания общечеловеческие, а не мои личные. Из этих знаний вы сами подберете для себя свою собственную, сугубо индивидуальную систему.)

А какая у нас обеих сейчас кожа замечательная! Правда, всю парфюмерию с кончиков волос до пяток нам заменила "алмазная жидкость" - урина. (Иначе и быть не может Человек формируется в материнской утробе, окруженный со всех сторон своей собственной уриной. Это лучшая жидкость для кожи!)

И вообще, несмотря ни на какие жизненные обстоятельства, жизнь стала ярче как в психическом, так и в физическом плане".

Появление дополнительной энергии в организме всегда воспринимается как ощущение яркой жизни.

20. "В 96 году я приобрел 4 тома "Целительные силы " и учебник "Голодание".

Мне 58 лет, я пенсионер. Оздоровливаться начал с 3 августа 96 года по Вашим книгам.

Прочистил кишечник, 3 раза печень, перешел на раздельное питание. Вот уже 5 месяцев "молчит" гастрит с повышенной кислотностью, ОРЗ, бронхит, которые мучили меня месяцами и не один раз в году, поубавили свою прыть. В ноябре я с ними справился за 7 дней без лекарств (таблеток и уколов). Я просто счастлив, что у меня есть Ваши книги".

(Когда наступает прохладное, влажное время, оно активирует слизь внутри организма, что провоцирует затаившиеся болезни - ОРЗ, бронхит. Применение голода и тепла быстро вытесняет остатки подобных болезней. Голод ликвидирует влагу, а сухая парная - холод.)

Я думаю, что мои разъяснения помогут вам в вашей оздоровительной практике, устранят подобные вопросы и неясности.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

Питание, способствующее очищению толстого кишечника.

Великий натуропат Поль Брэгг придумал эффективное средство для восстановления чистоты толстого кишечника: голодать. Голодание раз в неделю в течение 24-36 часов позволяет организму добыть дополнительную энергию, которая раньше тратилась на переработку и усвоение пищи, теперь же используется на другие нужды организма. За это время каловые камни несколько "отквашиваются" от кишечной стенки. Первая еда после этого воздержания - свежий салат из моркови и капусты без приправ и масла служит своеобразным венником, который сдирает и выводит вон "накись", Примерно такой же салат рекомендует и наш В. С. Михайлов.

Восстановление клеток и нервов толстого кишечника. Перейдем к восстановлению стенок и нервов толстого кишечника. Вот что говорит по этому поводу доктор Уокер: "На основании опыта нами установлено, что толстый кишечник ни в коем случае не может развиваться и действовать нормально, если человек будет, питаться в основном только вареной или обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстый кишечник был бы идеально здоров. Если вы чувствуете себя плохо, то первым делом следует проводить серию промываний толстого кишечника или клизм. После этого свежие овощные соки эффективнее произведут процесс регенерации. Установлено, что наилучшим питанием является смесь соков моркови и шпината. Эта смесь питает нервы и мышцы толстой кишки и тонкой".

Рецепты соков я взял из книги "Сырые овощные соки". Количество соков дано в унциях. Унция равна 28,3 грамма.

Итак, самый лучший сок для толстого кишечника: морковь- 10, шпинат-6 унций; чуть послабее смесь: морковь - 10, свекла - 3, огурец- 3 унции; и если уже вовсе ничего нет, то пейте морковный сок. не менее 500 граммов ежедневно.

Моторика толстого кишечника нормализуется и улучшается от включения в питание достаточного количества продуктов, богатых пищевыми волокнами, - овощей и фруктов, цельных круп. Эта пища оказывает к тому же послабляющее влияние благодаря тому, что она создает большую массу в толстом кишечнике, что усиливает двигательную функцию толстого кишечника. Клетчатка сильно адсорбирует желчь, которая раздражающе влияет на стенки толстого кишечника и стимулирует этим моторику, что также способствует нормальному опорожнению.

Из фруктов особенно сильно действуют на перистальтику инжир, сливы, виноград, сухофрукты. В кишечнике они сильно набухают, увеличиваются в объеме и массе.

Сильным послабляющим действием из овощей обладают морковь, свекла и салаты из свежей капусты. В белокочанной капусте много клетчатки, она полезна при запорах. Но при колитах она не рекомендуется, так как это грубая клетчатка.

Кроме вышеуказанных особо "сильных" продуктов, в этом отношении прекрасны и другие: арбузы, дыни, мед, растительное масло, черный хлеб, хлеб из проросшего зерна.

Очень полезен прием свежевыжатых овощных и фруктовых соков - 300-500 граммов, помимо вышеуказанных.

Проросшая пшеница, хлеб и суп из нее здорово облегчают стул и регулирующие действуют на весь желудочно-

кишечный тракт.

Некоторые люди при приеме большого количества овощей и фруктов начинают жаловаться на вздутие живота, образование и отхождение газов. Это указывает на перевозбуждение жизненного принципа "Ветра". В этом случае советуем употреблять овощи только в тушеном и теплом виде, сократить употребление фруктов, особенно не в сезон (зимой). Кушайте цельные каши на воде.

Наиболее газообразующими (увеличивающими жизненный принцип "Ветра") являются горох, фасоль, лук, капуста, свекла. Употребляйте их в тушеном и теплом виде. Тушите до полуготовности, т. е. чтобы овощи были теплыми и немного хрустели на зубах, а не были бы мягкой массой.

Образование газов в кишечнике частично объясняется, и тем, что жизненно активные элементы, входящие в состав овощей и фруктов, особенно сера и хлор, разлагают накопившиеся в кишечнике продукты гниения, "накипь" химической реакцией. Особенно ценен в этом отношении сок сырой капусты, с высоким содержанием серы и хлора, очищающими слизистую оболочку желудка и кишечника.

Приучать себя к употреблению сырого сока капусты надо постепенно. Сначала выпивайте его пополам с морковным. Затем постепенно уменьшайте долю морковного сока. 300 граммов свежего сока капусты в день, как говорит доктор Уокер, могут дать вам достаточное количество живой органической пищи, которое не дадут и 50 кг вареной или консервированной капусты. Он также предостерегает, что добавление соли к капусте или ее соку уничтожает его ценность, а также вообще вредно.

При выраженном вздутии живота применяйте все доступные мероприятия по угнетению жизненного принципа "Ветра" - горячие ванны, смазывание тела оливковым маслом, молочно-масляные микроклизмы и питание, угнетающее "Ветер". Можно применять ветрогонные смеси - настои из цветков ромашки и семян укропа.

Дополнительные советы для нормализации стула.

1. Биоритм толстого кишечника с 7 до 9 часов утра (время местное). Это два часа наивысшей активности толстого кишечника в течение суток.

2. Йогин Свами Шивананда советует дышать сырым утренним воздухом, который способствует эвакуации.

3. Позыв на стул гораеда легче вызвать у себя во время акта мочеиспускания. Есть определенная аналогия между рефлексом движений мочевого пузыря и движениями ободочной кишки. Отсюда, волевой акт имеет большое воздействие как раз в этот момент Ромоло Мантовани не советует доводить себя до чувства "нужды", а вызывать позыв усилием воли, используя вышеописанные механизмы. Это, конечно, сделает вашу толстую кишку "сознательной", легкоуправляемой и гораздо меньше загрязняющейся.

4. Важное значение имеет поза при опорожнении кишечника. Обычно это два положения: сидя на унитазе и в положении на корточках - "поза орла". В "позе орла", когда бедра приведены к животу и помогают мышцам брюшной стенки, требуется меньшее усилие для опорожнения кишечника. Исключается излишнее натуживание, что особенно важно при больном заднем проходе, а также и для профилактики. "Поза орла" способствует одномоментному акту дефекации в течение 5-7 минут. При этом основная масса калового содержимого выходит при первом натуживании.

5. Обязательно почистите полевую форму жизни, - это поможет устранить возможные психические зажимы, блокирующие нормальную работу толстого кишечника.

Акт дефекации следует совершать после глубокого вдоха, при этом диафрагма опускается и органы брюшной полости, надавливая на прямую кишку, способствуют ее опорожнению. Это одномоментный акт дефекации. С детских лет надо приучать ребенка к такому акту.

Применение этих пяти действий в различных комбинациях, и особенно вместе, поможет естественному налаживанию позыва на стул, сделает его управляемым, волевым актом.

## **ЧЕТЫРНАДЦАТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

1. Никогда не поленитесь потратить 15 минут на практику асан йоги и упражнений для живота. Такие ежедневные занятия обеспечат вам здоровье и долгую жизнь. Благодаря этому вы избавитесь от применения лекарств или любых других средств при недомогании и болезнях. Только здоровье может дать настоящее счастье. Нет здоровья - нет благополучия, спокойствия и счастья.

2. Выполняя упражнения, не ошибайтесь! Будьте внутренне спокойны и жизнерадостны, во время упражнений держите губы сомкнутыми. Это обеспечит вам здоровье; красоту и долгую жизнь.

3. Нет упражнений - нет еды! Это должно стать девизом.

4. Питайтесь регулярно. Выработайте привычку своевременно отвечать на зов природы.

5. Не надо есть, если вам не хочется. Даже слабейший позыв на стул нельзя отвергать.

6. Стимуляторы вроде чая, кофе, табака, слабительного в любом виде опасны.

7. Не ешьте по ночам и не спите днем. Это вызывает запоры.

8. Если вы колеблетесь - есть или не есть, то не ешьте! Если вы сомневаетесь, идти ли в туалет, - идите! Вот золотой ключ к здоровью, счастью и долгой жизни!

9. Ешьте медленно и не пейте во время еды воду. Жажда должна быть удовлетворена только через час после еды, а лучше до еды.

10. Пережевывайте каждый кусок пищи 32 раза, чтобы обеспечить здоровые зубы, регулярный стул и не нажить за поров и их последствию.

11. Не притрагивайтесь к жареной, переваренной, черствой, горячей холодной и тяжелой пище.
12. Ешьте только тогда, когда вы жизнерадостны, свободны от тяжелых мыслей. Никогда не принимайте пищу и напитки, пребывая в гневе и находясь в грязной обстановке.
13. После еды медленно прохаживайтесь вперед и назад, одновременно с этим массируя живот рукой, обеспечивая хорошее пищеварение и перистальтику.
14. Особенно заботьтесь о духовном здоровье и покое, так как это гораздо важнее, чем пища, в обеспечении здоровья, силы, энергии, счастья и долгой жизни.

### **О ВРЕДЕ СЛАБИТЕЛЬНЫХ**

Слабительные действуют на кишечную стенку наподобие удара бича, вызывая сначала сверхактивность, после которой наступает депрессия (это закон физиологии). Вдобавок слабительные средства не только не вылечивают человека, а, подавляя последствия заболевания, лишь дополнительно усугубляют болезнь и делают ее неизлечимой. Воздействие слабительных в конечном итоге портит фильтрующие мембраны и слизистую кишечника, которые непоправимо разрушаются.

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ МИКРОФЛОРЫ В ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ**

Сразу следует оговориться, что нужная микрофлора в толстом кишечнике никогда не может быть выращена, если человек регулярно употребляет продукты, содержащие термофильные дрожжи. Эти дрожжи, как агрессоры, извращают и портят нужную микрофлору. Здесь не может быть никаких компромиссов, надо полностью отказаться от термофильного хлеба и изделий, содержащих их. Замените этот хлеб на каши, либо пеките сами по Аракеяну, либо по Караваеву без дрожжей.

Восстановить нормальную микрофлору толстого кишечника нам поможет очищение и нормализация pH среды в толстом кишечнике. Тем самым мы создадим благоприятные условия для развития необходимой микрофлоры.

Измените питание, с акцентом на употребление свежеприготовленных овощных соков, салатов, цельных круп, пророщенных зерен, орехов. Включение ягод и дикорастущих съедобных трав в рацион послужит исходным сырьем для развития нормальной микрофлоры. Ведь поступление пищи в организм уже через десятки минут приводит к активизации и размножению микроорганизмов, населяющих полость желудочно-кишечного тракта и слизистой кишечника.

Ученые давным-давно установили, что микрофлора толстого кишечника изменяется от питания, один вид микробов может вытеснить другой. Таким образом, в зависимости от пищи, принимаемой нами, мы можем выращивать внутри себя разнообразные микроорганизмы.

Но кишечная микрофлора - эволюционно закрепленная форма существования большинства многоклеточных организмов и должна быть строго специфичной. У человека она правильно развивается только на сырой растительной пище плюс немного правильно приготовленной, цельной пищи - крупы и так далее. Такая микрофлора позволяет нам переваривать 50% пищевых волокон и добывать из них дополнительное питание, к тому же растительные волокна обеспечивают в толстом кишечнике антиоксидантность.

Вареная, рафинированная, неправильно сочетаемая, богатая белками и сахарами пища позволяет "культивировать" патогенную микрофлору, которая отрицательно влияет на усвоение кальция (это одна из причин поголовного разрушения зубов) и не дает нормально функционировать и восстанавливаться толстому кишечнику (это другая причина массового распространения среди населения расстройств и болезней толстого кишечника).

Кроме того, фрукты, ягоды и овощи являются основными источниками органических кислот, которые способствуют поддержанию нужной (слабокислой) pH среды во всем пищеварительном канале. Вареные продукты, белки и сахар, наоборот, сдвигают pH среды в щелочную сторону, благоприятную для брожения и гниения.

Восстановить микрофлору помогает голодание с последующим правильным питанием. Это один из кратчайших путей изменения микрофлоры с патологической на нормальную.

Шанк - Пракшалана также способствует резкому изменению микрофлоры, если затем правильно питаться.

Успешно справившись с этим пунктом, вы станете обладателем всех преимуществ, которые дает нормальная микрофлора.

Если строго придерживаться нужного режима питания, то изменение микрофлоры произойдет быстро, за месяц-два. Если же не строго, то может вообще не произойти, особенно если не произвести очистку организма.

### **ПАТОЛОГИЯ, РЕГУЛИРОВКА И ПРИЗНАКИ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

Мы многое узнали о роли толстого кишечника, способах его восстановления, но про себя думаем - со мной-то все в порядке! Посмотрите на вещи трезво: по данным многих проктологов, в том числе основателя проктологической школы в СССР профессора А. М. Аминева, в возрасте до 3 лет возникают самые различные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Данная глава поможет вам наверняка узнать, в порядке ли ваша толстая кишка, описывая внешние признаки

(порою и отдаленно не имеющие с ней связи), указывающие на течение патологии в ней (и какой именно). Это поможет нам сориентироваться и целенаправленно подобрать средства работы над собой.

Симптомы патологии:

а) запор: обложен язык, зловонное дыхание, внезапные головные боли, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие, боли и урчание в животе, снижение аппетита, насильственный недостаточный стул, сыпь на коже, неприятный запах от тела, -замкнутость, раздражительность, мрачные мысли;

б) неспецифический язвенный колит (воспаление слизистой толстого кишечника, образование язв); отмечается в возрасте от 10 до 30 лет. Внешние симптомы встречаются у 60 - 75% больных: патологическое изменение кожи, воспаление слизистой полости рта (стоматиты), поражение слизистой глаза (конъюнктивиты), воспаление суставов (артриты), заболевания печени;

в) полипы "сигналят" о себе ростом на шее, под мышками висячих родинок;

г) черный налет на зубах указывает на наличие скрытого дегенеративного изменения слизистой оболочки толстой кишки, покрытия ее черной пленкой плесени и дефицита витамина А;

д) от разнообразных дисфункций толстого кишечника страдают кожа и слизистые оболочки: синусит, ринит, ангина, аденопатия, стоматит, гингивит, глоссит (воспаление языка), одонтоалгия, бронхиальная астма, пузырьковый лишай губ (что мы просто называем лихорадкой или высыпанием на губах).

Если вышеуказанные симптомы стали посещать вас частенько или имеются (в норме их вообще не бывает), то начинайте выполнять программу оздоровления толстого кишечника.

Регулирование функции

Сейчас я расскажу, как вам ориентироваться по каловым массам и по ним судить, подходят ли вам эти продукты или нет и как часто их можно употреблять.

Запомните следующее: все виды мяса, рыбы, яйца, молоко, творог, сыры, супы, бульоны, кисели, какао, кофе, крепкий чай, белый хлеб, пирожные, торты, белый сахар, протертые каши, вермишель, белые сухари - склонны образовывать каловые камни, которые иногда выходят в виде твердых голышиков. Обычно они бывают в начале кала и образуют "кукурузный початок" (черника, черемуха, ежевика, груши, айва - просто закрепляют).

Ввиду того что эти продукты по своему содержанию представляют собой однородную, мономерную массу, она, обезвоживаясь в толстом кишечнике, преобразуется в твердый каловый камень, который, если не застрянет в складках толстого кишечника, может поранить задний проход на выходе. Скапливаясь в так называемые "каловые пробки", она существенно затрудняет акт дефекации, приводит к ненужному натуживанию, которое ведет к трещинам заднего прохода и так далее.

В итоге вы видите, что вначале выходит "овечий кал" (в виде орешков), а затем более жидкий. Чтобы этого не было, старайтесь меньше употреблять вышеуказанных продуктов или сочетать их с растительной грубоволокнистой пищей. Пищевые волокна задерживают воду, что предотвращает обезвоживание каловых масс, не меняет осмотического давления в полости органов пищеварительной системы и формирует фекальные массы нужной консистенции.

Итак, как только появляется "овечий кал", вы сразу должны вспомнить, какой из вышеуказанных продуктов вы ели (можно сделать микроклизму с молоком и маслом). Откажитесь на время от него, ешьте побольше салатов (в теплое время года) или тушеных овощей, цельных круп, а затем изредка включайте тот продукт в свой рацион. Это позволит регулировать ваш стул и добиваться нормального функционирования кишечника.

### **Признаки нормальной работы**

Внимательно наблюдайте за своим стулом. Он должен быть регулярным, а в идеале кишечник должен срабатывать через 1-2 часа после каждого приема пищи. Кал по своей консистенции должен напоминать однородную пастообразную массу в виде колбаски без запаха и не должен пачкать унитаза (прилипнет - не отдерешь) после мытья. Дефекация должна проходить легко, одномоментно.

После каждого стула надо подмывать (а не вытирать бумагой) задний проход. Это можно делать в ванной комнате под струей воды. Применять следует прохладную воду, струя должна быть не сильной, не раздражающей. После подмывания необходимо насухо вытереть промежность специальным мягким полотенцем. Вот, в принципе, основное" что необходимо знать о толстом кишечнике, чтобы самостоятельно восстановить его и сделать здоровым.

Рекомендуем начать с уриновых клизм. Остальное подбирайте по самочувствию и специфике заболеваний. Питайтесь правильно, об этом смотрите соответствующую часть. Если вы не желаете коренным образом изменить свое питание, то опять забудьте толстый кишечник, и наши труды будут напрасны.

Когда толстый кишечник станет чистым, необходимо приступить к очистке печени. Но прежде поговорим об уникальном способе промывки всего желудочно-кишечного тракта - "Жесте раковины".

