

100 рецептов очищения

ИМБИРЬ • ВОДА
ТИБЕТСКИЙ ГРИБ
ЧАЙНЫЙ ГРИБ



Валерия Янис
100 рецептов очищения.
Имбирь, вода, тибетский
гриб, чайный гриб
Серия «Здоровье – это счастье»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6129923

100 рецептов очищения. Имбирь, вода, тибетский гриб, чайный гриб:

АСТ; М.:; 2011

ISBN 978-5-17-075294-2

Аннотация

Эту книгу недаром называют энциклопедией самых простых и безопасных методов очищения. Четыре вещества, описанные в книге, делают деликатную работу по очищению организма, не принося ему вреда. Испытайте на себе хоть один из предложенных рецептов, и вы обязательно ощутите радость от того, что стали здоровее и энергичнее!

Содержание

Средство, продлевающее жизнь	8
О чем эта книга	10
Очищение организма. Отвечаем на основные вопросы	13
Откуда берутся шлаки?	14
Шлаки внешнего происхождения	15
Шлаки внутреннего происхождения	16
Что такое токсины и как они попадают в наш организм?	17
К чему может привести зашлакованность и интоксикация?	19
Почему шлаки и токсины не выводятся из организма естественным путем?	21
К чему приводит переедание	22
К чему ведет недостаток движения	23
Как отражается на работе организма прием несовместимых продуктов	24
Какое действие оказывают искусственные добавки в пищу	25
К чему ведет неумеренное употребление алкоголя	26
К чему ведет загрязненный воздух и курение	27
Как влияет на организм прием лекарственных	29

препаратов	
К чему приводит нехватка солнечного цвета	31
Как отражаются на работе организма стрессы	32
Что может произойти в организме из-за зашлакованности?	33
Последствия для сердечно-сосудистой системы	33
Последствия для пищеварительной системы	36
Последствия для опорно-двигательной системы	39
Последствия для органов дыхания	39
Последствия для почек и мочевого пузыря	41
Последствия для кожи и слизистых	42
Нужно ли лично вам очищать организм?	44
Тест. Как узнать, страдает ли ваш организм от токсинов	44
Как определить уровень зашлакованности организма?	45
Известные способы очищения организма.	48
Мнения специалистов	
Очищение уриной	49
Очищение при помощи биодобавок	54
Очищение кислотами	56
Очищение уксусом	56
Очищение лимонным соком и солью	57
Очищение при помощи растительного	58

масла и лимонного сока	
Очищение голодом	60
Безопасные методы очищения организма	64
Как правильно подойти к очищению организма	65
Очищение водой	69
Почему вода способна очищать	69
Вода растворяющая	70
Что может растворить вода в нашем теле	70
Вода запоминающая	71
Кристаллическая решетка воды	71
Вода изменяет воду	72
Пьем воду и очищаемся	74
Как правильно пить воду, чтобы она приносила пользу и очищала	76
Пьем кипяченую воду и очищаемся	77
Очищение ошелаченной водой	78
Как пить минеральную воду, чтобы очистить организм	79
Способ первый, «щадящий»	80
Способ второй, «двуступенчатый»	81
Шанк пракшалана – метод йогов для очищения желудочно-кишечного тракта	83
Последовательность действий	85
Возможные затруднения	86
Как питаться после очищения	87

Насколько часто надо выполнять шанк пракшалану	88
Комплекс стимулирующих упражнений	88
Облегченный вариант	96
Очищение водой по биологическим ритмам	97
Биоритмы нашего организма	98
Схема очищения по биоритмам	99
Как происходит очищение	100
Порядок действий	100
Очищение при помощи обливания тела холодной водой	102
Что дает обливание	102
Как провести процедуру	102
Вариант обливания: быстрое обмывание холодной водой	103
Обмывание холодной водой рук и ног	104
Очищение тела при помощи обертывания мокрой тканью	104
Очищение при помощи паровых ингаляций	105
Почему очищающие ингаляции полезны всем людям	105
Как действует ингаляция	106
Чем хороша ингаляция?	107
Противопоказания к ингаляциям	108
Правила проведения ингаляции	108
Очищение при помощи паровой	109

ингаляции	
Растворы для ингаляций	109
Очищение организма банным паром	111
Почему в бане организм очищается	112
Противопоказания к посещению бани	113
Рекомендации начинающим	115
Какой веник усилит процесс очищения организма в бане	116
Конец ознакомительного фрагмента.	119

100 рецептов очищения. Имбирь, вода, тибетский гриб, чайный гриб

Средство, продлевающее жизнь

Головная боль, ломота в суставах, боль в области живота, проблемы с кожей, выпадение волос, астма, разные виды аллергий, бесплодие. Знаете ли вы, что многие абсолютно разные заболевания могут иметь одну причину – зашлакованность организма!

Много тысяч лет назад люди научились обрабатывать пищу – варить, жарить. Между тем, наш организм, как и организмы всех животных на Земле, изначально ориентирован на употребление сырой пищи.

Продукты, подвергшиеся варке или жарке, попадая в наш организм, не перевариваются полностью, а откладываются, затрудняя работу кишечника, печени, почек.

Трудно изменить образ жизни, начать употреблять только «живую», экологически чистую пищу. Но можно время от времени помогать своему организму.

Очищение – это не изобретение нашего времени, не ответ

на загрязнение воды, воздуха, земли. Многие века человечество бьется над разгадкой секрета вечной молодости и долголетия, жизни без болезней. И самые разные учения и практики сходятся в одном: **можно существенно продлить человеческую жизнь, если держать тело в чистоте.**

О чем эта книга

Эта книга – энциклопедия очищения организма. В ней собрана самая полезная информация о том, зачем чистить тело, и как это делать правильно, чтобы не навредить.

В первой части вы узнаете, что такое токсины и шлаки, чем они вредны. Этот раздел построен в форме вопросов и ответов на них. Надеемся, так вам будет проще разобраться в проблеме.

Во второй части расскажем о популярных сегодня методиках очищения и посмотрим, насколько они просты, эффективны и безопасны.

Наконец, **третья часть** книги будет посвящена методам очищения организма.

Мы представим вам четыре вещества, которые оказывают мощное очистительное действие: вода, имбирь, тибетский молочный и чайный грибы.

Почему именно они стали главными героями книги?

Собрана информация, которая призвана не только помочь людям, но и не навредить. Кроме того, при современном ритме жизни человек не может посвящать очищению дни и недели. Это нереально. Кто из нас может бросить семью, работу, дом и заняться очищением? Ответ – единицы. Поэто-

му идеальное очищение должно быть:

- простое;
- безопасное;
- дешевое;
- доступное;
- легко включаться в повседневную жизнь.

Все представленные в книге способы очищения отвечают этим требованиям.

Что может быть проще, дешевле и безопаснее стакана воды? Вдвойне приятно принять перед сном теплую ванну, зная, что она не только снимет стресс и успокоит, но и очистит организм. Сложно навредить, выпив вкусную и полезную простоквашу или напиток из чайного гриба. Замените обычный чай приятным имбирным напитком, и вы даже не заметите, как в вашем теле начнутся мощные очистительные процессы. Как видите, все собранные в книге способы очищения просты, необременительны и даже приятны.

В этой книге мы расскажем о свойствах этих четырех веществ, дадим рекомендации по хранению и приготовлению.

Вас ожидает более 100 рецептов очищения! Среди них есть и очень простые, и требующие некоторых усилий, включающие в себя дополнительные ингредиенты, например, травы. Наверняка среди читателей найдутся люди, которые готовы уделить оздоровлению немного больше времени, най-

ти какой-то особенный метод, интересный рецепт. Надеемся, что каждый читатель сможет узнать что-то новое, найти рецепт, который подходит именно ему.

Очищение организма.

Отвечаем на основные вопросы

Вряд ли в современном мире найдется хоть один взрослый, который никогда не слышал о шлаках, токсинах и канцерогенах. Эти слова у всех на слуху.

Но мало кто может вразумительно объяснить, откуда они берутся и чем отличаются. Попробуем ответить на самые распространенные вопросы.

Откуда берутся шлаки?

Шлаки – отходы жизнедеятельности организма, то есть нечто отработанное и абсолютно бесполезное, проще говоря – мусор. В медицине термином «шлаки» обозначают нерастворенные и переработанные вещества, то есть патологические образования, состоящие из слизи, каловых завалов, не выведенных лекарственных препаратов.

Шлаки могут быть как внешнего, так и внутреннего происхождения, то есть попадать в организм извне и образовываться непосредственно в тканях человеческого тела. Как это происходит?

Шлаки внешнего происхождения

Попадают в организм через органы дыхания и пищеварения, через кожу и слизистые оболочки. Такие вещества могут находиться где угодно: в воздухе, воде, пище, и во всем том, что нас окружает, с чем мы соприкасаемся. Это окислы тяжелых металлов, нитраты и нитриты, пестициды, химические стимуляторы, красители и консерванты, антибиотики, лекарства, радионуклиды.

Шлаки внутреннего происхождения

На образование шлаков внутреннего происхождения влияют факторы, нарушающие естественные процессы метаболизма: воздействие электромагнитного поля, вибрация, шум, световое воздействие (УФ и другие). Источниками внутренних шлаков становятся вещества, производимые самим организмом при переработке пищи. Причина их образования – нарушение обмена веществ. К таким шлакам относятся образующиеся на стенках сосудов холестериновые бляшки, отложения солей в позвоночнике и суставах, камни разного вида: печеночные, почечные, желчного и мочевого пузыря, каловые камни, а также избыток слизи.

Шлаки образуются практически во всех органах: в почках, печени, желчном пузыре, делясь на несколько групп по химическому составу.

Что такое токсины и как они попадают в наш организм?

Наша среда обитания достаточно агрессивна, нас окружают вирусы, бактерии, токсичные вещества. Мы не так уж часто употребляем экологически чистые продукты, мы ведем малоподвижный образ жизни, подвержены стрессам, дышим загрязненным воздухом, – все это приводит к скоплению в организме токсичных веществ. Они поступают в организм в огромных количествах из следующих источников:

- атмосфера,
- вода,
- пища,
- нитриты и нитраты,
- соли тяжелых металлов,
- радиоактивные вещества,
- диоксиды,
- медикаменты,
- хлорированная вода,
- табачный дым.

Если говорить о каждом пункте подробнее, то картина уже не просто пугает, она ужасает: в одном лишь воздухе, который мы вдыхаем ежесекундно, находится более 40 тысяч различных химических веществ и соединений, которые пагубно воздействуют на состояние организма. Практически то

же самое можно сказать и об остальных пунктах списка. Попадающие в организм вредные вещества, конечно, нейтрализуются и выводятся, но лишь частично. К сожалению, большая их часть остается. Кроме того, токсичные субстанции образуются и в организме в результате естественного обмена веществ.

Вредные вещества, содержащиеся в средствах от тараканов (фенолы), моли (нафталин), выделяющиеся из новой мебели (формальдегиды), строительные материалы (асбест) являются мутагенными, то есть веществами, нарушающими генетическую информацию клеток.

Чаще всего токсины осаждаются на мембранах клеток и образуют антигены – чужеродные организму структуры, которые мешают ему работать в нормальном режиме, например, нарушают обмен веществ, препятствуют нормальному протеканию окислительно-восстановительных реакций.

К чему может привести зашлакованность и интоксикация?

Что же происходит при сильной зашлакованности организма и при отравлении токсинами?

Прежде всего, кишечник не справляется с усвоением питательных веществ из-за того, что его поверхность буквально забита слизью и шлаками. А ведь именно через стенки кишечника происходит усвоение питательных веществ. Если они не усваиваются, как положено, клетки остаются голодными, и как следствие, человек поглощает гораздо больше пищи, нежели ему необходимо в здоровом состоянии. Таким образом, зашлакованность становится, например, одной из причин ожирения.

Из-за обилия токсинов в организме кровь становится густой и закисленной, кровообращение нарушается, тем самым создается почва для развития бактерий и паразитов, угнетается иммунная система. Помимо этого, скопления в организме токсинов вызывают заболевания самых разных органов, а иногда и целых систем, усиливают склонность к различным аллергическим реакциям, значительно снижают иммунитет, вызывают сосудистые нарушения и, накапливаясь в печени, могут привести к интоксикации организма в целом.

При зашлакованности тоже снижается иммунитет и созда-

ются благоприятные условия для развития патогенной флоры. Все это становится прекрасной базой для возникновения и процветания самых разных заболеваний.

Кроме того, обилие шлаков и токсинов в организме неизбежно нарушает обмен веществ. Нарушается и клеточное дыхание – шлаки, окружая клетку, буквально блокируют ее дыхание. Происходит нарушение синтеза белков, ферментов, а также других регуляторов функций организма.

Заметно ухудшается всасывание многих питательных веществ, особенно витаминов и микроэлементов. Значительно снижается активность принимаемых лекарств, а в некоторых случаях извращается их действие. Таким образом лечение теряет смысл, а иногда превращается в целенаправленное отравление организма, потому что прием лекарств лишь усиливает отравление токсинами.

Почему шлаки и токсины не выводятся из организма естественным путем?

Вопрос резонный. Наш организм устроен очень мудро, снабжен различными системами, которые помогают справиться с неблагоприятными влияниями среды. Есть иммунная система, есть способность восстанавливать ткани, есть выделительная система. Человек своими действиями мешает организму работать.

