



Как научиться быть здоровым (методика М. Гогулан)

Привычка к хорошему здоровью

Майя Гогулан — автор популярных книг о различных методиках оздоровления, в которых нашел отражение собственный опыт целительницы излечения по системе здоровья Ниши. Главный тезис М. Гогулан традиционен: о здоровье необходимо заботиться ежедневно и ежечасно. Многие люди, уверяет автор, своим неверием оправдывают лень и страх перед переменами. Они постоянно требуют каких-то гарантий, спрашивая самих себя: «Неужели, если я начну делать эти упражнения и откажусь от любимых блюд, я вылечусь?»

В ответ на подобные сомнения М. Гогулан приводит слова японского ученого, профессора гигиены, создателя одной из самых эффективных систем оздоровления Кацудзо Ниши: «Удачи или поражения не приходят сразу. Человек создан из того, о чем он думал и что делал в прошлом. О чем он думает, во что верит и как действует сейчас — все это отразится на его будущем. Другими словами, прошлые

мысли и вера утверждают вас в том, что будет с вами в будущем. Здоровы вы или нет — это результат того, во что вы верили, что делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в будущем — зависит от того, во что вы верите, как поступаете в настоящем!»

И если человек уважает себя, желает, чтобы его уважали дети, друзья, окружающие, говорит М. Гоголан, если, наконец, хочет быть счастливым, жить без болезней, реализовать свои способности в полной мере, любить и быть любимым, он должен воспитать в себе самую важную привычку — *привычку к здоровью*.

А вырабатывается она очень просто. Изю дня в день, утром и вечером необходимо делать одно и то же: выполнять физические упражнения, ходить 1—2 ч в день пешком, придерживаться правильного и полноценного питания, строить добрые взаимоотношения с окружающими людьми, не допускать страхов, сомнений, раздражения.

Но и это не все. Желательно постоянно очищать капилляры, мельчайшие кровеносные сосуды, артерии и вены. Это делается с помощью специальных упражнений, изложенных в шести правилах здоровья К. Ниши. В частности, надо не пожалеть 2—3 мин для упражнения «золотая рыбка» и всего 3 мин посвятить упражнению для капилляров. Плюс к этому приучить себя спать на твердой постели и с твердой подушкой-валиком, а также регулярно принимать контрастный душ.

Не стоит, советует М. Гоголан, с легкостью полагаться на врачей и разного рода экстрасенсов. Безусловно, умный врач-советчик нужен. Но обращаться к нему необходимо в случаях травм, непонятных явлений в организме, при острых инфекционных заболеваниях, при необходимости хирургической помощи. Однако каждый человек сам обязан владеть комплексными средствами оздоровления.

Целительные силы организма поистине неисчерпаемы. Любое выздоровление зависит от его способности к самоизлечению, т. е. от состояния иммунных и целительных сил. И эти силы поддаются тренировке точно так же, как мышцы или память. Шесть правил здоровья как раз и дают возможность поднять коэффициент их полезного действия на высочайший уровень.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Все лекарства — неживые вещества, из которых организм не способен создать ни одной живой клетки. А неорганические вещества в организме человека превращаются, как известно, в соль щавелевой кислоты, которая накапливается и, откладываясь в организме, является основой для образования камней, развития артрозов, артритов, атеросклероза и т. д. Кроме того, если организм получает «готовый продукт» (витамины, глюкозу, гормоны, микроэлементы, лекарства — антитела для уничтожения вирусов или микробов), то сам он как бы бездействует, т. е. системы, которые должны участвовать в создании этих веществ, перестают функционировать.

М. Гоголан

Оптимальный режим дня

В природе все подчиняется единому ритму. И человек, как дитя природы, как энергетическая система, тоже подчиняется этим биоритмам. В течение суток на человека воздействуют несколько чередующихся в 4-часовом ритме природных влияний.

