



# Система естественного оздоровления Г. Малахова

## Последовательность очистительных процедур

Большинство методов оздоровления организма, рекомендованных Г. Малаховым, не относятся непосредственно к лечению и предупреждению конкретных заболеваний. Популярный целитель, руководствуясь собственными или уже известными методиками, пропагандирует «здоровое» питание, голодание, различные варианты очищения организма с помощью так называемых «народных» методов. Главным в своей методике Малахов считает выполнение нескольких ступеней оздоровления.

*Первая ступень* — так называемая полевая форма жизни.

*Вторая ступень* — непосредственное очищение организма.

*Третья ступень* — видовое питание с учетом индивидуальной конституции. Осуществляется параллельно с первой и второй ступенями.

*Четвертая ступень* — движение, дыхание, водные процедуры, закаливание, голод, уринотерапия.

Для начала необходимо очистить *полевую форму жизни*: наладить благоприятные социальные отношения, начать вести нравственную жизнь; не разрушать себя неконтролируемыми эмоциями; жизнь и оздоровительную программу строить с учетом биоритмов; не бояться оздоровительных, очистительных и прочих процедур.

Одновременно с очищением полевой формы жизни проводится *смягчение организма*. Ведь прежде чем очищать физическое тело, необходимо «расшевелить» шлаки, освободиться от накипи слизистых оболочек и подвести все это к выделительным органам. Этот прием очищения физического тела должен проводиться перед любой очистительной процедурой физического тела.

После смягчения организма надо сразу же приступать к *очищению толстого кишечника* и одновременно с этим очищать жидкостные среды организма. Чтобы очищение было полноценным, рекомендуется качественно и количественно изменить систему питания, добиться активизации пищеварительных органов. После очищения толстого кишечника раза 2—3 в неделю посещать парную и потреблять до 2—3 л свежавыжатых соков ежедневно. Такой режим соблюдать в течение 1—2 месяцев. За это время все токсические жидкости в организме заменяются чистыми.

Если печень не больна, приступать к ее очищению (в среднем 4—7 раз) после очистки толстого кишечника. Если же есть нарушения в ее работе, то чистить только весной. После *очищения печени* приступать к *очищению почек*.

## Смягчение организма

Для смягчения организма достаточно придерживаться простых правил относительно режима питания и образа жизни:

- ограничивать или вообще исключить из питания такие продукты, как мясо, рыба, особенно молочные продукты, которые богаты животным клеем, крахмалистые продукты, особенно высокорафинированные, тонкомолотые и обезвоженные (хлеб, сдоба, крахмал, печенье), которые по своей сути являются крахмалистыми и клейковинными клеями;
- стараться потреблять больше свежей растительной пищи и меньше вареной, термически обработанной;
- исключить вредное влияние погодных факторов — холода, сухости, сквозняков, сухой жары, которые способствуют обезвоживанию организма;
- вести активный, подвижный образ жизни.

Выполнение этих правил позволит устранить причину всевозможных застоев и камнеобразования.

Чтобы способствовать разжижению твердых образований и увеличению в них циркуляции, необходимо:

- использовать внешнее тепло в самых разнообразных вариантах — бани, ванны, припарки, грелки, пластыри, растирки; эти же процедуры способствуют увеличению циркуляции жидкостных сред организма;
- для разжижения и очищения коллоидных растворов использовать дистиллированную, талую воду, а также другие комбинации и варианты; благодаря своей чистоте, заряду и структуре они промывают организм и удаляют из него шлаки;
- использовать отвары, настои, соки и т. д., которые обладают как общим, так и специфическим эффектом (желчегонным, мочегонным);
- употреблять разнообразные специи, которые усиливают теплотворные, циркуляторные и разжижающие процессы в организме: черный перец, красный стручковый перец, корицу, гвоздику, имбирь;

- применять камнедробящие средства, к которым относятся растения и вещества, обладающие сильным горьким вкусом и летучими свойствами, например полынь, петрушку (все растение), пихтовое масло, хвою;
- использовать мочегонные продукты (арбуз, мочегонный чай), потогонные продукты (потогонный чай), а также вещества, обладающие вяжущим вкусом и обволакивающим действием (отвары хвои, овса).

