



Методика очищения организма по Н. Семеновой

Для чего чистится кишечник

Надежда Семенова — известный российский специалист по экологии человека, автор книг по очищению организма. Ее методика направлена на то, чтобы научиться жить без болезней и лекарств по авторской программе школы здоровья «Надежда».

Как и большинство натуропатов, Н. Семенова считает, что очищение организма от различных шлаков должно предвлекать любое лечение и любой оздоровительный курс. На протяжении длительной медицинской практики целительница изучала и обобщала обширную информацию об очищении организма и в итоге предложила безвредные и эффективные способы естественного оздоровления. Сначала Н. Семенова испытывала принятую методику на себе, а затем на основе имеющихся результатов создала последовательную систему очищения различных систем организма, которая оказалась эффективной для лечения многих болезней.

Вслед за доктором Н. Уокером Н. Семенова утверждает, что почти все болезни и преждевременная смерть людей — результат неправильной диеты, недопустимых смесей в пище, засорения и деформации толстой кишки.

Разные продукты, потребляемые людьми, способны перевариваться полностью только в том случае, если весь процесс происходит в разное время и при помощи разных пищеварительных соков.

Организм вынужден тратить много энергии на безуспешные попытки переварить обед, составленный из несовместимых продуктов. Непереварившиеся остатки пищи оседают в толстом кишечнике, где прикрепляются к стенкам толстой кишки, скапливаются в складках и затем лежат там десятилетиями, образуя каловые камни.

Человек носит их в себе практически всю жизнь, и вес этих отходов составляет порой до нескольких килограммов. К примеру, люди, умершие от рака, иногда носят в себе 25—30 кг шлаков, в то время как практически здоровый человек — 8—10 кг. Поэтому целители убеждены: первое, что должен сделать каждый, кто хочет излечить себя от всех без исключения болезней, — это очистить собственный кишечник.

Для правильного проведения очистительных клизм используется традиционная кружка Эсмарха. В нее наливается 2 л кипяченой воды, остуженной до температуры тела. В воду добавляют столовую ложку лимонного сока, или 4—6 %-го яблочного уксуса, или меда. Конец резиновой трубки смазывается подсолнечным маслом.

Лучшая поза — коленно-локтевая с максимально расслабленным животом. Дышать глубоко, выпячивая живот и широко раскрывая рот. Воду в животе желательно немного поболтать, для этого можно попрыгать или потрясти живот руками. Клизма будет более эффективной, если

после введения жидкости потерпеть 8—10 мин и только затем опорожнить кишечник. Процедуру желательно проводить в 5—7 ч после акта естественной дефекации или же вечером перед сном, но непременно в одно и то же время.

Толстая кишка промывается с помощью очистительных клизм по следующей схеме:

- 1-я неделя — каждый день;
- 2-я неделя — через день;
- 3-я неделя — через 2 дня;
- 4-я неделя — через 3 дня;
- 5-я неделя и до конца жизни — 1 раз в неделю.

Данный цикл клизм в течение первого года желательно провести четыре раза. В дальнейшем этот цикл можно применять раз в год.

Благодаря чистой толстой кишке прекращается процесс проникновения в организм шлаков, ядов и пр. Но шлаки еще присутствуют в других органах и клетках, поэтому необходимо дальнейшее последовательное очищение организма — печени, почек, лимфы, крови и сосудов. Однако все последующие чистки надо проводить исключительно после очищения кишечника.

Вообще, если применять методы естественного оздоровления организма, придется отбросить любые лекарства. Дело в том, что практически все они содержат чужеродные организму вещества, вызывающие побочные явления, а уж на очищенный организм могут подействовать как солидная доза яда. Атака чужеродного, далекого от природы лекарства на чистый организм вызывает биологический шок и может привести к тяжелым последствиям.