К чему приводит переедание

Одна из самых частых причин внутреннего «засорения» организма – употребление большего количества пищи, чем необходимо для поддержания жизнедеятельности. **Употребление большого количества пищи, перенасыщенной белками, жирами и крахмалами**, наносит организму огромный вред.

Да-да, все эти вещества, необходимые для поддержания жизнедеятельности организма, способны превратиться в яд – стоит только увеличить их количество. Как только организм перестает справляться с выведением излишков поступившего в него «топлива», оно начинает превращаться в вещества, отравляющие человека изнутри.

К чему ведет недостаток движения

Одна из самых значимых проблем для человека, живущего в современном мире, – это **гиподинамия**, или отсутствие физической нагрузки, достаточной для поддержания организма в состоянии здоровья и бодрости. Усугубляет эту проблему и несоответствие между потребляемой с пищей энергией и ее расходом – большинство из нас ест гораздо больше, чем необходимо для поддержания нормальной жизнедеятельности.

Недостаток движения сказывается и на скорости обменных процессов – выделение из организма продуктов распада, которое у здорового человека активно происходит при помощи организованной работы легких, почек, кишечника и кожных покровов, существенно замедляется.

Как отражается на работе организма прием несовместимых продуктов

В последнее время официальная и неофициальная медицина уверенно заявляет, что не все продукты хорошо сочетаются друг с другом. Дело в том, что при их совместном употреблении в организме нередко образуются **трудновыводимые вещества**, которые тоже превращаются в балласт для вашего тела. Дело в том, что для переваривания разных видов пищи организм выделяет особые вещества – ферменты: одни для переваривания белка, другие для переваривания углеводов. Если вы одновременно употребите и белки, и углеводы (например, съедите мясо с картошкой), организм выделит два вида ферментов, но они будут мешать работе друг друга, а пища надолго застрянет в желудке, а потом, частично непереваренная, попадет в кишечник, где и застрянет.

Какое действие оказывают искусственные добавки в пище

Наши предки меньше страдали от зашлакованности организма во многом потому, что питались исключительно натуральными продуктами, выбор которых к тому же был очень ограничен – редко мясо, чаще овощи, фрукты, злаки. Сейчас же в тех блюдах, которые мы употребляем в пищу, содержится такое огромное количество **химических добавок** – ароматизаторов и красителей, усилителей вкуса и запаха, консервантов, что человеческий организм оказывается не в состоянии нейтрализовать их вредное действие и своевременно удалить их.

К чему ведет неумеренное употребление алкоголя

Так же не способствует нормальному функционированию организма алкоголь. В первую очередь это сказывается на состоянии печени – органа, отвечающего за переработку чужеродных организму веществ (в том числе токсинов, ядов, алергенов, избытка гормонов и витаминов, таких опасных для человека продуктов обмена как аммиак, ацетон, фенол и др.) и превращение их в менее вредные, а также выведение из организма. Без нормальной работы печени немислим и процесс кроветворения, а значит, и сбалансированное функционирование всего человеческого организма.

К чему ведет загрязненный воздух и курение

Огромное значение имеет и то, чем мы дышим. Ведь далеко не все вещества, которые мы получаем из воздуха, предназначены для нашего организма. А многие – просто вредны.

Человек в спокойном состоянии каждую минуту пропускает через свои легкие около 5–10 литров воздуха. Понятно, что окружающий воздух сложно назвать чистым. Домашняя и уличная пыль, выхлопные газы автомобилей, городской смог – мельчайшие частицы вредных веществ вместе с вдыхаемым воздухом попадают в наши легкие. У здорового человека весь этот мусор должен частично задерживаться еще в верхних дыхательных путях, частично – выводиться из внутренних органов дыхания со слизью и мокротой при естественном чихании и кашле.

Однако когда система перегружена, все лишнее начинает оседать на слизистых дыхательных путей и скапливаться в легких и бронхах. Огромное количество балластных веществ нарушает нормальную работу дыхательной системы, затрудняя поступление ко всем тканям организма крови, насыщенной кислородом, приводя к развитию хронических заболеваний органов дыхания.

А человек еще и «добавляет» проблемы своим легким,

вместо того чтобы выезжать на природу и дышать чистым воздухом, мы тянемся к сигарете.

В развитых странах вряд ли найдется хоть один взрослый, который никогда не слышал о вреде **курения**, но, тем не менее, число курящих жителей нашей планеты с каждым годом все увеличивается.

Дым, который поступает в легкие курильщика после каждой затяжки, содержит более трех тысяч разнообразных химических соединений, которые наносят организму огромный вред. Не менее вредно и пассивное курение – даже простое пребывание некурящего человека в прокуренном помещении пагубно для его дыхательной системы.

Как влияет на организм прием лекарственных препаратов

Нарушение нормального функционирования органов и систем, составляющих человеческий организм, приводит к тому, что защитные силы его ослабевают, и человек становится уязвим для патогенных микроорганизмов и вирусов, атакующих его как снаружи, так и изнутри. Острые и хронические болезни заставляют многих людей прибегать к использованию **химических лекарственных препаратов**, часть компонентов которых представляет собой вредные для человеческого организма вещества. Скапливаясь в его тканях, они со временем приводят к еще большему нарушению работы всех органов. Здоровье человека ухудшается, он снова принимает лекарства – таким образом, получается замкнутый круг...

Американское Управление контроля качества пищевых продуктов и лекарств (FDA) провело исследование большинства используемых в настоящее время лекарственных препаратов. Согласно полученным данным, из средств, появившихся на рынке в последние десятилетия XX в., только 3 % принесли ощутимую пользу здоровью человека, 13 % приносят небольшую пользу, польза 84 % весьма сомнительна. Один из исследователей, Эндрю

Четли, документально подтвердил тот факт, что 80 % средств, предназначенных для лечения диареи, совершенно не помогают избавиться от этого недуга, 50 % этих препаратов включают в свой состав абсолютно бесполезное при диарее антибактериальное средство, которое, однако, может нанести серьезный вред балансу микрофлоры в организме человека.

Противокашлевые средства и лекарства от насморка, обещающие избавление от неприятных симптомов простудных заболеваний, также зачастую не только не эффективны, но и вредны для человека. В 80 % этих средств содержатся компоненты, не оказывающие никакого воздействия на течение болезни, а в состав 50 % препаратов входят вещества, вызывающие опасные побочные эффекты.

Почти 70 % обезболивающих средств нередко приводят к развитию почечной недостаточности, а в состав 20 % этих лекарств включены ингредиенты, вредящие здоровью человека.

К чему приводит нехватка солнечного цвета

Жизнь в условиях города, интенсивный график работы, перемещение в транспорте – все это вызывает острую **нехватку солнечного света**. Ведь под действием живительных солнечных лучей происходит синтез в организме человека таких веществ как витамин D, регулирующий кальциево-фосфорный обмен, и один из важнейших участников обменных процессов гормон серотонин – так называемый «гормон счастья».

Недостаточное количество этих веществ заметно сказывается на работе всего организма, на качестве протекания обменных процессов, в том числе – и процессе избавления от токсинов и балластных веществ.

Как отражаются на работе организма стрессы

Фраза «Все болезни – от нервов» недаром стала крылатой – физиологи много десятилетий назад экспериментально доказали связь физического здоровья человека и состояния его нервной системы. **Частые стрессы, постоянное нервное напряжение, недовольство окружающей обстановкой** провоцирует сбои в работе всех жизненно важных систем человеческого организма. Нарушения затрагивают и обменные процессы – это означает, что разлаживается не только система поступления ко всем тканям и организма веществ, необходимых для их жизнедеятельности, но и очистка организма от веществ не нужных, а часто – и вредных ему.

Уберечься от стрессов в наши дни, когда скорость жизни высока и любая деятельность зачастую требует постоянной внутренней мобилизации, очень сложно. Поэтому свои усилия нужно направить на то, чтобы смягчить их воздействие на организм.

Что может произойти в организме из-за зашлакованности?

Последствия для сердечно-сосудистой системы

Балластные вещества – жир и холестерин – откладываются на стенках сосудов.

Холестерин (холестерол) – жирный спирт, который входит в состав клеточных мембран любых живых организмов. Большая часть холестерина (около 80 %) вырабатывается самим организмом, примерно 20 % человек получает с пищей.

Это вещество необходимо для поддержания нормальной жизнедеятельности – обеспечения стабильности клеточных мембран при изменении температуры, синтеза витамина D и некоторых гормонов, вырабатываемых надпочечниками, так же есть сведения, что холестерин необходим для полноценной работы мозга и иммунной системы (в том числе предотвращает развитие раковых заболеваний). Однако избыток холестерина в организме приводит к развитию **атеросклероза**, сопровождающегося образованием в сосудах бляшек, что повышает риск **инсульта** и **инфаркта** и других нарушений работы

сердечно-сосудистой системы.

Если по какой-то причине (неправильное питание, сбой в работе организма) количество жира и холестерина в организме начинает превышать норму, необходимую для правильного обмена веществ, эти излишки скапливаются в сосудах.

Отложение небольшого количества жира и холестерина в сосудах – естественный процесс, называемый образованием «вторичного жирового депо», однако избыточное отложение ведет к неприятным последствиям. Жир заметно сужает проток сосудов и снижает их эластичность, а кристаллы холестерина травмируют слизистую, вызывая воспаление и образование атеросклеротических бляшек.

У здорового человека стенки сосудов обладают способностью расширяться и сужаться в нужный момент – таким образом обеспечивается движение крови в сосудах от сердца к органам и обратно, а также регулируется давление в венах и артериях.

Сосуды, утратившие эластичность, при наполнении кровью уже не могут нормально сократиться, венозное давление увеличивается, а разница в давлении, существующая между артериальными и венозными капиллярами, уменьшается. Кровь не поступает в органы в том количестве, в котором это необходимо, наступает состояние **гипоксии** – кислородного голодания. Кроме этого, продукты распада, которые у здорового человека вымываются из всех тканей с током крови, начинают накапливаться в органах, вызывая их самоотрав-

ление – **интоксикацию**.

Уплотненные сосуды, потерявшие при атеросклерозе эластичность – это прямой путь к **инфаркту**. Если же атеросклеротические бляшки откладываются в сосудах, ведущих в конечностям, это приводит к нарушению их подвижности, например, к **перемежающейся хромоте**.

Любое уплотнение, появившееся на гладкой стенке сосуда, приводит к тому, что при токе крови в этом месте начинает образовываться своеобразное «завихрение», кровяные клетки сталкиваются, изменяют направление движения, часть их погибает. Это не только ухудшает химический состав крови – гибнущие клетки начинают сбиваться в сгустки, образуются **тромбы**. Этому способствует и нарушение свертываемости крови.

У здорового человека кровь, текущая внутри сосуда, не должна свертываться – это контролируют специальные клетки, выделяемые внутренним слоем стенки сосуда (эндотелием). Повреждение этого слоя приводит к тому, что к месту повреждения в огромном количестве направляются тромбоциты (клетки, отвечающие за свертываемость крови), склеивающиеся друг с другом и образующие кровяной сгусток.

Если такой сгусток оторвется от стенки сосуда и будет унесен с потоком крови, в итоге он может перекрыть проток крупного сосуда, что приводит к практически мгновенной

смерти.

Зашлакованность сосудов – это не только прямая угроза для сердца. Затруднение кровотока приводит к тому, что без нормального питания оказываются все жизненно важные органы. Без достаточного количества крови, обогащенной кислородом и питательными веществами, страдают головной и спинной мозг, суставы и позвоночник, печень, почки и кишечник, кожа и слизистые оболочки.

Не остается не затронутой и лимфатическая система организма – области лимфатических узлов, где скапливается большое количество токсинов, увеличиваются и воспаляются, приводя к развитию **тонзиллитов и лимфаденитов**.

Последствия для пищеварительной системы

Шлаки, гниющие остатки пищи, которые своевременно не вывелись из организма, постепенно заполняют все отделы кишечника. Со временем они превращаются в каловые камни, прикрепляющиеся к стенкам кишечника. Считается, что взрослый человек может носить в себе такой лишний груз массой от 2 до 25 кг.

Поскольку слизистая кишечника оказывается скрыта под слоем балластных веществ, всасывание питательных веществ из поступающей в организм пищи значительно затрудняется. В первую очередь это будет выражаться в развитии

анемии и сбоях в работе **иммунной системы**, а со временем начнут страдать все органы и системы организма.

Исследования, проведенные в крупнейших институтах Франции и Германии, занимающихся изучением здоровья человека, указывают на то, что более 90 % всех хронических заболеваний вызваны сбоями в работе кишечника.

Бесспорно доказана связь зашлакованности кишечника и развития таких болезненных состояний как депрессия, ожирение, головные боли, кожные заболевания. При скоплении в кишечнике большого количества балластных веществ возрастает и риск появления злокачественных образований.

Зашлакованность кишечника сказывается на его размерах – вместо обычных 4–5 см он расширяется до 8–10 см, оттесняя органы брюшной полости, расположенные рядом с ним. От такого сдавливания страдают печень, почки, селезенка, поджелудочная железа и органы малого таза. Кровообращение в этой области нарушается, органы брюшной полости перестают получать кислород и питательные вещества в необходимом количестве, теряя возможность нормально функционировать.