После смягчения организма можно приступать к поэтапному очищению тела.

## Очищение толстого кишечника

Для начала надо уяснить, что можно сделать для восстановления толстого кишечника и отчего происходят различные нарушения.

Геннадий Малахов всячески подчеркивает, что кишечник загрязняется, главным образом, от неправильного сочетания пищевых продуктов, вареной и рафинированной пищи, неправильного приема жидкостей и неестественных напитков.

Пища, вызывающая запоры, хорошо известна натуропатам. Это все виды мяса, шоколад, какао, белый сахар, коровье молоко, яйца, белый хлеб, пирожные, торты и т. п. Недопустимо потребление пищи в 2—3 раза больше, чем необходимо для жизнеобеспечения организма.

Восстановление перистальтики и кишечных стенок позволит толстому кишечнику полноценно выполнять свои функции. Необходимо также восстановить микрофлору толстого кишечника, благодаря чему:

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

- б) наладятся теплотворная и энергообразующая функции толстого кишечника, что приведет к нормализации обогрева всего организма и возрастанию мощности биоплазменного тела организма;
- в) нормализуется стимулирующая система толстого кишечника, что сделает более жизнеспособным наш организм;
- г) нормализуется и станет мощнее иммунная система организма.

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

Начинать очищение толстого кишечника Г. Малахов рекомендует с обычной урины. Для этого надо налить 1—1,5 л урины в кружку Эсмарха (грелку), подвесить ее на высоту не более 1,5 м над уровнем пола. Далее принять коленно-локтевую позу (таз должен быть выше плеч), ввести трубку на 10—25 см. Отпустить пережим и постепенно выпускать жидкость.

## **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ**

Если толстый кишечник имеет патологические перетяжки или сильно забит каловыми камнями, жидкость при быстром поступлении может выливаться обратно или распирает ту маленькую полость, которая имеется до закупорки, вызывая болевые ощущения. Чтобы этого не происходило, надо контролировать вливание — вовремя пережимать трубку пальцами. По мере прохождения жидкостью затора увеличивать просвет.

Дышать медленно, плавно, но глубоко, животом, выпячивая его на вдохе и подтягивая на выдохе. Все это позволит

избежать различных осложнений во время проведения процедуры. Когда толстый кишечник будет очищен, 2 л жидкости вливаются в него за 30—40 с легко и свободно.

После того как жидкость вошла, лечь на спину и приподнять таз. Желательно при этом выполнить стойку на плечах или завести ноги за голову. В таком положении побыть 30—60 секунд.

Можно дополнительно подтягивать живот, за счет чего жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки проникает в поперечную. Далее медленно лечь на спину и перевернуться на правый бок. Жидкость из поперечного отдела толстого кишечника попадает в труднодоступный восходящий отдел и далее в слепую кишку. Именно такая техника позволяет равноценно промывать весь толстый кишечник.

После этого полежать на спине или правом боку 5—15 мин, если не будет сильных позывов. Потом подняться, походить, а затем пойти в туалет. При этом важно заметить, что только 3—4-я клизма с уриной может полноценно заполнить всю полость толстого кишечника и провести в нем целительную работу.

Следующую процедуру клизнения повторить через день, и в дальнейшем повторять ее 5—8 раз. Проводить очистительный цикл два раза в году — ранней весной и в начале осени (осенью биоритмологически активен толстый кишечник). Примерно через неделю после цикла очищения можно, для лучшей проработки, выполнить цикл очищения с помощью упаренной урины либо применить его как самостоятельный очистительный.

С упаренной уриной очистительный цикл выглядит так. Начинать со 100 мл (для введения урины использовать обыкновенную резиновую 100-граммовую грушу) и через день увеличивать дозу еще на 50—100 мл, доведя ее до

300—500 мл за один раз. Сделать 2—4 клизмы, а затем через день начинать уменьшать дозу на 50—100 мл, доведя ее до прежних 100 миллилитров.