Важно и другое. Желудочно-кишечный тракт отлично вычищается грубой пищей, содержащей клетчатку. Надо есть больше зелени, сырых овощей, каш, ржаного хлеба. Эта пища поможет оттереть стенки желудка и кишок от

многолетних наслоений, очистит выходы из желез внутренней секреции, усилит всасываемость пищеварительного тракта.

Стадии зашлакованности организма

Наше тело постоянно дает информацию о состоянии своих органов и систем. Важно вовремя к нему прислушаться и тут же принимать меры для предотвращения болезней, расстройств и других проблем, которые могут возникнуть на фоне загрязнения организма. Надежда Семенова выделяет такие стадии зашлакованности:

1. Ощущение постоянного утомления при относительно нормальном здоровье. Для подобных недомоганий характерны не слишком ярко выраженные явления шейного остеохондроза, чувство усталости в районе позвоночника, ощущение упадка сил.

Можно порекомендовать всем, кто сталкивается с подобными проблемами, наряду с чисткой организма, о которой речь пойдет впереди, ежедневно выполнять следующие упражнения: взять достаточно широкую в диаметре пластиковую трубку, лечь на нее спиной и кататься по полу, чтобы по ней проходились все позвонки. При этом можно слышать легкий хруст, который свидетельствует: все позвонки встают на свое место.

При остеохондрозе поможет и такое нехитрое упражнение: приложить руку к щеке и начать поворачивать голову, одновременно противодействуя повороту рукой. Прodelывать такие повороты в одну и другую сторону по несколько раз в день.

2. К ощущению усталости добавляются периодические головные боли, ломота и судороги в конечностях.

В этих случаях наряду с процедурами очищения полезно принимать 15—20-минутные теплые сидячие ванны (25—37 °С) в солевом растворе (100 г морской соли на 10 л воды).

3. Аллергические проявления различного характера, в том числе и астматические.
4. Появление кист на различных внутренних органах (в том числе столь распространенные в наше время кисты яичников), разнообразных опухолей, камней, ожирения, липом, мастопатии, полипов.

Практически у каждого человека время от времени на коже появляются наросты — так называемые папилломы. Несмотря на то что они не особенно мешают, у многих возникает желание от них избавиться. Но, выведя одну папиллому, мы получаем взамен нее другую: ведь папилломы — не проблема, а лишь ее следствие.

Надежда Семенова утверждает, что папилломы указывают на наличие полипов в желудочно-кишечном тракте. Для того же, чтобы избавиться и от внутренних полипов и от их следствия — папиллом, целительница рекомендует применять клизму: на 2 л кипяченой теплой воды добавляется 1 ч. л. измельченной травы свежего чистотела — в течение первой недели; 2 ч. л. — второй; 3 ч. л. — третьей.

Раствору надо дать настояться в течение полутора часов, затем процедить и поставить клизму, делая стойку на лопатках, чтобы раствор прошел как можно дальше в кишечник (процедура проводится ежедневно около 6 ч — в наиболее благоприятное время с точки зрения биоритмов кишечника).

Результат не заставит себя долго ждать: примерно к концу второй недели можно заметить, что папилломы исчезли. К концу третьей недели использования клизм с чистотелом многие замечают в кале какие-то розоватые кусочки.

Надеждой Семеновой они рассматриваются как полипы внутренних органов, которые удалось убрать.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Если появились папилломы, надо срочно избавляться от внутренних полипов, которые паразитируют на наших органах. Во-первых, они «крадут» у них питательные вещества и жизненную энергию, а во-вторых, могут при неблагоприятном стечении обстоятельств переродиться в злокачественные опухоли.

5. Пятому этапу шлакообразования соответствуют такие обменные заболевания, как ревматизм, полиартрит, остеопороз, болезнь Бехтерева. Все эти недуги сопряжены с тем, что мочевая кислота практически не выводится из организма, а оседает в суставах и мышцах, что приводит к сокращению их подвижности, болезненности и т. д.
6. Шестая стадия характеризуется заболеваниями нервной системы — параличами, парезами, болезнью Паркинсона, рассеянным склерозом и т. д.
7. Седьмой этап сопряжен с разложением и «самоубийством» клеток организма, его «визитная карточка» — онкологические болезни. Надо сказать, что механизм перерождения здоровых клеток в раковые до сих пор наукой не выявлен. Однако ясно: в потенциале любая наша клетка может превратиться в клетку-убийцу, став зачатком опухоли.