- С 6 до 10 ч. В это время человек находится в состоянии расслабленности, спокойствия, медлительности. Вставая после 6 ч, человек будет вял, заторможен.
- С 10 до 14 ч. В это время у человека период высокой физической активности, повышенного обмена веществ, энергетика, усиленного пищеварения. Причем их пик (особенно аппетита) приходится на полдень.
- С 14 до 18 ч. Это период наивысшей нервной активности, особенно умственной.
- С 18 до 22 ч. В это время человек расслаблен, медлителен и инертен, а с заходом солнца он должен стремиться к отдыху. Окончание этого периода — лучшее время для отхода ко сну.
- С 22 до 2 ч. Период активного сна. В это время происходит переваривание вечерней пищи, восстановление тканей.
- С 2 до 6 ч. Время поверхностного быстрого сна, активной деятельности нервной системы. Встав до 6 ч, человек весь день будет обладать бодростью, свежестью и радостным настроением.

С учетом этого необходимо придерживаться следующего режима:

1. Утро: подъем с 5 до 6 ч. Лучше всего вставать без будильника.
 - Выпить стакан теплой воды для стимуляции кишечника, но перед этим совершить туалет: почистить зубы, язык, прополоскать горло.
 - Выполнить шесть правил здоровья по системе Ниши. Они заменят и йогу, и массаж, и бег, и очищение, и медитацию. После упражнений принять контрастный душ или ванну.
 - Легкий завтрак (но лучше без него), главным образом настой из листьев малины, смородины или шиповника.

- Прогулка пешком в течение получаса.
- 2. Рабочий день: служба или учеба. Первая плотная еда — с 12 до 13 ч (обед). После еды спокойно посидеть, а еще лучше погулять 15—20 мин на воздухе.
 - Продолжение работы или учебы. Не забывать постоянно пить воду. После работы — прогулка пешком хотя бы в течение получаса.
- 3. Вечер: придя домой, сразу лечь на пол и расслабиться на несколько секунд, затем приступать к упражнениям по системе здоровья Ниши. Закончить упражнения контрастными водными процедурами.
 - Ужин с 18 до 19 ч очень умеренный, без тяжелой, ферментной пищи. Прогулка перед сном на свежем воздухе в течение получаса.
 - Отход ко сну с 21:30 до 22 ч.
 - Сон с 22 до 2 ч самый спокойный, глубокий, очищающий. Пища в это время переваривается, ткани восстанавливаются.

Основы здорового питания

Известно, что главная пища для человека та, которая приготовлена матерью-природой. Это фрукты, овощи, орехи, семечки, семена, зеленые листья и съедобные корни, а также чистая, без добавок, вода в сочетании со светом и воздухом. Мясо, рыба, яйца, молоко, зерновые могут употребляться лишь как добавка при недостатке основных продуктов.

Особенно важны продукты, богатые калием. Этот элемент содержится в петрушке, сыром картофеле, моркови, свекле, зеленых бобовых, абрикосах, винограде, проросшей пшенице, капусте, огурцах, листьях одуванчика,

грейпфруте, редисе, помидорах, кураге, изюме, черносливе, ржаном хлебе, хрене, чесноке, черной смородине, чечевице, овсяной крупе.

Необходим также кальций. Его достаточно в живых продуктах — яблоках, абрикосах, свекле, ежевике, капусте, моркови, огурцах, смородине, винограде, яйцах, зеленых овощах, меде, ботве молодой репы, миндале, молодой фасоли, луке, особенно зеленом, редисе, апельсинах, персиках, отрубях, землянике, сельдерее, одуванчике, шпинате, цельных зернах пшеницы, коже всех фруктов и овощей, продуктах моря (рыба, морская капуста, кальмары, креветки и т. д.). Важны также биоэлементы — йод, медь, кобальт, магний и др. Они содержатся в бобовых, печени, яйцах, продуктах моря.

А как очистить продукты от радионуклидов в домашних условиях? Прежде всего, не употреблять мясных бульонов. Борщи и супы должны готовиться как настои: овощи заливают крутым кипятком и, укутав, оставляют на несколько часов.

Варить же мясо М. Гоголан рекомендует так: после закипания весь бульон слить, повторяя это 3 раза, а затем в новой (четвертой) воде варить мясо с огромным количеством овощей до готовности. Овощи и бульон после полной готовности мяса вылить. Мясо подавать с гарниром из свежих овощей, стараясь подготовить как можно больше зелени. Так же готовят курицу, кролика, рыбу. С первым бульоном из мяса удаляется 50—60 % радионуклидов.