В дальнейшем можно делать 100—150-граммовую микроклизму раз в 1—2 недели. Повторить этот цикл так же, как и предыдущий, в те же сроки. Если появятся осложнения, то дозировку не стоит увеличивать, а сделать несколько клизм с той же дозировкой и затем начать уменьшение

### Специальные микроклизмы

Эти клизмы рекомендуются тем, у кого организм плохо держит воду (склонен к обезвоживанию), плохая естественная выработка тепла (постоянно мерзнут руки и ноги), имеется склонность к насильственному стулу и запорам. Они наиболее эффективны в холодное сухое время года, которое способствует обострению всех вышеперечисленных симптомов.

Выполняются микроклизмы следующим образом: берут 100 мл обычного молока, в него кладут 20 г топленого сливочного масла. Все это подогревают, чтобы масло растопилось, и в теплом виде, посредством резиновой груши, вводят внутрь толстого кишечника. Прodelывать эту процедуру рекомендуется на заходе солнца. После этого надо немного полежать. В результате процедуры субстанция сухости и холода поглощается и нейтрализуется.

Сухость и жесткость нейтрализуются влагой молока и смягчаются маслом, а холод — теплотой, которая имеется в молоке и появляется добавочно при его скисании. Как правило, после 2—3 таких микроклизм стул становится мягким, легким и колбасообразным. Предлагаем несколько разновидностей подобных микроклизм.

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

**2-й состав:** основа первого (молоко и топленое масло) плюс щепотка имбиря или перца (черного, красного) — от того же, что и первый, но дополнительно подавляет слизь в организме и улучшает теплотворные процессы.

**3-й состав:** основа первого плюс 0,5 ч. л. (5—10 г) поваренной соли — усилит действие первого состава.

**4-й состав:** основа первого плюс  $\frac{1}{2}$ —1 ст. л. насыщенного отвара полыни или  $\frac{1}{2}$  ч. л. чеснока — хорошо помогает при желчных расстройствах.

В качестве заменителя молока или его разбавителя (в соотношении 1:1) можно использовать отвар мяса (особенно баранины) или костный бульон. Все эти части по-своему воздействуют на организм: смягчая, уменьшая количество слизи или желчи.

## Очищение печени

При очищении печени используют любое подсолнечное, кукурузное или оливковое масло, лимонный сок, а также натуральные продукты с сильным естественным кислым вкусом — клюкву, облепиху, крыжовник и т. п.

Предварительно желательно провести смягчение организма путем водных тепловых процедур как минимум 3—4 раза. Заканчивается оно кратким прохладным воздействием. Последнюю смягчающую процедуру сделать за день перед очищением печени.

За 3—4 дня до очищения необходимо питаться в основном растительной пищей, потреблять большое количество свежевыжатого сока (1 часть свеклы и 4—5 частей яблок,



желательно кисловатых) и делать очистительные клизмы (с уриной) раз в день.

Саму очистительную процедуру желательно проводить перед полнолунием. Утром после туалета сделать клизму. Далее легко позавтракать, предварительно выпив сок. Так же легко пообедать и через 1—2 ч начать прогревать область печени, приложив грелку с горячей водой (или электрогрелку). Ходить с ней весь остаток дня до очистительной процедуры.

Примерно в 19—20 ч начинать непосредственно процедуру очищения. Предварительно подогреть масло и раствор лимонной кислоты до 30—35 °С. Дозу подобрать исходя из собственного веса и переносимости масла организмом. После этого сделать один-два глотка масла и запить таким же количеством сока. Через 15—20 мин, если нет тошноты, процедуру повторить. Подождать еще 15—20 мин, и так несколько раз, пока не закончатся масло и сок.

Если масло плохо воспринимается, появляется тошнота, то необходимо подождать до прекращения этих неприятных ощущений и только тогда повторить прием.

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

Дышать при этом медленно, плавно (4—6 раз в минуту), сильно работая диафрагмой. Выпячивать живот на вдохе и поджимать его повыше на выдохе. Этим обеспечивает-

ся прекрасный массаж печени, усиливается кровообращение, печень промывается от шлаков и сгустков. Во время отдыха положить на область печени магнитный аппликатор или простой магнит.