Состояние толстого кишечника напрямую отражается на состоянии кожи, а также связано с тем естественным запахом, который исходит от всего тела человека и изо рта.

Зашлакованность этого отдела кишечника очень быстро

скажется на вашем внешнем виде – **нездоровый цвет лица, угревые высыпания, чрезмерная раздражительность кожи**, а также появление неприятного **запаха изо рта и от всего тела** не заставят себя ждать.

Правильное функционирование толстого кишечника обеспечивает человеку физическую бодрость, ясность мышления и душевное спокойствие.

Сбои в работе пищеварительной системы, нарушения внутреннего бактериального равновесия, неправильное питание – все это причина **запоров**. Это явление не только доставляет человеку определенные неудобства, оно также усугубляет ситуацию с состоянием здоровья всего организма в целом. Нарушение баланса в системе вывода вредных веществ приводит к развитию внутренней интоксикации – организм начинает отравлять сам себя. Такой сбой неизбежно отражается на внешности: серая кожа лица и круги под глазами (наряду с дурным настроением и раздражительностью) – вот наиболее распространенные следствия этого нарушения работы пищеварительной системы.

Скопление вредных веществ в области прямой кишки и нарушение баланса микрофлоры, заселяющей ее внутреннюю поверхность, негативно сказывается на состоянии **мочеполовой системы** как мужчин, так и женщин. Зачастую именно это становится причиной **аденомы предстательной железы, миом и фибром стенок матки, эрозий шейки матки, болезненности менструаций** или нару-

шений нормального цикла.

Последствия для опорно-двигательной системы

Шлаки и токсины в большом количестве концентрируются в суставных сумках, из-за зашлакованности нарушается нормальный приток крови к этим органам, и, следовательно, их питание заметно ухудшается. Соединительная ткань теряет эластичность, становится слабой и подверженной воспалениям. Движения делаются затрудненными, могут сопровождаться болью, появляется характерный хруст в суставах.

Развитие таких заболеваний как **подагра, деформирующий артроз** – это не что иное, как следствие зашлакованности суставов.

Костная ткань, лишенная нормального питания, приобретает излишнюю хрупкость, что приводит к серьезным травмам.

Последствия для органов дыхания

Легкие и бронхи, а также слизистые оболочки органов дыхания очень уязвимы для воздействия вредных веществ. Ведь в их задачу входит не только задерживать большую часть вредных примесей, содержащихся в воздухе, которым мы дышим, но и обеспечивать удаление из организма части

продуктов распада.

То есть загрязнение этих органов происходит как извне, так и изнутри. Копоть и пыль, табачный дым – все это оседает на внутренней поверхности легких и бронхов, травмируя ее и нарушая ее нормальное функционирование. Физиологические секреты – слизь, мокрота, которые у здорового человека должны помогать удалению из органов дыхания вредных веществ, не удаляются, оседая внутри этих органов.

С каждым годом в верхних дыхательных путях, а также в легких и бронхах накапливается все больше и больше мокроты и слизи. Особенно страдают от этого жители крупных городов, а также те люди, которые работают на производстве с сильным загрязнением воздуха. Усугубляется ситуация частыми бронхолегочными заболеваниями, особенно когда они переходят в хронические формы, что не редкость при общей зашлакованности организма.

Мокрота – благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов, поэтому скопление ее в органах дыхания заметно увеличивает интоксикацию всего организма. Поскольку иммунная система также страдает от избытка шлаков и токсинов в организме, снижая его естественную защиту, то любое заболевание бронхолегочной системы может иметь самые неприятные последствия. Так, **трахеобронхит** или **пневмония**, болезни, излечимые при современном уровне развития медицины, могут стать причиной развития **бронхиальной астмы** или **бронхоэктати-**

ческой болезни, избавиться от которых очень сложно.

Последствия для почек и мочевого пузыря

Почки – это парный орган, отвечающий за поддержание постоянного объема и состава жидкости в человеческом организме. Так, за сутки сквозь них проходит до двух сотен литров жидкости, очищая организм от огромного количества чужеродных соединений, органических и неорганических компонентов, токсинов, продуктов азотистого обмена.

Один из главных признаков внутреннего загрязнения почек – это образование в них слизи, песка и камней. Работа этого «внутреннего фильтра» организма нарушается, он уже не справляется со своей задачей, и вредные вещества, от которых не может избавиться организм, начинают отравлять его изнутри.

Камни и песок вызывают болевые ощущения и приводят к развитию хронических заболеваний не только почек, но и других органов мочеполовой системы.

Зашлакованность организма сказывается и на состоянии мочевого пузыря. Через мочеиспускательный канал в полость этого органа попадает огромное количество бактерий. Однако специальная защитная пленка, которая у здорового человека выстилает внутреннюю поверхность мочевого пузыря, не дает этим микроорганизмом прикрепляться к его

стенкам. Моча здорового человека также содержит вещества, препятствующие размножению болезнетворных организмов.

Однако если образование этой защитной пленки нарушается, а также изменяется состав мочи, то бактерии получают возможность беспрепятственно размножаться, что приводит к появлению **цистита** – воспаления внутренней поверхности стенок мочевого пузыря.

Последствия для кожи и слизистых

Кровь и лимфа, разнося токсины по всему организму, в избытке насыщают ими слизистые оболочки органов и внешние кожные покровы нашего тела.

Проявления аллергических реакций в виде **покраснений и высыпаний на коже, обострение экземы и нейродермита** – все это внешняя реакция организма на внутреннюю зашлакованность. Изменение цвета, повышение сухости кожи или избыточная деятельность сальных желез, чреватая воспалениями, все это прямо указывает на внутреннее отравление организма.

Ученые из Института дерматологии и косметологии, занимающиеся изучением кожных покровов человека, утверждают, что бороться с шелушением кожи, появлением морщин, гнойничков и отеков следует изнутри. Если проблемы с кожей вызваны

зашлакованностью организма, никакие кремы и маски не помогут.

Слизистая реагирует не менее бурно: **синуситы, риниты, фарингиты, конъюнктивиты** – эти реакции можно отнести к самым заметным. Но не менее неприятными становятся и мелкие повреждения и воспаления слизистых – **трещинки и язвы, непроходящие раздражения, стоматиты...**

Организм пытается самостоятельно бороться с огромным количеством шлаков и токсинов, заполняющим его, стараясь аккумулировать все вредные вещества в одном месте. Таким образом, начинают появляться места скопления балластных веществ – **аденоидные разрастания, полипы, миомы**, не говоря уже о болезненно увеличенных лимфатических узлах.

Со всеми этими проявлениями зашлакованности бессмысленно бороться при помощи различных лекарственных средств, не очистив весь организм, иначе они будут появляться снова и снова.

Нужно ли лично вам очищать организм?

Когда же наступает момент, когда без очищения не обойтись? Как правильно расшифровать сигналы организма?

Есть признаки, которые прямо указывают на высокую степень загрязнения организма.

Тест. Как узнать, страдает ли ваш организм от токсинов

Узнать, есть ли в вашем организме избыток вредных веществ, можно по следующим признакам:

- чувствительность к факторам окружающей среды;
- быстрая утомляемость;
- повышенная раздражительность;
- бессонница;
- частые смены настроения;
- депрессия;
- блеклый цвет лица;
- частый насморк;
- головные боли или частые головокружения;
- раздражение слизистой оболочки глаз;
- боли за грудиной;

- боли в суставах;
- боли в позвоночнике;
- расстройства кровообращения;
- тяжесть в желудке;
- тошнота;
- запоры;
- поносы;
- неприятный запах изо рта;
- отсутствие аппетита.

Если вы отмечаете у себя что-либо из перечисленных признаков, то можно сказать, что одной из причин этого состояния является избыток токсинов или неперевавшихся отходов пищи.

Как определить уровень зашлакованности организма?

Представители как нетрадиционной, так и официальной медицины уверяют, что зашлакованность организма может привести не только к легким нарушениям, но и к самым серьезным заболеваниям. Все наши внутренние органы гармонично связаны энергетически, и патология в одном из них влечет за собой изменение другого, перетекая в хроническую форму. Важно не просто понять – есть ли зашлакованность, но определить ее уровень.

Специалисты выделяют несколько этапов загрязнения ор-

ганизма.

На *первом уровне* загрязнения внутренних органов внешне абсолютно здоровый человек начинает ощущать повышенную утомляемость и раздражительность. Если при этом питание несбалансированное, сопровождается диетами и голо —

довками, то появляются неприятные ощущения в желудке и печени, головная боль, расстройство кишечника.

На *втором уровне* происходит изменение цвета лица, так как кожа активнее всего реагирует на поступление ядов в организм и пытается их вывести. Правда, ослабление ее защитных функций приводит к дерматозам, прыщам и т. д. Кожа становится обезвоженной и быстро увядает, легко поражаясь холодом и пересушиваясь от жары. Наряду с этим происходит ослабление иммунитета, появляются легкая ломота в суставах, частые простудные заболевания и головные боли.

Третий уровень зашлакованности может сопровождаться такими необоснованными на первый взгляд аллергоподобными проявлениями как избыточное слезотечение, выделения из носоглотки, постоянно скапливающаяся слизь в горле, конъюнктивиты, синуситы. На этом этапе начинают появляться устойчивые хронические заболевания.

Четвертый уровень **характеризуется** застойными и патологическими заболеваниями, такими как ожирение, доброкачественные опухоли, полипы, киста яичников и т. д.

Пятый уровень зашлакованности **является** началом деформации органов тела: возникают серьезные заболевания костного аппарата, в том числе воспаления суставов, пародонтозы, стоматиты и др.

Шестой уровень сопровождается серьезными нарушениями нервной системы.

Для *седьмого уровня* **характерны** патологические изменения клеток организма в целом или отдельных органов и тканей, формирование злокачественных опухолей.

В ряде случаев рак молочной железы у женщин развивается из-за сильного загрязнения толстой кишки.

На восьмом уровне достигается предел зашлакованности, появляются тяжелые хронические заболевания, которые практически не поддаются лечению.

Известные способы очищения организма. Мнения специалистов

В последние годы стало модным практиковать самостоятельное очищение своего организма в домашних условиях. Существуют десятки методик такого «очищения», каждая из которых обещает обновление и оздоровление каждой клеточки организма в рекордно короткие сроки. Однако большинство из таких систем в лучшем случае – бесполезны, а чаще всего могут причинить организму серьезный вред.

Очищение уриной

В последние годы число поклонников **уринотерапии** – лечения различных заболеваний при помощи урины, заметно возросло. Однако в отличие от множества других методов народной медицины, которые в целом оцениваются большинством врачей как положительные, такой подход к оздоровлению своего организма трудно назвать «натуральным» и «естественным».

Урина (моча) – это жидкий продукт жизнедеятельности почек, предназначенный для выведения из организма излишков воды, а также солей, продуктов, образовавшихся в ходе обменных процессов, а также ядов, токсинов и других вредных для организма веществ.

В моче здорового человека содержится мочевины, мочевая кислота, креатинин, аммиак и некоторые другие вещества, в большой концентрации угрожающие здоровью человека. Моча людей, страдающих какими-либо заболеваниями, включает в свой состав ацетон, болезнетворные бактерии и соли тяжелых металлов.

Попытки излечения при помощи человеческой мочи самых разных болезней предпринимались еще на заре развития цивилизации, со временем приверженцы уринотерапии эту жидкость стали использовать и с целью очищения организма, а также открытия у человека паранормальных спо-

собностей.

Уринотерапия – внутреннее и наружное применение мочи в качестве лекарственного средства: промывания ран, обтирания тела, массажа с упаренной уриной, промывания ушей, носоглотки и клизмы с мочой.

Однако в народной медицине урина всегда применялась только в качестве наружного средства – для облегчения боли и снятия воспаления. При этом современная медицина наложила строгий запрет на использование мочи, например, при ожогах (как это нередко советуют «народные целители»), так как такое «лечение» может привести к развитию тяжелых осложнений.

Обширных клинических исследований, доказывающих пользу уринотерапии, никогда не проводилось, поэтому большинство психологов склонны все случаи «исцелений» и «очищений» относить на счет психологического фактора.

Некоторые же знаменитые биологи (например, кандидат биологических наук Ринада Минвалева) предостерегают от приема урины внутрь, так как в ходе обширных исследований в ней были обнаружены **метаболиты стероидных гормонов**. При этом доза гормонов, которые человек может получить при употреблении дневной порции мочи, сравнима с дозой, содержащейся в лекарственных препаратах, таких как **гидрокортизон** и **преднизолон** (*препаратов, которые можно применять только по назначению врача и под строгим медицинским контролем*).

Такая порция гормонов, конечно, может уменьшить воспаление, однако не стоит забывать и о побочных действиях гормональных препаратов. Используя же выпаренную урину (как советуют некоторые апологеты этой методики), человек многократно увеличивает дозировку получаемых внутри стероидных гормонов.

При появлении гормональных препаратов многие были склонны рассматривать их в качестве панацеи – ведь та быстрота, с которой они снимают боль и воспаление, казалась нереальной. Однако очень быстро стало понятно, что длительное применение таких средств приводит к развитию нежелательных последствий.

Следует обратить внимание и на то, что такие лекарственные препараты не лечат саму болезнь – они только помогают избавиться от ее симптомов.