Как считают многие натуропаты, и в их числе Семенова, наша задача — поддерживать системы своего организма в таком состоянии, чтобы не создавались предпосылки для деградации и перерождения клеток.

Такого рода проблемы возникают на фоне невнимания к собственному организму. Это последний, отчаянный его

сигнал. Можно ли справиться с раком? Н. Семенова убеждена: да! Для этого нужно полностью изменить распорядок жизни, отказаться от старых стереотипов. Заставить рак повернуть вспять можно, начав с тотальной чистки организма.

■ СОВЕТ ЦЕЛИТЕЛЯ

Решив адаптировать излагаемую систему, нельзя отказываться от лечения, предписанного врачом! Хорошо продумать алгоритм наложения одной системы на другую. Использовать все возможности в борьбе за свое здоровье и жизнь.

Семь этапов очищения организма от шлаков

Этап I

Промывание кишечника

В первую очередь следует избавиться от старых залежей непереваренной пищи, превратившихся в балластное вещество, забивающих толстый кишечник, не дающих наладиться нормальному процессу всасывания, отравляющих организм.

Кишечник промывают с помощью очистительных клизм. Надежда Семенова предлагает готовить такой раствор: на 2 л охлажденной кипяченой воды добавляется столовая ложка яблочного уксуса, сока кислых ягод или лимонного сока. Как уже упоминалось, наилучшее по физиологическим показаниям время для проведения очистительных клизм — около 6 часов.

Многие изначально готовят раствор для клизм с добавлением лимонного сока, но при этом ощущают некоторый дискомфорт. Не комфортнее чувствуют себя и те, кто за-

меняет лимонный сок клюквенным. Практика показывает, что лучше всего подходят клизмы с яблочным уксусом, который, с точки зрения американского физиолога XX века Д. Джарвиса, является замечательным источником витаминов и минеральных веществ. Ученый полагал, что при многих заболеваниях наблюдается взаимосвязь между проявлениями симптомов недуга и щелочной реакцией мочи. Состояние больного улучшается при изменении щелочной реакции мочи на кислую, чему способствует введение в рацион яблочного уксуса.

Яблочный уксус оказывает благотворное влияние на состояние желудочно-кишечного тракта, его используют для восстановления работы желудка и кишечника при отравлениях.

При использовании кружки Эсмарха следует обратить внимание на следующие моменты:

- Правильно подобрать подкислитель для воды: лимонный сок, яблочный уксус и пр.
- При проведении процедуры и после нее выбирать позицию «стойка на лопатках».
- Если возникнут неприятные ощущения в области живота, не прекращать процесс. Это вполне закономерное явление — если до сих пор залежи каловых масс как бы подпирали изнутри органы брюшной полости и сдвигали их, то теперь эти органы получили возможность занять свое правильное положение. Их перемещение и сопровождается болевыми ощущениями.

Этап II

Избавление от дисбактериоза

Как известно, в процессе правильного переваривания пищи активно участвует флора, населяющая кишечник, т. е.

специфические бактерии. Как считает Н. Семенова, в зашлакованном организме неправильно питающегося человека развивается вместо здоровой патогенная микрофлора. Следствием ее деятельности зачастую бывают разнообразные сбои в пищеварении, боли в желудке, кишечные колики, метеоризм.

Для того чтобы уничтожить «неправильные» бактерии и дать возможность правильным заселить желудочно-кишечный тракт, Н. Семенова предлагает на протяжении 2 недель по утрам натощак, за час до завтрака, и перед сном, через два часа после последнего приема пищи, съедать по зубчику чеснока. Кроме того, воссозданию здоровой микрофлоры кишечника способствует прием яблочного уксуса (следует выпивать в день по 2 стакана воды с яблочным уксусом: 1 ч. л. на стакан воды).