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

Особенно важно использовать этот эффект для улучшения кровообращения в печени, в которой имеется уникальная венозная капиллярная система. Вдобавок магнитное поле активизирует ферменты, которым в очистительной процедуре отводится немаловажная роль.

Все вместе взятое — теплота, активность ферментов, усиленный кровоток, увеличение зарядов красных кровяных телец, мощная подача свободных электронов (активаторов ферментов) с аппликатора — позволит раздробить, расплавить, промыть и выгнать вон весь мусор и камни.

Примерно в 23 ч или позже (бывает и под утро), когда биоритм печени и желчного пузыря максимален, начинается извержение камней и нечистот.

Как правило, утром снова выходит значительное количество камешков и мазутообразной желчи. Дополнительно сделать очистительную клизму. Немного отдохнуть, после чего можно поесть. Первая еда должна состоять из 0,5 л морковного и свекольно-яблочного соков. Сок дополнительно

промывает печень. Только после этого можно есть салаты, кашку на воде, т. е. входить в обычный ритм жизни.

## Очищение почек

Для очищения и оздоровления почек прежде всего необходимо:

- изменить питание и образ жизни с целью нормализации обмена веществ, что устранил причины, ведущие к камнеобразованию;
- использовать средства для раздробления (рассасывания) камней с превращением их в песок: сок пижмы, черной редьки, сок лимона, пихтовое масло, корни марены или шиповника, свежевыжатые овощные соки, собственная моча;
- произвести срыв раздробленных камней (песка) и мягко, постепенно их изгнать;
- одновременно начинать усиленно применять мочегонные средства: пить собственную урину (мочу), чай с лимоном, чай из виноградных листьев либо есть арбузы;
- почувствовав, что начинается отход раздробленных камней (песка), принять теплую ванну для лучшего и безболезненного их отхождения.

**Очищение с помощью арбуза.** Есть арбуз и черный хлеб в течение недели. Если в почках и мочевом пузыре имеются камешки, то наиболее подходящее время их выведения — от 17 до 21 ч. Именно в это время проявляется биоритм мочевого пузыря и почек. В это время надо принять теплую ванну и усиленно есть арбуз.

Теплота расширяет мочевыводящие пути, снимает боли и спазмы (особенно когда будут проходить камешки), арбуз вызовет усиленное мочеотделение — промывание,

а биоритм даст необходимую силу для срыва и изгнания песка и камней. Эту чистку можно проводить 2—3 недели до получения удовлетворительного результата.

**Очищение с помощью отвара корней шиповника.** Применяется для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме.

**Приготовление отвара.** 2 ст. л. изрезанных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, дать остыть. Процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в теплом виде в течение 1—2 недель.

Отвар плодов шиповника также используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. При этом отвар как в первом, так и во втором случае должен быть темного цвета, что указывает на большое количество растительных пигментов.

**Очищение с помощью овощных соков.** Доктор Уокер, родоначальник современной соковой терапии, напоминает Г. Малахов, рекомендует свой метод, в котором задействованы два механизма — растительные пигменты и эфирные масла. По утверждению Уокера, неорганические вещества, главным образом кальций, находящиеся в хлебе и других концентрированных крахмалистых продуктах, образуют зернистые образования в почках.

Для очищения и оздоровления этих органов рекомендуется следующий сок: а) морковь, свекла, огурец; б) морковь, сельдерей, петрушка. Кстати, сок петрушки — отличное средство при заболеваниях мочеполового тракта, он помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, а также при других заболеваниях почек. Применяется сок как зелени, так и корней. Это один из самых сильнодействующих соков, поэтому его не следует употреблять отдельно в чистом виде более 30—60 миллилитров.

**Очистка с помощью пихтового масла.** Это, возможно, самый простой и эффективный метод очистки почек. Суть его заключается в следующем. В зависимости от сезона года в течение недели применяются мочегонные средства — душица, шалфей, мелисса, спорыш, зверобой (зверобой можно заменить плодами или корнями шиповника). Измельчив травы до размеров чаинок и смешав в равных частях либо по весу (по 30 г), залить кипятком, настоять и принимать в теплом виде с 1 ст. л. меда по 100—150 мл до еды.