### **"ЖЕСТ РАКОВИНЫ" - ШАНК-ПРАКШАЛАНА**

Существует древнейший метод промывания и очищения всего пищеварительного канала - от ротовой полости до ануса. По-русски она называется "Жест раковины", потому что вода, проходя через пищеварительный канал, как через раковину, вымывает все нечистоты. Приступать к такой промывке желательно после клизменного очищения. Вода поглощается ртом, далее проходит через желудок, а затем простыми движениями проходит весь кишечник вплоть до выхода из него. Упражнения продолжаются до тех пор, пока вода не станет выходить такой же прозрачной,



какой она вошла.

**ПОДГОТОВКА.** Подогрев воду до температуры тела, подсоленную из расчета 5-6 граммов на литр, что составляет примерно концентрацию соли в плазме крови (маленькая столовая ложка без верха на литр воды). Вода должна быть соленой, ибо без примеси соли она бы поглощалась посредством осмоса через слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта и выводилась бы в виде мочи, а не через задний проход.

Вообще, концентрацию соли регулируйте самостоятельно, главное, чтобы воду организм не всасывал.

**БЛАГОПРИЯТНЫЙ МОМЕНТ.** Наиболее благоприятным моментом является утро, натощак, вся промывка, как показывает практика, занимает час-полтора, а по мере освоения - 45-60 минут.

Вот схема полного осуществления прохождения воды через пищеварительный канал.

1. Выпить стакан соленой воды.
2. Немедленно выполнить предписанные движения.
3. Выпить стакан воды и выполнить серию движений. Во время выполнения этих движений вода будет медленно проходить в кишечник, не вызывая тошноты.

Продолжайте чередовать питье воды и движения, пока не выпьете 6 стаканов воды.

В этот момент надо идти в туалет.

Обычно первая эвакуация происходит почти незамедлительно, за первой порцией кала, имеющей форму испражнений, последуют другие, более мягкие, а затем и жидкие.

Бели этого не происходит немедленно или же в течение 5 минут; надо повторить движения, не выпивая больше воды, а затем вернуться в туалет: Если ожидаемого результата не произойдет, то надо привести в действие эвакуацию посредством клизмы. Как только сифон приведен в действие, то есть как только первые испражнения пошли, остальное последует автоматически.

Один совет: после каждого посещения туалета и после пользования обычной туалетной бумагой ополосните задний проход теплой водой, обсушите и смажьте растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение, вызванное солью. Некоторые чувствительные люди подвержены этому слабому раздражению, которое легко предупредить.

После этого первого испражнения надо: выпить стакан воды, произвести движения, затем вернуться в туалет; и каждый раз будет эвакуация. Продолжать так последовательно пить воду, делать упражнения и посещать туалет; пока вода не станет выходить такой же чистой, какой она вошла в организм. В зависимости от загрязнения кишок понадобится от 10 до 14 стаканов, редко больше.

Когда вы будете удовлетворены результатом, то есть когда выходящая из вас вода будет достаточно чистой, вы должны прекратить процедуру. Вы еще несколько раз сходите в туалет в течение последующего времени. Затем можно выпить 3 стакана несоленой воды и вызвать рвоту. Это выключит сифон и опорожнит желудок, "По традиции йогины всегда делают рвоту (Вамана-Дхоуги) после Шанк-Пракшаланы.

**ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ.** Исходное положение: стоя, ступни расставлены примерно на 30 сантиметров, пальцы рук переплетены, ладони обращены кверху. Спина прямая, дышать нормально.

Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклонитесь сначала влево, не задерживаясь в конечном положении, выпрямитесь и немедленно наклонитесь вправо. Повторить 4 раза это двойное движение, то есть совершить 8 наклонов, попеременно влево и вправо, что займет в общей сложности около 10 секунд.

Эти движения открывают привратник желудка, и при каждом движении (наклоне) часть воды проникает в 12-перстную кишку из желудка.

**ВТОРОЕ ДВИЖЕНИЕ.** Это движение заставляет воду продвигаться в тонких кишках.

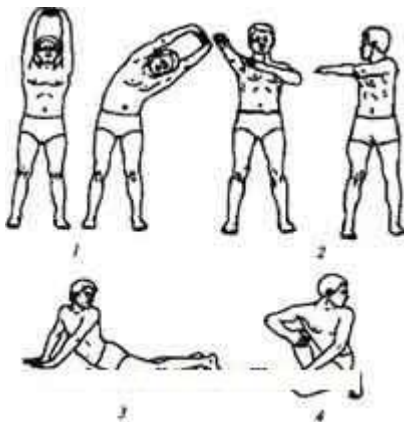


Рис. 11. Четыре упражнения Шанк-Пракшаланы для проведения воды через желудочно-кишечный тракт.

Исходное положение то же. Вытянуть правую руку горизонтально и согнуть левую руку так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращение туловища, направляя вытянутую руку назад,

как можно дальше; смотреть на кончики пальцев. Не останавливаясь в конце поворота, немедленно вернуться в исходное положение и совершить поворот в другую сторону. Это двойное движение нужно повторить тоже 4 раза. Общая продолжительность 4 по 2 движения - 10 секунд.

**ТРЕТЬЕ ДВИЖЕНИЕ.** Вода продолжает двигаться в тонкие кишки, благодаря следующему движению: выполнить вариант змеи.

Только большие пальцы ног и ладони рук касаются пола, следовательно, бедра остаются над землей. Ступни раздвину ты примерно на 30 сантиметров (это важно). Когда положение принято, поверните голову и туловище до тех пор, пока не удастся увидеть противоположную пятку (то есть если вы поворачиваетесь направо" то надо смотреть на левую пятку), не останавливаясь в крайнем положении, вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое в другую сторону, повторите 4 раза по два движения. Время - 10-15 секунд.

**ЧЕТВЕРТОЕ ДВИЖЕНИЕ:** "Воду, достигшую конца тонких кишок, надо провести через толстые кишки посредством 4-го, и последнего, движения. Оно является наиболее сложным из всей серии, хотя доступно любому, за исключением лиц, страдающих заболеваниями колена или мениска. Эти люди могут прибегнуть к варианту, описанному ниже.

#### **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

а) сесть на корточки, ступни расставлены примерно на 30 см, причем пятки помещаются у внешней стороны бедер, а не под седалищем кисти положены на колени, которые расставлены приблизительно на 30 см;

б) повернуть туловище и поместить левое колено на пол перед противоположной ступней. Ладони толкают попеременно правое бедро к левому боку и левое - к правому боку так, чтобы прижать половину живота с целью сдавливания только одной половины толстого кишечника. Смотреть позади себя, чтобы усилить перекручивание туловища и осуществить давление на живот.

В то время как все предыдущие упражнения начинались безразлично, в какую сторону, для данного упражнения необходимо начинать сдавливать правую сторону живота в первую очередь. Как и все предыдущие движения, оно выполняется 4 раза. Общая продолжительность - 15 секунд.

**ВАРИАНТ 4-го движения.** Это движение берет начало от скрученной позы ("Ардха Матсиендрасана", стр. 139, поза 2). При этом ступня просто приложена к внутренней стороне бедра и не проходит с другой стороны. Плечо отведено как можно дальше к согнутому колену, туловище слегка наклонено назад. Руки опираются о согнутое колено, которое служит рычагом для перекручивания позвоночника и прижимания бедра к низу живота.

**СЛУЧАИ НЕУДАЧИ.** Если после того, как выпили, например, 4 стакана, вы чувствуете, что содержимое желудка не проходит нормальным образом в кишечник и возникло ощущение перенаполнения, доходящее до тошноты, то это значит, что горловина привратника (клапан между желудком и 12-перстной кишкой) не открывается так, как следовало бы. Вновь проделайте 2-3 раза серию упражнений, не выпивая больше воды. Исчезновение тошноты покажет, что проход открыт. Как только сифон приведен в действие, то уже не будет затруднений и вы можете продолжать процесс. Но может случиться, что у некоторых лиц газовая пробка из продуктов брожения препятствует приведению в действие сифона. В данном случае достаточно нажать на живот руками или сделать стойку на плечах ("Сарвангасана") вместе с 4 другими упражнениями.

В самом неблагоприятном случае, то есть когда вода вовсе не покидает желудок, вам остается два решения: делать рвоту, пощекотав основание языка двумя пальцами правой руки, чтобы наступил рвотный рефлекс. Облегчение наступит радикально и. немедленно. После упражнения следует отдохнуть и избегать голодания.

**ПЕРВАЯ ЕДА.** После Шанк-Пракшаланы надо обязательно выполнять следующие предписания. Есть не раньше, чем через 10 минут после упражнения и не позднее 1 часа после конца упражнений. Абсолютно запрещается оставлять пищеварительный тракт без пищи в течение более часа после упражнений. Однако автор применяет Шанк-Пракшалану для входа в голодание, и в этом случае она вполне уместна, заменяет прием слабительного.

Первая еда будет состоять из риса, варенного на воде и немного переваренного, чтобы он таял во рту. Рис может сопровождаться хорошо переваренной морковью. Надо съесть вместе с ним около 40 граммов сливочного, а лучше топленого масла. Рис можно заменить пшеницей, овсом и так далее.

**ВАЖНО.** Рис нельзя варить на молоке. В течение 24 часов, которые следуют за упражнениями, запрещается пить молоко, кефир, есть дрожжевой хлеб. Кушайте только вареные, тушеные овощи и каши.

Этим вы способствуете возрождению нормальной микрофлоры. Фрукты и овощи в сыром виде не рекомендуются по причине их осеменения микроорганизмами, а также излишнего возбуждения жизненного принципа "Ветра", который активизирует прославление. Рис как раз способствует угнетению этого жизненного принципа и приводит организм в норму. Поэтому сырые овощи и фрукты можно кушать на следующий день.

**ПИТЬЕ.** Поглощение соленой воды примет посредством высокой осмотической активности часть жидкости из крови в кишечник. Таким образом, жидкая одеть крови идет в направлении, противоположном обычному всасыванию, прочищая при этом микроворсинки тонкого и толстого кишечника. Именно этот механизм делает Шанк-Пракшалану уникальной. Я не знаю ни одну чистку (кроме голода), которая очищала бы тонкий кишечник, от которого зависит наше пищеварение и всасывание. Клизмы действуют только в толстом кишечнике. Поэтому этот отдел остается без должной обработки, и только Шанк-Пракшалана способствует его очищению.

В связи с вышеизложенным у вас будет естественная жажда. Не принимайте никакой жидкости, даже чистой воды до первой еды, потому что вы будете "кормить" сифон, то есть ходить в туалет Во время вашей первой еды и после нее вы можете пить воду или легкие травяные настои.

То, что первые испражнения появятся только через 24 часа, более никого не удивит. Они будут золотистыми, желты" ми и без запаха, как у грудного ребенка.

Лица, страдающие запорами, могут делать Шанк-Пракшалану каждую неделю, но лишь с 6 стаканами воды. В этом случае весь цикл осуществляется приблизительно за 30 минут. Это одно из лучших перевоспитаний кишечника. При этом не растягиваются стенки толстых кишок.

**БЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.** Помимо того, что вы очистите весь пищеварительный канал, вы ощутите и отдаленные благоприятные воздействия: свежее дыхание, хороший сон, исчезновение сыпи на лице и теле. Если вы будете питаться правильно, то исчезнут телесные запахи. При этом тонизируется печень -это замечается по цвету первых испражнений - и другие железы, связанные с пищеварением, в особенности поджелудочная железа. Солёный вкус во рту стимулирует теплотворные и пищеварительные способности организма, отсюда такое влияние на пищеварение.

Случаи малоразвитого диабета с успехом вылечивались врачами Лонавлы посредством проведения Шанк-Пракшала-ны через каждые два дня в течение 2 месяцев; это сопровождалось надлежащим пищевым режимом - побольше естественных продуктов, богатых витаминами группы "В", и соблюдение ритма включения пищеварительных органов.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.** Лица, страдающие язвой желудка, должны воздержаться от Шанк-Пракшаланы и сначала излечить ее. То же самое относится к лицам, страдающим острым поражением пищеварительного тракта: дизентерией, поносом, острым колитом, острым аппендицитом, туберкулезом кишок и раком.

Шанк-Пракшалану - замечательную процедуру, в этом убеждаются все, кто практикует ее регулярно. Для того чтобы ее освоить побыстрее, практикуйте ее раз в две недели - и у вас все будет получаться/ Ее вполне можно использовать вместо клизм - 2 раза в неделю на начальном этапе, а потом 1 раз в две недели.

### **ОЧИЩЕНИЕ ЖИДКОСТНЫХ СРЕД ОРГАНИЗМА**

После того как вы очистили полевую форму жизни, 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 от нашего дремучего невежества в вопросах питания, образа жизни, потакания чувственным удовольствиям и многому .другому.

В результате жидкостные среды организма утрачивают способность обеспечивать нормальное протекание жизненных процессов - человек слабеет, организм старится. Кроме этого, сдвигается нормальная среда организма в гнилостную сторону, что способствует развитию всевозможных гноеродных микроорганизмов.

Иммунная 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. 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 - удалять 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 свежевыжатые 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 СОКОВ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ**

Одним из главных факторов успеха в очищении организма является доступность и приятность очистительных процедур. Бели они слишком сложны или малоприятны, - это отталкивает человека от их выполнения.

Свежевыжатые 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;

1. Употреблять свежеприготовленные соки 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 за 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 я указывает на очистительный процесс.

6. Сколько за один раз и в день употреблять сока? Пить необходимо столько за один раз, сколько пьется с удовольствием, без принуждения. В течение дня необходимо, для получения заметных результатов, пить не менее 600 г, но предпочтительно употреблять от 1 до 4 литров.

Посчитайте, за день можно обновить 0,5-1 литр жидкостных сред организма. Если посещаете парную, то 1-2 и более литра. Жидкости в организме, при общей массе тела 60-70 кг, около 40-50 литров. Если вы пьете только по 0,5 литра, на это понадобится 80-100 дней. Причем это не гарантирует хорошее удаление старой, токсической жидкости. А вот посещая парную и теряя до 2-3 кг токсической жидкости и 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 к важным человеческим органом. Ее площадь колеблется в среднем от 1,5 до 2,2 м, а, вес составляет 20 процентов 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 500 до 1500 граммов воды. Таким образом, применяя парную процедуру, мы можем значительно активизировать процессе выходом воды и шлаков. Поэтому недаром одна из главных очистительных процедур так и называется - "лечебное потение". Вначале разберем функции кожи с позиции расшлаковки организма.

**1. 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.

**2. 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.

**3. 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 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, в которой содержатся жирные кислоты, благодаря которым она предохраняется от высыхания, делается эластичной, упругой, блестящей и - предохраняется от инфекции. Если за кожей не ухаживать, "она засоряется своими же собственными выделениями (600 граммов пота в сутки!) и перестает полноценно выполнять вышеуказанные 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 лотом 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, легкоудаляемых 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 Даэтра 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 и более раз. 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 используйте 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, липовый цвет - 60. Столовую ложку сбора на 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, покушайте 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, те взбирайтесь сразу на верхний полоч. Поднимитесь на такую высоту, аде вам хорошо.

4. Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите нога 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 - соскрещенными 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, 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 прижимайте 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. Бели вы будете пить чай, квас и тому подобное, вы тем самым поступаете не лучшим образом. Сейчас надо пить свежевыжатые соки овощей и фруктов. Поступая таким образом, вы можете очень быстро обновить свои жидкостные среды 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 500-700 грамм 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 нижеописанный. 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. Вдобавок 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-процентный 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 почечно - каменной 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 (иглолок) ели каждого текущего года заливаете 0,5 литрами кипятка из протиевой воды.

Варите на малом, огне 10 минут, настаиваете в теплом месте ночь, 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 кг сухого веса, кипятят 30 минут в 7-8 литрах воды.

После этого хорошо закрывают и оставляют настаиваться 12 часов. Хороший кастой хвои имеет коричневый цвет. Затем его выливают в ванну с теплой водой (36-40° С). Сам прием ванной процедуры колеблется от 10 до 20 и более минут и зависит от самочувствия. Температуру воды от процедуры к процедуре 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 С. Кнейпп, П. М. Куренной и А. С. Залманов. При этом Кнейпп и Куренной указывают на очищение кожи, сосудистого русла и стимуляцию нервной системы. Залманов, помимо вышеуказанного, указывает на очищение каждой клеточки организма, от "токсинов усталости", то есть 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 трупное отравление. Первыми признаками этого является "тяжелый дух" и вонь, идущая от человека, быстрая утомляемость.

Комбинирование хвойных ванн и питье отвара еще более усиливают 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 процентов разнообразных заболеваний, вызванных зашлаковкой организма. Помните древнейшую поговорку: без очищения нет исцеления!

## **ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ**

***Только терпеливый закончит дело, а торопливый упадет. Саади***

После очистки толстого кишечника по Уокеру необходимо приступить к очистке печени.

Вся венозная кровь из кишечника, за исключением нижнего отдела прямой кишки, проходит через печень. За годы нашей жизни наша печень обезвредила и "закапсулировала" в себе столько, что, увидев все это выходящим вон из вашего организма во время специальной чистки, вы не поверите своим глазам.

В данном разделе будут рассмотрены как древние, так и современные рекомендации по оздоровлению печени и будет разобрана сущность этих методов с научной точки зрения.

## **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПЕЧЕНИ И ЕЕ ФУНКЦИЯХ**

Анатомия печени

Печень человека закладывается на третьей неделе эмбрионального развития. Из начального отдела первичной средней кишки и развивается зачаток печени. Печень - самая крупная железа в организме человека, вес ее

колеблется от 1,5 до 2 килограммов. Она мягкой консистенции, имеет форму неправильного усеченного конуса с закругленными краями.

На ней различают две поверхности: верхнюю, выпуклую, обращенную к диафрагме и соприкасающуюся с ее нижней поверхностью, и нижнюю, обращенную вниз и назад и соприкасающуюся с рядом органов брюшной полости. Почти со всех сторон печень покрыта брюшиной. Исключение составляет ее задневерхняя поверхность, сращенная с нижней поверхностью диафрагмы.

Печень - орган неподвижный, будучи связана с диафрагмой, она следует при вдохе и выдохе за ее движениями. Доказано участие диафрагмальных нервов в иннервации печени. Удержанию печени на месте способствует давление брюшного пресса.

Кровообращение и лимфообразование в печени.

В печени очень развита венозная система, как по протяжению, так и по вместимости. Она подразделяется на воротную вену и систему печеночных вен. Своеобразием воротной вены заключается в том, что она начинается и заканчивается капиллярами.

Если печеночная артерия доставляет кровь, богатую кислородом, для питания печеночной ткани, то воротная вена собирает кровь из всего желудочно-кишечного тракта и селезенки и является основным сосудом, определяющим функцию печени. Она имеет один из основных анастомозов (обходные протоки, в норме закрытые) с венами прямокишечными: верхней, средней и нижней. Благодаря этим венозным соединениям печень играет важную роль в деятельности почек, селезенки, желудка, сердца и других органов.