Для восстановления пищеварительной деятельности рекомендуется также применять и овсяные настои. Они повышают всасывающую способность желудочно-кишечного тракта, стимулируют иммунную систему организма, которая, как известно, «завязана» на работу кишечника.

Рецепты приготовления овсяного настоя: 2 ст. л. хорошо промытой и просушенной овсяной крупы смолоть в кофемолке, затем засыпать в термос. Заварить 0,5 л крутого кипятка и настаивать 4 ч в укупоренном состоянии. Пить настой по полстакана за полчаса до каждой еды.

Есть и **другой способ** запаривания овса. Неочищенная овсяная крупа (полстакана) заливается 3 стаканами холодной воды и ставится на медленный огонь в эмалированной кастрюле. Когда смесь закипает, с нее трижды снимают пену, затем переливают содержимое кастрюли в стеклянную литровую банку, накрывают крышкой и ставят на 2,5 ч на водяную баню.

Полученному овсяному киселю дают остыть прямо в банке и после этого процеживают все через мелкое сито, деревянной колотушкой перетирая размягчившиеся зерна овса. В результате получается прозрачная желеобразная масса, которую принимают по той же схеме: по полстакана за полчаса до каждого приема пищи.

Овсяный кисель незаменим в период интенсивной чистки кишечника и избавления от дисбактериоза: наделенный обволакивающим действием, он оказывает успокаивающее воздействие на слизистые оболочки, легко всасывается, обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- ☑ Признаки дисбактериоза — любые дисфункции кишечника (склонность к запорам, поносам, повышенному газообразованию).
- ☑ К ликвидации дисбактериоза следует приступать после прохождения первого этапа чистки организма. В период интенсивного использования клизм процедура не будет иметь достаточной эффективности.
- ☑ Дополнительными источниками «правильных» бактерий являются биоактивные кисломолочные продукты. Хорошо, если каждый день на ночь съедать хотя бы по полчашки бифидокефира, биоарженки, биопростокваши и т. д.

Этап III

Очищение печени

Чистку печени можно и должно проводить только в том случае, если ей предшествовала хотя бы полугодовая чистка кишечника, иначе можно просто отравиться теми шлаками, выброс которых из печени непременно начнется в процессе применения методики.

Лучшее время для чистки печени — один из православных постов. Дело в том, что непосредственно перед самой процедурой нужно провести подготовку — в течение недели, а лучше дней десять посидеть на чисто вегетарианской пище. Затем три дня вообще ничего не есть, а только пить свежевыжатый яблочный сок — по пять стаканов в день.

На третий день «сокового голодания» в 19 ч (это время расслабления печени) лечь на спину, положить на печень горячую грелку и каждые 15 мин выпивать по 3 глотка масла и лимонного сока. Для процедуры понадобится по 200 мл оливкового масла и опять-таки свежевыжатого сока. После того как выпиты и масло, и сок, можно спокойно уснуть.

Утром поставить очистительную клизму, после которой из организма непременно выйдут зеленые сгустки, черная на вид субстанция, белесые пленки. То же самое будет выходить и при естественной дефекации, но лучше помочь себе клизмами на следующий день после чистки печени. В идеале их надо ставить каждые 2 ч, но можно ограничиться двумя или тремя в течение дня. Поскольку печень, возможно, будет сбрасывать накопившийся в ней шлак на протяжении 5—7 дней, лучше всего делать утренние и вечерние клизмы на протяжении всей недели после проведения процедуры и соблюдать вегетарианскую диету.

Такую чистку печени лучше всего проводить ежеквартально.

Этап IV

Очищение суставов

Этот этап особенно актуален для людей с проблемами суставов, отложениями солей и т. д. Рецепт чрезвычайно прост: принимать отвар лаврового листа. Чистка продол-

жается в течение 3 дней, при острой необходимости можно проводить ее ежемесячно, затем ежеквартально, далее — раз в полгода и, наконец, один раз в год. Во время чистки и в интервале недели до и после нее следует придерживаться вегетарианской диеты, утром и вечером делать клизмы.