Врачи отмечают, что постоянное поступление в организм гормонов «извне» постепенно приводит к нарушению работы органов, продуцирующих гормоны в организме. К сожалению, в какой-то момент этот процесс атрофии гормонообразующих клеток становится необратимым. Это заболевание, получившее название «прогрессирующая дисфункция коры надпочечников» приводит к преждевременному старению всего организма, развитию раннего климакса, ожирения, остеопороза и других болезней.

Довольно часто применение урины внутрь вызывает

даже у здорового человека диарею (понос), хроническую рвоту, постоянное раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта. Прием мочи беременной женщиной может стать причиной прерывания беременности или вызвать патологии развития у ребенка.

Для человека, страдающего пиелонефритом или инфекционными заболеваниями мочеполовых путей, прием внутрь собственной мочи может закончиться заражением крови и гангреной.

Выработка гормонов в организме очень жестко контролируется гипоталамусом и гипофизом. И каждая порция этих веществ перестает «учитываться», как только выводится при помощи мочи. Если же эти выведенные гормоны вновь возвращать в организм – принимая внутрь или втирая в кожу (через которую они проникают очень быстро), система «гормонального учета» дает сбой – то же самое происходит при длительном неконтролируемом приеме медицинских стероидных препаратов.

А при наличии у человека, желающего «очистить» свой организм при помощи урины, воспалений слизистых мочеполовых органов, болезней почек или заболеваний, передающихся половым путем (которые нередко в течение длительного времени протекают бессимптомно), прием собственной мочи, «обогащенной» болезнетворными бактериями и простейшими, приведет к поражению всех внутренних органов. Использование же мочи других людей (что тоже входит

в практику поклонников уринотерапии), любой грамотный врач назовет самоубийством.

Антибактериальными и противовоспалительными свойствами, приписываемыми урине, в полной мере обладают кисломолочные продукты, приготовленные при помощи тибетского молочного гриба. При этом они не только не наносят вреда здоровью человека, но и помогают наладить нормальную работу всех его органов и систем, в том числе и тех, которые отвечают за выработку гормонов.

Очищение при помощи биодобавок

Ряд компаний производит и широко распространяет различные биодобавки, которые, по утверждения разработчиков, способны в рекордно короткие сроки вывести из организма человека все те вредные вещества, что отравляют его изнутри.

Однако обещание за 2–3 недели избавить человека от шлаков, которые накапливались в течение многих лет, само по себе вызывает скепсис – такие чудеса вряд ли возможны.

Большинство этих препаратов изготавливаются из природных слабительных, мочегонных и адсорбирующих средств. Такие биодобавки оказывают стимулирующее действие на кишечник, активизируют работу почек и печени, однако даже при небольших отклонениях в нормальной работе желудочно-кишечного тракта (не говоря уже о таких серьезных заболеваниях как гастрит, язва желудка, панкреатит) прием таких средств может нанести организму непоправимый вред.

Кроме того, растительные компоненты (чаще всего составляющие основу биодобавок) нередко становятся причиной развития аллергических реакций.

А выводя из организма токсины, они «очищают» его также и от витаминов и ряда макро– и микроэлементов.

Ряд биодобавок может быть использован в качестве вспомо-

могательного средства при очищении организма – как источник витаминов, макро– и микроэлементов, компенсирующий недостаток которых в повседневном питании, а также как поставщик в организм полезных бифидобактерий, улучшающих работу кишечника и помогающих восстановить баланс микрофлоры в организме. Но рассчитывать на «очищающее» действие этих средств, даже самых известных и качественных, не стоит.

Очищение кислотами

Очищение уксусом

Сторонники этого метода советуют использовать для очищения организма от шлаков и токсинов яблочный уксус, мотивируя это тем, что в уксусе содержится большое количество органических кислот и микроэлементов, необходимых для правильного протекания обменных процессов, что должно положительно сказаться на работе всего организма.

Яблоки действительно очень полезный для здоровья продукт – они содержат соли кальция, помогающие выводить из организма лишнюю жидкость, а их свойство уменьшать усвоение жиров из другой пищи делает их хорошим средством для избавления от лишнего веса.

Однако для очищения и оздоровления организма лучше всего съедать по 3–4 яблока в день, а не принимать яблочный уксус.

Действительно, сохранились исторические сведения о приеме этого средства (в очень слабой концентрации!) для лечения некоторых заболеваний. Однако следует помнить, что в те древние времена, о которых идет речь, этот продукт был исключительно натуральным, и по своим свойствам заметно отличался от того продукта химической промышлен-

ности, который в наши дни можно встретить на прилавках магазинов.

Врачи и диетологи же категорически запрещают прием яблочного уксуса людям с гастритом и повышенной кислотностью, указывая на то, что он может привести к обострению хронических недугов, развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, вызвать цирроз печени. Стоматологи напоминают о том, что любая кислота пагубно сказывается на состоянии эмали зубов человека, и уксусная кислота – не исключение.

Действительно, ряд кислот ускоряет выведение из организма некоторых балластных веществ, однако достаточное количество таких кислот содержится в кисломолочных продуктах, приготовленных при помощи тибетского молочного гриба, при этом их употребление не наносит организму никакого вреда.

Очищение лимонным соком и солью

Такой способ «очищения» организма относят к «народным», рецепты которых передаются из уст в уста и распространяются людьми, которые «сами пробовали и хорошо помогло».

Смесь большого количества воды (1,5–2 л), соли и лимонного сока рекомендуется выпивать натощак в первой половине дня в несколько приемов.

Для человека, страдающего язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, этот метод может быть смертельно опасен!

Очищение при помощи растительного масла и лимонного сока

Эту смесь нередко советуют применять для очистки печени и желчного пузыря от шлаков и камней – прием растительного масла внутрь (на пустой желудок) вызывает сильный выброс желчи из желчного пузыря. Сторонники этой методики утверждают, что вместе с желчью будут выведены песок и камни.

Однако врачи категорически запрещают применять этот метод тем людям, у которых выявлена желчно-каменная болезнь, так как пришедшие в движение в результате проведения такой процедуры камни могут закупорить желчный проток. Исходом этой ситуации нередко становится разрыв желчного пузыря, развитие перитонита и смерть больного.

При этом медики считают, что очищения печени в этом случае не происходит вовсе – прием масла с лимонным соком просто провоцирует сильный выброс желчи.

Регулярный прием тибетского грибного кефира вызывает постепенное расщепление камней в печени, почках, мочевом и желчном пузыре, и их мягкое выведение из организма без риска для здоровья

человека.

При этом эти органы не только избавляются от скопившихся в них балластных веществ, но и полностью оздоравливаются, возвращаясь к нормальной работе.

Очищение голодом

Эту методику очищения организма также можно отнести к одной из самых древних, и ее сторонники считают ее самой эффективной, а также самой доступной и простой для любого человека.

Однако эта методика имеет множество разновидностей, которые предполагают воздержание от пищи (в ряде случаев – и воды), в течение разных периодов. Так, сторонники одного подхода могут ратовать за введение в режим человека регулярных «разгрузочных» дней, а любители более радикальных методов готовы голодать в течение нескольких недель.

Аргументы, которые приводятся последователями очищающего голодания действительно выглядят привлекательно:

- уничтожение патогенной микрофлоры, населяющей слизистые оболочки человеческого организма, и повышение уровня полезных микроорганизмов;
- выведение из внутренних органов и тканей накопившихся в них токсинов, обновление клеток;
- улучшение циркуляции крови за счет снижения жировых отложений на стенках сосудов и нормализация питания всех органов организма;
- улучшение внешнего вида кожи, повышение эластичности связок.

Кроме этого, считается, что применение голодания будет способствовать уменьшению жировых отложений по всему телу. Однако те, кто хоть раз попробовал посидеть на диете, могут подтвердить печальную правду – действительно, в течение первых дней ограничения пищи вес и объемы могут заметно снизиться (что во многом происходит за счет потери жидкости), однако очень быстро организм начинает активно противостоять тому стрессу, которым для него оборачивается неожиданно урезанный «паек», и после прекращения «голодовки» всеми силами начинает накапливать новые запасы, обеспечивая себе резерв на случай нового стресса. Именно поэтому все с таким трудом сброшенные килограммы возвращаются в достаточно короткий срок.

На самом деле, в ряде случаев воздержание от пищи может принести пользу. Однако при этом следует соблюдать ряд правил. Действительно, разгрузочные дни (устраиваемые примерно раз в неделю), в течение которых человек питается преимущественно растительной пищей с большим содержанием жидкости (яблоками, огурцами, арбузами) и водой, дают отдых органам пищеварения. Особенно полезны они после праздников, сопровождающихся обильными застольями.

Полное голодание же для здорового человека допустимо не более чем в течение 24 часов. Если же вы страдаете какими-либо хроническими заболеваниями, затрагивающими желудок, печень или сердце, то подвергать такому стрессу

свой организм вам нельзя.

Сухое голодание (без приема жидкости), диетологи называют самоубийством – ведь только при помощи воды из организма могут быть выведены все вредные вещества – шлаки и скопившиеся в нем соли.

Такое «очищение» приводит к развитию состояния обезвоживания и отравления организма продуктами распада.

С точки зрения психиатров, стремление к отказу от пищи, тем более – полному, может быть одним из признаков психического расстройства. К таким экстремальным способам воздействия на свой организм нередко склонны личности определенного склада, страстная увлеченность какой-либо идеей у которых может перерасти в манию.

Особенности их психики обеспечивают им ощущение эйфории в первые дни и недели голодания, которое они приписывают благотворному воздействию голода на организм. Это укрепляет их уверенность в правильности своих действий. На самом деле, в это время в их организме могут происходить серьезные нарушения обменных процессов и кислотно-щелочного баланса.

Утратив желание притрагиваться к пище, такие люди празднуют очередную победу. На деле же такое притупление естественных потребностей человека – опасный признак. В этом случае серьезной опасности подвергается здоровье не только пищеварительной системы, но и нервной – через некоторое время после прекращения такого «очище-

ния» вполне вероятно развитие неврозов и депрессивных состояний.

Безопасные методы очищения организма

Итак, мы предлагаем вам четыре безопасных метода очищения организма:

- Очищение водой.
- Очищение имбирем.
- Очищение молочным тибетским грибом.
- Очищение чайным грибом.

Как правильно подойти к очищению организма

Следует помнить, что любые очистки необходимо проводить *не более двух раз в год*. Частые процедуры могут навредить организму.

Перед процедурой очистки обязательно *проконсультируйтесь с врачом*, особенно при наличии хронических заболеваний. Важно обезопасить себя от возможных *противопоказаний*. К примеру, беременным и кормящим женщинам категорически воспрещается проводить интенсивную чистку.

Для любой системы очистки очень важен правильный «вход», то есть предварительная подготовка.

Важно заранее запланировать мероприятия по очистке и морально настроиться, чтобы довести процедуру до конца. Доказано, что если хотя бы один раз человек сходит с намеченного пути, то начать все заново уже невероятно сложно. Большое значение перед очисткой играет психологический и личностный фактор, на который обычно обращают мало внимания. А между тем, именно в результате длительных стрессов и хронической усталости в организме появляются очаги напряжения, затрудняющие свободное протекание энергии и мешающие нормальному функционированию организма.

Неслучайно древневосточная медицина указывает на то, что гнев порождает зашлакованность и болезни печени и желчного пузыря, тревога загрязняет легкие, скорбь – сердце и сосуды, испуг – почки, мнительность губит толстый кишечник, а чрезвычайная суровость – селезенку. Поэтому прежде чем приступить к физическому **очищению, необходимо провести работу над собой, очистить сознание**: избавиться от раздражения, зависти, обиды, тоски, эгоистических стремлений, мелочности, суетности, спешки – того, что формирует наш «духовный мусор» на уровне биополя. Только при физической и духовной гармонии с помощью определенных процедур можно избавиться не только от симптомов, но и от самой болезни.

Прежде чем приступить к чистке, необходимо заранее (приблизительно за месяц) исключить из рациона жирную, жареную, очень соленую, острую и прочую вредную пищу. В идеале лучше включить в рацион овощи, фрукты, орехи, соки и травяные чаи, для того чтобы организм постепенно привык к изменению питания.

После начала процедуры очистки обратите внимание на реакцию вашего тела. Процедуры, которые требуют от человека отказа от привычного образа жизни, являются стрессом для организма. Поэтому во время чистки могут возникнуть головные боли, тошнота, слабость, которые довольно быстро проходят. При более серьезных и длительных побочных эффектах необходимо прекратить самолечение.

Во время чистки организма необходимо увеличить объем употребления воды. Только дистиллированная вода способствует выведению ядов и отходов. Без большого количества воды происходит дополнительное самоотравление организма, и вместо пользы мы только дополнительно наносим себе вред.

Питание при очистке организма обязательно должно оставаться полноценным и сбалансированным, чтобы организм не испытывал недостатка в полезных веществах.

Старайтесь вести более подвижный образ жизни – он активизирует работу органов детоксикации.

Параллельно с очисткой можно проводить смягчающие и разогревающие процедуры. Например, принимать горячие ванны (достаточно 20—30 минут), париться в бане или сауне, чтобы облегчать выход ненужных веществ.