По некоторым данным, можно считать, что через печень протекает в одну минуту в среднем 1500 миллилитров крови, из них 1200 (80%) - через воротную вену и 300 миллилитров (20%) - через печеночную артерию. Кровь, поступающая в воротную вену из различных отделов брюшной полости, смешивается не полностью, а частично, идет как бы отдельным потоком.

Примерно как одна река, впадая в другую, некоторое время течет отдельным потоком, прежде чем смешаться. В связи с этим в разные части печеночной ткани поступает кровь преимущественно из различных брюшных отделов. Так, селезеночная кровь поступает больше в левую долю печени, а от толстого кишечника - в правую.

Другой особенностью печеночного кровотока является более медленный ток крови через печеночные сосуды по сравнению с другими органами. А вот давление в воротной вене по сравнению с венами других областей отличается большой силой - от 7 до 14 мм. рт. ст. Кроме того, надо принять во внимание, что ток крови в самой печени изменяется от присасывающего движения грудной клетки и движения диафрагмы.

Лимфообразование в печени весьма интенсивно, поскольку от 1/3 до 1/2 всей лимфы тела происходит из этого органа.

### **Функции печени**

Печень является одновременно органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ. Углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный, пигментный, витаминный, гормональный обмены в организме тесно связаны с функцией печени. В ней осуществляются специфические, защитные и обезвреживающие ферментативные и выделительные функции, направленные на поддержание постоянства внутренней среды организма. Так, к ядовитым веществам, поступающим из толстого кишечника, - индол, скатол, тирамин - присоединяются серная и глюкуроловая кислоты и образуются малоядовитые эфирно-серные кислоты. Эти парные соединения выводятся дальше по каналам очистительной системы.

В связи с вышеизложенным возьмем пример, приводимый Е. П. Шуваловой ("Болезни печени и желчных путей", брошюра "Факультет здоровья", № 4, 1986 г.).

"При попадании в кровь каких-либо чужеродных веществ, например угольных частиц, они полностью захватываются печенью. И только в тех случаях, когда доза чужеродных веществ велика, они появляются в других органах.

Вместе с тем печень принимает участие в промежуточном обмене веществ, независимо от пищеварения. Она участвует в процессе гемолиза (распада эритроцитов, отслуживших свой век), совершающегося в селезенке, в кровяном русле; этот процесс заканчивается в печени желчеобразованием.

Следует упомянуть и о такой функции печени, как мочевинообразование. Оно совершается только здесь, а мочевины, как конечный продукт белкового обмена, выводится почками. Это указывает на тесную связь функции печени и функции почек".

### **Желчеобразование**

Желчеобразование является специфической функцией печени. В сутки у человека образуется 800-1000 миллилитров желчи.

Желчь по желчным путям, имеющим просвет 4 миллиметра и длину 2-6 см, доходит до пузырного протока. Просвет пузырного протока в среднем равен 3 миллиметрам, а его длина от 3 до 7 см. Общий желчевыводящий проток, куда впадают оба эти протока, имеет просвет 6 миллиметров и длину 7- 8 см. При закупорке устья просвет общего желчного протока может увеличиваться до 1,5-2 см в поперечнике без какой-либо патологии!

Желчные пути богато снабжены гладкомышечными волокнами, благодаря этому они могут активно продвигать желчь то в одном, то в другом направлении.

Часть желчи скапливается в желчном пузыре, имеющем длину 12-18 см и вмещающем до 60 миллилитров желчи. Однако он легко растягивается и может свободно, без повреждения вмещать до 200 миллилитров жидкости. Он

также снабжен мышечными волокнами и может сокращаться совместно с желчными путями, выбрасывая желчь в двенадцатиперстную кишку под давлением 200-300 миллиметров водного столба!

Желчный пузырь обладает способностью концентрировать желчь в 10-20 и более раз! Моторный нерв желчного пузыря - блуждающий и регулируется правым диафрагмальным нервом.

Энергия, необходимая для желчной секреции, образуется за счет тканевого дыхания печени. Желчь является секретом печеночных клеток. Вкус желчи горький с последующим сладковатым привкусом; запах своеобразный ароматический; реакция желчи слабощелочная.

Желчь участвует в кишечном пищеварении: способствует нейтрализации кислой пищевой кашицы, поступающей из желудка в двенадцатиперстную кишку, эмульгирует жиры и способствует их всасыванию; оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстых кишок. С ней выводятся из крови разные экзо- и эндогенные вещества; которые, скапливаясь в крови, оказали бы вредное влияние на Деятельность организма, а также излишки холестерина.

Образование желчи происходит непрерывно; оно уменьшается при голодании, перегреве, увеличивается при понижении внешней температуры, усилении портального кровообращения и при наличии в принятой пище продуктов переваривания белков и особенно жиров.

## **ПАТОЛОГИЯ ПЕЧЕНИ**

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 утверждая, 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 других, 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 двенадцатиперстную 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 камушки". Вам, конечно, будет интересно узнать, какие камушки это, 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 к 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 внутривнутрипеченочных 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 (вспомните пример с угольными частицами), 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 внутривнутрипеченочных 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, как минимум, чтобы очистить печень, желательно сделать 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 вышеуказанное состояние крови незаметно приводят к дискинезии желчевыведительной системы, величина сопротивления JV желчевыводящем протоке может возрастать до 750-800 мм вод ст (почти атмосфера!). Концентрация желчи, как известно, может увеличиваться в 20 и более раз. Вещества, находящиеся в таком концентрированном виде, могут выпасть в осадок.

Как указывалось, первым начинает кристаллизоваться холестерин, за ним билирубин с

\* "Живой" продукт отличается от "мертвого" наличием биоплазменного поля, которое при термической обработке исчезает. Атомы в "живых" минералах (органические) находятся на более высоком энергетическом уровне и имеют левое вращение. В "мертвом" этого не наблюдается, 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) 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 колатеральное кровообращение) по анастомозам с верхними и нижними полыми венами, прямокишечными и другими (смотрите схему). Возникает застойное увеличение селезенки (а если застой крови, то дыхание и питание, а отсюда и ее функция становятся хуже - селезеночникам на заметку), застой в венозной системе поджелудочной железы приводит к дистрофическим изменениям в ней и к нарушению ее функций (не это ли будет главной причиной труднолечимости сахарного диабета -диабетикам на заметку). 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).

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).

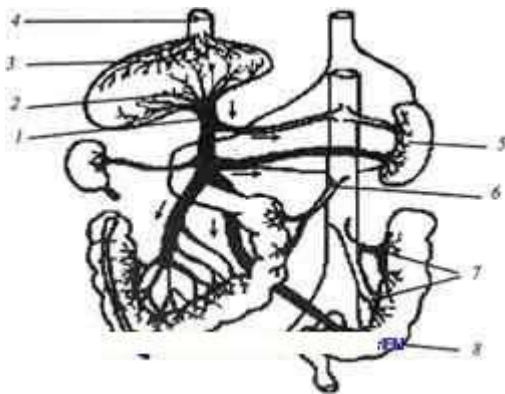


Рис. 12. Схема, объясняющая развитие болезнетворного процесса при портальной гипертензии.

1 - воротная вена; 2 - ветвление воротной вены в печени; 3 - печеночные вены; 4 - полая вена; 5 - селезенка; 6 - верхняя брыжеечная вена; 7 - нижняя брыжеечная вена; 8- анастомоз в области прямой кишки.

Стрелки на схеме обозначают затрудненный отток крови и, как следствие этого, болезнетворные процессы в этих органах.

В связи с тем, что происходит атрофия клеток печени от сдавливания и местной недостаточности питания, страдает углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный обмены и т. д. и т. п. Перечислять расстройства и заболевания, возникающие от нарушения всех этих обменов (которые к тому же трудно диагностируются), нет смысла, и так ясна чудовищность последствий загрязненности и забитости нашей печени.

Об этом же говорят и йоги. Вот отрывок из книги "Йоготерапия" истина 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 9 жаркий полдень и после еды, тяжелая работа, непосильный труд, копание 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".

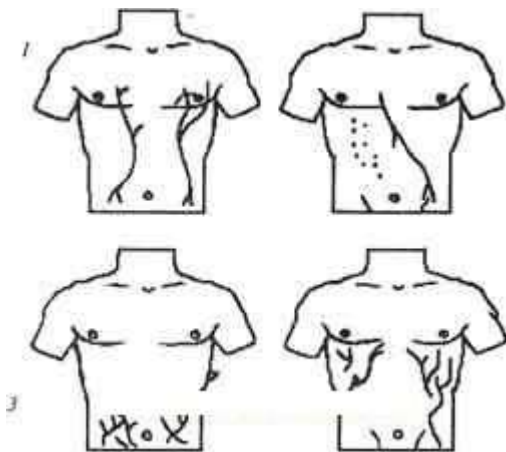


Рис. 13. Типы коллатералей на передней брюшной стенке при инфракрасной фотографии,  
 1 - "голова медузы";  
 2 - верхний тип; 3-нижний жил;  
 4 - сочетание со сдавливанием нижней Лелей вены.

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 а другие вены и не превращаясь из-за этого в нужную - усваиваемую для организма форму, мы можем страдать от нехватки питательных элементов (что и наблюдается на самом деде). 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.

### **СИМПТОМЫ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ**

Давайте сначала разберем древнюю симптоматику заболеваний печени, а затем сравним и дополним ее современной.

Обратимся вновь к "Чжуд-ши". Тибетские лекари считали, что болезней всего три - от ветра, желчи и слизи. Расстройство одной из вышеуказанных функций приводит к болезни. Причем под функцией желчи они понимали очень широкое понятие и разделяли желчь на 5 видов.

**Желчь:** переваривающая, цвет изменяющая, претворяющая, дающая зрение и ясный цвет

Переваривающая желчь находится в желудке между переваренной и непереваренной пищей. Она переваривает пищу, отделяет сок от осадка, дает тепло и силу остальным четырем видам желчи.

Желчь, цвет меняющая, находится в печени. Она полностью изменяет цвет прозрачного сока на красный.

Желчь претворяющая находится в сердце. Она дает душе чуткость, гордость, разум и страстность.

Вот интересное высказывание о "свойстве печени" из книги А. А. Долина "Путь самурая":

"...каждое новое убийство на поле брани должно было стимулировать личную храбрость самурая - таким образом враг приобретал свойство некоего пассивного стимула отваги. Вот откуда берет начало и людоедский обычай кимотори... По синтоистским поверьям, источником смелости в теле человека служит печень (кимо). Считалось, что, съев сырую печень поверженного противника, получаешь новый заряд смелости".

Желчь, дающая зрение, находится в глазах и способствует восприятию формы.

Желчь, ясный цвет; находится в коже, делает ярким ее цвет

Диагноз желчнокаменной болезни.

Наиболее типичным для желчнокаменной болезни симптомом служат острые болевые приступы - желчная или печеночная колика. Боль наступает приступами длительностью от нескольких минут до нескольких часов. Чаще всего боль появляется внезапно, иногда ей предшествуют "продромальные" симптомы - потеря аппетита, тошнота, тяжесть под ложечкой и чувство напряженности в правом подреберье (возможно, вследствие переполнения желчного пузыря желчью).

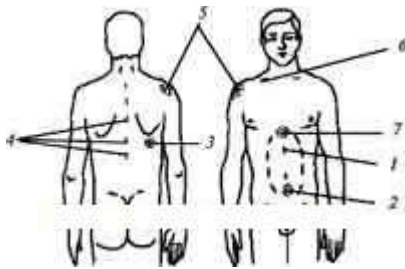


Рис. 14. Болевые точки при желчнокаменной болезни.

1 - точка желчного пузыря; 2 - панкреатическая зона; 3-точка лопаточного укола; 4 - точки VIII, IX и XI грудных позвонков; 5 - плечевая зона; 6 - точка диафрагмального нерва; 7- эпигастральная зона болезненности.

Причинами, вызывающими желчную колику, являются нервное и физическое переутомление, эмоции, охлаждение тела, переполнение и раздражение желудка после приема пищи, особенно острой. Желчная колика у женщин нередко совпадает с менструациями или наступает после родов. Колика наступает обычно в первую половину ночи, когда функции печени и желчного пузыря максимальны" через 3-4 часа после вечерней еды, т. е. в момент наибольшего истечения желчи в 12-перстную кишку и максимального наполнения и раздражения ее пищевой кашицей.

Характер боли разнообразный: колющий, режущий, как бы, раздирающий на части правую сторону живота. В начале приступа боль бывает распространенной, но вскоре она начинает концентрироваться в тех областях, которые указаны на рисунке.

Желчная колика обычно сопровождается тошнотой и рвотой, вначале пищей, а затем слизью, желчью. В отдельных случаях с обильным истечением желчи извергаются и маленькие желчные камни.

Часто больные жалуются на похолодание конечностей. У некоторых появляются судороги икроножных мышц и мышц пальцев рук.

#### **Диагноз хронического гепатита.**

Общая слабость, снижение аппетита, иногда горечь во рту, жжение в эпигастральной области. Нередко тошнота, запоры, иногда поносы. При обострении болезни - зуд кожи, повышение температуры тела до 37,1-37,6? С.

Часто наблюдаются нарушения нервной системы: подавленное настроение, потливость, повышенная раздражительность, нарушение сна. При осмотре у 1/3 больных, в особенности в период обострения, можно обнаружить наличие "печеночных ладоней" (покраснение кожи в области ладонной; поверхности большого пальца и мизинца), а также сосудистых! "звездочек".

Указанные звездочки представляют собой пульсирующий мелкий сосуд, от которого лучеобразно разветвляются тоненькие нежные сосудистые веточки, напоминающие ножки паука. Размер их колеблется от булавочной головки до горошины в диаметре. Наиболее часто сосудистые звездочки находятся на лице, плечах и предплечьях, на спине. При улучшении функционального состояния печени они исчезают.

При хроническом гепатите происходит поражение суставов и легких.

#### **Дискинезия желчных путей.**

Общие симптомы - невротические расстройства, боли в правом подреберье. Гипотоническая форма - боли в правом подреберье постоянные, тошнота, отрыжка, атонический запор.

**Гипертоническая форма** - боли периодические, жалобы на появление тошноты, чередование поносов с запорами.

#### **Воспаление желчного пузыря и желчных протоков.**

До появления болей - чувство тяжести в подложечной области через 1-3 часа после еды, сопровождающееся вздутием живота, легкое познабливание и недомогание, после приема пищи, поносы, возникающие особенно после приема жареной пищи. Также можно наблюдать ксантома тоз кожи: на лице (на веках, щеках, губах), на, локтевых сгибах, пальцах в виде желтых пятен, приподнимающихся над поверхностью кожи. Можно наблюдать колбовидное вздутие фаланг пальцев.

Теперь по вышеуказанным симптомам вы можете самостоятельно судить о здоровье своей печени и желчного пузыря. При появлении вышеуказанных состояний вы можете начать раннее их предупреждение, коррекцию, а не доводить себя до крайностей. Если вы сомневаетесь в себе, в способах оценки своего состояния, то сходите к врачу, чтобы диагноз был установлен и вы знали наверняка, что вам нужно делать.

### **ЭФФЕКТ ЧИСТКИ ПЕЧЕНИ**

Многие думают, что у них с печенью все в порядке, - это глубокое заблуждение. Я на своем опыте и опыте многих людей убедился- в этом. Желчные камушки сидят в печени очень прочно, и так просто их не взять.

Так, до чистки печени я голодал несколько раз по 7 суток, раз - 10 и раз - 18, а по 3 дня около десятка раз, кроме того, еженедельно по 24-36 часов в течение 3 лет А мой товарищ делал серию голоданий - 3 раза по 19 дней с перерывом в два месяца. И вот, когда мы с ним ; начали чистить печень, из нее выходило по пол-литровой банке камушков. Также вышло много застаревшей желчи, напоминающей деготь, темная пленка, хлопья и другая мерзость.

Это лишний раз подтверждает целесообразность проведения такой чистки.

Эффект чистки печени поразителен. Так, прочистив ее в первый год 5 раз (всего я делал 8 чисток), я ощутил такой эффект в оздоровлении, которого не было за предыдущие 5 лет следования методам естественного оздоровления. Я стал чувствовать необыкновенную легкость и обновление всего организма, познал, что такое **НАСТОЯЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ**. Но это не мои отдельные ощущения. В клубе "Бодрость", который я вел, через эту чистку прошли многие и не один раз. Причем приходили люди, от которых отказались врачи, им просто было страшно делать операцию по поводу камней в желчных протоках и пузыре, так как и престарелый возраст, и общее состояние не позволяли этого. Проделав же процедуру очистки печени, они буквально воскресали и прекрасно себя чувствовали.

Например, Николай Тимофеевич Савиных, 1925 года рождения, буквально приполз а клуб с собственным весом 96 кг при росте 170 см - настолько больным, что думал не дожить до следующей весны (дело было в декабре). Но раздельное питание, чистка толстого кишечника и печени, а также уринотерапия сделали его другим человеком - 63 кг веса, бегающим в одних трусах и думающим жить и жить. На все эти преобразования ему понадобилось чуть больше полугода, и, кстати говоря, все это он проделал самостоятельно, хотя имел образование всего 3 класса. Я могу еще привести примеры - Магдесян, Халангот и многие другие страдали не один десяток лет желчнокаменной болезнью, им предлагали операцию, но после чистки печени она им не понадобилась.

В Санкт-Петербурге я проводил показательную чистку печени сразу с 22 людьми в пансионате "Ижорские заводы". Ничего не вышло лишь у двух человек, по их же собственной вине (они были сильно закомплексованы). Остальные все были довольны.

О том, насколько многогранно действует чистка печени, приведу случай, рассказанный Ю. А. Андреевым (автор книги "Три кита здоровья").

21. "Мне пришлось встретиться вот с таким случаем: и грустным, и поучительным. Парнишка тридцати одного года как-то пришел, добрался к нам бледный, худой, с одышкой. Ему должны на операции удалить часть аорты сердца а заменить сосудом бедра. Ему деваться некуда. Он задыхается, ему плохо.

И естественно, полез в литературу и из нее узнал, что процент удачных операций в его случае не больше 30, т.е. 31 год - и такой малый шанс... Он пришел: "Может, есть другие возможности?" А какой смысл в этой операции, если у тебя по сосудам вместо крови идет содержимое клоаки? Жуткая кровь. Ну, сделают даже удачную операцию, а потом все то же самое, А что делать? - Почиститься. Начать чистку печени. Он поехал к Татьяне Александровне Буревой, о которой некоторые здесь знают как о легендарной женщине. 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 рогам, потому что диплома у нее нет, И вот он поехал к Татьяне Александровне. Она поняла сложность этого случая и прочистила ему печень подряд два раза. Потом он перешел на нормальное питание. Через месяц его встречаю: бежит парень через ступеньку ни 4-й этаж, и никакой операции не нужно, потому что у него чистая кровь.

Причем 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 белее 80 лет и он был в тяжелом состоянии после второго инфаркта, мы ему решили помочь и уговорили у те 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.

Давайте в следующем разделе капитально разберем, действительно ли безопасна эта чистка и на чем основано ее действие.