Рецепт отвара лаврового листа на одну чистку: 5 г сухого листа (примерно 5 листиков) залить 300 мл воды и 5 мин кипятить в открытой посуде, чтобы улетучились эфирные масла, которые могут раздражающе действовать на почки. Затем отвар вместе с листочками сливается в термос, который полчаса держат открытым, а затем закрывают на три часа. После отвар процеживают, доливают кипяченой водой до 300 мл, делят на три части и выпивают в каждый из трех дней чистки по 100 мл маленькими глоточками в течение двенадцати часов (примерно каждые полчаса делая по маленькому глотку).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- ☑ Чистку суставов проводят только после очищения кишечника, восстановления его микрофлоры и проведения первых двух чисток печени.
- ☑ Отвар лавровых листьев очень горек. Его можно запивать, но только чистой водой.
- ☑ В дни проведения процедуры следует выпивать не менее 3 л воды.

После первой чистки возможны боли в местах деформации суставных сумок. Это свидетельствует о реакции обострения, т. е. о начале прекращения болезненного процесса. Продолжать ежемесячные чистки до полного прекращения боли. Одновременно к суставам должна возвращать-

ся подвижность и эластичность. Далее можно переходить к чистке по более разреженной схеме. Но не забывать проводить профилактическую чистку раз в квартал.

Этап V

Очищение почек

Как известно, в почках практически каждого из нас, даже если человек считает себя здоровым, скапливается с течением времени песок, формируются камни, что, безусловно, затрудняет работу этих естественных фильтров в организме человека.

Надежда Семенова предлагает проверенный способ очищения почек, который гораздо приятнее по сравнению, например, с приемом горького отвара лаврового листа при чистке суставов. Это чистка с помощью всеми любимого арбуза, вернее, арбузной диеты. Единственное неудобство заключается в том, что при такой диете придется бодрствовать по ночам, а днем, вероятнее всего, захочется спать.

Итак, примерно в 3 ч (это наиболее благоприятное время для расслабления почек) надо принять теплую ванну на четверть часа. Затем, не вылезая из ванны, съесть «средний» арбуз килограмма на три. Естественно, после данной процедуры через некоторое время захочется помочиться; можно делать это прямо в ванну. В данный момент расслаблен соответствующий орган и песок и мелкие камушки выйдут практически безболезненно.

В период проведения арбузной диеты для очищения почек следует ежедневно принимать ванну и съедать по арбузу. Днем же наряду с арбузом разрешается есть черный или отрубной хлеб; пить в такие дни лучше всего воду с яблочным уксусом.

■ СОВЕТ ЦЕЛИТЕЛЯ

- ☑ Чистке почек непременно должны предшествовать чистка кишечника, устранение дисбактериоза, чистка печени и суставов.
- ☑ Поскольку предстоит «мочегонная» неделя, желательно взять отпуск на это время.
- ☑ Хорошо наряду с чисткой почек 2—3 раза в год пропивать месячными курсами минеральную воду, способствующую оздоровлению почек.
- ☑ Хотя бы раз в неделю заваривать шиповниковый чай и пить его с добавлением меда и яблочного уксуса (по 1 ч. л. на чашку чая). Это отличное профилактическое средство против засорения почек.

Этап VI

Очищение лимфы

Все знают, что человек примерно на две трети состоит из воды. В его организме жидкостный баланс поддерживается двумя субстанциями — кровью и лимфой. Лимфа в первую очередь осуществляет роль защитника человеческого организма от инфекций. Если организм зашлакован в целом, то и чистота лимфы оставляет желать лучшего.

Чистка лимфы проводится обычно раз в квартал или полгода; на процедуру уходит 3 дня. Однако перед чисткой надо в течение 5 дней посидеть на вегетарианской диете и поделаться на ночь очистительные клизмы.