Убедиться в том, что ваши старания по очистке организма бесполезны, довольно легко по осадку в моче, который образуется, если оставить ее на ночь в баночке. Более убедительные доказательства позволят дать анализ мочи до начала очистки и после ее завершения. Лечебный эффект будет очевиден.

Огромное значение имеет правильный «выход»: после окончания процедуры очистки нельзя сразу бросаться в омут с головой и наедаться ненужной и тяжелой пищей (например, мясом, сосисками и т. п.). Лучше включите в рацион легкую растительную еду, чистую воду и свежевыжатые со-

КИ.

Очищение водой

Говоря об очищении, организм человека часто сравнивают с сосудом, который наполнен не слишком чистой застоявшейся жидкостью. Но крайне редко говорится, что сравнение это не случайно. Человек и есть сосуд, ведь он на 70 % состоит из воды. Это научно доказанный факт.

От качества жидкости неизбежно зависит состояние сосуда. Если вода в нашем организме несвежая, нездоровая, то и состояние организма такое же, то есть далекое от идеала. Как же избавиться от грязи, которая мешает нам быть здоровыми? Логично предположить, что если мы заменим «плохую» воду в организме на новую – «хорошую», то преобразится и все тело. Из грязного сосуда оно превратится в настоящееместилище здоровья.

Вряд ли существует еще одно столь же простое и доступное абсолютно каждому человеку средство, как вода. И в то же время в простоте воды кроется огромная сила: растворять шлаки и токсины, очищать тело, смывать не только видимую грязь, но как недавно установили ученые, еще и грязь энергетическую – информацию о болезнях и старении.

Почему вода способна очищать

Сложно представить более простую, и в то же время слож-

ную субстанцию, чем вода.

Вода окружает человека с рождения и до смерти. Нет ничего проще, чем выпить стакан воды. Но это элементарное действие может запустить в нашем теле сложнейшие процессы очищения и обновления организма.

Дело в том, что вода обладает уникальными свойствами:

– вода растворяет практически все вещества, но при этом безвредна для человека;

– вода несет информацию, которая может менять наше тело, настраивая его на здоровье и молодость, удаляя информацию о болезнях.

Вода растворяющая

Итак, вода – это универсальный растворитель. Она в той или иной степени способна растворить любые вещества. Не зря существует выражение «Вода камень точит».

Что может растворить вода в нашем теле

Свойство воды станет основополагающим для выполнения нашей задачи – очищения. Вода, проходя через наш организм различными путями – при питье, при обливании или ингаляциях – будет растворять вредные вещества, накопившиеся в тканях, вбирать их в себя и вымывать, выносить наружу в виде раствора.

При этом мы можем пить не простую воду, а полезную, растворив в ней нужные организму минералы.

Вода запоминающая

Вода имеет особую структуру, которая и позволяет ей существовать в трех состояниях: жидком, твердом и газообразном. Какое другое вещество на планете может похвастаться такими способностями? Возможно, поэтому люди изучали воду и поклонялись ей, начиная с глубокой древности. С незапамятных времен люди знали об удивительной способности воды запоминать информацию. На этой способности построены все наговоры и обряды на воду. Современные ученые смогли доказать, что древние верования имеют рациональное обоснование.

Кристаллическая решетка воды

При замораживании вода превращается в лед. Под микроскопом видно, что молекулы воды образуют кристаллическую решетку. Каждый образующийся кристаллик воды имеет шесть лучей.

Казалось бы, в этом нет ничего удивительного. Но японский исследователь Масару Эмото установил, что **никакие два образца воды не образуют полностью одинаковых кристаллов при замерзании.**

Эксперименты по изменению кристаллической решетки воды

Эмото установил, что **форма кристаллов льда зависит от того, что происходило с водой до замораживания.**

Вода слышит, видит, чувствует и запоминает все, что мы говорим! Если на банку с водой наклеивали ярлык с ругательными словами или именами преступников, наподобие Гитлера, она чрезвычайно быстро портилась, проще говоря – «стухала». Но такая же вода в аналогичных условиях очень долго сохранялась свежей, если на ярлыке были слова «любовь» или «благодать». Точно так же вода сохраняла свежесть, если с ней ласково беседовали. А как много открыли исследователю кристаллы замороженной воды! Они были идеально симметричны, если вода слышала музыку Моцарта – одного из самых духовных и гармоничных композиторов на свете. Но от агрессивного рока кристаллы делались кривыми и уродливыми.

Это ли не чудо?

Вода изменяет воду

Ни для кого не секрет, что наши клетки тоже состоят из воды. Вода есть в органах и тканях человека. Обладая информацией о памяти воды, можем предположить, что вода

внутри клеток нашего тела может быть не идеальна – изменена отрицательной информацией и стрессами.

Но ситуация поправима, поскольку у воды есть и еще одно свойство – передавать информацию.

Возьмите каплю энергетически «положительной» воды и капните ее в воду обыкновенную, которая не была подвергнута зарядке. Заморозьте воду и взгляните в микроскоп. Вся вода станет заряженной – ее кристаллы будут одинаково красивы. На этом свойстве основан обряд освящения водой: одной капли святой воды достаточно, чтобы освятить пищу или даже водоем.

Теперь представьте, что произойдет с нашей внутренней водой, если в организм попадет хотя бы капля «хорошей» заряженной воды? Наш организм также преобразится, настроится на гармонию и здоровье.

Поэтому вода может очищать тело на очень тонком, клеточном уровне, на что, безусловно, не способно ни одно другое средство.

Свою жизнь человек начинает в виде плода. Плод состоит из воды на 99 %. При рождении вода составляет 90 % нашего тела, затем, когда мы вырастем, «слегка усыхаем», до 70 % воды, ну а в глубокой старости воды в нашем организме приблизительно 50 %. То есть вода не только обеспечивает организму жизнеспособность, но и сохраняет его молодость.

Пьем воду и очищаемся

Вспомним еще раз о том, что все мы почти на 70 % состоим из воды. И вода, по сути, является основой хорошего самочувствия. И здесь важно понять, что вода не только «чистит» организм, но и насыщает его всем необходимым. Львиная доля жизненно важных веществ поступает к органам именно с жидкостями, основа которых – суть вода. Поэтому так важно, чтобы вода насыщала организм в должном количестве. Наилучший способ восполнить недостаток жидкости в организме и уберечь его от обезвоживания – пить воду. Кроме того, питье решает и нашу основную задачу – задачу очищения. Мы пьем, вода насыщает органы и ткани и параллельно вымывает из них весь накопившийся «мусор» и выводит его во время естественных выделительных процессов.

Тест. Хватает ли вашему организму воды

Количество воды, содержащейся в организме, соотносится с жизненными силами. Вот один из способов проверить, достаточно ли в вашем организме воды. Прижмите палец к середине ладони. Подержите его так секунд десять. Как только вы его отпустите, кожа немедленно распрямится и вернется в первоначальное состояние. Это значит, что воды у вас в организме достаточно. Если же кожа распрямится не сразу или на

ладони на одну-две секунды останется вмятинка, это значит, что организм посылает вам недвусмысленные сигналы. Немедленно выпейте стакан чистой воды.

Вот еще один небольшой тест. Хотите понять, что употребляете достаточное количество воды и обезвоживание не грозит вашему организму? Тогда попробуйте честно ответить на вопросы такого короткого теста:

1. Вы чувствуете усталость по утрам, даже если хорошо выспались?

2. Вы плохо спите, часто просыпаетесь?

3. Вы чувствуете постоянную, непреодолимую усталость?

4. Вы не очень выносливы физически?

5. Вы склонны к частым сменам настроения или раздражительности?

6. Вы часто простужаетесь?

7. Вы страдаете аллергией?

8. Вы часто напряжены или чувствуете себя на грани срыва?

9. У вас часто бывают запоры?

10. У вас часто болят спина или плечи?

11. У вас есть проблемы с весом?

12. Вы большой любитель сладостей, газировки, спиртного?

Если вы положительно ответили на четыре вопроса или более, вы, вопреки своим убеждениям о хорошем самочувствии, страдает обезвоживанием! Значит, ваше

тело просит воды. Прислушайтесь к нему!

Как правильно пить воду, чтобы она приносила пользу и очищала

Человеческий организм можно уподобить часам с четко отлаженным механизмом: сам организм сообщит человеку, сколько ему нужно еды и питья, чтобы не испытывать голода и жажды. И в больном, и в здоровом состоянии мы ощутим голод, когда надо есть, и жажду – когда надо пить. Разным людям может требоваться разное количество воды, так как потребность в воде зависит от индивидуальных особенностей организма.

Однако не так-то просто пить правильно. Есть специальные рекомендации, разработанные для питья, чтобы оно действительно приносило пользу, причем пользу максимальную.

1. Так, например, не стоит пить помногу воды сразу. Когда испытываешь жажду, лучше пить часто и понемногу – так организм лучше всего воспринимает воду. Например, лучше пить по столовой ложке каждые 5–10 минут, чем выпивать сразу большое количество воды.

2. Вредно пить во время еды, так как, запивая, мы вредим естественному процессу пищеварения.

3. На обработку воды желудку требуется всего лишь 15—30 минут. За это время вода расщепляется на молекулы и

сквозь стенки желудка попадает непосредственно в межклеточное пространство, начиная там свое очистительное воздействие. Начинать есть можно через 15—30 минут после питья.

4. Лучше всего пить воду с температурой 15—18 °С.

5. Хорошо выпить стакан воды перед завтраком, еще лучше – прямо в постели, непосредственно после пробуждения. В этом случае очень быстро восстанавливается водный баланс организма (естественно, за ночь наступает небольшое обезвоживание: ведь мы несколько часов подряд не пьем).

6. Очень полезно выпивать большой стакан воды на ночь перед сном, это предохраняет организм от образования камней в почках.

Эти правила так просты, что соблюдать их не составит никакого труда любому человеку с любым ритмом жизни. Нужно лишь немного постараться, и тогда ни капли выпитой вами воды не пропадет впустую.

7. Вода, которую вы пьете, должна быть чистой, а лучше специально приготовленной, наделенный дополнительными полезными свойствами.¹

Пьем кипяченую воду и очищаемся

Данный метод очищения организма посредством питья

¹ В Приложении 1 вы найдете описания способов улучшения качества воды и приготовления особой «живой», целебной воды.

кипяченой воды позволяет достичь следующих результатов:

- избавиться от хронических запоров;
- привести в норму вес;
- очистить кожу и улучшить, соответственно, ее внешний вид и функционирование;
- без стресса, очень мягко и постепенно вывести песок и камни из почек, желчного пузыря, печени.

В процессе такой чистки вы можете испытывать легкую слабость. Это не должно вас пугать, напротив, это свидетельствует о том, что процесс очищения идет правильно и эффективно, ваш организм избавляется от шлаков и ядов. Суть этого способа состоит в том, чтобы каждое утро за полчаса до завтрака выпивать стакан кипятка. Пейте воду мелкими глоточками, не спеша. Помните, что речь идет именно о *кипяченой* воде, температура которой должна быть достаточно высокой, однако такой, чтобы ее можно было пить, не обжигаясь при этом.

Полный курс очищения довольно длительный – он рассчитан на 6 месяцев.

Очищение ошелаченной водой

Для очищения организма этим методом необходимо выпивать не менее 1,5 л в день ошелаченной воды, приготовленной одним из описанных далее способов (речь идет о та-

лой, кремниевой или коралловой воде).²

Существует еще один способ ощелачивания воды – народный. Для того чтобы им воспользоваться, вам понадобится обычная яичная скорлупа. Лучше, конечно, использовать скорлупу от яиц домашних кур. И сначала ее нужно грамотно подготовить к использованию.

Для этого одну столовую ложку яичной скорлупы истолките в ступе или кофемолке, залейте соком одного лимона и поместите на сутки в холодильник. На следующий день добавьте к этой смеси 1,5 л предварительно очищенной воды, затем процедите и пейте в течение дня.

Помните, что к исходу дня вы должны выпить всю воду, то есть 1,5 л.

Пить ошелаченную воду можно сколько угодно долго. Противопоказаний этот метод не имеет. Однако нужно учесть, что очищение такой водой показано людям, склонным к тучности, предрасположенными к желудочно-кишечным заболеваниям, с повышенной кислотностью желудочного сока. У таких людей в организме много кислоты, поэтому вода будет не только очищать, но и лечить, восстанавливать естественный баланс кислоты и щелочи.

Как пить минеральную воду, чтобы очистить организм

² Способы приготовления такой воды вы найдете в Приложении 1.

Покупая минеральную воду, помните, что это должна быть именно *лечебная* минеральная вода, а не столовая, которая в больших количествах продается в супермаркетах.

С помощью предлагаемых методов вы сможете:

- очистить печень, почки, желчные протоки и кровь;
- нормализовать и восстановить полезную микрофлору кишечника;
- повысить защитные силы организма;
- нейтрализовать воздействие внешних загрязняющих факторов;
- вывести из организма до 30 % тяжелых металлов;
- очистить организм от принятых ранее лекарств;
- за месяц правильного приема минеральной воды, не изменяя привычного режима питания, можно сбросить до 8 кг лишнего веса.

Но! Использовать очистку минеральной водой можно только после консультации с гастроэнтерологом, так как при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта такой способ очистки противопоказан.

А теперь перейдем непосредственно к правилам приема насыщенной минералами воды.