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОЧИСТКЕ ПЕЧЕНИ**

Вы знаете, как была описана процедура очищения печени до меня? Три-четыре дня пьете яблочный сок, сколько сможете пить. В середине третьего - четвертого дня на область печени прикрепляете грелку и разогреваете эту область до 19 часов. В 19 часов пьете оливковое масло и запиваете его лимонным соком. За несколько приемов, через 15-20-минутные интервалы вы должны выпить 200 граммов масла и запить его соком. Примерно в час - три ночи должна очищаться печень и выходить Хамушки. На этом все. А теперь сравните с моим писанием.

В качестве основного аргумента против этой чистки приводят такой довод - желчные протоки 3-4 миллиметра в диаметре, а камни выходят до 20 и более миллиметров, и причем свободно? Такого не может быть! Когда же говорят, что сами видели вышедшие камни, то противник утверждает, что это каловые камни, вышедшие из толстого кишечника. Пугают возможной закупоркой и другими осложнениями. Увы, эти люди абсолютно ничего не смыслят в данной процедуре.

Обратимся опять к вышеупомянутой брошюре "Факультет здоровья", № 4, 1986 г. Там, на странице 34 член-

корреспондент АМН СССР, профессор, зав. кафедрой инфекционных болезней и эпидемиологии 1-го Ленинградского медицинского института им. И. П. Павлова Евгения Петровна Шувалова описывает беззондное "слепое" промывание желчных путей, которое называется "дюбаж" и широко применяется врачами.

#### **Методика проведения дюбажа следующая.**

Утром натощак больному дают выпить 200-250 миллилитров минеральной воды из предварительно открытой бутылки (негазированной или малогазированной) комнатной температуры. К минеральной воде можно добавить пять граммов сернокислой магнезии или сорбита, что способствует более энергичному освобождению желчного пузыря. Через 15-20 минут снова дают выпить минеральную воду в таком же количестве.

После приема минеральной воды больной находится в горизонтальном положении в постели в течение полутора-двух часов с грелкой в области правого подреберья. Дюбаж можно производить, используя в качестве раздражителя только раствор сернокислой магнезии, или сорбита, или настоя желчегонных трав.

К сильнодействующим средствам, обеспечивающим повышенное выделение желчи, относятся яичные желтки, растительные масла, сернокислая магнезия, соль "Барбара" и карловарская соль.

40-50 миллилитров 33%-ого раствора магнезии, подогретого до 40° С, вызывают сокращение желчного пузыря (сфинктер Люткенса) и общего желчного протока (сфинктер Одди). Тем, кто плохо переносит магнезию, дают концентрированные растворы сахара, глюкозы, сорбита, ксилита или оливкового масла.

Наиболее эффективными в отношении раскрытия сфинктера Одди и опорожнения желчного пузыря оказываются жиры пищи и продукты переваривания в кишечнике.

Вся вышеуказанная информация строго научна. Из нее мы уже знаем, что промывать желчные протоки МОЖНО. А теперь мы обратимся к опыту народной медицины, на что она опирается.

1. Исходя из вышеизложенного, нам необходимо сильное желчегонное средство. Целителями было замечено, что прием больших доз растительного масла (особенно оливкового) вызывает сильный желчегонный эффект: сокращение желчного пузыря и максимальное раскрытие всех желчных протоков.

2. Усиленному выделению желчи из печени способствуют кислоты. Лимонная кислота, содержащаяся в лимонном соке, стимулирует эту функцию и к тому же растворяет твердые выступы - крючки, которые удерживают желчные камушки в протоках.

3. Лечение теплом - наилучший способ уменьшения воспалений и болезненных спазмов в печени. Для этого мы часа за 3-4 до чистки разогреем область печени и продолжаем ее разогревать далее после приема масла и лимонного сока. К тому же нам известно, что камушки на 90- 99% состоят из холестерина. Теплота их оплавляет; болевых спазмов не возникает, и они свободно проходят по желчным протокам.

4. И как нам теперь известно, желчные протоки обладают гладкой мускулатурой, способны расширяться до 2 см в диаметре, а при сокращении развивать такое усилие, что желчь выбрасывается под давлением 300 мл, вод. ст., а в экстремальных случаях давление может достигать 800 мл. вод. ст.!

5. Возможно обратное развитие - рассасывание желчных камней. Это происходит на почве отбухания коллоидов и образования трещин, а также частичным растворением в нормальной желчи. Здесь возможно действовать в двух направлениях: а) увеличить количество желчных кислот, которые понижают поверхностное натяжение желчи и тем самым способствуют отбуханию коллоидов с частичным растворением их, и б) увеличить коллоидную защиту.

Разберем вариант а). В жире человека, плавящемся при температуре 15° С (при температуре тела он жидкий), содержится около 70% олеиновой кислоты. Эта кислота относится к ряду ненасыщенных жирных кислот. Важнейшее биологическое свойство ненасыщенных жирных кислот следующее: 1 - способствовать превращению холестерина в легко растворимые соединения и тем способствовать выведению его из организма; 2 - нормализующее влияние на состояние стенки кровеносных сосудов, повышение их эластичности и снижение проницаемости.

Олеиновая кислота плавится при температуре 13° С, причем она почти единственная жирная кислота, входящая в состав животных жиров, и поэтому ее содержание в этих жирах является главным фактором, определяющим температуру их плавления. Наиболее богато олеиновой кислотой оливковое масло (80-81%), а в подсолнечном его вдвое меньше (39%). Олеиновая кислота почти полностью всасывается в кишечник и легко используется организмом в обмене веществ.

Из этого раздела нам ясно, что мы идем по пути резкого увеличения ненасыщенных жирных кислот, которые действуют как желчные кислоты, растворяют холестерин в данной чистке и к тому же повышают эластичность стенок кровеносных сосудов, так и желчных путей. К тому же они родственны организму, и поэтому наиболее предпочтительны естественные продукты, их содержащие. Лучшим из этих продуктов является оливковое масло.

Вариант б). Заключается в следующем: в природе имеются защитные вещества, в основном высокомолекулярные соединения, как, например, белковые вещества, полисахариды, и низкомолекулярные поверхностно-активные вещества, например олеаты натрия и калия, сапонины и другие. Такое защитное вещество собирается на поверхности коллоида, покрывая его сольватной оболочкой.

Образующиеся таким путем защитные оболочки предотвращают слипание коллоидных частиц между собой и выпадение их в осадок. Желчь, как нам известно, содержит 84% воды. Эту воду надо насытить вышеуказанными защитными веществами, которые, проникая в микро-, поры желчного камня, вызовут отбухание коллоидов и последующее их растворение.

Источники защитных коллоидов следующие: 1. Сырые свежеприготовленные соки из овощей и фруктов. 2. Свежая собственная моча (урина).

Красящие вещества урины, взвешенные в ней, представляют собой нежнейшие частицы органического вещества. В суточной моче их примерно один грамм. Отсюда собственная урина - наиболее богатое защитными коллоидами вещество, Употреблять лучше окрашенную в свой естественный желтоватый цвет урину. В бесцветной их мало, поэтому ее сбрасывают

Итак, мы разобрали главные физиологические механизмы, на которых основаны нижеприведенные чистки печени. Однако существует еще несколько дополнительных.

6. Лимонный сок обладает сильным кислым вкусом. Как утверждает китайская народная медицина, кислый вкус стимулирует функцию печени. К тому же эфирные масла лимонного сока действуют одновременно и как желчегонное средство, и антисептическое.

7. Опять-таки по утверждениям китайских врачей - иглотерапевтов, функция печени и желчного пузыря наиболее сильна с 23 до 3 часов ночи. Это является биологическим ритмом печени и желчного пузыря.

8. Внушая себе, что желчные протоки расширяются, что желчь обильно выделяется, а также посылая мысленно туда энергию, мы усиливаем эффект.

9. По учению йогов, дыхание только через правую ноздрю вызывает разогрев организма и увеличивает его "разлагающую силу".

10. Образование и выход жёлчи увеличивается при усилении портального кровообращения и при наличии принятой пищи жиров. Это условие можно выполнить, если через некоторое время после приема пищи и сока лимона делать медленное, ритмичное дыхание йогов, с акцентом на подтягивание диафрагмы как можно выше во время выдоха.

11. В полнолуние увеличивается способность организма очищаться. Весной функции печени наиболее сильна, а осенью слаба.

Перейдем теперь к описанию самих чисток. Вы теперь прекрасно знаете, на какие физиологические механизмы они будут опираться.

### ***ПРОСТОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ***

В физиологических механизмах очищения печени описаны идеальные продукты, но в прошлом оливковое масло и лимоны могли найти только единицы. Встал вопрос о равноценных заменителях, и, к величайшей радости, их нашлось предостаточно.

В качестве масла используют любое подсолнечное (рафинированное, нерафинированное, поджаренное), в качестве лимонного сока используют кристаллическую лимонную кислоту, а также естественные продукты с сильным естественным кислым вкусом - клюкву, облепиху, крыжовник и т. д. Как показала практика, очищение с этими заменителями идет так же, как и с идеальными ингредиентами (оливковым маслом и; лимонами).

Автор убедился в этом на своем опыте, об этом же говорят и другие люди, использовавшие заменители. Поэтому вы смело можете использовать вышеуказанные заменители - подсолнечное, кукурузное масла; кристаллическую лимонную кислоту (ее разводят так, чтобы раствор по вкусу напоминал натуральный лимонный сок) и естественные съедобные продукты с сильным кислым вкусом, растущие в вашем регионе.

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 с первого раза обязательно посыплются камушки 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 потреблять большое количество свежевыжатого сока (1 часть свеклы и 4-5 яблок, желателно кисловатых) и делать очистительные клизмы (е 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 вышеупомянутый сок. Так же легонько пообедайте и через Г-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. 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 столькими же глотками сока. Минут через 15-20, если нет тошноты, вы повторяете. Ждете 15-20 минут, и так несколько раз - пока не выпьете все масло и сок. Спокойно садитесь и смотрите телевизор или читаете книгу.

Если вы плохо переносите масло и вас начинает тошнить после первого приема, то необходимо подождать столько, чтобы эти неприятные ощущения исчезли, 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 съдьте

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, за счет того, что 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. Вдобавок 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) с аппликатора позволят 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 вышеописанная. Примерно в 11 часов ночи либо позже (бывает и < под утро), когда, биоритм печени и желчного пузыря максимален, начинается извержение камней и нечистот. Это выражается в прославлении. Вы увидите все "добро", нажитое с помощью неправильного образа жизни, извращенного питания, и сразу поймете, что так жить нельзя и ни о каком ч здоровье речи не может быть, если это "добро" остается в организме.

Обычно утром еще раз прославляет и может выйти еще большее количество камушков 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. "

### **ПРАКТИКА ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

Все эти люди чистили печень по методике, описанной мной в "Целительных силах", и добились следующих результатов.

22. "Прежде всего, как Вы и советовали, стала очищать толстый отдел кишечника выпаренной уриной до 1/4, так как есть только спринцовка 500 г. Начинала со 100г. Провела ладный курс, кое-что выходило, но мало (мазутообразная слизь и светлая медузообразная). Сделала небольшой перерыв и снова проводила с упаренной, тороплюсь очищать, надо печень, раз она сейчас самая сильная. К очистке печени готовилась неделю, топила баню, парилась, обливалась... 24 марта полнолуние, и я с утра стала подготавливаться.

После обеда грела грелкой область печени. Подготовила оливковое масло 250 г и развела лимонную кислоту, тоже 250. г. В 7 часов вечера начала пить глотка того и другого. Выпила все... Грела грелкой, затыкала ноздрю, прикладывала магний, дышала... В 11 часов легла спать.

В 2 часа опорожнилась и увидела небольшие черные камешки и песок темный. Утром еще потянуло и вышло немного зеленых камешков, как из пластилина, и слизь тоже зеленая, камешки как гречка и побольше, а один с большой ноготь мягкий, я его на части разломала, пластилиновый тоже, и все... Теперь готовлюсь в апреле на полнолуние 22-23 числа еще раз и думаю проделать 4 раза".

23. "До 1 января начал делать клизмы из простой урины две недели, результат почти нулевой. Я решил делать с мочегоном.

Начал упаривать до 1/4 первоначального объема. С 1 февраля начал вводить микроклизмы с упаренной уриной.

Со второй, клизмочки я был поражен, столько из меня пошло дряни, слизи - сразу стакана два. На третий день - эта же слизь, вышло два полипа, пленка какая-то, ошметок ленточный, а на конце как осьминог. Всего полипов, по моим подсчетам, вышло уже более 12. До сих пор отделяются пленка, полипы и прочая дрянь. Сейчас я клизмочки делаю через два дня, и до сих пор не могу вывести слизь и прочую дрянь - выходит и выходит. Кал выходит черный с песком, нет однородности до сих пор, что делать дальше, не знаю.

(Надо менять питание - овощи, каши, соки и т. п. Применять другие оздоровительные средства, которые гармонизировали бы вас с учетом индивидуальной конституции.)

22 февраля сделал чистку печени по Вашему методу с аппликатором Кузнецова. Вышло много зеленых камней с горошину, и даже крупнее некоторые, вышла слизь густая, тоже как горошины. Все получилось удачно с первого раза".

24. "Сделал три чистки печени с интервалом в 3 недели. При 1-й чистке вышла черная муть, белые нити, плесень, слизь, желтые размером с горошек мягкие камни штук 15, затем в течение недели выходило еще штук 40. Во вторую



вышли желтые камни штук 15; слизь; зеленые воскообразные 10 мелких и 2 с голубиное яйцо, в третью вышло 15 маленьких зеленых и 3 больших с голубиное яйцо. С февраля веду раздельное питание. Мои успехи: прошли головные боли, давление упало 120/80, улучшился сон, вес с 62 дошел до 67 кг".

25. "Почистила 1-й раз печень, вышла плесень, слизь, газы, неприятный запах. Потом, с перерывом в 3 недели, еще 3 чистки - выходили зеленые камни. 4-я, последняя, чистка, я думаю, удалась, потому что один камень вышел, и я подумала, что она у меня уже чистая.

Похудела на 8кг, чувствовала себя отлично, знакомые удивлялись у меня даже лицо другое стало, стала делать зарядку по утрам по часу, потела, затем обливалась холодной водой".

26. "Печень промыл 8 раз: с интервалом 1,5-2 месяца, а иногда через месяц. Последний раз промыл 7-8-9 марта.

Опишу, как все проходило: первые два раза шла какая-то, зеленая муть, как тина. На третий раз пошли (посыпались) зеленые камешки величиной с фасоль, горох, а несколько штук было величиной со средней величины шиповник. В общей сложности каждый раз камешков выходило по объему в столовую ложку. Несмотря на то что я почистил уже 8 раз, думал, что на восьмой раз уже не будет ничего идти, но камешки были. Считаю, что надо продолжать, а как Вы считаете?

Чистку произвел 6 раз с подсолнечным маслом и лимонным соком, а последние 2 раза с оливковым маслом и лимонным соком. Чувствуется, что оливковое масло сильнее растворяет (разжижает) камни, и оно пьется легко и почти даже не поташнивает.

6 раз масло и сок пил по 250 г, в последние два раза по 300 г. После каждой чистки 7-10 дней печень беспокоит почему-то, потом проходит, а после седьмой чистки болела печень 4 месяца. После восьмой чистки, слава Богу, почти ничего не чувствую в правом подреберье".

### **РАЗЪЯСНЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЧИСТКИ ПЕЧЕНИ**

Ввиду того что моча обладает камнедробящими свойствами, что описано в моем капитальном труде "Уринотерапия. Древние методы, толкование, практика", некоторые люди используют ее для очищения печени и почек. У некоторых хорошо получается, а другие делают грубейшие ошибки. Я прокомментирую нижеприведенные примеры.

27. "От упаренной урины с подсолнечным маслом камни выходят легко, даже при небольших дозах масла и урины (около 150-200 г общей смеси)".

Такой вариант очищения вполне оправдан. В данном случае масло действует как желчегонное, а упаренная моча (мочегон) - как солевое слабительное, направляющее энергию вниз. Что и обеспечивает успешность чистки. Кроме того, сконцентрированная энергия организма в мочегоне благоприятно влияет на печень. Но прежде чем применять эту очистительную процедуру, наберитесь опыта в обычной. В первый раз может быть сильный очистительный кризис, который вы примете за "отравление" и испугаетесь.

28. "Делала очистительные клизмы себе и сыну, выпив за 4 часа до клизмы 50 г растительного масла. У сына выходили желто-зеленые камешки, врачи говорят, это желчь входит в реакцию в желудке и выходит в виде камешков., До больницы у сына желчь была без движения, был застой желчи, помогло только в больнице. Теперь желчь стала принимать участие в переработке пищи. У меня еще выходило много слизи и хлопья белые, выпал какой-то камешек в виде булавоочной головки".

Вот интересный вариант совместного очищения толстого кишечника и печени. Выпитое масло за 4 часа успело активировать печень на выделение желчи. Очистительная клизма активирует энергию организма на выброс вниз. Активированная клизмой энергия увлекла за собой и желчь, что способствовало очищению печени и желчного пузыря. Можно опробовать и подобный вариант очищения.

Что касается утверждения отдельных "медиков" о вступлении желчи в "реакцию" в желудке, это выказывание полнейшего невежества в физиологии пищеварения.

Во-первых, желчь в желудок не выделяется. Она выделяется в 12-перстную кишку, которая ниже желудка и отделена от него специальным клапаном (сфинктером). Этот клапан открывается лишь тогда, когда пища в желудке обработана кислым содержимым. В результате чего произошло ее разрыхление (денатурация), а сама кислота нейтрализована.

Во-вторых, желчь - щелочная жидкость, а в желудке кислая среда. Ее заброс в желудок означает патологию и будет ощущаться в виде изжоги.

В-третьих, желчь эмульгирует (расщепляет, превращает в тончайшую пленку) жиры в 12-перстной кишке для того, чтобы они лучше всасывались и расщеплялись слизистой оболочкой тонких кишок, но не собирает, не клеит их в камни.

Лишь по одному такому ответу можно судить об эрудиции лечащих нас людей. Задайте себе вопрос, кому вы доверяете свое здоровье?

29. "Попыталась очистить печень, делала все как описано. 1-й раз 200 г растительного масла, 200 г лимонной кислоты, в 5 часов утра началась рвота, но совсем немного вышло слизи, хотя позывы на рвоту были сильные.

2-й раз через 10 дней после первого раза чистки, столько же масла и кислоты, так же утром, началась рвота, слизи вышло немного, побольше, чем в первый раз, но самочувствие было плохое, был понос утром.

(Подобная неудача указывает на то, что имеется энергетическая блокировка в районе желудка, печени, которая

препятствует нормальному прохождению масла и лимонного сока. Надо почистить полевую форму жизни, тогда успех обеспечен.)