Мясо, предназначенное для приготовления вторых блюд, разрезать на куски и поместить в соленый раствор (на 1 л воды 40 г соли), в который добавлена чайная ложка уксусной эссенции. Замачивают мясо в эмалированной или стеклянной посуде в соотношении мяса и раствора 1:2. Мясо выдерживают 6—12 ч, трижды меняя раствор. Можно

заменить уксусную эссенцию раствором аскорбиновой кислоты (1 г на 1 л воды). Белок мяса при этом не теряется, а цезий (активный и подвижный элемент) быстро переходит в раствор.

Рыбу замачивают в растворе с несколько меньшей концентрацией соли (30 г на 1 л) при соотношении рыбы и воды 1:1.

Картофель перед употреблением вымачивают в соленой воде 3—4 ч, в результате чего вымывается 40 % радионуклидов. А если во время варки слить воду, снова залить кипятком и посолить, количество радионуклидов в картофеле уменьшится на 80 %.

Картофель, свеклу для винегретов и для первых блюд также необходимо предварительно проварить 5—10 мин, слить отвар, залить овощи свежим кипятком и доварить. Грибы лучше не есть. Они очень плохо усваиваются организмом.

Среди защитных компонентов пищевых продуктов наиболее важными являются витамины А (ретинол), С (аскорбиновая кислота), Е (токоферол), а также витамины группы В (тиамин, рибофлавин, пантотеновая кислота, пиридоксин и др.). Этот набор витаминов стимулирует обменные процессы, повышает функции желез внутренней секреции и выработку гормонов, укрепляет иммунную защитную силу организма, является активным противоядием при попадании в организм солей тяжелых металлов.

Орехи — источник самого полноценного белка, высокоценных растительных масел, витаминов Е, группы В. Орехи содержат много растительной клетчатки и поэтому полезны при запоре (но их нельзя переедать). Ореховое молоко благотворно влияет на работу почек. Приготовить его несложно: 50 г очищенных грецких орехов или фундука истолочь в ступке, смешать с кислым молоком (кефир,

айран, ацидофилин, мацони, простокваша и т. п.) и добавить 1 ч. л. меда. В таком молоке много кальция, фосфора и калия в легкоусвояемой форме.

Высокой усвояемостью отличается мед. В нем огромное количество витаминов, гормонов, ферментов, эфирных масел, органических кислот, минеральных веществ и растительных антибиотиков. Длительное (в течение 1—2 месяцев) употребление меда после каждой еды по 1 ч. л., т. е. в среднем по 70 г в сутки, улучшает состояние больных с сердечно-сосудистой недостаточностью II—III степени, нормализует состав крови (в частности, положительно влияет на гемоглобин). Мед лечит язвы, нормализует выделение желудочного сока, уничтожает изжогу, отрыжку, лечит болезни печени, почек, гипертоническую болезнь.

Настоящим лекарством считается *мед с луком*. Натереть головку репчатого лука, заправить его медом (по вкусу). Хранить в прохладном месте. Пить образовавшийся сок по 1 ч. л. 3 раза в день. Снимает кашель, повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, очищает сосуды.

Или другой рецепт — *мед с апельсином*. Один апельсин (или лимон) с цедрой натереть на мелкой терке, заправить медом в любой пропорции. Настоять 12 часов. Употреблять в течение дня по 3 ч. л. Улучшает обмен веществ, обеспечивает комплексом витаминов.

То же можно сделать *с лимоном и хреном*, соединив их с медом; в течение дня надо съедать до 6 ч. л. смеси. При зимнем дефиците кислых ягод, фруктов и зелени можно употреблять мед с яблочным уксусом — 1 ч. л. меда и 1 ч. л. яблочного уксуса на 1 стакан воды. Цитрусовые можно заменить клюквой, брусникой, облепихой, их соком или настоем.