Для проведения процедуры потребуется: 1 кг лимонов, по 4 кг апельсинов и грейпфрутов, 3 ст. л. глауберовой соли, по 2 л воды на день (довести до кипения 2 л обычной воды, остудить, заморозить и разморозить — в итоге получается 2 л талой воды).

Процедура чистки сводится к следующему: с утра натощак выпить 100 мл талой воды с растворенной в ней 1 ст. л. глауберовой соли. Затем (через полчаса) принять горячий душ и каждые полчаса после этого выпивать по 100 мл смеси соков апельсина, грейпфрута, лимона и талой воды (для смеси используется по 900 мл апельсинового и грейпфрутового сока, 200 мл лимонного и 2 л талой воды).

Все 3 дня, отведенные под чистку лимфы, ничего не употреблять в пищу, кроме вышеозначенного сока трех фруктов, разведенного водой.

После первой же процедуры лимфоочистения результаты могут быть такими: во-первых, ощущение прилива энергии и необыкновенной легкости во всем теле; во-вторых, перестанут отекать конечности, по утрам исчезнут отеки вокруг глаз.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- ☑ Чистку лимфы производят только после последовательно проведенных чистки кишечника, устранения дисбактериоза, чистки печени, суставов, почек.
- ☑ Несмотря на то что буквально первая процедура чистки лимфы дает ощутимый результат, такие чистки надо проводить регулярно, лучше всего раз в квартал.
- ☑ Выход из процедуры чистки длится в течение 5 дней, все это время придерживаться вегетарианской диеты.

Этап VII

Очищение сосудов

Наконец, осталось провести чистку, или своего рода дренаж, еще одной важной системы организма — системы кровеносных сосудов. Все мы сегодня запуганы холесте-

риновыми бляшками, которые имеют тенденцию формироваться на стенках наших сосудов, делая последние неэластичными, узкими и ломкими.

Естественно, ситуация зашлакованных сосудов вряд ли кого-то может удовлетворить; абсолютно понятно, что кровь, доставляющая к нашим органам кислород и питательные вещества, должна иметь возможность свободно циркулировать в организме. В противном случае образуются застои; начинаются варикозное расширение вен, тромбоз флебит и прочие сосудистые заболевания, чреватые самыми неприятными последствиями.

Для чистки сосудов необходимо приготовить такую смесь: 2 стакана натурального меда, стакан толченого укропного семени, 2 ст. л. молотого корня валерианы. Все это заливается в термосе кипятком (общий объем должен составить 2 л) и настаивается в течение суток. Затем раствор отцеживается; принимают его по 1 ст. л. за полчаса до еды; длительность приема (и чистки соответственно) — до тех пор, пока все 2 л не будут выпиты. Таким образом, на чистку сосудов следует отводить не менее 2 недель.

Поскольку данная процедура достаточно длительная, нет смысла проводить ее чаще, чем раз в квартал. На фоне постоянных чисток у людей рассасываются варикозные узлы на ногах; анализы же крови стабильно показывают абсолютно нормальный уровень холестерина (до чисток, как правило, он бывает повышенным).

Итак, чистка сосудов — конечный этап чистки организма. До него должны быть пройдены предыдущие шесть этапов. В период проведения чистки желательно ограничить прием жирной, холестеринсодержащей пищи.

Что в целом дает эта система? Здоровье на долгие годы, избавление от имеющихся недугов, профилактику появления новых, а также ощущение бодрости и энергии, собственной жизненной силы, молодости, внутренней гармонии.

Очищение других органов

Мочеполовая система. Хорошую чистку мочеполовой системе обеспечивает завтрак из вымоченного в течение 5 дней риса. Его употреблять примерно в течение 2 месяцев.

В пол-литровую банку засыпать 2 ст. л. риса, залить водой и поставить на сутки. На следующий день промыть рис в первой банке и налить свежей воды. Засыпать рис во вторую банку и залить водой. Повторять эту процедуру и на пятый день. Получится пять банок с рисом, причем в первой банке рис будет вымочен в течение 5 дней. Он и используется для приготовления каши.