Решилась на третий раз чистки, так как смогла купить оливкового масла, но лимонов нет, решила с уриной. Выпила 200 г оливкового масла и 200 г урины (100 г свежей и 100 г очень старой - более 7 дней выдержки, не упаренной). Так же утром начались позывы на рвоту, на этот раз рвало желчью, была обыкновенная желчь, жидкая желтая без примесей, вышло 200 г желчи, весь день была горечь во рту".

Мной, в "Целительных силах", был дан яркий пример того, как мужчина использовал вместо лимонного сока старую урину (семь дней "выдержки") и описаны механизмы, согласно которым она так подействовала. Но насколько, как и где она "сквасилась", в том примере не указывалось. Вообще, я сам готовил "уриновый квас" и пил его. Но это все я отношу только на свой страх и риск. Поэтому я не рекомендую вам делать чистку печени со старой уриной.

Ведь она может быть настолько щелочной, что может сжечь (как сильная щелочь) слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Прошу внимательно читать мои книги, чтобы не нанесли себе вреда. А пример я привел потому, что он имел место в природе. Но ведь нюансы у каждого человека свои, урина своя, условия свои. Благоприятное сочетание всего вместе дали такой парадоксальный результат.

Рекомендую делать тысячи раз проверенный метод очистки печени. Если он не получается - почистите полевую форму жизни, очистите печень соками и парной.

## **КОМБИНИРОВАННОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ**

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 пропорций 10:3:3.

3. О применении тепла, с целью 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 камушки в желчных проходах и желчном пузыре (особенно твердые) потихоньку дробятся. Регулярный прием в течение этого времени соков или урины (соков не менее 500 г 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 камушков в "штыбе".

Таковы поступаете всю неделю, - пьете соки, не менее 500 г в день, и бегаете 30-60 минут В конце недели делаете пищевое воздержание (кто не может; принимает только вышеуказанные 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 г свекольного, остальной яблочный). А затем кушаете 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, промывая ее, 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 камушки типа мелких "голышков" 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 -г- пройдут. Именно оттуда "сигналят" твердые камушки 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.

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

Из вышеуказанных 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 для тех лиц, которые не переносят по тем или иным причинам нам масло и лимонный сок. Вдобавок она более "мягкая", чем вышеописанная 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 нижеприведенном примере.

30. "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 или 24 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.

### **МЯГКИЙ ВАРИАНТ ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ**

Если вы по каким-либо причинам не можете воспользоваться указанными двумя очистительными процедурами печени, то попробуйте такой вариант.

Возьмите три свежие свеклы средних размеров. Помойте ее хорошенько, порежьте на мелкие кубики, сложите в трехлитровую банку. В банку добавьте две столовые ложки белой муки, 500 граммов сахара. Закройте банку капроновой крышкой и поставьте в темное место, при комнатной температуре, на двое суток. Дважды в день перемешивайте содержимое банки.

Далее, в эту массу добавьте 700 граммов изюма без косточек и хвостиков, четыре стакана сахара, полстакана воды и поставьте на семь суток бродить, перемешивая один раз в сутки. Далее процедите, и вы получите один литр свекольного кваса. На курс очищения необходимо три литра свекольного кваса.

Принимать по столовой ложке три раза в день за полчаса до еды. Так поступаете, пока не выпьете три литра. Перерыв три месяца, и вновь повторить очистительный курс.

Знаатоки говорят, что через год печень полностью очищается и оздоравливается.

От себя добавлю, что компоненты, входящие в свекольный квас, способствуют нормализации перевозбужденного жизненного принципа "Желчи", который вызывает разнообразные печеночные и пищеварительные расстройства.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЧИСТКЕ ПЕЧЕНИ**

Как показала практика, для мужчин и женщин с массой тела до 60-65 кг, а также в зависимости от того, как человек переносит масло, первую чистку печени сделайте с 150 - 200 граммами масла, чтобы не было рвоты. В последующих чистках можно увеличить дозу до 300 граммов, а можно оставить такой же, и этого будет достаточно.

Если через некоторое время возникла рвота и в рвотных массах обнаружены какие-то слизистые включения (зеленого, черного и тому подобных цветов), то это указывает, что масло и сок сработали в желудке, очистили его от имеющейся там патологической пленки. Это у некоторых бывает при первой очистке. Вторую сделайте с меньшим количеством сока и масла, а в третью - слегка увеличьте.

Во время очистки старайтесь быть расслабленными, спокойными и отвлеченными. Как правило, во время чистки с помощью масла и лимонного сока никаких болей не ощущается. В некоторых случаях, когда происходит сильное опорожнение, изгнание, - вы чувствуете, будто печень "дышит", вот и все. Поэтому не бойтесь, ибо страх спазмирует сосуды и желчные протоки.

Из-за этого у вас может ничего не выйти, и это другая причина рвоты. Если же у вас по какой-то причине возник страх, беспокойство или нервозность, связанные с ожиданием, и вы чувствуете себя "зажатыми", скованными, - выпейте 2 таблетки но-шпы и успокойтесь. Очищение пройдет нормально.

Не делайте чистку печени после тяжелой работы, после длительных голоданий. Отдохните 3-5 дней, наберитесь сил. Иначе могут быть два варианта: в первом вы просто съедите масло и лимонный сок; во втором сильно истощите себя. Помните, это все-таки вторжение в печень и ей нужны силы для этого чрезмерного напряжения. Вы сами почувствуете, как она вибрирует и "дышит", особенно во время первых чисток.

## СКОЛЬКО РАЗ 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 камушков почти нет. Это не значит, что чистка прошла неудачно. Все в норме, просто печень очень сильно забита, и только на 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. Всего я сделал около 9-12 чисток печени.

Рекомендую в течение месяца 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 так далее. Если хотя бы одна доля будет забита, какой-то вид обмена будет по-прежнему "страдать".

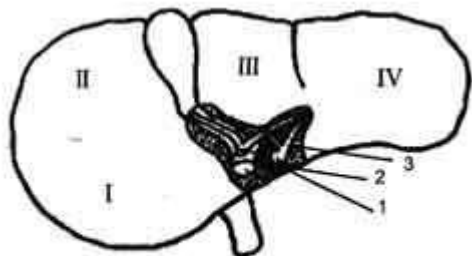


Рис. 15. Печень.  
1 — общий желчный проток, 2 — воротная вена;  
3 — печеночная артерия. I, II, III, IV — сегменты печени.

Знайте и такую особенность, что камушки в печени и желчных протоках откладывались медленно, принимая форму протока со сглаженными краями. В таком виде они особенно не успокоили стенки желчных протоков, не раздражали их. Производя чистку, вы их дробите, выгоняете. Форма и положение их меняются, и поэтому оставшиеся камушки 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.

В древнекитайской книге "Сувэнь" 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 не быть на ветреной погоде, 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 движении она не придет. От "маслянистого" и "тепла" она осенью возбудится, а стихнет от "прохлады" в начале зимы".

## ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ЧИСТОК ПЕЧЕНИ И ПРОФИЛАКТИКА

О питании после чисток печени уже было сказано. Повторим: есть лишь по появлению аппетита. Выпить свежевыжатый морковный или яблочный сок со свекольным. Яблоки желательны кисловатого вкуса, тогда в смеси со свекольным получится очень хорошая на вкус смесь.

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, желательнее 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. Пицца, 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 посредством их 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 двенадцатиперстной кишки, помимо печени.

Отсюда, 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 вышеуказанными вкусами, то она сигнализирует об этом 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 - исчезновении 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 энергетический потенциал 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 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 другие).

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 с заболеваниями печени 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 г 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: раз- каша, раз -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.

Наиболее рациональным является 4-5-разовое питание маленькими порциями (такое питание полезно только при болезнях печени в период обострения, здоровые люди должны питаться 2-1 раз в день - утром и между 13-15 часами). Более редкий прием пищи 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, перечная мята, зверобой, пижма, 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.

### ***ДРУГИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ***

В качестве стимуляции функции печени желательно использовать обливания всего тела холодной водой (желательно ледяной) по утрам на рассвете. Противопоказанием для этой процедуры будет больное сердце.

После этой процедуры разотрите область подмышечных впадин, ибо при поражении печени энергия задерживается в подмышечных впадинах. Та- кие растирания подмышечных впадин можно выполнять еще 2-3 раза в течение дня от 2 до 5 минут Избегайте сухого климата, в частности саун с сухим паром, - это вредит печени. Согласно аюрведической медицине, жара и сухой воздух способствуют перевозбуждению жизненного принципа "Желчи", который ответственен за функцию печени.

Вспомните - печень мягкой консистенции и подвижна. Будучи фиксирована к диафрагме, она следует при вдохе и выдохе за ее движениями. Ритмичное сжатие и расслабление позволяет лучше снабжать печень кровью (доставляющей питательные вещества и кислород), способствует отходу желчи.

Нижеприведенные асаны помогут вам более целесообразно воздействовать на печень в качестве дополнительной нагрузки. Асаны подбирать индивидуально, в соответствии со своими возможностями.

1. Насика спрушта джану паршвасана (рис. 16, поза 1).

Широко расставив руки и ноги, упритесь ими в пол, повернув корпус лицом вниз. Затем поднимите корпус как можно выше. Сгибая руку, переместите центр тяжести на одну сторону. Согните ногу в колене и коснитесь головы или носа, наклонив голову. Повторите то же самое в другую сторону.

Упражнение является хорошей нагрузкой мышцам живо та, спины, грудной клетки и шеи, а также вылечивает заболевания печени, селезенки и так далее.

2. Ардха матсиендрасана (рис. 16, поза 2).

Сядьте, вытянув вперед ноги. Согните правую ногу и поместите пятку между анусом и мошонкой, а левую ногу перенесите через правое бедро и поставьте на пол. Положите правую руку на колено правой ноги, а левую руку заверните за спину, ухватитесь за бедро правой ноги.

Повторите упражнение в другую сторону.



Рис. 16. Асаны, укрепляющие печень и желчный пузырь.

Упражнение устраняет недостатки в развитии грудной клетки, живота, спины, шеи, рук, ног и так далее, предотвращает заболевания печени и селезенки, сгущает семя, прекращает ночные поллюции и полностью вылечивает грыжу, аппендицит

3. Гарбхасана (рис. 16, поза 3).

Сядьте в падмасану. С силой проденьте руки между бедрами и лодыжками. Согните руки в локтях и подоприте щеки кулаками. Все достоинства вышеописанных упражнений, достигаются выполнении этой асаны. Помимо того, вылечиваются заболевания печени и селезенки.

4. Доласана (рис. 16, поза 4).

Ляге на живот, вытянув вперед руки и ноги по Прямой линии. Поднимите вверх руки и нога и раскачивайтесь вперед и назад.

Упражнение способствует уменьшению жировых отложений на животе увеличивает аппетит, вылечивает заболевания печени и селезенки, устраняет недостатки в развитии мышц грудной клетки и плечевого пояса.

5. Ардха шалабхасана (рис. 16, поза 5).

Лягте на живот, вытянув руки вдоль тела, и положите тыльную сторону кистей на пол. Приподнимите голову, устремив взгляд вверх - вперед. Поднимите одну ногу вверх, не сгибая ее в колене. Повторите упражнение, приподняв вторую ногу, При выполнении упражнения носки вытянуты.

Упражнение устраняет боли в спине, вылечивает заболевания печени и селезенки. Некоторые женщины страдают от острой боли внизу живота, от которой можно избавиться, практикуя эту асану.

6. Пруштха валета врикшасана (рис. 16, поза 6).

Станьте прямо, широко расставив ноги. Не сгибая ног, наклонитесь назад и попробуйте коснуться рукой пятки. Вторую руку необходимо отвести назад. Повторите упражнение в другую сторону.

Оно обладает теми же преимуществами, что и предыдущее упражнение, но вылечивает заболевания печени и селезенки.

7. Бху спрушта джану прруштха валитасана (рис. 16, поза 7).

Станьте на колени, соединив их вместе. Наружная часть ступней должна касаться пола. Носки необходимо оттянуть. Поднимите обе руки и отведите их назад, пытаясь коснуться пола.

Упражнение обладает всеми преимуществами предыдущего упражнения, а также вылечивает заболевания печени, селезенки и грыжу.

8. Бху спрушта эка пада сарвангасана (рис. 16, поза 8).

Лягте на станзд вытянув и соединив вместе ноги. Поднимите все тело вертикально по отношению к полу, поддержите спину руками, опираясь на шею и затылок. Затем ладони положите на пол, одну ногу оставляя на месте, а вторую наклоняя к земле к голове, пока она не коснется пола. Затем поменяйте положение ног. Повторите упражнение 4- 5 раз.

Упражнение устраняет заболевания печени, и селезенки, лечит грыжу, аппендицит, усиливает аппетит; устраняет ночные поллюции и продлевает жизнь.

9. Маюрасана (рис. 16, поза 9).

Станьте на колени, поместите руки на пол, причем "пятки" ладоней, т; е. кости запястья, находятся на одной прямой с раздвинутыми коленями. Пальцы направлены назад. Мизинцы и боковые стороны кистей (продолжения от мизинцев к запястьям) должны касаться друг друга, чтобы кисти были в контакте между собой.

Наклоните верхнюю часть туловища, глядя далеко перед собой. Приблизьте локти друг к другу насколько возможно: для того чтобы поза была совершенной, они должны касаться друг друга. Это вообще невозможно сначала - поместить область пупа против локтей. Потихоньку наклонитесь вперед, с тем чтобы оторвать ступни от пола и выпрямить тело ровно.

Действие на пищеварительные органы: желудок, печень, селезенку.

Сжатие брюшной аорты влечет за собой приток крови к желудку, печени и селезенке. Йоги особенно подчеркивают воздействие этого упражнения на селезенку. Если через 4 или 5 часов после обильного приема еды

пищеварение еще не закончилось, то Маюрасана урегулирует эту проблему в несколько мгновений.

Она полезна в борьбе с несварением желудка. Что касается застоев крови в селезенке и печени, то упражнение рассеивает их в мгновение ока. Асана подавляет вялость и способствует опорожнению желчного пузыря. Она препятствует также и заглатыванию воздуха.

## **ПОСЛЕСЛОВИЕ К ЧЕТЫРЕМ ГЛАВНЫМ ОЧИСТИТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕДУРАМ - ОЧИЩЕНИЮ ПОЛЕВОЙ ФОРМЫ ЖИЗНИ, ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА, ЖИДКОСТНЫХ СРЕД ОРГАНИЗМА И ПЕЧЕНИ**

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 его, 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 действовать 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, образующаяся 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 (еще раз прочтите "Система очищения и толстый кишечник").

Благодаря тому 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 нем 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 того 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 разменял 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 забиты и выключены 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 гипертония), 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 (х е. через кровь) и прочей (т е. гормональной) регулировки 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 ВСЕ 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 четыре универсальных действия - очистить полевую форму жизни, жидкостные среды, толстый кишечник, печень и закрепить все это правильным питанием.

Любая болезнь (если только она не зашла слишком далеко,, не запущена и не залечена) - туберкулез, онкология, псориазы, экземы, гипертонии, болезни сосудов, суставов и все другое, что вы знаете, начнут незамедлительно исчезать. Поэтому не задавайте вопросов, а как лечить простатит; составлять индивидуальную схему оздоровления и т. п. Берите ответственность за свое здоровье в свои руки и выполняйте четыре вышеописанные рекомендации.

### **ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ГЛАВНЫХ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР**

31. "Мне 58 лет. Занимаюсь уже 1 год и 7 месяцев по Вашей методике. Букет болезней, как у всех, в том числе гипертония, давление 180/110 и при кризе 230/120. Сильное сердцебиение. До 5 этажа отдыхала на 3-м и 4-м. Не могла носить тяжелые сумки, сердце останавливалось. Сейчас все изменилось.

За период лечения прочистила кишечник по системе 2 раза. Прошла чистку печени 5раз. Вышло много мазутообразной желчи и 376 камушков различной величины.

Раз в неделю голодаю по 36 часов, раз в месяц по 3 дня и уже прошла длительные квартальные голодания по 7, 10, 14, 16 и 21 день.

(Голод способствует очень хорошей проработке всего организма и усиливает эффект чисток.)

По утрам пью урину, промываю носоглотку и закапываю глаза. Впервые эти 2 зимы не болела ни гриппом, ни ОРЗ. Хотя часто выбегала раздетая на улицу.

Сейчас у меня вес 70-72 кг при росте 158 см, до этого был 85-87 кг. Стали суставы 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".

Оздоровление по указанной системе возвращает не только здоровье, но и приносит эстетическое удовлетворение плодами своего труда.

32. "Благодаря Вашим книгам я еще живу. Мои болезни желтуха, в результате хронический холецистит, 40 лет колит, спайки кишечника, гастрит, невроз желудка, гнойный хронический двусторонний гайморит, хронический запор. Когда в 1996 году два раза упала в обморок, задумалась и стала доставать Ваши книги, Изучать. (Жизнь самотеком привела к естественным результатам. Человек стал развалиной.)

Начала чистить кишечник. Чистила уриной своей месяц ежедневно и месяц через день. Затем 4 раза сделала "жест раковины" и 6 раз почистила печень. Вышло очень много холестеринавых камней.

1-й раз - 28-типа бобов;

2-й раз - 4 - один как фаланга большого пальца;

3-й раз - 360 - как фасоль;

4-й раз -70 - мелочь;

5-й раз - 120;

6-й раз - 96.

Вышло ниток столько, что можно веревку свить, всякие сгустки, как олады поджаренные. Затем в январе этого года опять чистила кишечник и уже 3 раза почистила печень - камней идет очень много. (Если в области печени психический зажим, то он будет постоянно "клеить" камни. Надо его убрать и перейти на правильное питание.)

С декабря 1997 года голодаю вначале каждую пятницу до обеда субботы. Потом стала пить свою урину. Когда один, когда два раза в день, утром с 6 до 7 утра среднюю порцию. Голодаю на 11-й день после новолуния и 11-й день после полнолуния. (Голод прекрасное подспорье для очищения и восстановления организма.)

Результаты не заставили себя ждать. Каждый год у меня выкачивали экссудат (гайморит по 14-16 проколов). В этом году обошлась без этого. Промывала нос уриной, вышло много гноя. Шел целых 8 дней, не успевала менять платки. Стало легче ходить. Чувствую намного легче. Таблетки не пью ни одной с 1996 года. (Развели у себя морганизм грязь, которая шла через верх. Скорее всего, передали слизиобразующие продукты, ели больше, чем надо. Тем более что была забита печень и грязная кровь разносила все по организму. Ввиду этого включились верхние пути очищения - отсюда такой страшный гайморит)

33. "Мне 40 лет. Почти 10 лет я страдала от болей в желудке. Сначала был гастрит, потом язва. Самый незначительный нервный стресс вызывал адские боли в желудке. Сколько бессонных ночей! Не буду писать моих хождений по больницам, так как помощь была кратковременная и все повторялось, но уже с более сильными и продолжительными приступами. (Пример того, что вы и ваше здоровье нужно только вам самим.)

Пока вы не будете отвечать за свое здоровье, не получите знаний, на чем оно основано, вы будете страдать.)