Кисломолочный белок стимулирует деятельность печени, повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням. В молочных белках имеются все необхо-

димые организму аминокислоты, в том числе метионин, который относится к липотропным веществам, препятствующим накоплению жира и способствующим его выведению из печени.

Кисломолочные продукты применяют при лечении болезней сердца, почек, нервной системы; полезны при запоре. Они содержат соли кальция, железа, меди, кобальта. Из всех соединений они наиболее легко и полно усваиваются организмом и стимулируют кроветворение. Кисломолочный продукт ценен потому, что его бактерии препятствуют развитию в желудочно-кишечном тракте патогенных микроорганизмов. А вот сладкое молоко лучше вовсе не пить! Больше пользы принесут простокваша, ацидофилин, мацони, айран и т. п. Правда, их надо пить только односусточными.

Творог должен быть исключительно свежим и всегда приниматься с растительными продуктами и орехами. Чтобы избавиться от неблагоприятного действия трудноусвояемых животных жиров, для их растворения на 2 ст. л. творога надо обязательно добавить 1 ч. л. растительного масла или 1—2 ст. л. орехов и овощного салата.

Можно приготовить *борщ на сыворотке*: в кипяток с овощами добавить сыворотку и, дав один раз вскипеть, выключить и настоять. Это прекрасное первое блюдо. Подают к столу с зеленью, чесноком и сметаной. Так же можно готовить и супы.

Переходить на естественную диету, если позволяют обстоятельства, надо сразу и в полном объеме. Чем быстрее человек отходит от вредной старой диеты и старых привычек, тем больше шансов сформировать новое отношение к еде.

Вначале, конечно, будет ощущаться недостаток пищи. Могут появиться головокружение, слабость, потеря веса

и даже болезненные ощущения. Но отступать нельзя! Все эти симптомы возможны лишь в том случае, если есть больше, чем требуется организму.

Самый легкий путь перехода от нездоровой практики питания к естественной, энергетической — это голодание. Оно ускоряет перестройку организма и делает ее легко переносимой. Если голодание длится достаточно долго, даже прежнее стремление к большому количеству пищи исчезает.

Рецепт диеты М. Гоголан, стимулирующий функции органов выделения и способствующий удалению из организма ядовитых метаболитов

В течение 4 дней есть овощи и фрукты — сырые или сушеные, но замоченные с вечера (настои выпиваются тоже). Употреблять также орехи, настои из листьев или кофе из цикория, зеленый чай, мед, растительное масло (1—3 ч. л.), картофель только в виде сырых соков.

В эти 4 дня не употреблять мясо, рыбу, яйца, колбасу, белый хлеб, сухари, изделия из сдобного теста, супы и бульоны, шоколад, конфеты, мармелад, пастилу, халву, алкоголь, табак.

5-й день — все то же, но прибавить один черный сухарь.

6-й день — все то же, но в обед добавить 2—3 картофелины, сваренные без соли. Можно сделать пюре.

7-й день — все то же и 2 сухаря, 0,5 л кислого молока.

8-й день — все то же и одно яйцо (желток сырой).

9-й день — все то же, что и на 8-й день.

10-й день — добавляется 1 ч. л. сливочного масла и 2 ст. л. творога с 1 ч. л. растительного масла. Так продолжать еще 4 дня.

Начиная с 15-го дня можно есть 100 г мяса — вначале отварного, но не более 2 раз в неделю, однако 2 раза

в неделю (понедельник и вторник) повторять режим первых 4 дней.

Для очищения сосудов полезно пить настой лимона с чесноком: 1 лимон натереть на мелкой терке вместе с цедрой. Растереть одну головку чеснока, сложить все в сосуд и добавить 600 мл воды. Настаивать 3—4 дня, затем процедить. Пить до 50 мл ежедневно натощак. Всего потребуется 4 кг лимонов. Напиток повышает иммунитет, очищает сосуды, полноценно снабжает витаминами группы В, С, А.