В конце лета использовать арбузы, весной и летом — свежесжатые соки по Уокеру. Если же их нет, использовать собственную урину. Благодаря такой смене мочегонных и растворяющих средств можно воздействовать на весь спектр почечных камней.

После недели предварительной подготовки в мочегонный настой добавлять 5 капель пихтового масла и выпивать за 30 мин до еды. Желательно масло хорошо размешать и выпить через соломинку, чтобы предотвратить разрушение зубов. Применять пихтовое масло 3 раза в день до еды в течение 5 дней.

Результаты очищения начинают проявляться на 3—4-й день в виде незначительно помутневшей мочи. Позже могут выйти и камни. Недели через две процедуру можно повторить, вплоть до получения желаемого результата.

В дополнение ко всем вышеуказанным методам очистки почек можно применять специальное упражнение для выведения песка из почек.

Оно относится к упражнениям серии «тигр».

**Лечь на живот.** Руки и ноги одновременно рывком поднимать вверх 3—5 раз. Это движение способствует дроблению рассосавшихся камней и выведению песка. Подобный

эффект оказывает йоговская асана «лук», только качаться надо выше и прогибаться сильнее.

## Питание для очищения организма

Раздельное питание Г. Малахов считает не просто модной диетой, а возвращением к жизни по законам природы. Отказ от пищевой и лекарственной интоксикации приводит к высвобождению до 40 % дополнительной биоэнергии, которая может быть направлена на обеспечение нормальной жизнедеятельности организма и борьбу с болезнями.

Основные же негативные последствия смешанного питания сводятся к тому, что длительное употребление продуктов, требующих различных условий для их усвоения, вызывает перерождение слизистой оболочки желудка, двенадцатиперстной и тонкой кишок.

Плохо переваренная пища создает запоры в толстой кишке, при которых происходит заброс пищевых масс в обратном направлении. Причем отложение и накопление каловых завалов происходит в течение многих лет, а их масса порой достигает 5—7 кг. При этом происходит поражение не только стенок кишечника, но также некоторых систем организма.

Система раздельного питания предусматривает употребление белковых продуктов (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, орехи, семечки) и углеводовных продуктов (хлеб, крупы, картофель, сахар, варенье, мед) с интервалом не менее 2 ч. Большинство этих продуктов прекрасно сочетаются с зеленью и сырыми овощами.

Вместо обычных масел (оливкового или подсолнечного) лучше использовать льняное, масло зародышей пше-

ницы и кукурузы, грецкого ореха, горчичное, тыквенное, кунжутное, обладающие целебными свойствами.

Отдельно следует также употреблять белки и сахара, крахмалы и сахара. При здоровом питании со временем происходит естественное очищение организма от шлаков и ядов. Однако этим процессом с помощью постоянного включения в рацион некоторых продуктов можно целенаправленно управлять, для чего сначала нужно превратить шлаки в соли, а затем эти соли вывести из организма.

## Очищение организма движением

Очищению организма способствуют регулярные (не менее 3 раз в неделю по 30 мин и более) интенсивные физические нагрузки: ходьба, бег, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, гребля.

Прекрасным средством поддержания внутренней чистоты в организме являются занятия йогой.

### Очищение с помощью упражнения Кати Шактивардхак

*Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны.* Вдохнуть через нос и поднять руки вверх ладонями вперед, пальцы вместе. Смотреть прямо перед собой. Задержать дыхание и медленно наклонить туловище, голову и руки вперед вниз, стремясь положить ладони на коврик так, чтобы мизинцы касались больших пальцев ног. Колени не сгибать. Голову продвинуть между рук, сделать выдох через нос и остаться в этом положении, задержав дыхание.

Затем одновременно со спокойным вдохом через нос поднять туловище, голову и руки вверх и со спокойным

выдохом через нос опустить руки через стороны вниз. Внимание должно быть направлено на область поясницы. Выполнять от 1 до 5 раз.

Упражнение улучшает процесс очищения крови, ликвидирует излишние жировые отложения на спине. Кроме того, оно полезно для людей, страдающих различными заболеваниями в области спины, поясницы и живота.