С марта 1997 года я начала пить свою урину 3 раза в день по 100 грамм за полчаса до еды. Пила утреннюю урину, промывала ею нос, полоскала горло. Перешла на раздельное питание. Несколько раз делала глубокое очищение кишечника. Сейчас упаренная урина свободно держится в кишечнике 15 минут и более. 12 февраля чистила первый раз печень. Вышли холестериновые камни.

Результат. С октября 1997 года меня совершенно перестал беспокоить желудок".

Разительный результат - 10 лет "традиционного лечения" ничего не дали, кроме ухудшения, и всего 8 месяцев правильной медицины решили вопрос со здоровьем положительно. И то применение было не совсем верно. Вы осознаете, кто и как нас лечит?

34. "Мне 66 лет, рост 173 см, вес был 74-75 кг, а сейчас 64-65 кг. В 1994 году для восстановления нашей церкви - православной - я сделал двое дверей и разную мелочь. Батюшка спрашивает, что будет стоить мой труд. Я ответил, пусть мне Бог Лаэт здоровье и больше ничего не надо. После этого в 1995 году мне случайно попала в руки книга Армстронга "Живая вода", с того времени я ежедневно в профилактических целях по утрам употребляю свежую урину 150-200 грамм.

Затем в 1996 году тоже 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 с 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 камушки, как семечки и мельче. В 1998 году начали чистить, выходят мелкие камушки 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 голодаем еженедельно один раз по 24-36 часов, а с середины поста рождественского я про" голодал 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 не 16-е сутки вес спустился до 64 кг и так держится.

Голодание проводил на урине и протиевой воде. Во, время голодания чувствовал себя слабо, но по хозяйству дама управлялся. Выход с 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 данном случае у человека включилась интуиция, в теперь он сам чувствует; когда, что и сколько ему предпринять. Это очень хорошее качество. Большинство Учителей начинали с книжек, а потом выходили на уровень интуитивного знания.)

С пищей дела идут труднее, никак не можем отвыкнуть от старой привычки" (А вот борьба 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, козлиное молоко.

Летом, конечно\* разнообразные фрукты, овощи. Раньше мы ели 3 раза в день. Сейчас едим 2 раза в день. Завтрак 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.)

Раньше в туалете долго сидел, стул был жидким, был геморрой, анус был слабенький. Я боялся, что вот-вот там что-то образуется нехорошее. Начиная с 40 лет вокруг ануса запревало, если не подмоюсь, разъедало. Сейчас, слава Богу, всего этого . нет. (Господь тут ни при чем?>следите за собой, за храмом-телом, которое Он вам дал. Уже одно это богоугодное дело.) Стул стал колбаской, раз в сутки. В носу стало чисто, жировики на теле Уменьшились.

Улучшилась гибкость, поворотливость. Простудные заболевания, гриппы нас обходят. Все говорят, что мы худые, но мы за это не очень беспокоимся, лишь бы было здоровье".

Я уже писал о порочности общественного сознания, о его подавлении любого инакомыслия и инакодействия в образе жизни. Вот оно и начало свое действие против этих людей, через невежество других людей. Благополучие, здоровье общественного сознания ассоциируется с упитанным, довольным человеком, но это заблуждение. Взрослый человек должен выглядеть так, как в 18-20 лет, и обладать качествами молодого организма (гибкость, сила, быстрота реакции). К этой цели вас ведет данное руководство.

Современное общество погрязло в разделении труда, узкой специализации, запуталось в ложных ценностях, оболванено рекламой, поголовно невежественно в наипростейших вопросах. Под влиянием этого всего "выращен" тип людей, сформировано их сознание и то, что им непонятно, для них чуждо, враждебно. Отсюда, на людей занимающихся собственным оздоровлением, а тем более использующих урину, смотрят как на инопланетян.

## **ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК**

В связи с важностью данного органа для жизнедеятельности организма разберем этот вопрос более углубленно. Почки - парный орган выделительной системы человека, построенный по типу железы. В основном функция почек заключается в очищении организма от азотистых продуктов. У взрослых почки имеют бобовидную форму.

Вес почки колеблется от 120 до 200 граммов. Цвет ярко-коричневый. Длина почки взрослого человека 10-12 см, ширина 5-6, толщина 3-4 см. Выпуклый край почки обращен наружу и отчасти назад. Вогнутый край напротив того же края противоположной почки. У каждой почки имеются два полюса: верхний и нижний. Верхний более закруглен, прикрыт надпочечником. Расстояние между верхними полюсами правой и левой почек меньше, чем между нижними полюсами, поэтому длинные оси почек образуют угол, открывающийся книзу.

Правая почка бывает обычно на 2-3 см ниже левой. Отсюда, камни встречаются несколько чаще в правой почке. У женщин почки располагаются ниже, чем у мужчин.

В течение 24 часов через почки фильтруется примерно 150 литров крови! Фильтрация крови и всасывание обратно осуществляется через слой эпителия. Следовательно, качество функции почек зависит во многом от функциональных характеристик эпителия.

Из 100 литров прошедшей через клубочки жидкости в мочу превращается только один литр, а из 270 граммов профильтрованного натрия возвращается обратно в кровь 263.

Почки - орган гомеостаза. Мочеобразование является суммарным итогом многих процессов, направленных на обеспечение постоянства внутренней среды. Отсюда следующие функции почек:

1. Выделительная - выделение чужеродных веществ и не летучих продуктов обмена, в основном азотистых продуктов.

2. Регулируется постоянство концентрации натрия.

3. Регулируется объем внеклеточной воды тела.

4. Регулируется постоянство концентрации ионов в крови.

5. Регулируется кислотно-щелочное равновесие организма.

Мочеиспускательный канал имеет длину у мужчин 22 - 25 см, у женщин - 2,4 - 4 см. Самое широкое место в мочеиспускательном канале 1,25 см.

Мочеточники имеют длину 28-34 см. Моча по мочеточнику идет благодаря активным перистальтическим сокращениям, которые и проталкивают ее. Диаметр мочеточников может значительно увеличиваться благодаря очень большой эластичности и при затруднениях в оттоке мочи способен расширяться до 8 см в диаметре!

После этой вводной информации мы можем перейти к рассмотрению почечнокаменной болезни. Гипократ, Гален, персидские и арабские врачи ставили происхождение мочевых камней в зависимость от географической особенности местности, климатических условий, питьевой воды.

Современные данные следующие: нарушение или изменение соотношения между мочевой кислотой и другими

солями и коллоидами мочи; щавелевокислый кальций способен выпадать, в кристаллы.

Нормальная моча и моча больных с мочевыми камнями содержит различные мукопротеиды с отрицательным зарядом. При почечнокаменной болезни наблюдается прочное соединение кальция с анионмукополисахаридами, превращающееся в нерастворимый комплекс.

Нормальная моча содержит около 90 мг общего биокolloида, у больных в среднем 500 мг. При недостатке витамина А могут образовываться камни. Экспериментально было установлено, что витамин А (β-каротин) препятствует камнеобразованию и способствует растворению уже образовавшихся камней.

Характер питания имеет значение в происхождении почечнокаменной болезни, особенно в детском возрасте. Раннее и исключительное питание грудных детей кашами и мучными блюдами приводит к большой смертности и заболеваниям, в том числе значительной частоте почечнокаменных заболеваний. Устранение дефектов в питании позволило резко снизить вышеуказанное.

Я же напому вам, что каши и мучное богаты кальцием. Однако этот кальций, подвергшийся термической обработке, не усваивается нашим организмом и служит источником образования почечных камней. Это является главной причиной, почему после удаления камней они растут вновь. Человек не хочет знать причину и менять ее, а именно - свое неправильное питание.

Инфекция, темгаи иным путем попадающая в почки, может вызвать почечнокаменную болезнь. Стафилококк непосредственно в самой почке влияет на реакцию мочи, изменяя кислую реакцию на щелочную (вследствие бактериального превращения мочевины в моче кислый аммоний), в результате чего в моче появляются осадки.

Некоторое значение в камнеобразовании имеют и кишечные бактерии. Так, в кишечнике человека обитает бактерия, вырабатывающая щавелевокислую известь. Размножение этих бактерий (зависит от питания) вызывает появление оксалурии здорового человека вследствие избыточного образования сляк" салатов в кишечнике, всасывание и выведение их с мочой.

Большое значение в рецидивах камнеобразования имеет печень. Ведь одна из функций печени - это мочевинообразование. Оно совершается только здесь, а мочевина, как конечный продукт белкового обмена, выделяется почками.

Моча является насыщенным водным раствором неорганических и органических солей {криляюидов), удерживаемых в растворенном, взвешенном состоянии благоприятными условиями температуры, кислотным соотношением солей и главным образом благодаря присутствию защитных коллоидов. Они поддерживают соли в растворенном состоянии, препятствуя их выпадению.

Насколько важны коллоиды для растворения солей, видно на примере мочевины, которая в воде растворяется в соотношении 1: 39480. Защитные коллоиды представляют собой нежнейшие частички органического вещества, взвешенные в моче, и состоят из красящих веществ мочи, В суточной моче их 1 грамм. Решающим для защитного действия является их специфический вид.

Одна часть их находится в крови, другая образуется в почках под действием жизнедеятельности почечных клеток. Отсюда процесс камнеобразования в почках можно рассматривать отчасти как результат недостаточного в количественном или качественном отношении образования защитных коллоидов почечными элементами, как своеобразное заболевание почечной клетки.

Весьма важным фактором в возникновении дисколлоидурии - изменении функциональной деятельности почки - является нарушение регуляции ее центральной нервной системы. В связи с этим сразу же опишем наблюдение китайских целителей: СТРАХ опускает ци вниз и вредит почкам, то есть страх через центральную нервную систему оказывает повреждающее влияние на почки, и если эта эмоция держится или повторяется достаточно долго, Не нарушается образование коллоидов и начинается камнеобразование.

Ими также подмечено и другое - пища со сладким вкусом (крахмал должен превратиться в сахар, прежде чем он будет усвоен организмом) вредит функции почек.

А согласно Аюрведе и "Чжуд-ши", все пищевые вещества после переваривания обладают своим специфическим вкусом. Так, мясо, рыба, молочные продукты, крупы, хлеб, а также пища с соленым вкусом после своего переваривания преобразуется в химус сладкого вкуса. Вспомните современные исследования Кюттера и Вейля, которые лишь подтверждают это древнейшее наблюдение.

Величина камней в среднем 20-50 граммов. Но бывает и в несколько килограммов. Камни чаще всего встречаются в правой почке, ибо толстый кишечник с правой стороны имеет тонкую стенку, через которую токсические выпоты действуют на правую почку повреждающе. Помимо этого она предрасположена к смещению и застойным явлениям! Двухсторонние камни бывают в 10-17% случаев.

### **ЧТО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК**

Я камень в мочеточник уронил, мне камень мочеточник перекрыл. Иссяк живительный источник, моча не каплет больше в мочеточник.

О. Хайям

Как древние, так и современные врачи для борьбы с почечнокаменной болезнью рекомендуют обильное питье и теплые ванны.

Обильное питье необходимо для промывания лоханок и чашечек почек и одновременного снижения плотных

веществ в моче.

Используются самые разнообразные мочегонные средства. Разберем их и найдем самые эффективные и безопасные.

Соли калия - из них нитрат наиболее активен, но токсичен. Свежевыжатые овощные соки, богатые калием, - сырой калиевый "суп". Он представляет собой смесь свежевыжатых соков: морковного - 7 частей, сельдерея - 4, петрушки - 2 и шпината - 3.

Мочевина - малотоксичный и относительно активный осмотический диуретик; применяется в суточной дозе 50- 60 граммов (в три приема), увеличивает диурез в 2-4 раза. Собственная моча содержит мочевину в органическом виде, поэтому она является прекрасным мочегонным средством, не обладающим вредными побочными действиями. В современной медицине установлено, что электролиты мочи имеют большое значение для растворения оксалатов и других камней.

Вот что пишет доктор Миткал в книге "Мочевая терапия": "В моче содержатся быстрораспадающиеся соли. Эти соли разрушают кислотность, и в результате многие болезни излечиваются путем воздействия на их причины. Эти соли уничтожают боли в почках, кишечнике и матке. Использование мочи очищает почки, мочеточники и удаляет камни из почек".

Глюкоза, ксилоза, фруктоза - увеличивают экскрецию воды, ионов натрия и хлора.

Мочегонные средства, влияющие на кровообращение, - сердечные гликозиды (наперстянка, горицвет и другие) улучшают кровообращение (в том числе и в почках), при сердечной недостаточности создают условия для рассасывания отеков.

Такие мочегонные средства, как чай с лимоном, чай из виноградных листьев, из хвоща или липовый, содействуют ЖК-лению и учащению сокращений лоханки и мочеточников, как бы проталкивая в мочевой пузырь соли и камешки.

Народная мудрость давным-давно нашла такое мочегонное средство, которое во многом удовлетворяет всем вышеописанным условиям, - это арбуз. Вот что написано в книге "Съедобные целебные растения Кавказа":

"Арбуз (мякоть и отвар корок) оказывает сильное мочегонное действие, но не раздражает почки и мочевыводящие пути. Ощелачивание мочи способствует растворению солей и предотвращает образование камней и песка (2-2,5 кг арбуза в течение суток)".

Теплые ванны способствуют нормализации капиллярного кровообращения, снятию спазмов, что улучшает работу почек, препятствует склеротизированию нефронов. Расслабление и расширение мочевыводящих путей способствует безболезненному прохождению песка и мелких камней.

Непосредственно на растворение камней влияют вещества с большим содержанием эфирных масел специфического горько-холодящего вкуса. Такие вещества в изобилии содержатся в полыни и пижме. Древние целители рекомендовали пить сок пижмы для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

Необычайно сильно растворяет почечные камни пихтовое масло, которое содержит много эфирного масла горько-холодящего вкуса.

Сок черной редьки также растворяет камни.

Лимонная кислота и другие кислоты способствуют растворению фосфатных и карбонатных камней.

Укроп содержит 4% эфирного масла, успокаивает почечную колику, растворяет камни. Родственники укропа - сельдерей и фенхель обладают этими свойствами. Особенно необходимо эти растения употреблять для профилактики почечнокаменной болезни; к тому же они улучшают пищеварение. Зверобой обладает схожими свойствами с вышеуказанными растениями.

Установлено и другое - растительные пигменты (особенно много их в свежевыжатых соках овощей и фруктов) под действием окислительно-восстановительных превращений окисляют мочу, что приводит к растворению некоторых видов, мочевых камней. Растительных пигментов особенно много в корнях марены и шиповника, а также в плодах шиповника и свежевыжатых соках моркови и свеклы.

## **МЕТОДИКИ ОЧИЩЕНИЯ 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 Сына

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 с целью нормализации обмена веществ, что устранил 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 нам хвоща либо есть арбузы.

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

А теперь познакомимся на практике, как это делается и сколько механизмов задействовано в каждой чистке.

### **ОЧИСТКА ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ МОЧИ**

Раоджибхай Манибхай Пател, выдающийся исследователь XX века, описывает случай с артистом 35 лет; в течение 7 лет имевшим камни в почках. От (итерации он отказался и вылечился, прикладывая повязку {компресс с мочой} и принимая мочу внутрь. Компресс ставить на область пораженной почки, на ночь, выпивать почти всю урину в течение дня. Лечение проводить курсами по 20-30 дней до полного излечения, с перерывом 10-20 дней.

Раоджибхай сам однажды почувствовал сильные боли из-за остановки мочи. Тогда он выпил свою мочу, которую он мог собрать за час (в данном случае можно выпить чужую мочу, чтобы быстрее запустить почки). Через два часа выделение мочи возобновилось, и боли стихли.

### **ОЧИСТКА ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ АРБУЗА**

Эта очистка производится летом в арбузный сезон. Для этого следует заплетись арбузами и чёрным- хлебом. Эта пища будет потребляться вами в течение недели. Хотите есть -г арбуз, хотите пить - арбуз, очень хочется есть - арбуз с хлебом. Во время чистки желательна присутствие Домочадцев.

Потому что бывает момент, когда начинается отход песка, камушков 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. Вот пример из практики. Надежда К." 54 года. ("Таблетки стали не нужны", журн. "Природа и человек", № 12, 1989 г.)

35, Из истории болезни. "На первой операции мне удалили камень из правой почки. Камень был маленький, но вызывал бесчисленные болезненные приступы. Почку оставили, она еще работала.

А через 9 лет история повторилась: опять камень, опять бесконечные приступы. На этот раз почка не выдержала, - погибла от гидронефроза, и ее удалили. Я перешла на жесткий режим диетического питания.

У меня появились головные боли, подскочило давление. Начала заниматься бегом, стало легче, головные боли прошли. Но вот в марте 1987 года снова начались приступы уже в единственной левой почке. Рентген показал камень. Весь июнь меня лечили в санатории, но улучшение не наступило. Положение стало отчаянным".

Из истории выздоровления. "В августе 1987 года я 'обратилась к Н. Семеновой начала активно лечиться по ее методике. После первой недели "арбузной атаки " камень остался на месте, но выходил песок. После второй недели он спустился и застрял в нижней трети мочеточника.

И наконец, после третьей недели "арбузного удара" камень благополучно вышел. И полились слезы по утраченной ранее из-за НЕВЕЖЕСТВА почке. Сейчас я соблюдаю режим раздельного питания; давление нормализовалось. Я счастлива и знаю, что могу помочь своему организму в трудную минуту!"

### **ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ ОТВАРА КОРНЕЙ ШИПОВНИКА**

Для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме 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 я во втором случае должен быть темного цвета, что указывает на большое количество растительных пигментов.

### **ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ СОКОВ ОВОЩЕЙ**

Доктор Уокер, родоначальник современной соковой терапии, рекомендует свой метод, в котором задействованы два механизма - растительные пигменты и эфирные масла.

По его утверждению, неорганические вещества, главным образом кальций, находящиеся в хлебе и других концентрированных крахмалистых продуктах, образуют зернистые образования в почках. Для очищения и

оздоровления почек он рекомендует следующий сок: морковь - ГО унций (частей), свекла - 3, огурец - 3 или же другой вариант; морковь - 9, сельдерей - 5, петрушка - 2.

Немного о соке петрушки. Этот сок - отличное средство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает (благодаря наличию специфического горько-прохладного вкуса) при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда белок в моче, а также при других заболеваниях почек. Применяется сок как зелени; так и корней. Это один из самых сильнодействующих соков, поэтому его не следует употреблять отдельно в чистом виде более 30-60 граммов.

### **ОЧИСТКА ПОЧЕК 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, мелисса, спорыш, зверобой (зверобой можно заменить на шиповник, плоды либо корни). Можно другой сбор, все зависит от региона и так далее. 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.

Далее, 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 камушки. Недели через две это можно повторить, и так далее, до получения желаемого результата.

В дополнение ко всем вышеуказанным 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 камушков и выведению песка.

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

### **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК**

При мочекислых камнях она направлена на образование в, небольших количествах мочевой кислоты и содействие ее растворению и выведению. Исключаются продукты, богатые белками (печень, почки, мозги, жареное и копченое мясо, соленая рыба, мясные супы), и бульоны, 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 "подсаливайте" 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, йоговские асаны прекрасно дополняют профилактику заболеваний печени, почек.