Любая диета должна служить определенным целям. М. Гоголан, ссылаясь на рекомендации Г. Шелтона, представляет следующие типы диет:

1. **«Строительная» диета**, или диета для физического роста, — это диета, богатая белками, углеводами, минералами, витаминами; предназначена для растущего ребенка, беременной женщины, выздоравливающего больного человека, длительно голодавшего.
2. **Поддерживающая диета**, богатая минералами, витаминами и углеводами, но бедная белками; предназначена для взрослого человека.
3. **Лечебная, или очистительная, диета**, богатая минералами, витаминами, но практически лишенная белков, крахмалов, сахара и жиров; предназначена для хронических больных.

Впрочем, даже для большинства внешне здоровых людей для восстановления энергии необходимо всячески избегать излишества в еде.

Обычно больному рекомендуют больше есть. Но он уже ослаблен нездоровым питанием. Такие больные не только не могут усвоить то, что съедают, но пища уже не может быть ассимилирована. Им необходимо не дополнительное питание, а голодание.

Майя Гоголан постоянно подчеркивает, что красота и здоровье могут быть достигнуты лишь при условии ежедневного труда над собой. Первым пунктом этой программы, как уже отмечалось выше, целительница называет ежедневное соблюдение шести правил здоровья Ниши. Начинать постепенно, доводя выполнение упражнений до полной программы. Уже через 2—3 недели систематического труда последовательная сторонница системы японского врача обещает полный успех.

Второе — правильное питание: пить до 2,5—3 л воды в день, давать коже как можно больше воды, света, воздуха, употреблять лишь энергетическую, легкоусвояемую, легко выводимую из организма пищу.

Третье. Постоянно следить за чистотой тела и души. Не забывать о четырех главных составляющих нашего здоровья: 1) состояние кожи; 2) состояние питания; 3) состояние конечностей; 4) состояние психики.

«С чего надо начинать практически?» — задается вопросом М. Гоголан, и отвечает: «Прежде всего с очищения организма».

Очищение кишечника

Многие специалисты, в том числе и М. Гоголан, безапелляционно утверждают, что большинство болезней приходят к нам с едой. Мы не задумываемся о том, что разные продукты требуют разного времени для своего переваривания, выделения разных соков. Питаясь как придется, чем придется и когда придется, мы накапливаем в толстом кишечнике непереваренные части продуктов, которые десятилетиями скапливаются в складках-карманах.

В результате система толстого кишечника, всасывающая газы, канцерогены, шлаки, продукты гниения, отравляет

нашу кровь. Из такой крови не построить новых здоровых клеток, не подлечить старые клетки, а это грозит заболеванием всего организма — от кишечника до мозга.

Постоянно пополняемые каловые завалы превращают толстый кишечник в огромный неподвижный мешок с отходами, который вытесняет с положенных мест внутренние органы, поджимает диафрагму — главную мышцу, обеспечивающую правильное дыхание и работу сердца. При этом диафрагма выключается из процесса дыхания, а значит, и очищения. Резко сокращается работа легких, смещаются печень, почки, уменьшается подвижность тонкого кишечника, появляются неприятности с мочеполовой системой (аденомы — у мужчин, фибромы — у женщин). Особенно страдает нижняя часть прямой кишки и заднепроходное отверстие: передавленные вены начинают выпячиваться кровавыми узлами.

Вывод очевиден: чтобы избавиться от недугов или предупредить их, надо прежде всего вывести из организма все, что скопилось в нем за многие годы.

Лучший способ очищения кишечника — *клизма по Уокеру*, неоднократно описанная в различных методиках.

Практика проведения. Лучшее время для очистки — 5—7 ч, можно на ночь. На 2 л воды добавить 1—2 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока; можно растворить щепотку лимонной кислоты. Желательно добавить и чесночную воду: растолочь 1 зубок чеснока, залить холодной водой, размешать, обязательно процедить и вылить в приготовленный раствор с яблочным уксусом. Кислая среда необходима для угнетения гнилостных микробов, присутствующих в кишечном тракте, а чесночная вода — для угнетения болезнетворных микробов.

Воду, приготовленную таким образом, влить в кружку Эсмарха. Конец шланга или наконечник окунуть в подсол-

нечное масло. Опуститься на колени на мягкий коврик. Принять положение на коленях и на одном локте, так как вторая рука будет поддерживать наконечник.