Способ первый, «щадящий»

Этот способ очищает организм очень мягко, спокойно,

без стресса для организма. Методика очень проста: пейте воду курсами три раза в день за 20 минут до еды в расчете 6–8 мл на килограмм тела. В первые дни вы можете почувствовать легкий слабительный эффект, но это не должно вас смущать, подобные ощущения исчезнут уже через 20—30 минут после приема пищи. Кишечник полностью очищается уже через семь-десять дней такой чистки. После этого дозу приема воды можно уменьшить вдвое и пить ее в таком количестве до конца месяца. После того как вы завершите курс, можно за полчаса до каждого приема пищи и через 2,5 часа после еды выпивать по стакану столовой минералки.

Способ второй, «двуступенчатый»

Данный метод более интенсивный, он состоит из двух ступеней очистки: сначала очищается кишечник, а затем печень.

Первая ступень – очищение кишечника: 10 стаканов (2 л) минеральной воды необходимо подогреть до 40 градусов и подсолить. Для этого лучше всего использовать морскую соль, которая продается в аптеках. Но обычная поваренная соль тоже подойдет. Такая подсоленная вода будет вытягивать из стенок кишечника жидкость, а вместе с ней – и вредные вещества. Кроме этого, такая вода обеспечит слабительный эффект. Необходимый уровень концентрации соли можно получить, если добавить соль из расчета чайная лож-

ка на литр воды. Подготовленную таким образом воду надо выпить в течение полутора часов. Приступать к этой процедуре следует утром натощак. Лучше всего для этого подходит выходной день, который вы можете целиком посвятить очищению организма. Пить надо следующим образом: сначала выпить один за другим без перерыва два стакана воды подряд, а затем через 40 минут – медленными глоточками – все остальное. Во время проведения процедуры вы будете периодически ощущать позывы к стулу – это свидетельствует о правильном течении очищения. Когда результатом испражнения станет абсолютно чистая вода, вы поймете, что чистка успешно завершена. После этого нужно подкрепиться. Самым полезным в этой ситуации блюдом станет богатая клетчаткой овсяная каша.

Если вы прибегаете к этому методу впервые, то вам нужно будет повторить описанную процедуру 4–5 раз с интервалом в два дня. В дальнейшем достаточно будет очищать кишечник ежесезонно – четыре раза в год.

Вторая ступень – очищение печени: к этому этапу можно приступать только тогда, когда ваш кишечник будет очищен, иначе вы не только не добьетесь положительного результата, но и можете получить крайне нежелательные побочные эффекты.

Для того чтобы провести чистку печени (или говоря врачебным языком – «дьюбаж») нужно с вечера откупорить бутылку с минеральной водой, чтобы из нее естественным об-

разом вышел газ. Наутро вы должны выпить полный стакан воды, предварительно добавив туда 5 г сернокислой магнезии или сорбита. Действие этих препаратов заключается в том, что они ускоренно освобождают желчный пузырь от желчи, а вместе с ней и от накопившихся там вредных веществ. Через 20 минут прием воды следует повторить. После этого нужно два часа полежать, приложив к области правого подреберья грелку. В первый год процедура проводится довольно часто – примерно раз в два-три месяца, далее ее достаточно повторять дважды в год.

Шанк пракшалана – метод йогов для очищения желудочно-кишечного тракта

Шанк пракшалана – это очень простой и в то же время действенный способ очищения. В этом методе, который широко практикуется в йоге, для очищения также используется соленая вода, но на этот раз не минеральная, а просто хорошая очищенная полезная вода. Шанк пракшалана позволяет полностью очистить толстую кишку и удалить остатки пищи из пищеварительного тракта – от желудка до заднего прохода. Результат очищения вы почувствуете буквально сразу:

- Нормализуется работа пищеварительной и выделительной систем.
- Вы будете засыпать легко и просыпаться по-настоящему отдохнувшими.

– Кожа станет более гладкой, подтянутой, исчезнут высыпания и экземы.

– Дыхание станет свежим.

– Повысится общий тонус организма.

– Оздоровление желудочно-кишечного тракта положительно скажется на усвоении пищи, постепенно сама собой исчезнет проблема лишнего или недостаточного веса.

Показания. Наибольшую пользу подобное очищение принесет людям, склонным к запорам.

Противопоказания. *Не следует* проводить процедуру при:

– язве желудка;

– дизентерии;

– острым поносе;

– острым колите;

– острым аппендиците;

– раке желудочно-кишечных органов;

– кишечном туберкулезе.

Для процедуры понадобится выпить 3–3,5 л теплой кипяченой воды с растворенной в ней солью (5–6 г на каждый литр). Если вода покажется слишком соленой, можно уменьшить концентрацию соли. Если вы не можете пить соленую воду, замените ее некрепким бульоном из лука или другого некрахмалистого овоща.

Шанк пракшалану лучше всего делать утром в выходной день натощак. Процедура занимает не менее часа. В день ее

проведения, а также на следующий день следует избегать физических нагрузок. Если вы регулярно практикуете йоговские упражнения, то после данной процедуры придется на некоторое время от них отказаться.

Последовательность действий

1. Выпиваете один стакан теплой соленой воды и сразу выполняете упражнения (комплекс упражнений см. ниже). Эту процедуру нужно повторить 6 раз. Следите, чтобы не возникло чувства тошноты.

2. После того как будет выпит шестой стакан и выполнена 6-я серия упражнений, следует сразу идти в туалет. Должно произойти первое опорожнение кишечника. Опорожнение кишечника произойдет несколько раз: организм должен вывести всю воду, а вместе с ней накопившуюся в пищеварительном тракте грязь. Каждый раз после опорожнения нужно ополаскивать анус теплой водой, промокать мягким полотенцем и смазывать растительным маслом.

3. После первого результативного посещения туалета нужно снова выпить стакан воды и выполнить упражнения, после чего вернуться в туалет.

4. Следует чередовать питье воды, выполнение упражнений и посещение туалета до тех пор, пока в результате опорожнения не будет выходить совершенно чистая вода, после этого процедуру можно прекратить. Объем воды, которую

вам придется выпить, зависит от того, насколько загрязнен ваш кишечник. Обычно это 10—14 стаканов.

5. После последнего посещения туалета следует выпить подряд еще 3 стакана теплой, но уже несоленой воды. После этого вызовите рвоту, чтобы вышла выпитая вами вода, это закроет прямой проход воды в кишечник.

Возможные затруднения

Вы можете почувствовать, выпив 4 стакана воды, тошноту: ваш желудок будет переполнен, так как его содержимое не переходит в кишечник. Тогда следует 2—3 раза выполнить серию упражнений, не выпивая при этом воду. Когда ощущение тошноты исчезнет, вернитесь к последовательному выполнению действий. Если же и после выполнения упражнений чувство переполненности желудка и тошнота останутся, вызовите у себя рвоту или дождитесь, пока вода не выйдет в виде мочи.

Обычно после первых выпитых 6 стаканов воды опорожнение кишечника происходит немедленно, но возможны небольшие задержки. Тогда подождите 5 минут и еще раз повторите упражнения, но воду больше не пейте. Если и после этого опорожнения не произойдет, сделайте обыкновенное промывание полулитровой клизмой.

Как питаться после очищения

От окончания процедуры до первого приема пищи должно пройти не менее получаса, но и не более часа.

До первого приема пищи не пейте никакой жидкости. Вместе с первой едой и позже можно пить воду и легкие настои, например липово-мятный или из шиповника, а также слегка газированную минеральную воду.

Первая пища, которую вы должны съесть, – это белый шлифованный рис, разваренный до состояния мягкости. Можно дополнить это блюдо хорошо проваренной чечевицей или морковью и сдобрить 40 г растопленного сливочного масла. Можно заменить рис макаронами или вермишелью, приправленными маслом. Можно заправить блюдо неострой томатной пастой (без перца).

В следующую еду можете включить хлеб и твердые или полутвердые сыры.

В течение первых суток после очищения нельзя употреблять кефир, молоко, кислую пищу или напитки, фрукты и сырые овощи, а также алкоголь. Затем можно вернуться к обычному меню, однако излишнего употребления мяса следует избегать.

Первое опорожнение кишечника произойдет через 24—36 ч. Если вы все сделали правильно, испражнения будут золотисто-желтого цвета, без неприятного запаха, как у груд-

ных младенцев.

Насколько часто надо выполнять шанк пракшалану

Это очищение нужно проводить как минимум два раза в год. Йоги же выполняют эту процедуру при каждой смене времени года, то есть четыре раза в год.

Если вы страдаете хроническим запором, можете выполнять шанк пракшалану каждую неделю, выпивая при этом не более 6 стаканов воды. Так вы сможете перенастроить работу своего кишечника, чтобы в дальнейшем запоры вас больше не беспокоили.

Прежде чем приступить к очищению шанк пракшаланой, изучите внимательно все упражнения. Вы должны выполнять их не останавливаясь, иначе желаемого результата не добиться.

Комплекс стимулирующих упражнений

Каждое упражнение следует повторить **4 раза** в быстром темпе: весь комплекс не должен занимать более 1–1,5 минут.

Упражнение 1.

И. п.: стоя, ступни расставлены на 30 см, руки подняты, пальцы переплетены, ладони обращены вверх (рис. 1). Спина прямая, дыхание спокойное.

Наклонитесь влево.

Сразу выпрямитесь и немедленно наклонитесь вправо. Важно не делать остановку в конечной точке наклона, а сразу переходить к наклону в другую сторону.

Это упражнение нужно выполнить 4 раза, то есть сделать 8 наклонов попеременно влево и вправо. На выполнение этого упражнения у вас должно уйти около 10 с.

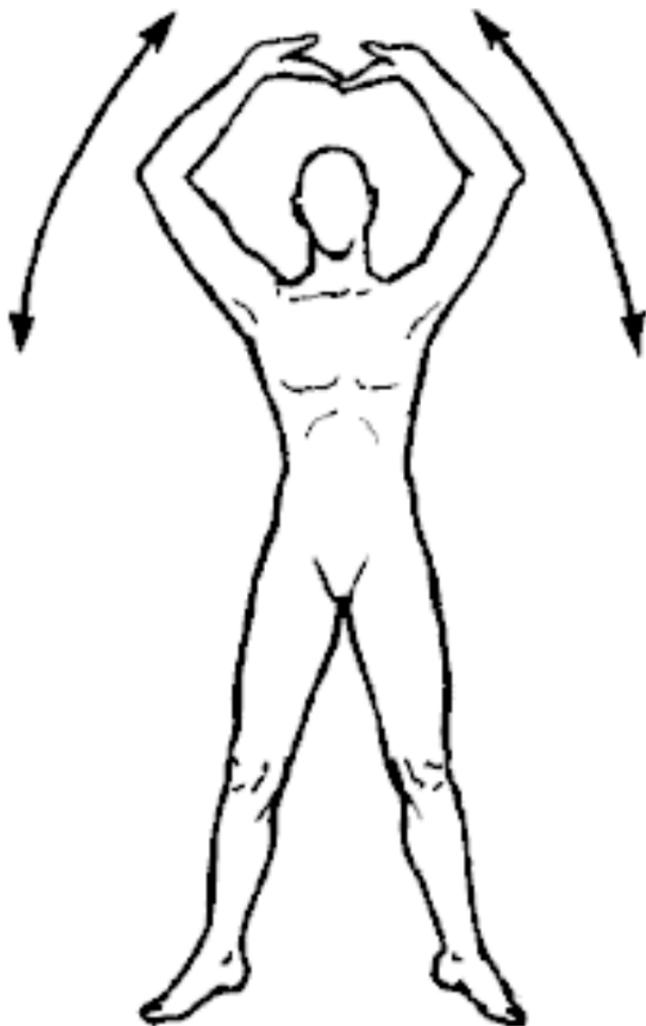


Рис. 1.

Упражнение 2.

И. п.: стоя, ступни расставлены примерно на 30 см, правая рука вытянута горизонтально в сторону, а левая согнута у груди, при этом указательный и большой пальцы касаются правой ключицы (рис. 2, *а*).

Поворачивайте туловище, отводя вытянутую руку назад как можно дальше. При этом нужно смотреть на кончики пальцев.

Совершив поворот, сразу вернитесь в И. п. и сделайте поворот в другую сторону, поменяв положение рук: левая вытянута, правая согнута у груди (рис. 2, *б*).

Цикл движений повторить 4 раза.