Вспомните, какие мощные артерии подходят к почкам (диаметр одной 12 миллиметров), при выполнении этих 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, йоговские 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 этой 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.

Во-первых, что же это за микроорганизмы?

В основном это токсоплазма, хламидия, трихомонада, гонококк, дрожжевые грибки, вирусы, микоплазмы,

уреаплазмы, 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 она внедрилась и размножилась, токсоплазмы проникают в новые клетки и повторяют свое действие. В результате этого действия образуются воспалительные, некротические и другие неблагоприятные изменения.

В острый период болезни токсоплазмы могут быть в слюне, носовой слизи, 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.

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 и артралгии (болям в мышцах).

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 показали, что хламидии действительно разрушают стенки артерий, приводя к инфаркту.

Пояснения к рисунку. Для того чтобы "у человека возник инфаркт, кроме заражения хламидиями, необходимы и другие неблагоприятные условия, возникшие в организме: общая ослабленность организма в результате зашлаковки, увеличения количества клеток организма, ослабления иммунитета, потребления избыточного количества пищи (вредные пищевые и жизненные привычки - жирная, сладкая пища, алкоголь, никотин и т. п.); эмоциональный стресс, образующий "раковину" - 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.



Рис. 17. 1 — хламидия попала в кровеносный сосуд, 2 — хламидия начинает в результате воздействия происходить сужение просвета сосуда, образуется кальцинирование.

Другими словами, налицо общая зашлаковка организма, которая создает всеобщие гнилостные изменения - благоприятную среду для жизни хламидий 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 нашей 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 хламидий. 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-процентным 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-процентным 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 процентов 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 хламидий 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 - инфаркт

Хламидий 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 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 на прием, возможно, месяцы и годы.

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

Что рекомендует медицина в борьбе с простейшими микроорганизмами?

Хламидий 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.

Первый 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 назначаются противотрихомоидные препараты - трихопол по 1 табл. (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 колита.

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 проживать 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 последующего, качественного уничтожения.

Собственная урина - действующая как закислитель организма и гомеопатическое средство.

Комбинирование всех трех методов вместе: голод на урине, с питьем отвара полыни, в течение 1-7 и более суток. Эти приведет к активации 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 так далее, 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 так далее), 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 л кипятка и настаивают 10 минут. Ежедневно шьют 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 полыни 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 "Учебник по голоданию".

## **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.

Вот несколько примеров из практики. 36. Михаил Григорьевич, инвалид войны, г. Харьков: "Когда заболел трясучкой (меня лихорадило, знобило) в обстановке полного одиночества, в отсутствие лекарств, вспомнил про уринотерапию. Набрал стакан урины и залпом выпил. Через пять минут я выздоровел. Это было в 2 часа ночи (1988 г.). Больше такое не повторялось".

**Комментарии:** обратный удар нозодами сразу "вышиб" патогенные микроорганизмы. К тому же питье урины сразу же снимает жар.

37. Из книги А. Н. Масленникова "Тайна напитка Богов":

"Случилось это во время войны. Лекарств от малярии никаких не было, и больной должен был, по словам медиков, умереть. Всего лишь одна дюралева кружка мочи, выпитая залпом, поставила больного на ноги. Приступы малярии больше не возвращались".

Комментарии и рекомендации: как в первом случае, так и во втором встречается одна фраза: "выпил залпом". В этом секрет употребления урины, ее надо пить залпом или нечетное количество глотков, не отрываясь. Если оторваться, то получается, что первая часть урины будет нейтрализована последующей, и эффект "вышивания" пропадает 38. Наташа, 17 лет, г. Воронеж.

"У меня был грипп, который дал осложнений на почки. В больнице лежала с диагнозом "острый гломерулонефрит с нефротическим синдромом". Меня "лечили" и антибиотиками, и геперином, и противовоспалительными средствами, делали по 9-10 уколов в день и по 30-35 таблеток давали, ежедневно. Кроме того, капельницы.

Ничего не помогало. Потом стали давать гормоны плюс к тому, что было. В конце так "изошрились", что стали делать переливание крови. Неизвестно, чем бы все это кончилось, если бы мне не повезло. Я случайно узнала о системе оздоровления Г. П. Малахова.

Первое, чем я занялась, - уринотерапией. И через 5-7 дней анализы стали нормальными (до этого белок был 2 единицы). Я отказалась от гормонов и продолжала принимать урину по 3 глотка.

От гормонов у меня прибавился вес (от 57 до 68 кг), пошла сыпь по телу и прекратились месячные. Кроме того, стал болеть желудок и нарушилась работа кишечника.

После 2 недель-уринотерапии: нормализовались месячные, сыпь почти прошла, желудок и кишечник заработали как раньше, даже снизился вес почти до нормы. Я стала лечиться по "Целительным силам", и теперь все отлично.

В больнице я пролежала полгода, и врачи сказали мне, что лекарства я должна буду принимать еще в течение нескольких лет. Сейчас я в корне изменила свой образ жизни, не пью никаких таблеток и ни о чем не жалею".

**Комментарии и рекомендации:** 3 глотка собственной урины, за счет обратного воздействия нозодами на очаг болезни, сделали то, что (за полгода) не, могли сделать уколы, таблетки, гормоны, капельницы и переливания крови. О чем это говорит? О совершенно разных подходах к излечению болезни! Истинный подход - лечение природными средствами - дает исцеление, искусственный, наоборот; дает осложнения и заводит в тупик.

39. "Я работаю на большом текстильном предприятии во Франции, и по долгу работы регулярно бываю в России. Разъездная работа повлияла на мое здоровье - заболели почки. Врач во Франции "успокоил", что гломерулонефрит - распространенное заболевание и медицина к нему хорошо подготовлена.

Эта "подготовка" заключалась в том, что мне вначале раз, а потом два раза в неделю на аппарате "искусственная почка" будут в течение 3-5 часов очищать кровь от азотистых шлаков, которые не могут выводить большие почки.

Консультация с лучшими врачами России дала те же самые результаты.

Перспектива в дальнейшем была такова: вначале таблетки и "искусственная почка", а после того, как почки полностью откажут, - операция по пересадке новой почки.

В Москва, в оздоровительном центре под руководством доктора медицинских наук И. Неумывакина, очистил толстый кишечник и печень. Там же порекомендовали в дальнейшем оздоравливаться по книгам Малахова. Что я и стал делать.

Весьма быстро мое здоровье поправилось, и я перестал посещать соответствующие больницы, чем вызвал большое возмущение и неудовольствие французского врача. У него возникло мнение, что я не забочусь о своем здоровье и вскоре погибну. Но воя прошло около двух лет, а я чувствую себя лучше, чем раньше, Л болезни". Геннадий Ф.

Комментарии: современная медицина пронизана коммерцией; инструкциями, как лечить с помощью химии и приборов; отсутствием ответственности и гарантий за здоровье и жизнь человека.

Коммерческая сторона медицины начинается с малого - консультаций, покупки лекарств и заканчивается сложными операциями, покупкой донорских органов, пребыванием в больнице. Это "путь" любого человека, начавшего медицинское лечение.

Лечат врачи согласно инструкций, - их так научили. Любое отклонение от инструкции карается. Поэтому они даже не думают; за них уже подумали разработчики того или иного метода лечения. Вот болезнь, вот инструкция, как лечить эту болезнь, а вот лекарства.

Из вышеизложенного положения вытекает и мера ответственности - "лечили" по инструкции. Ну, если умер, то сердце "не выдержало", почки "отказали" и т. п. С кого спросить, с тех кто инструкции разрабатывал, или с тех, кто их слепо исполнял?

Увы, так уж устроено человеческое общество, - никто не виноват; кроме самого человека, потерявшего собственное здоровье. Он одновременно и пострадавшая, и виноватая сторона. Виноват в том, что не следил за своим здоровьем. По этой причине сейчас и страдает:

Вывод напрашивается сам собой: ИЗУЧАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО НАУКУ О ЗДОРОВЬЕ.

### **ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ И СОЛЕЙ**

Интересное теоретическое обоснование очистительному процессу дал Б. В. Болотов. Согласно его наблюдению, из организма взрослого человека может выйти 2-3 килограмма соли, засорившей в основном соединительную ткань, кости.

Всю очистительную процедуру он рекомендует проводить в два этапа. Мы с вами разберем его рекомендации, а заодно попробуем увеличить их отдачу, подкрепив это примерами.

ПЕРВОЕ, что рекомендует Болотов, - превратить шлаки, залегающие в организме, в соли. ВТОРОЕ - подобрать такие вещества, которые способствовали бы выведению из организма солей.

Для того чтобы избавиться от шлаков, засевших в соединительной ткани, Болотов рекомендует воздействовать на них кислотами. Нужно с пищей вводить такие кислоты (аскорбиновая, пальмитиновая, никотиновая, стеариновая, лимонная, молочная и т. п.), - которые, с одной стороны, были бы безопасны для организма, а с другой стороны, чтобы они могли растворять шлаки, превращая их в соли. Такие кислоты образуются в результате кислородного брожения клеток животного происхождения.

Болотов для этого советует есть, квашеные огурцы, помидоры, капусту, свеклу, морковь, лук" чеснок, моченые яблоки, пиво, многие вина, включая наливки, портвейн, кагор, каберне, дрожжевые блюда, молочнокислые продукты (творог, сыр, брынзу, кефир, ряженку; ацидофильные продукты, кумыс и т. п.), а также фруктовые уксусы. Далее, он подчеркивает, что КАЖДЫЙ человеческий орган приспособлен к использованию своих кислот Поэтому необходимо как можно шире разнообразить их применение. Фруктовые уксусы желателно употреблять с прокисшим молоком.

Для этого удобно их вводить по чайной (иногда по столовой) ложке на стакан прокисшего молока с добавкой чайной ложки меда. Употреблять во время еды один раз в день. Уксус необходимо добавлять и в чай, и в кофе, и в супы, и в бульоны.

Во время перевода шлаков в соли желателно отказаться от растительного масла, которое обладает сильным желчегонным свойством и существенно замедляет процесс превращения шлаков в соли. Пищу рекомендуется в этот период употреблять преимущественно мясную или рыбную для более сильного закисления внутренней среды.

Итак, суть первого этапа -7 создать всеобщее закисление организма и вводить продукты, запускающие механизм брожения: квашеные огурцы, капусту и т. д. При этом стараться как можно больше разнообразить дрожжевые приготовления (дрожжи бывают разные, - источником их сырья могут быть бактерии, живущие в кишечнике овцы, дикого кабана и т. Д.).

После сладких продуктов - чая, компота и т. п. - советуется класть на язык несколько крупинок поваренной соли. Это вызывает реакцию желудка и заставляет его выбрасывать кислые ферменты - пепсины, которые способствуют лучшему переводу шлаков в соли, а также уничтожают большие клетки организма.

В заключение Болотов подчеркивает, что шлаки не сразу могут быть превращены в соли даже при

систематическом окислении. Кислоты и щелочи с большим трудом попадают туда, куда надо. Поэтому важно при проведении данной процедуры заниматься физической работой, массажировать тело.

В результате превращения шлаков в соли в организме образуются соли: минеральные, щелочные, кислые, растворимые в воде и нерастворимые. Наблюдения показывают, что обычно не растворяются соли щелочные, минеральные и жирные типа уратов, а также фосфаты, оксалаты.

Есть такой принцип: ПОДОБНОЕ РАСТВОРЯЕТСЯ ПОДОБНЫМ. Например, в керосине растворяются все нефтепродукты - солидол, солярка, парафин и т. д. В спиртах растворяются все спирты - глицерин, сорбит, ксилит и др.

Болотов подчеркивает, что этот принцип можно успешно применять и для растворения щелочных солей в организме. Для этого необходимо вводить также щелочи, но безопасные для жизнедеятельности организма, - отвары некоторых растений или соки.

### **МЕТОДИКА ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ И ВЫВЕДЕНИЯ ЩЕЛОЧНЫХ СОЛЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Чай из корней подсолнуха. С осени запасают толстые части корней, срезают мелкие волосатые корешки, тщательно моют и сушат. Затем их дробят на мелкие кусочки (величиной с фасоль) и кипятят в эмалированном чайнике (на 3 литра воды 1 стакан корней) около 1-2 минут. Чай необходимо выпить за 2-3 дня. Затем эти же корни вновь кипятят, но уже 5 минут в том же объеме воды, и также выпивают за 2-3 дня.

Закончив пить чай с первой порции, приступают к следующей и т. д. Этот чай пьют большими дозами через полчаса после еды. При этом соли начинают выходить только после 2 - 3 недель, моча будет ржавого цвета. Пить до тех пор, пока она не станет прозрачной как вода.

Во время этого очищения нельзя есть острые, кислые и соленые блюда. Пища должна быть слегка подсолена и преимущественно растительная.

Сок черной редьки. Наиболее практично у нас использовать сок черной редьки. Он прекрасно растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечных лоханках, мочевом пузыре, а также в сосудах.

Для этого берут 10 кг клубней черной редьки, обмывают и, не очищая кожуры, выжимают сок, около 3 литров. Сохраняют в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом в пропорции на 1 кг жмыха 300 г меда (500 г сахара), добавляя молочную сыворотку. Все хранится в тепле в банке под прессом, чтобы не плесневело. Сок начинают пить по 1 чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать от одной столовой ложки до двух и, в конце концов, до 100 граммов. Сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом. Если в желчных протоках содержится много солей, то проход желчи затруднен - отсюда боль.

Прикладывайте на область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры продолжаются до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Соли" выходят незаметно, но эффект от очищения огромен.

Процедуры следует проводить 1-2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегая острых и кислых продуктов. Когда сок закончится, начинайте употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Употреблять во время еды по 1-3 столовые ложки, пока не закончатся. Это особенно укрепляет легочную ткань и сердечно-сосудистую систему,

### **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ И ВЫВЕДЕНИЯ КИСЛЫХ СОЛЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА**

Для растворения и выведения кислых солей из организма хорошо использовать отвары трав, свежевыжатые соки и собственную урину.

Хорошо растворяет соли чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов.

Прекрасно растворяются соли соками корней, петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура (земляная груша). Доза не более 100 граммов через 30 минут после еды.

Итак, подведем итог болотовским рекомендациям и выделим основное.

1. Необходимо усилить окислительные процессы в организме.
2. Необходимо регулярно насыщать организм безопасными кислотами.
3. Эти кислоты должны охватывать все человеческие органы - для каждого свои.
4. На период перевода шлаков в соли диета должна способствовать окислению внутренней среды организма. Сам Болотов рекомендует в это время принимать сильно закисляющие организм продукты; мясо, рыбу, яйца, молочное, грибы.
5. Подобрать такое вещество-носитель, чтобы оно легко проникало во все "закоулки" организма и приносило туда кислоты для окисления шлаков в соли.
6. Подобрать безопасные подобные растворы для растворения солей.
7. Предпочтительно соблюдать растительную диету.

Первые пять пунктов касаются первого этапа очищения - перевода шлаков в соли, а пункты 6 и 7 касаются второго этапа - растворения и выведения солей из организма.

Сложновато, хотя при желании можно выполнить указанные 7 пунктов. Но даже и в этом случае сам Болотов

указывает, ожидать быстрых результатов не следует, требуется скрупулезная работа. Но все упрощается, ускоряется и значительно повышается эффективность, если использовать для этого уникальную ткань собственного организма - урину (т. е. собственную мочу), а для всеобщего закисления - голодание. Тогда схема выглядит совсем по-другому.

1. Усилитель окислительных процессов в организме - это теплота: горячие ванны, парная.

2 и 3. В собственной урине находятся все кислоты, и конкретно для каждого органа свои, в безопасной концентрации.

4. Урина - сильно закисленная жидкость, она идеально удовлетворяет этому пункту. Но эффективность можно многократно усилить, если человек будет голодать (голодание, во - первых, собственное 1-ясное питание, во - вторых, производят сдвиг внутренней среды организма в кислую сторону). Сочетание приема собственной урины внутрь на фоне голодания - сильнейший естественный закислитель организма. Это воистину божественный процесс, данный нам для исцеления от самых страшных болезней.

5. Основа урины - это структурированная жидкость организма, которая обладает наилучшими проникающими свойствами.

6. Урина идеально удовлетворяет и этому основному гомеопатическому принципу - подобное растворяется подобным.

7. Есть овощи и цельные каши на воде, которые способствуют умеренному ошелачиванию организма. Прикладывание компрессов из старой (в которой появился сильный аммиачный запах), упаренной до 1/4 первоначального объема урины; в виде компрессов на места концентрации солей будет способствовать растворению их. В результате мы опять вписываемся в схему очищения, предложенную древними мудрецами:

1. Смягчение коллоидов и окисление шлаков в соли с помощью предварительного прогрева всего организма.

2. Растворение солей, а также их выделение с помощью жидкости, их же породившей, - т. е. урины. Отсюда наиболее быстрая и эффективная чистка организма от шлаков и солей следующая: голодать в течение 3-7 дней; ежедневно во время голодания принимать горячие ванны или парную по 10-20 минут (самочувствие - основной критерий); пить желательно от 3 до 5 раз в день по 100 граммов урины, и противевую воду по потребности; ежедневно делать клизмы с 1 литром урины, собранной заранее; в случае сильного поражения организма солями дополнить на места их концентрации делать компрессы из старой (сильно пахнущей) упаренной урины.

В качестве контроля этого очистительного процесса используют: увеличение гибкости с каждым днем - это указатель избавления - от солей; после голода возрастает жизнеспособность организма во всех ее проявлениях (увеличивается работоспособность, выносливость, возрастает половая сила и т. д.). Последующее правильное питание значительно продлевает полезные эффекты такого голода. Бели так поступать 3-4 раза в год, то вам вообще не понадобится никаких процедур для очищения организма - это самая лучшая из всех известных. Автор, поступая подобным образом, приобрел юношескую гибкость и невосприимчивость к болезням.

Теперь перейдем к конкретным примерам, в которых задействована лишь часть очистительных механизмов с уриной.

40. Вот что сообщает Анна Романовна из Цавлограда (Украина):

"У меня постоянно болело горло, особенно к осени и зимой, печень побаливала, т. к. два раза болела желтухой. Первую неделю пила всю мочу, и у меня не жидкий стул стал, а наоборот - запор. Стала пить сырую воду в теплом виде, стали отекать веки. Я стала меньше мочи пить, 2-3 раза в день, а потом только по утрам. Растиралась за месяц 3 раза в 23 часа.

Под конец месяца "лечения" плохо почувствовала себя. Печень стала болеть, сильные рези, иногда весь бок болит. Я всё лечение бросила, сейчас сижу только на соках, кушать нельзя. Сок пью в основном тыквенный. Особенно по ночам болит печень. Врач сказала, что, возможно, была где-то ранка, а моча разъела и стала рана. Вот я и думаю, чаю, может, и печень моча разъела. Моча сейчас мутная, густая и сильно темная. Что же теперь мне делать? Пока не "лечилась", была моча светлая, хорошая. Домашние ругают меня, что я всему верю. Я сильно истощала, в кушать не могу. Кто же теперь меня ВЫЛЕЧИТ?"