Его надо вводить медленно, осторожно, особенно при геморрое. Лучше даже снять наконечник — вода войдет быстрее. Введя наконечник, приподнять таз, а голову опустить ниже и начинать глубоко дышать, втягивая в себя воздух, коротко выдыхая через рот.

Сделать 7 втягиваний живота и отдохнуть. Чем энергичнее втягивать воздух, тем быстрее вольется в прямую кишку вся вода. Когда вода в кружке закончится, удалить наконечник, положить на задний проход заранее подготовленную прокладку, зажать мышцу прохода и постараться задержать воду не менее 7 минут.

Желательно походить с введенной водой недалеко от унитаза или полежать на животе. Возможно, первый раз удерживать воду долго будет трудно. Чтобы не было сильного распирания, постараться до начала клизмы добиться естественной дефекации.

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

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

Многие практики советуют одновременно с клизмами ежедневно в течение 1—2 недель, если нет противопоказаний (болезни сердца, язва и т. д.), съедать утром небольшой зубчик чеснока натощак. Жевать его как можно дольше или сосать, чтобы он смешался со слюной. Затем проглотить. Кто не может жевать, тот может истолочь или натереть чеснок на мелкой терке и подержать во рту, накапли-

вая как можно больше слюны. Завтракать после приема чеснока следует не раньше чем через час.

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

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

После приема чеснока, приготовленного любым способом, может появиться боль в желудке. Это неприятно, но не опасно. Надо несколько дней потерпеть. Лечение началось! После уничтожения бактерий болей не будет. Может появиться изжога, так как перерожденная слизистая оболочка приходит в норму постепенно. Изжогу можно снять: перед едой 1—2 раза в день выпивать 2 ст. л. свежеприготовленного сока: 2 картофелины натереть на мелкой терке, отжать через марлю и сок выпить. Таким образом нейтрализуется любая кислотность.

С первого дня очистки начинать следить за своим питанием. Главное правило: не смешивать белки и углеводы.

Первая неделя. Делать такие клизмы ежедневно. Шесть правил здоровья по системе Ниши. Питание натуральное.

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

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

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

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

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

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

Тем, у кого есть камни в желчном пузыре, лучше начать с чистки кишечника. Они должны употреблять в день по 4 лимона, мелко натертых с цедрой и приправленных медом или фруктовым сахаром, в течение 1,5 месяца, а также перейти на очистительную диету или исключительно на сыроедение.

Очистка кишечника с помощью сыворотки и соды. Вместо воды для клизмы приготовить 2 л сыворотки, добавить на 1 л сыворотки 1 ст. л. питьевой соды, размешать. Такая клизма является прекрасным очистителем. Можно и в нее добавить чесночную воду.

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

День 2-й: натощак — очистительная клизма. Выпить 50 г настоя лимона с чесноком. В течение дня пить свежеприготовленный яблочный сок (или смесь овощных соков — капустного, морковного, картофельного, огуречного, томатного).

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

Такую очистку можно делать 2 раза в месяц. В случае если возникает необходимость срочной очистки печени, можно наряду с очищением кишечника провести следующий цикл.

Очищение печени, или тюбаж

С вечера в термосе приготовить настой шиповника (3 ст. л. ягод залить 0,5 л кипятка). Утром налить в стакан настой и всыпать туда 3 ст. л. ксилита или сорбита, размешать и выпить залпом. Через 20 мин допить оставшийся в термосе настой, но ксилит или сорбит уже не добавлять. Еще через 45 мин позавтракать: сочные фрукты, овощной салат, орехи, настой из листьев малины, смородины, шиповника. Можно съесть кусок подсушенного хлеба. Двигаться активно. Из дому лучше не выходить, так как, возможно, потребуется посещение туалета.

Чистку повторить через 2 дня, затем еще через 2 дня, и так до 6 раз. При такой чистке очищаются и лимфатические узлы печени, что положительно влияет на состояние всего организма.

Очищение от солевых отложений

Приготовление сока редьки. Черную редьку хорошо вымыть и, не очищая кожуру, опустить в дезинфицирующий раствор марганца на 15—30 мин. Ополоснуть в проточной

воде. Натереть, отжать сок. Сок хранить в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике!