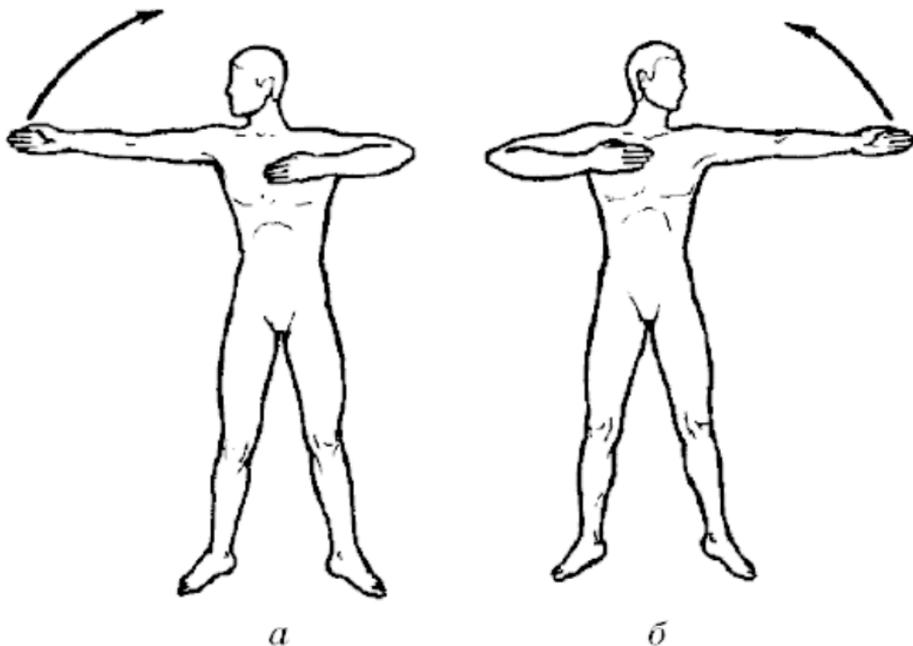


Рис. 2.

Упражнение 3.

И. п.: руки и ноги опираются о пол как при отжимании, но спина свободно прогнута. Ступни ног раздвинуты примерно на 30 см (рис. 3, *а*).

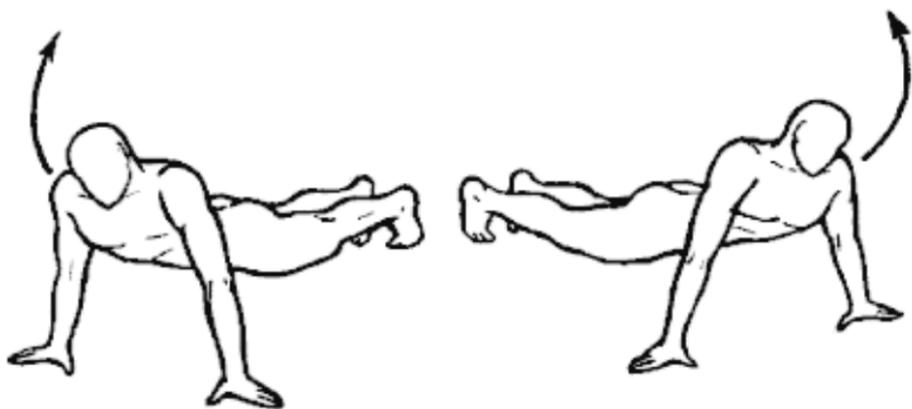
Поворачивайте голову, плечи и туловище так, чтобы увидеть пятку, противоположную направлению поворота. То есть, поворачиваясь влево, вы должны увидеть правую пятку (рис. 3, *б*).

Затем, не задерживаясь, вернитесь в И. п. и сразу повернитесь в противоположную сторону (рис. 3, в).

Повторить 4 раза.



a



б

в

Рис. 3.

Упражнение 4.

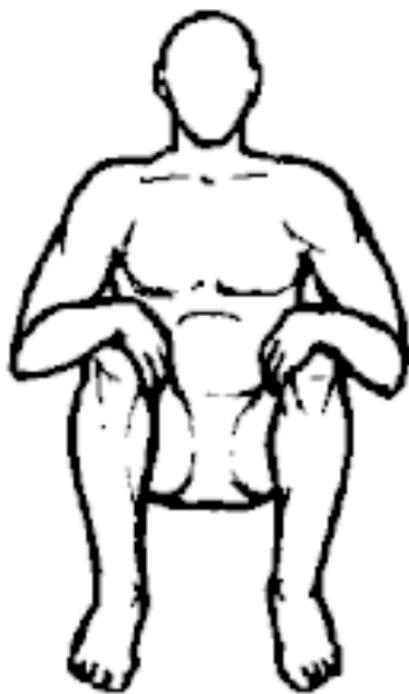
И. п.: сидя на корточках, ступни расставлены примерно на 30 см. Ладони лежат на коленях, которые тоже должны быть разведены примерно на 30 см (рис. 4).

Поверните туловище вправо, положив левое колено на пол возле правой ступни, ладони при этом остаются на коленях (рис. 5, а).

После этого выполните такой же поворот в противоположную сторону. Ладони толкают попеременно левое колено к правой ступне и наоборот – правое к левой. При этом другая ладонь фиксирует поднятое над землей колено таким образом, чтобы бедро прижимало живот и сдавливало толстые кишки (рис. 5, б). Старайтесь повернуть голову и туловище так, чтобы усилить давление на живот.

В данном упражнении предпочтительно в первую очередь сдавливать правую сторону живота, чтобы прижать восходящую толстую кишку. Иными словами, нужно поворачивать голову и туловище направо, опуская к правой ступне левое колено. И только после этого совершать поворот влево.

Это упражнение, как и все предыдущие, выполняется 4 раза.



Puc. 4.



Рис. 5.

Облегченный вариант

И. п.: сидя на полу, поджать под себя левую ногу, правую согнуть в колене, ступню приблизить к внутренней стороне лежащей на полу ноги. Обе руки согнуты и опираются о поднятое колено (рис. 6).

Левое плечо развернуто так, чтобы максимально приблизиться к поднятому правому колену. Цель – попеременное сжатие правой и левой сторон живота.



Рис. 6.

Очищение водой по биологическим ритмам

Существует наука – биоритмология, она исследует ритмы работы внутренних органов в разные циклы – за год и за сутки. Изучение работы организма в суточном цикле показало, что органы в течение суток работают неодинаково, неравномерно.

Биоритмы нашего организма

- с 3 до 5 часов утра активнее всего работают почки;
- толстый кишечник активизируется с 5 до 7 часов утра;
- желудок – с 7 до 9;
- селезенка – с 9 до 11;
- с 11 до 13 часов наиболее активно – сердце;
- с 13 до 15 – тонкий кишечник;
- с 15 до 17 – мочевой пузырь;
- с 17 до 23 часов наступает время отдыха, затишья в организме – все органы и системы наиболее расслаблены, они работают минимально (см. схему).

Именно на биоритмах и основана система очищения, которая очень эффективно работает. И основой этой системы, как вы уже догадались, является все та же вода. Схема действий в этой системе выглядит так:

Биоритмы



Схема очищения по биоритмам

Утром, когда наиболее активны почки и кишечник, которые отвечают за выведение из организма вредных токсичных веществ, необходимо пить воду. Если утром натощак не выпить холодной воды, работа почек блокируется. Ни чай, ни кофе, ни другие напитки, которые мы обычно употребляем с утра, не дадут такого эффекта, более того – будут вредны. Причем, вода, которую вы пьете утром, должна быть непременно холодной, так как теплое питье всасывается в кишечник, снижая ферментацию и блокируя процесс очищения. Можно даже выпить воду со льдом, это только усилит эффект.

Как происходит очищение

Ворсиночки желудка работают как насос: всасывают питательные вещества, выделяют желудочный сок. Если утром в желудок не поступила пища, то активно включается процесс очищения организма. Вся жидкость, выпитая утром, полностью выводится, прихватив по пути все шлаки, которые мешают организму нормально работать. А вот пить вечером совсем не рекомендуется, так как жидкость, выпитая вечером, надолго задерживается в организме, вызывая отеки.

Порядок действий

Утро

Натощак утром выпивайте не менее 2 стаканов холодной «живой» воды и далее еще 2–3 стакана воды с медом в течение двух часов. Если организм приучен к обильному завтраку, постепенно смещайте время завтрака и заменяйте его приемом воды с медом, свежими фруктами и овощами.

День

Обед можно заменить сырой растительной пищей: цельными фруктами и овощами или сырыми растительными салатами. Зимой – сухофруктами, изюмом, курагой, черносли-

вом, предварительно замоченными в воде. Очень полезна зелень, особенно красная лебеда, листья красной свеклы, крапива, амарант. Листья этих растений нужно перекрутить на кофемолке и добавлять в воду (зимой можно употреблять те же растения в сушеном виде). Эти травы, добавленные в воду, помогут более эффективно очистить кишечник. Такое действие основано на свойстве воды растворять, о котором мы уже говорили. Красный пигмент, имеющийся в листьях и плодах, улучшает состав крови. Также полезны листья яблони, смородины, чеснока, мальвы.

Вечер

Привычную пищу принимайте вечером в 17—19 часов, причем хлеб можно употреблять только под конец вашей трапезы. А вот от питья в это время воздержитесь. Кроме того, следует полностью исключить из рациона сладости, конфеты, шоколад, чай, кофе, алкоголь, соль, специи, консервы, копчености, жидкие блюда – борщи и супы. Жидкая пища является причиной застойных явлений в желудочно-кишечном тракте. С возрастом нужно уменьшать количество пищи и ее калорийность.

Помните, что даже небольшой кусочек хлеба или вареной неживой пищи, съеденный в период между приемами воды или другой сырой пищи, может блокировать функционирование желудочно-кишечного тракта.

После основного (вечернего) приема еды необходимо от-

дохнуть. Пища гораздо лучше усваивается в лежащем положении, а вот физические нагрузки на полный желудок очень вредны. Эта система не только очищает организм, но и способствует нормализации веса.

Очищение при помощи обливания тела холодной водой

Что дает обливание

Обливание более эффективно, чем принятие холодных ванн. Эта процедура закаливает организм и усиливает кровообращение, а это в свою очередь приводит к усилению интенсивности обменных процессов и процесса выведения шлаков из организма. Холодная вода успокаивает нервную систему, делает человека менее чувствительным к холоду. Особенно полезна эта процедура тучным людям.

Как провести процедуру

Обливаться можно стоя, сидя или стоя в ванне на коленях. Следите за тем, чтобы вода лилась на все тело: и спереди и сзади, в первую очередь на позвоночник, затылок и область желудка. Напор воды не должен быть сильным, лучше всего поливать себя из лейки (обливание из душа под сильным на-

пором воды может повредить организму). Тем, кто не привык к подобным процедурам, чувствует слабость или плохо переносит холод, стоит обливаться водой температурой 16—18 °С.

Обливание тела холодной водой можно проводить как летом, так и зимой. Летом полезно обливаться на свежем воздухе, зимой – в теплом помещении. Если вы чувствуете, что вам холодно, подвигайтесь и согрейтесь, прежде чем обливаться. После выполнения процедуры также нужно обсохнуть и согреться.

Вариант обливания: быстрое обмывание холодной водой

Быстрое обмывание холодной водой очень полезно и может заменить обливание, если вы пока еще не готовы к такой нагрузке. Обливание проводят по частям, поэтому оно переносится легче.

Процедура состоит в обмывании холодной водой спины, груди и живота, затем – рук и ног. Обмывание продолжается всего несколько минут. Все тело надо обливать равномерно, выливая на каждый участок равное количество воды.

После процедуры не надо вытираться, потому что неравномерное трение только повредит организму. Пусть тело обсохнет само – тогда оно согреется равномерно.

Обмывание холодной водой рук и ног

Еще один вариант обливания для начинающих – обливание рук и ног. Эта простая процедура помогает улучшить кровообращение в конечностях, а следовательно, и во всем теле. Чем полезна усиленная циркуляция крови, вы уже знаете – ускоряется обмен веществ, токсины и шлаки быстрее выводятся из организма.

Надо погрузить ноги до колен, или выше, в холодную воду, затем опустить в воду руки до плеч (если размеры ванны позволяют, можно держать в воде руки и ноги одновременно). Процедура продолжается не более минуты. Температура тела в это время не должна сильно снижаться.

Также можно обливать колени струей холодной воды. В воду полезно добавлять лед или снег. Тело при обливании колен должно быть предварительно разогрето.

Очищение тела при помощи обертывания мокрой тканью

Обертывание – отдельная лечебная процедура, которую можно проводить, не сочетая ни с какими другими видами водолечения. Она улучшает работу почек, очищает печень, способствует удалению излишка газов и жидкости из организма.

Для проведения обертывания надо взять кусок холста, достаточно большой, чтобы, сложив его в 4–6 раз, обернуть им тело от подмышек до колен, намочить в воде, отжать, сложить и плотно обернуть вокруг тела. Поверх ткани тело заворачивается в шерстяное одеяло. Пожилым или страдающим малокровием людям лучше смочить холст не в холодной, а в теплой воде. Продолжается процедура 1–1,5 ч. Здоровым людям рекомендуется производить обертывание раз в неделю или раз в две недели.

Очищение при помощи паровых ингаляций

Что такое ингаляции, знают все. Это вдыхание лекарственных веществ. Их применяют с лечебной целью при различных заболеваниях дыхательных путей. Однако ингаляции – это еще и прекрасное средство для очищения: можно очень быстро и эффективно очистить дыхательные пути.

Почему очищающие ингаляции полезны всем людям

Такое очищение необходимо не только людям, страдающим астмой, бронхитами, насморком или частыми простудами. Очищать легкие необходимо каждому городскому жителю, так как большая доля вредных веществ поступает в ор-

ганизм именно при вдыхании загрязненного воздуха. Легкие, бронхи, носоглотка – все эти органы страдают от скопления мусора.

Особенно актуален этот способ очищения для курильщиков, а также для тех, кто находится бок о бок с ними постоянно – для членов семьи, сослуживцев, соседей.