Комментарии и рекомендации: эта женщина переполнена шлаками (частые простуды и больная печень). Массированное употребление урины внутрь в течение недели привело к мощному выбросу их в кровяное русло, что привело к перегрузу выделительных систем (стал отказывать кишечник и заболела печень). Мать в моче говорит о запуске выделительного механизма шлаков и солей - это очень хорошо. Теперь этот процесс надо довести до конца.

Для его облегчения желательно очистить толстый кишечник и печень. Приведу высказывания Б.В. Болотова: "Однако следует помнить, что положительные результаты лечения не могут быть получены без стрессовых состояний в организме". Анна Романовна переживает как раз этот момент, надо терпеть и помогать собственному организму: пить побольше питьевой воды, ходить в парную. Если человек этого не понимает, безграмотен, то пусть начинает очень осторожно, прислушивается к поведению своего организма, а не к глупцам, которые могут сказать, что "моча разъела печень".

41. Инвалид войны Михаил Григорьевич из г. Харькова.

"В 1990 г. заболели стопы ног. Ходил с большим трудом. Работал на заводе. Много потрудились врачи завода, но безрезультатно. Отправили в Ялту на курорт, там тоже ничего не помогло. Решил применить уринотерапию. Собрал мочу от всех членов семьи и свою, всего 3 литра. Стал подогревать и делать на ночь ванночки в течение 15-20 минут. После ВТОРОЙ ванночки боли прекратились. Всего принял 10 ванночек".

Комментарии и рекомендации: ванночки из урины быстро вытянули соли, этом же способствовала и теплота. На будущее - надо изменить питание, в противном случае соли опять могут там отложиться.

42. Марина Викторовна, 33 года, г. Киев.

"В 28, через год после Чернобыля, "схватила " полиартрит. Это совпало с беременностью. Пару лет пыталась компрессами с ним бороться. Ещё через год, зимой, со слезами обувала сапоги, - были воспалены суставы, на них синюшные припухлости. То же появилось и на пальцах рук. Да, печень была не в порядке.

В 1990 году начала голодать по Брэггу - 24 часа, в неделю. Сначала 1991 прошла курс очистки (без очистки лимфы) по Семеновой.

Поскольку суставы здорово "поджимали", совместила очистку печени с интенсивным голоданием (за 1,5 месяца примерно 2 недели голодала), 3 очистки с интервалом 3-4 недели.

После ПЕРВОЙ же чистки печени, наутро спали опухоли с пальцев рук, но осталась болезненность суставов. Потеряла примерно 10 кг веса. Стала себя гораздо лучше чувствовать, но печень довольно часто побаливала, и суставы воспалялись после очень небольших переяданий. (Сдержаться было очень труд" но, т. к. из-за интенсивного голодания и, наверное, "аханий" близких по поводу худобы был бешеный аппетит.) В придачу прекратился менструальный цикл.

Сейчас я знаю, что голодание было просто слишком большим стрессом для моего организма, но была и причина: примерно двухлетней давности воспаление придатка (о чем я и не подозревала, хотя по скудности месячных чувствовала, что что-то неладно). Пробовала пить душицу, но малорезультативно.

С марта этого года, под влиянием рассказов знакомых об успешном лечении уриной, начала пить мочу 1 раз в день по 150 - 200 граммов, плюс голодание 1 раз в неделю по 36 часов с приемом мочи как обычно, 1 раз утром за 1-1,5 часа до еды. В течение дня голодания пила воду.

Через 1 неделю после начала уринотерапии началось СИЛЬНЕЙШЕЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА, которое продолжалось 2 недели (с выделением НЕВЕРОЯТНОГО КОЛИЧЕСТВА СЛИЗИ). Дополнительно очистилась и печень - ночью самопроизвольно. Расстройство прекратилось неожиданно, вместе с ВОССТАНОВЛЕНИЕМ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА (кровотечения не было, но по ощущениям я поняла, что дело пошло на лад). Это через 3 недели после начала уринотерапии (и поем годового перерыва менструального цикла).

ВОССТАНОВИЛСЯ ПРЕЖНИЙ ВЕС за эти 3 недели -Я набрала, наверное, 6-7 кг. Еще через 2 недели полностью спали опухоли с суставов рук и ног, и осталась болезненность суставов на 2 пальцах (раньше были/затронуты ПОЧТИ ВСЕ ПАЛЬЦЫ). Через месяц (или 7 недель сначала уринотерапии) полностью восстановился МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ. Менструация прошла совершенно безболезненно и обильно, КАКРАНЫНК

Через 8 недель с начала уринотерапии полностью прошла болезненность суставов, успокоилась печень и желудок (были гастритные явления). Настолько успокоились, что съеденное на Пасху ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО СДОБЫ (правда, наверное, хорошо, что само по себе, как отдельный прием пищи) "сошло с рук". Раньше обязательно бы болела печень и воспалились суставы.

(Надо работать над своими вкусовыми привычками, вовремя регулировать жизненные принципы, в данном случае "Ветра", чтобы он не "отключал" ваш разум.)

Под влиянием опыта моей знакомой попыталась голодать на всем количестве выделяемой за день мочи. К вечеру воспалились 2 сустава на пальцах рук и не могла спать ночью из-за боли в тазобедренном суставе (забыла написать, что кроме пальцев рук и ног болел и тазобедренный сустав в начале лечения).

В течение следующей недели боли прошли. Решила отказаться от этого способа и по-прежнему голодаю. 36 часов на 1-2 утренних порциях урины и воды в течение дня (наверное, для суставов голодание на всей моче не очень хорошо). Еще ежедневно натираю тело свежей уриной".

Комментарии и рекомендации: для того чтобы нормализовать минеральный обмен в организме, надо было очистить печень, что и было сделано, - отсюда положительный результат Однако осталась слизь, которая мешала работе всего организма. Чтобы ее выгнать из организма, необходимо было "закислить" организм с помощью тепловых процедур, голодания и урины. И это было сделано (уринотерапия и голод). Сильнейший очистительный кризис привел в норму работу всего организма: нормализовался вес, менструальный цикл, солевой обмен.

Теперь Марине Викторовне необходимо продолжать восстанавливать нормальное коллоидное состояние тканей - правильно питаться (не есть сдобу), применять теплые гидропроцедуры (ванны, парилку) и не увлекаться голодом в холодное время года. По утрам есть проросшую пшеницу и в течение дня употреблять противевую воду.

43. Надежда Алексеевна, г. Энергодар.

"В 1979 году моя мама вылечила шпоры на обеих пятках. Она делала на ночь компресс из мочи, а днем в носки клала пучки травы повилики и так ходила весь день. За 3 летних месяца она полностью избавилась от шпор. Делали рентгено снимки, и врачи очень удивились результатам".

Комментарии и рекомендации: здесь нет ничего удивительного, а-просто природный процесс. Компрессы из урины способствуют закислению этих участков тела - в результате интенсивно идут окислительные процессы, разрушающие шпоры. Сок травы повилики способствовал ощелачиванию солей. Так попеременное воздействие кислой и щелочкой среды растворяло и выводило всевозможные соли.

## **ОЧИЩЕНИЕ ОТ СОЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ ЛАВРОВОГО ЛИСТА**

В заключение этого раздела приведем хорошо зарекомендовавшую себя чистку от солей с помощью лаврового листа.

5 граммов лаврового листа опустить в 300 граммов воды и кипятить в течение 5 минут с последующим настаиванием в термосе. Раствор слить и пить его с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя - можно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторять три дня. Через неделю можно повторить.

Не удивляйтесь, если появится розовое мочеотделение, может быть каждые полчаса. Дело в том, что соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь.

Убедиться в том, что очень энергично происходит растворение солей, можно через неделю-две. Если у вас не поворачивались или болели суставы, наблюдались погодные боли, то вы увидите, что все становится достаточно подвижным и боли уходят

44. Наталья Николаевна, 47 лет, г. Москва.

"Пила лавровый лист 5 раз - остеохондроз шейного отдела практически аннулирован".

## **ОЧИЩЕНИЕ ЛОБНЫХ И ГАЙМОРОВЫХ ПАЗУХ ОТ СЛИЗИ**

Лично я считаю эти пазухи наиболее трудно поддающимся очищению местом. Каждая простуда образует поток слизи, выходящий через гайморовы и лобные пазухи. Слизь частично выходит, но под конец болезни остается ее слой, который по принципу студня постепенно превращается в ксерогель - твердую корочку.

Таких -"корочек" за всю нашу жизнь образуется огромное количество. В итоге эти полости заполняются плотной массой, на которой прекрасно размножаются патогенные микроорганизмы (растительные клетки). Переработка уплотненного студня растительными клетками как раз и представляет классический случай, описанный Болотовым, - процесс гниения с образованием щелочной среды и разнообразных токсических продуктов.

Естественно, это неблагоприятно сказывается: болит голова, теряется зрение, слух, обоняние, слабеет память. Вообще нарушается нормальная деятельность головного мозга, человек делается неуравновешенным психически. Причем порой все это протекает так скрытно, что человек не подозревает, что внутри головы у негр находится 1-2 стакана гноя. Свои недомогания он относит к чему угодно, но только не к этому.

С ослезненной головой ни о каких экстрасенсорных способностях не может быть речи. Это особенно относится к наивным людям, которые, посещая курсы, желают их развить, не заботясь о внутренней чистоте. И в то же время, очистив голову (и весь организм), человек получает все это естественно. Помните - самый совершенный во всей Вселенной прибор - это ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. И чем он чище, тем тоньше вибрации и информацию он может принимать и вывести с подсознательного на сознательный уровень. В противном случае наш организм способен только реагировать на физическое раздражение.

Итак, для того чтобы очистить гайморовы и лобные полости от спрессованной в них слизи-студня, надо последовательно пройти все этапы очищения:

1. Смягчение - прогреть голову любым способом и не один раз. Лучше всего это позволят сделать местные паровые и водные ванны для головы. Процедура длится 5 минут, а затем необходимо ополоснуть голову прохладной водой.

Желательно сделать серию таких прогреваний 3-5 раз, чередуя их с прохладными ополаскиваниями.

2. После того как студень из твердого состояния переведен в жидкое (даже частично), его надо удалять через решетчатую кость, которая расположена в верхнем носовом ходу и отделяет носовую полость от головного мозга.

Для этого необходимо промывать носоглотку такой жидкостью, которая бы за счет осмоса тянула гной и слизь на себя, а также сама легко проходила через решетчатую кость и растворяла ксерогель. Наилучшей и наиболее доступной является собственная урина в теплом виде. Ее можно заменить морской водой и просто соленым раствором.

Процедура промывания делается так: закрываете одну ноздрию, а другой засасываете жидкость внутрь носовой полости и выплевываете через рот. Затем меняете ноздри.

Вышеуказанные процедуры проводить до полного очищения головы и возвращения нормальных сенсорных ощущений: зрения, слуха и особенно обоняния.

Если вы исключите слизееобразующие продукты: молочное, мучное с маслом - будет еще лучше. Голодание в еще боль" шей мере способствует этому очистительному процессу.

45. И. Б., г. Донецк.

"У меня болели уши, я почти потеряла слух, истекала гноем и не могла дышать носом. Сейчас после промывания ушей и носа, полосканием горла по утрам у меня нормализовалось с ушами, и с носом и горлом. Меньше стала болеть. Спасибо Вам".

## **ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ СОСАНИЯ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА**

Оригинальную методику очищения и лечения организма (позаимствованную из древних источников) предложил бактериолог П. Т. Качук. Суть его метода заключается в следующем: у нас три пары слюнных желез: околоушные, подъязычные и подчелюстные. Одна из функций слюнных желез заключается в выделении продуктов обмена веществ из крови. Сама по себе слюна имеет щелочную реакцию. В разделе о питании вы узнаете, что выделяется



из организма со слюной. Количество крови, протекающей через слюнные железы при сосании или жевании, увеличивается в 3-4 раза. Происходит своеобразная прогонка всей крови через этот "фильтр" и ее очистка.

Растительное масло является в данной очистке: адсорбентом, который связывает все ненужное и вредное для организма.

Способ очистки: растительное масло (лучше подсолнечное или арахисовое) в количестве не более одной столовой ложки сосредоточивается в передней части рта. Масло сосется как конфета. Глотать масло нельзя, Процедура сосания делается очень легко, свободно, без напряжения, продолжительностью 15-20 минут.. Масло вначале делается густым, затем жидким как вода, после чего его следует выплюнуть, жидкость должна быть белой как молоко. Если жидкость желтая, то процесс сосания не доведен до конца. Выплюнутая жидкость инфицированная и должна быть отправлена в санузел. Эту процедуру нужно делать один раз в сутки, лучше натошак, можно вечером перед сном.

Во время сосания организм освобождается от вредных микробов, токсинов, кислотности, усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.

Следует иметь в виду, что при применении данного метода могут быть временные осложнения, особенно у людей со многими заболеваниями, это является результатом расслабления очагов болезни.

Решение о том, сколько раз можно применять эту процедуру, человек принимает сам, исходя из состояния собственного здоровья. Острые заболевания лечатся легко и быстро, в течение двух недель. Лечение хронических заболеваний может продолжаться намного дольше.

Мне этот метод очистки импонирует еще и потому, что наш язык - зеркало здоровья. Налет на языке может рассказать о многом.

У йогов есть специальная очистка языка. Язык смазывается топленным маслом, и с помощью доящих движений указательного, среднего и большого пальцев производят чистку.

Те, кто голодал, знают, что первым о наличии грязи в организме сигнализирует язык. Рот и язык являются верхними путями очищения. Наш организм вообще старается как можно больше нечистот выбрасывать через верх - легкие. При сосании же масла вся эта очистка происходит естественно.

### **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.

Сроки голода колеблются от 2 до 3-4 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 грамм в день. Поэтому, голодая в течение двух недель, мы больше всего теряем в весе.

Что касается уничтожения отмерших и больных клеток, то наиболее интенсивные процессы в организме разыгрываются после 2 недель голода и продолжаются в течение следующих 2 недель (это справедливо для человека, имеющего массу тела до голода от 70 до 90 кг).

После того как сброс массы тела замедлился, нужно делать выход на свежей пище и придерживаться такого питания в течение 2-4 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 жуете 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 кушать.

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.

Более подробную информацию о том, как проводить голод, вы найдете в моей книге "Учебник по голоданию".

### **ОЧИЩЕНИЕ КАПИЛЛЯРНОГО РУСЛА**

Для этой цели рекомендую скипидарные ванны по Залманову. Помимо нормализации капиллярного кровообращения, они хороши при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, протекающих с выраженным болевым синдромом. Это не что иное, как сильные Вата - нарушения.

Скипидарные ванны выполняются с двумя видами эмульсии: белой и желтой. Несколько слов о скипидаре и его свойствах. Скипидар получают из сосновой смолы. Он обладает растворяющими, стимулирующими и обеззараживающими свойствами.

В лечебных целях его использовали шумеры, древние египтяне, греки, римляне. Ткань, в которую был обернут египетский фараон, пролежавший в гробнице 4000 лет, была пропитана смолой. Как убедились современные исследователи, эта смоляная пропитка не утратила и поныне свойств уничтожать микробы. Вот почему используют горячие процедуры с применением хвои сосен, ведь они содержат скипидар!

Итак, скипидар прекрасно растворяется, легко проникает через кожу и воздействует на нервные окончания.

Скипидарные ванны бывают двух видов - из желтой и белой эмульсии. Общее воздействие этих ванн заключается в улучшении капиллярного и лимфатического тока, увеличении жизненной энергии каждой отдельной клетки и всего организма в целом. Ванны с белой скипидарной эмульсией превосходно стимулируют капилляры. С желтой эмульсией улучшают обмен веществ в организме, помогают растворению отложений солей в суставах, сухожилиях, на стенках сосудов.

**Состав белой эмульсии.** Растворить 3 грамма салициловой кислоты в 250 граммах кипяченой воды. Высыпать туда мелко наструганное на терке детское мыло (20 граммов). Все это размешать стеклянной палочкой, нагревая эмалированную кастрюлю на слабом огне. Влить 250 граммов живичного скипидара высшего качества и, снова тщательно размешав, влить в бутылку с широким горлом и плотно закрыть.

Схема сеансов. Первый - 25 граммов эмульсии вылить в ванну с водой, температура которой 37° С; второй - соответственно 30 и 37,5; третий - 35 и 38; четвертый - 35 и 38,5; пятый - 40 и 39; шестой - 45 и 39; седьмой - 50 и 39; восьмой - 55 и 39; девятый - 60 и 39; десятый - 65 и 39; одиннадцатый - 70 и 39; двенадцатый - 75 и 39.

Эмульсию, предварительно взболтав, следует выливать в ванну. Время первого сеанса - 12 минут, все последующие - по 15 минут. Ванны принимать дважды в неделю.

**Состав желтой эмульсии:** 300 граммов касторового масла влить в эмалированную кастрюлю емкостью 2-3 литра и поставить в другую с водой, сделав водяную баню. Когда вода в водяной бане закипит, влить в эмалированную кастрюлю 40 граммов натриевой щелочи (едкий натр), растворенной в пол - литре воды. Стеклянной палочкой помешать до образования густой кашицеобразной массы. Затем влить туда же 225 граммов олеиновой кислоты и вновь - не менее 30 минут - размешивать до образования жидкой прозрачной массы желтого цвета. Погасить огонь и влить в кастрюлю 750 граммов живичного скипидара высшего качества. Разлить эмульсию по бутылкам с плотно притертыми пробками.

Для принятия процедуры в ванну с горячей водой выливают эмульсию. Схема сеансов выглядит так: первый - 40 граммов эмульсии, температура воды в ванне 38° С; второй - соответственно 45 и 38; третий - 50 и 38,5; четвертый - 55 и 38,5; пятый - 60 и 39. Последующие ванны делаются так, как указано для пятого сеанса. Время 1-го и 2-го сеансов - по 12 минут, 3, 4, 5-го - по 15. Всего надо сделать 12 ванн. Сеансы проводятся через день.

Если у вас очень чувствительная кожа, то перед приемом ванны половые органы и область ануса смазываются вазелином. Не следует погружать в воду область сердца, ввиду того что эти процедуры действуют на сердце возбуждающе. При усталости необходимо отдохнуть полчаса перед приемом процедуры. Погружаться в воду надо медленно.

Критерием эффективности этих процедур будет возникновение к их концу или после них ощущения покалывания кожи, сменяющегося жжением. Длительность реакции не должна быть более 30-45 минут; если реакция длится дольше, при приеме следующей ванны не следует увеличивать количество эмульсии.

Можно делать ножные скипидарные ванны с 10 граммами эмульсии, а также комбинировать, - сочетая и желтые, и белые ванны. Это позволит лучше воздействовать на сосуды и весь организм в целом.