## Очищение организма с помощью бани

**Русская баня.** Геннадий Малахов считает, что баня — превосходное средство восстановления сил, очищения организма от шлаков, закаливания и снижения веса. В бане увеличивается питание тканей кислородом, что благотворно влияет на тонус мышц, придает эластичность коже. Банный жар усиливает кровоток, активизирует работу сердца, легких, улучшает обмен веществ и качественный состав крови (повышается количество гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов), усиливает деятельность желез внутренней секреции, успокаивает болевые ощущения.

В сочетании с массажем банный жар отлично стимулирует суставы и мышцы. Банные процедуры просто незаменимы для людей «сидячих» профессий, так как хорошо восполняют недостаток движений. Доказано, что баня успокаивает центральную нервную систему, снимает утомление, улучшает работу почек, печени, желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит. Таким образом, баня действует благотворно на весь организм.

Баня испокон веков существовала для того, чтобы очищать организм и, прежде всего, кожу от шлаков. Подсчитано, что на одном сантиметре кожи может базироваться до 40 тысяч болезнетворных микробов. Но чистая, здоро-



вая кожа препятствует их вторжению в организм через поры, на чистой коже они быстро погибают.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Общее очищение организма противопоказано беременным (на всех сроках беременности), людям с хроническими заболеваниями (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, астма, диабет и др.), больным, имеющим онкологические и инфекционные заболевания (гепатит, дифтерит, менингит, туберкулез), а также ослабленным, истощенным людям.

### «Жест раковины»

В своих многочисленных рекомендациях Г. Малахов отводит особое место, как он именует, «древнейшему методу промывания и очищения всего желудочно-кишечного тракта — от ротовой полости до ануса» (Шанк Пракшалана). Такое название метод получил потому, что вода, проходя через пищеварительный канал, как в раковине, вымывает все нечистоты.

Приступать к промывке желательно после клизменного очищения. Вода проходит через желудок, а затем простыми движениями движется через кишечник, вплоть до выхода из него. Упражнения продолжаются до тех пор, пока вода не станет выходить такой же прозрачной, какой она вошла.

**Подготовка.** Подогреть до температуры тела воду, подсоленную из расчета 5—6 г соли на 1 л, что равно примерно концентрации соли в плазме крови (маленькая столовая ложка без верха на 1 л воды). Вода должна быть соленой, ибо без примеси соли она бы поглощалась через слизистые

оболочки желудочно-кишечного тракта и выводилась в виде мочи, а не через задний проход. Вообще концентрацию соли надо регулировать самостоятельно, главное, чтобы организм не всасывал воду.

Наиболее благоприятный момент — утро, натощак. Вся промывка занимает час-полтора, а по мере освоения — 45—60 минут.

### ***Последовательность процедуры:***

1. Выпить стакан соленой воды.
2. Выполнить предписанные движения (см. ниже).
3. Выпить стакан воды и выполнить серию движений. Во время их выполнения вода будет медленно проходить в кишечник, не вызывая тошноты.

Продолжать чередовать питье воды и движения, пока не будут выпиты 6 стаканов. После чего идти в туалет.

Обычно первая эвакуация происходит почти незамедлительно: за первой порцией кала, имеющей форму испражнений, последуют другие, более мягкие, а затем и жидкие. Если этого не происходит немедленно или же в течение 5 мин, надо повторить движения без воды, а затем вернуться в туалет. Если ожидаемого результата нет, то надо привести в действие эвакуацию посредством клизмы.

### **ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ**

---

После каждого посещения туалета и использования обычной туалетной бумаги следует ополоснуть задний проход теплой водой, обсушить и смазать растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение, вызванное солью.

После первого испражнения следует выпить стакан воды, произвести движения, затем вернуться в туалет. Продолжать последовательно пить воду, делать упражнения и посещать туалет,

пока вода не станет выходить такой же чистой, какой она вошла в организм. В зависимости от загрязнения кишок понадобится от 10 до 14 стаканов.