Как действует ингаляция

Вдыхая пар (то есть по сути ту же воду в газообразном состоянии), вы увлажняете поверхности дыхательных путей, а они начинают, как губка, всасывать влагу. Вода в виде пара проникает в органы и промывает их. Действует тот же механизм, что и при лечении, например, кашля ингаляциями, только вместо мокроты наружу выходит вся та грязь, которая мешает вам нормально дышать. Но обо всем по порядку.

Различают естественную и искусственную ингаляции.

Естественная ингаляция – вдыхание разряженного воздуха в горах, воздуха, насыщенного влагой и солью на берегу моря, бальзамических испарений и озона в хвойных лесах, сероводорода или углекислого газа у выделяющих газы источников и др. Этот вид лечения широко используется в санаторно-курортных условиях во время пребывания в климатических зонах, наиболее показанных людям для восстановления здоровья.

Искусственная ингаляция – это специально организо-

ванное интенсивное вдыхание пара. Если речь идет о лечении, то пар содержит лекарственные добавки, если же, как в нашем случае, об очищении, то пар полезен и сам по себе, но также может содержать различные вспомогательные компоненты, о которых речь пойдет позже.

По температуре ингаляции бывают влажные (до 30 °С, без подогрева), тепловлажные (30—40 °С, с подогревом раствора) и паровые.

Чем хороша ингаляция?

Возможность непосредственного воздействия лекарственного вещества на слизистую оболочку дыхательных путей имеет особые преимущества.

Во-первых, такие ингаляции позволяют наиболее эффективно очистить непосредственно дыхательные пути, то есть оказывают местное воздействие.

Во-вторых, для ингаляции используется пар, который обладает большей контактной поверхностью, соприкасается с наибольшей площадью слизистых оболочек дыхательных путей, быстро всасывается и, соответственно, действует быстрее.

В-третьих, ингаляция сама по себе стимулирует так называемый «мукоцилиарный клиренс». Дело в том, что дыхательные пути устланы специфическими ворсинками, которые постоянно совершают однонаправленные движения (из-

нутри наружу). Они работают как своеобразный эскалатор, продвигая наружу и таким образом удаляя различные грязевые частицы, микробы и все то, что необходимо удалить из организма. Так вот, ингаляции улучшают этот процесс.

Противопоказания к ингаляциям

К сожалению, и у ингаляций существуют свои противопоказания. Их нельзя применять при:

- повышении температуры свыше 37,5 °С;
- носовых кровотечениях или наклонности к ним;
- заболеваниях легких и сердца с явлениями выраженной сердечно-сосудистой или дыхательной недостаточности.

Правила проведения ингаляции

- **Ингаляции** проводят не ранее чем через 1–1,5 часа после еды;
- не стоит во время ингаляций разговаривать и даже читать – сосредоточьтесь на процессе вдыхания и выдыхания;
- старайтесь дышать максимально глубоко, чтобы сделать ингаляцию наиболее эффективной;
- одежда не должна стеснять шею и затруднять дыхание;
- после **ингаляции** в течение часа не рекомендуется разговаривать, петь и принимать пищу.

Очищение при помощи паровой ингаляции

Паровую ингаляцию проводят над кастрюлей с кипящей водой (4–5 стаканов), куда добавляют лекарственные вещества.

Детям ингаляции с кипящей водой
ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.

Если вам трудно дышать очень горячим паром, вы можете использовать тепловлажные (30—40 °С), или даже влажные (до 30 °С) ингаляции. Для этого воду необходимой температуры заливают в чайник с узким горлышком. Из обычного картона делается воронка и надевается на носик чайника. Если нет возможности постоянно подогревать воду, то по мере ее остывания в емкость доливают кипятком и продолжают ингаляцию. Однако помните, что чем более горячий пар вы вдыхаете, тем быстрее и лучше открываются бронхи, тем эффективнее происходит всасывание вдыхаемых веществ и выведение шлаков и токсинов.

Продолжительность паровых ингаляций 1–3 минут, делают их 1–2 раза в день.

Растворы для ингаляций

Теперь поговорим о растворах, парами которых вам предстоит дышать. Все они водные – то есть приготовлены на ос-

нове воды. Никто не запрещает вам вдыхать и просто пары «живой» воды, однако предлагаемые растворы будут способствовать более быстрому и эффективному очищению.

Очищению верхних дыхательных путей прекрасно способствует знакомая всем смесь воды с содой. Ее часто используют для лечебных ингаляций при кашле, но она не менее эффективна и для очищения. Для приготовления этой смеси в одном литре очищенной воды растворяют 4 чайные ложки соды.

Очень хорошим очищающим эффектом обладает ингаляция подогретой минеральной водой.

Особенно полезны ингаляции с ароматами распаренных растений (свежеизмельченной хвои сосны, пихты, кедра, можжевельника, высушенных листьев эвкалипта, дуба, березы, цветков липы, ромашки, мяты, лаванды, с полынью, шалфеем, листьями черной смородины). Наибольший эффект дает использование сбора из нескольких растений. При приготовлении отвара используют следующую пропорцию: на 250 мл воды столовая ложка растительного сырья.

Хорош для очищающих ингаляций также отвар чабреца, душицы, лаванды, мать-и-мачехи, шалфея, ромашки.

Можно на один литр воды добавить несколько капель анисового, укропного, камфарного или эвкалиптового масла. Но не больше, иначе эфирные масла будут сушить слизистые оболочки дыхательных путей, вызывая чувства царапанья и першения в горле.

Столовую ложку измельченных цветков ромашки залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 20—30 минут, затем долить кипящей водой до литра. Остудить до нужной температуры и вдыхать пары попеременно носом и ртом в течение 10—15 минут, накрывшись простыней, сложенной вдвое, или широким махровым полотенцем.

Приготовить отвар молодых верхушек веток ели с почками (их собирают в мае) в соотношении 1:10, залить кипятком, настаивать на водяной бане 30—40 минут и дышать его парами.

Очищение организма банным паром

Баня на протяжении многих веков является одним из самых эффективных и приятных средств восстановить пошатнувшееся здоровье и укрепить его. И неспроста – веру людей в чудодейственную силу банного жара подтверждают многовековой опыт и научные наблюдения.

Баня известна с древних времен. Были бани, например, в Древнем Египте – еще в IV тысячелетии до н. э. Существовали они и в Древней Индии, и в Древней Греции, описание бани можно найти в поэме Гомера «Одиссея». У греков обычай посещать бани позаимствовали римляне. Римские бани назывались термами (от греческого слова «теплый»). Даже в далекой Африке аборигены устраивали своеобразные бани-шалаша. Они использовали целебные свойства

пара для лечения от различных болезней, например от лихорадки. Описание такого способа лечения можно найти в известном романе Луи Буссенара «Похитители бриллиантов».

Со временем в Европе обычай посещать баню, а вместе с ним и сама баня, забылись. В течение долгих веков европейцы не только не парились, но и мылись достаточно редко. Совершенно иначе складывалась судьба бани в России, где баня на протяжении многих веков была почитаема и любима как место для мытья, так и как средство для укрепления здоровья.

Почему в бане организм очищается

Кожа – крупнейший орган человеческого тела, она играет огромную роль в жизнедеятельности человека. И одна из важнейших ее функций – выведение «мусора» вместе с потом через поры. Именно таким путем выводится огромное количество токсинов, отравляющих организм человека. А баня позволяет сделать этот процесс более эффективным и стремительным. То есть банные процедуры помогают коже, стимулируют выводящие процессы, упрощают организму работу по самоочищению.

Что происходит с человеком в бане: сначала он распаривается, разогревается, прогревается весь его организм, расширяются сосуды, кровь начинает течь быстрее. Потоотделение под воздействием тепла возрастает в два раза, при

этом уменьшаются или совсем исчезают отеки. Поры открываются, с потом из организма выводится большое количество шлаков. Под воздействием тепла также ускоряется регенерация кожных покровов и подкожного жирового слоя, улучшаются обменные, секреторные и иммунные функции. Затем человек окатывает себя холодной водой, и поры мгновенно сужаются. Резкая смена температур стимулирует поступление к коже защитных веществ. Также баня оказывает выраженное косметическое действие на состояние и внешний вид кожи. Кроме того, происходит мгновенная энергетическая и эмоциональная разрядка. Пережив такой «стресс», организм становится крепче и здоровее.

Противопоказания к посещению бани

Однако баня полезна не для всех, существуют такие заболевания, которые не позволяют человеку безболезненно переносить такие нагрузки. Вот эти противопоказания:

- гипертоническая болезнь с артериальным давлением выше 200 мм ртутного столба;
- атеросклероз;
- ишемическая болезнь со стенокардией;
- инфаркт миокарда;
- вирусные заболевания дыхательных путей;
- острые воспаления дыхательного тракта;
- хронические респираторные заболевания с перегрузкой

сердца;

- злокачественные опухоли или метастазы;
- открытая форма туберкулеза;
- эпилепсия и эпилептические припадки;
- болезнь Паркинсона;
- острые воспалительные заболевания центральной нервной системы;
- мигрень;
- острые заболевания опорно-двигательного аппарата;
- острые ревматические заболевания;
- повреждения опорно-двигательного аппарата;
- все острые заболевания кожи или их обострения;
- вирусные заболевания кожи;
- туберкулез кожи;
- проказа;
- венерические заболевания;
- опухоли кожи;
- паразитарные заболевания кожи;
- острые воспаления почек и мочевыводящих путей;
- камни в почках;
- опухоли в почках и мочевыводящих путях;
- хронические гепатиты;
- острые заболевания желудочно-кишечного тракта;
- хроническое воспаление брюшины;
- желчно-каменная болезнь;
- понос;

- рвота;
- все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания;
- общий атеросклероз;
- сахарный диабет;
- хронический алкоголизм.

Рекомендации начинающим

Посещение бани – это стресс для организма, и он пойдет на пользу только в том случае, если к нему хорошо подготовиться, соблюдать все правила и не подвергать организм большей нагрузке, чем он может выдержать. Если вы еще не привыкли к жару, не пытайтесь соревноваться в выносливости с заядлыми любителями бани – все равно вы это соревнование проиграете, да еще подвергнете свой организм суровому и ненужному испытанию. Амплитуду температур следует увеличивать постепенно. Избегайте поначалу резких контрастов – прогретшись в парной, постоит под теплым душем, а не ныряйте в бассейн с холодной водой. При первых посещениях бани лучше «недопариться», чем «перепариться». Прислушивайтесь к себе. Главный показатель того, как и сколько вам нужно париться, – ваши ощущения в бане и после нее, ваш организм сам определит подходящие для вас нормы. Чувствуете себя хорошо в бане, получаете удовольствие, наслаждаетесь, после бани испытываете прият-

ную легкость и расслабленность – замечательно. Ощущаете тяжесть, заболела голова, слишком активно застучало сердце – вы перестарались, в следующий раз учтите свою ошибку, будьте аккуратнее, не подвергайте свой организм ненужным чрезмерным нагрузкам. Однако если вы решили посещать баню регулярно, сделать это своей привычкой, то постепенно, аккуратно, без резких скачков все же расширяйте предел возможностей своего организма.

Помните, что чрезмерность вредна во всем!

Не стоит доводить себя до обморочного состояния, находясь в бане. Чуть почувствовав дурноту, сразу прекращайте процедуры!

Не допускайте перегревания, которое может привести к тепловому удару! Если паритесь в собственной бане, следите за тем, чтобы не отравиться угарным газом!

На всякий случай непременно берите с собой в баню нашатырный спирт, сердечные средства. Постарайтесь сделать так, чтобы они негодились.

Но, как известно, береженого Бог бережет!

Какой веник усилит процесс очищения организма в бане

Веник нужен для нагнетания жара и массажа кожи.

Массаж веником усиливает кровообращение в коже и более глубоких тканях, благодаря этому происходит интенсив-

ное перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Любой веник, вне зависимости от того, из веток какого дерева он сделан, выделяет фитонциды, убивающие болезнетворные бактерии. Эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, попадая на кожу, улучшают обмен веществ, стимулируют очистительные процессы, препятствуют преждевременному старению кожи. Разные веники обладают различными целебными свойствами и отличаются по характеру воздействия на здоровье человека.

Березовый веник

Особенно полезным будет для страдающих заболеваниями легких, астмой, заядлых курильщиков: его аромат поможет расширению мелких бронхов, выведению мокроты, то есть очищению бронхов.

Также березовый веник помогает при боли и ломоте в мышцах и суставах, хорошо очищает кожу при склонности к сыпи и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. В листьях березы есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Все это оказывает прекрасное воздействие на кожу: она становится гладкой, эластичной, приобретает приятный здоровый оттенок.

Воду, в которой настаивался веник, можно использовать для мытья головы, это поможет быстро избавиться от перхоти. Кроме того, листья березы очищают воздух, убивают бо-

лезнетворные бактерии.

Березовые веники заготавливают в начале или в середине июля в сухую погоду. Для веника подойдут ветки любой березы, но лучше всего, если это будет карельская или серебристая береза. Ветки деревьев, растущих в низинах и затемненных местах, грубоваты и дают мало аромата – лучше их не использовать.

Замечательно, если вы наломаете веник непосредственно перед тем, как идти в баню. Свежий, ароматный веник даст обильный сок, размягчающий кожу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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