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

В начале такой чистки могут возникнуть болевые ощущения, иногда довольно сильные. Однако не стоит сразу тянуться за лекарствами или останавливаться на полпути. Это нормальное течение процесса очистки. После этого исчезают без следа самые жестокие, неизлечимые, по мнению медиков, болезни.

Если исключить из рациона вареную пищу, соли не будут накапливаться в организме. Именно вареная пища дает отложение солей. А как известно из исследований К. Ниши, щавелевые соли растворяются только щавелевой кислотой, образующейся в организме при переваривании сырых овощей и фруктов.

Однако не все могут перейти на сыроедение. Для таких людей полезен следующий рецепт.

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

В течение всех дней приема отвара лавровых листьев ежедневно очищаться клизмами, контрастными водными

и воздушными ваннами и выполнять шесть правил здоровья Ниши 2 раза в день. После 3 дней сделать перерыв на неделю. Затем повторять процедуру еще в течение 3 дней. В случае запора клизмы надо делать и в период перерыва в лечении.

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

Очищение почек

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

Сбор лекарственных трав. Смешать по 50 г травы и цветков душицы, спорыша, мелиссы, шалфея, зверобоя и 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды; пить как чай (лучше между приемами пищи).

Весь сбор разделить на 7 дней. Ежедневно заваривать $\frac{1}{2}$ часть сбора. На 7-й день за 30 мин до завтрака в 100 мл охлажденного настоя добавить 5 капель пихтового масла, размешать и выпить через соломинку (пихтовое масло разрушает эмаль зубов). Повторить то же самое перед обедом и ужином — в течение 5 дней. Песок и камни, «склеенные» пихтовым маслом в сгустки бурого или темно-красного цвета, выпадают в мочу, поэтому, если очищение произошло, моча в период очистки сильно помутнеет.

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

Зерновые и хлеб надо принимать с осторожностью, так как они образуют слизь в организме. Таким очищением почек могут ограничиться те, кто уверен, что их почки здоровы. Если же почки подвержены болезни, необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. В течение месяца пить настой толокнянки (трава медвежья ягода): 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка и подержать 15 мин на паровой бане. Принимать по 2 ст. л. за 20 мин до еды 3 раза в день.
2. Включить в рацион овсяный кисель: натуральный овес в шелухе тщательно вымыть, засыпать в термос и, залив кипятком, поставить на 3—12 ч. Затем распаренный овес в горячем виде протереть через сито или марлю, накинутую на дуршлаг. Получится клейкая масса. Употреблять ее утром в качестве завтрака без соли и сахара. Питание в течение дня строго энергетическое (овощи, фрукты, настои, свежеприготовленные соки, орехи). На десерт можно съесть 1 ч. л. меда.

Очищение лимфы

Очистку лимфы, как и любого другого органа, можно проводить лишь после очистки кишечника.

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

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

Утром натощак сделать клизму из 2 л воды с 2 ст. л. яблочного уксуса. Затем выпить 100 мл воды с растворенной в ней глауберовой солью. Сразу же встать под горячий душ и хорошо разогреться. Выпить 200 мл приготовленной смеси. После этого непременно проступит пот, появятся позывы к опорожнению кишечника, стул может быть жидким.

Далее принимать по 100 г смеси каждые 30 мин, пока не будут выпиты все 4 л смеси.

День 2-й: с утра — клизма, дальше повторить все то, что и в 1-й день.

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

Процедуру можно делать 1 раз в год.

Способ второй. *День 1-й:* утром клизма; соблюдать энергетическую диету. За день съесть тертый лимон с хорошо распаренной цедрой (сок не подогревать) в смеси с фруктовым сахаром или медом.

День 2-й: то же самое, но 2 лимона.

День 3-й: 3 лимона; *день 4-й:* 4 лимона; *день 5-й:* 5 лимонов и т. д. до 15 лимонов в день. Затем в обратном порядке, т. е. каждый день на 1 лимон меньше. За месяц растворяются все отложения, выводятся шлаки, очищаются лимфа, кровь насыщается витаминами.