Когда выходящая вода будет достаточно чистой, надо прекратить процедуру. Затем можно выпить 3 стакана несоленой воды и вызвать рвоту. Это выключит сифон и опорожнит желудок.

**Первое движение «жеста раковины».** *Исходное положение:* стоя, ступни расставлены примерно на 30 см, пальцы рук переплетены, ладони обращены кверху. Спина прямая, дышать нормально.

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

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

**Второе движение** заставляет воду продвигаться в тонких кишках. *Исходное положение* то же. Вытянуть правую руку горизонтально и согнуть левую руку так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращение туловища, направляя вытянутую руку назад, как можно дальше; смотреть на кончики пальцев. Не останавливаясь в конце поворота, вернуться в исходное положение и совершить поворот в другую сторону. Это двойное движение нужно повторить тоже 4 раза. Общая продолжительность 4 движений — 10 секунд.

**Третье движение.** Вода продолжает двигаться в тонкие кишки благодаря варианту «змеи». Большие пальцы ног и ладони рук касаются пола, а бедра остаются над землей.

Ступни раздвинуты примерно на 30 см (это важно). Когда положение принято, поворачивать голову и туловище до тех пор, пока не удастся увидеть противоположную пятку (т. е. если поворачиваться направо, то надо смотреть на левую пятку). Не останавливаясь в крайнем положении, вернуться в исходное положение и сделать то же самое в другую сторону, повторить 4 раза по 2 движения. Время — 10—15 секунд.

**Четвертое движение.** Воду, достигшую конца тонких кишок, надо провести через толстые кишки посредством четвертого, последнего, движения. Оно является наиболее сложным из всей серии.

### ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Как и любая нетрадиционная система очищения и оздоровления организма, методика Г. Малахова воспринимается многими специалистами неоднозначно, а в ряде случаев и крайне негативно. Так, Ю. Поляков, врач-психиатр, кандидат медицинских наук, считает, что «...для специалистов вполне очевидна ее ненаучная сущность. Во-первых, это касается широко разрекламированной уринотерапии. Упаривание мочи «по Малахову» приводит к повышению концентрации стероидных гормонов. Получая дополнительные порции гормонов, кора надпочечников стремительно стареет, итог — болезни пожилого возраста наступят значительно раньше: климакс, остеопороз, ожирение...

Другая рекомендация — «очищение печени» большими дозами масла — категорически противопоказана при наличии камней в желчном пузыре, она может привести к тяжелейшим осложнениям. Между тем Г. Малахов советует выполнять это очищение и при желчнокаменной болезни, по сути, ставя пациентов в достаточно рискованное положение».

*Движение выполняется так:*

- а) сесть на корточки, ступни расставлены примерно на 30 см, причем пятки помещаются у внешней стороны бедер, а не под сидением, кисти лежат на коленях, расставленных приблизительно на 30 сантиметров;
- б) повернуть туловище и поместить левое колено на пол перед противоположной ступней; ладони толкают попеременно правое бедро к левому боку и левое — к правому боку так, чтобы прижать половину живота с целью сдавливания только одной половины толстого кишечника; смотреть позади себя, чтобы усилить перекручивание туловища и осуществить давление на живот.

Недостаточно физиологичны и рекомендации Г. Малахова по применению голодания. Значительная нагрузка на организм во время голодания отнимает много сил, которые могли бы быть потрачены на восстановление организма. Это значительно снижает эффект от использования метода, а в некоторых случаях может быть даже опасно для здоровья, особенно у ослабленных людей. С рекомендациями Г. Малахова, утверждают ученые, безусловно, надо знакомиться, но для использования лучше подойдут менее экстремальные и более научно и практически отработанные методики основоположников метода — Шелтона, Брэгга, Николаева, Войтовича.

И наконец: «ошибки системы Малахова» стали главным содержанием одноименной книги<sup>1</sup>, с которой желательно познакомиться тем, кто хочет досконально разобраться в авторской методике известного целителя.

<sup>1</sup> Фалеев А. В. Ошибки системы Малахова. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2008.