Способ третий: 2 кг лимонов (с кожурой, но без косточек); 2 кг свеклы бордовой, которую необходимо приготовить в первую очередь и поставить, плотно закрыв посуду, в холодильник на 3—4 ч; 2 кг моркови; 2 кг гранатов (приготовить сок); мед (не подогревать); 2 кг клюквы. Выжать соки (каждый в отдельности), затем все смешать. Держать в холодильнике или морозилке.

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

Очищение сосудов

Метод очищения сосудов с использованием чеснока известен давно. Он положительно действует на организм, вымывая из сосудов бляшки, делаая сосуды эластичными и гибкими, в результате чего излечиваются сосудистые заболевания, исчезает атеросклероз, уходят вероятность инфаркта, параличи, головные боли, улучшаются зрение, слух, уменьшаются и исчезают варикозные вены на ногах. Организм обновляется и омолаживается.

Настойку готовят осенью, когда чеснок только созрел, и принимают ее до февраля, пока чеснок еще в полной силе.

Приготовление настойки чеснока. 350 г отобранного и очищенного чеснока растереть до состояния кашицы. Сложить ее в стеклянную банку, накрыть крышкой и темной тканью для отстоя. Из этой массы отобрать 200 г самой жидкой и сочной части, влить в пол-литровую банку и залить 200 мл чистого медицинского спирта. Заменители категорически недопустимы. Плотно закрыть, поставить в прохладное место, но не в холодильник, накрыть другим сосудом, как колпаком, и оставить на 10 дней. По истечении этого срока отжать массу через плотную льняную ткань, отжатую жидкость поставить под колпак еще на 2—3 дня. Теперь средство готово к употреблению.

Лечение проводят по следующей схеме.

	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Ужин</i>
1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	16 капель	17 капель
7-й день	18 капель	19 капель	20 капель
8-й день	21 капля	22 капли	23 капли
9-й день	24 капли	25 капель	25 капель
10-й день	25 капель	25 капель	25 капель

Далее принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не закончится настойка. Заканчивать резко не следует, лучше дозу уменьшать постепенно на 1 каплю в каждый прием или принимать настойку волнообразно — довести число капель до 15 и возвратиться назад, затем цикл повторить снова.

Любое количество капель вливать в 50 мл холодного кисломолочного продукта (кефир, простокваша и т. д.). Чесночную настойку надо запить водой, количество которой должно быть в 3 раза больше.

Настойка для очищения сосудов. Смешать 4 вида лекарственных растений — ромашку, бессмертник, тысячелистник, березовые почки — по 100 г. Dessертную ложку смеси заварить крутым кипятком и томить на водяной бане 6—15 мин. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды, пока вся смесь не будет использована. Способствует очищению и лучшему функционированию печени, почек, сосудов, желудка, улучшает обмен веществ.

Очищение кожи

Этот метод обертывания носит название «испанский плащ». Его готовят из толстого холста, сшивая широкую рубашку с рукавами, которая запахивается спереди (как кимоно). Такую рубашку намачивают в холодной или теплой воде, выкручивают и заворачиваются в нее. Пациент ложится на одеяло и укутывается так, чтобы преградить доступ воздуха, а сверху прикрывается периной.

Иногда применяют прокладку из вощенной бумаги — кальки, но ни в коем случае не из полиэтилена или клеенки. Надевать рубашку и укутываться в нее надо быстро. Продолжительность процедуры — 1,5—2 ч. Чтобы убедиться в эффекте обертывания, достаточно взглянуть на воду, в которой после каждого укутывания прополаскивают рубашку: она содержит огромное количество вредных веществ и слизи, выходящих из организма вместе с потом.

Метод благоприятно воздействует на температуру тела и общее состояние человека. Особенно действен он при общем катаральном состоянии, при лихорадке, подагре, суставном ревматизме.

Если же «плащ» погрузить в отвар сенной трухи или соновых веток, он может вылечить ломоту в суставах, мочекаменную болезнь и т. п. Многие практики считают эту процедуру обязательной при лечении и взрослых, и детей.