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

Если после того, как выпиты, например, 4 стакана, ощущается, что содержимое желудка не проходит нормальным образом в кишечник, а также возникло ощущение переполнения, доходящее до тошноты, значит, горловина привратника (клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой) не открывается так, как следует. Вновь проделать 2—3 раза серию упражнений, не выпивая больше воды. Исчезновение тошноты покажет, что проход открыт.

В самом неблагоприятном случае, когда вода не покидает желудок, можно сделать позыв к рвоте, пощекотав основание языка двумя пальцами правой руки, чтобы вызвать рвотный рефлекс.

**Первая еда.** После Шанк Пракшаланы выполнять следующие предписания. Есть можно не раньше чем через 10 мин после упражнения и не позднее 1 ч после конца упражнений. Крайне нежелательно оставлять пищеварительный тракт без пищи более часа после упражнений.

Первая еда будет состоять из риса, варенного на воде и немного переваренного, чтобы он таял во рту. К рису можно добавить хорошо переваренную морковь. Надо съесть вместе с ним около 40 г сливочного, а лучше топленого масла. Рис можно заменить пшеницей, овсом и т. п.

Рис не рекомендуется варить на молоке. В течение 24 ч, которые следуют за упражнениями, нельзя пить молоко, кефир, есть дрожжевой хлеб. Есть только вареные, тушеные овощи и каши. Фрукты и овощи в сыром виде не рекомендуются, их можно есть только на следующий день.

**Питье.** До первой еды не принимать никакой жидкости, даже чистой воды. Во время первой еды и после нее можно пить воду или легкие травяные настои. Первые испражнения появятся только через 24 ч, пусть вас это не удивит. Они будут золотистыми, желтыми и без запаха, как у грудного ребенка.

Лица, страдающие запорами, могут выполнять процедуру еженедельно, но лишь с 6 стаканами воды. В этом случае весь цикл осуществляется приблизительно за 30 мин. Это одно из лучших очищений кишечника, при котором не растягиваются стенки толстых кишок.

**Благоприятное воздействие.** Помимо того что очищается весь пищеварительный канал, появляются другие благоприятные признаки: свежее дыхание, хороший сон, исчезновение сыпи на лице и теле. Если питаться правильно, то исчезнут телесные запахи. При этом тонизируются печень и другие железы, связанные с пищеварением, в особенности поджелудочная железа. Соленый вкус во рту стимулирует теплотворные и пищеварительные способности организма, отсюда такое влияние на пищеварение.

**Противопоказания.** Люди, страдающие язвой желудка, должны воздержаться от Шанк Пракшаланы. То же самое относится к людям, страдающим острым поражением пищеварительного тракта: дизентерией, поносом, острым колитом, острым аппендицитом, туберкулезом кишок и раком.

## ■ СОВЕТЫ Г. МАЛАХОВА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

1. Никогда не лениться потратить 15 мин на практику асан йоги и упражнений для живота. Такие ежедневные занятия обеспечивают здоровье и долгую жизнь. Благодаря этому можно изба-

1. Избегать лекарств или любых других средств при недомогании и болезнях.
2. Выполняя упражнения, не допускать ошибок. Быть внутренне спокойными и жизнерадостными, во время упражнений держать губы сомкнутыми.
3. Нет упражнений — нет еды! Это должно стать девизом.
4. Питаться регулярно. Выработать привычку своевременно отвечать на зов природы.
5. Не надо есть, если не хочется. Даже слабейший позыв на стул нельзя отвергать.
6. Стимуляторы вроде чая, кофе, табака, слабительного в любом виде опасны.
7. Не есть по ночам и не спать днем. Это вызывает запоры.
8. Есть медленно и не пить во время еды воду. Жажда должна быть удовлетворена только через час после еды, а лучше до еды.
9. Пережевывать каждый кусок пищи 32 раза, чтобы обеспечить здоровые зубы, регулярный стул.
10. Не притрагиваться к жареной, переваренной, черствой, горячей, холодной и тяжелой пище.
11. Не принимать пищу и напитки, пребывая в гневе и находясь в грязной обстановке.
12. После еды желательно медленно прохаживаться вперед и назад, одновременно с этим массируя живот рукой, обеспечивая хорошие пищеварение и перистальтику.