Сварить его без соли и съесть без ничего. Воздержаться от воды и питья в течение 4 ч. Не надо пугаться, если моча станет похожа на грязный кисель: это очищается мочеполовая система. Завтрак на вымоченном рисе продолжать 2 месяца, продвигая банки по очереди, промывая их и отправляя на варку для утренней каши.

Если кто-то страдает миомой, аденомой, можно еще употреблять в дни очищения рисом чай с добавлением молотого имбиря. На стакан чая добавить 70—100 мг молотого имбиря.

В случае мастопатии дополнительно приложить компресс из охлажденного чая с имбирем на 15—20 мин к месту опухоли в груди.

Очищение от слизи. Взять 140 г хрена, растереть и добавить сок 2—3 лимонов. Такая смесь помогает разложению слизи в местах ее накопления без повреждения слизистых оболочек. Принимать смесь 2 раза в день по 1 ч. л. натощак.

Эта смесь не раздражает почки, желчный пузырь и слизистую оболочку пищеварительного тракта. Особенно она рекомендуется для отхождения слизистых скоплений в легких и носоглотке, а также в гайморовых пазухах.

Очищение зубов и ротовой полости. Последствиями ротовой инфекции могут быть артрит, эндокардит, функциональные расстройства глаз, ушей, носа, гипертония, появление токсических элементов в крови, серьезные нарушения в работе почек, сердца, желудка, кишечника.

Зубная щетка изготавливается из молодых побегов грушевого, липового, апельсинового деревьев, стеблей сельдерея, моркови, побегов черной смородины, калины, рябины, лимонника, кедра и т. д. Палочка должна быть 15—18 см в длину и 5—6 мм в диаметре. Веточка должна быть срезана со свежего растения или полусухого, предварительно размоченного в воде. Один конец палочки разжевывается, пока не получится щетка. После 2—3-кратного использования делается новая щетка.

В качестве зубного порошка можно использовать:

- фабричный;
- фабричный — 90 %, квасцы — 10 %;
- имбирь — 90 %, квасцы — 10 % (смешать, потолочь, растереть в порошок).

Полоскание рта — чистой водой 3—4 раза в день, лучше после еды.

Очищение языка. Сложить вместе указательный, средний и безымянный пальцы, продвинуть их достаточно глубоко в гортань и хорошо скоблить, пока корень языка

не очистится. После 1—2 мин чистки протереть язык маслом. Очищаются поверхность языка, его основание и нижняя часть 1—2 раза в день, ранним утром и перед сном.

Очищение ушей. Ежедневно делать небольшой массаж ушной раковины:

- мять ее в руках, вращать во все стороны, оттягивать вниз и вперед;
- потереть возвышение за ухом вверх и вниз 8 раз;
- загнуть ушную раковину назад и вперед 8 раз;
- вращать козелок по часовой стрелке 8 раз;
- оттянуть вниз мочку уха 8 раз.

Ежедневная чистка ушной раковины заключается в орошении отверстий и в омовении внешних частей обычной водой. Указательный палец вставить в ухо и медленным движением из стороны в сторону с легким нажимом им на стенки удалить серу.

Очищение носа с помощью упражнения Джала-Нети. При промывании носа очищаются воздушные синусы, укрепляется мозг, поддерживается тонус зрительных нервов и, следовательно, улучшается зрение.

Метод Джала-Нети (взят из системы очищения йоги): в $\frac{1}{2}$ стакана воды размешать 1 ч. л. соли (лучше морской). Налить воду на ладонь и втягивать ее через одну ноздрю. Можно закрыть другую ноздрю пальцем.

Использовать ладони попеременно для соответствующих ноздрей. Втянутая вода будет выливаться через эту же ноздрю, или другую, или через обе, или, что более удобно, через рот. Повторять это втягивание воды 2—3 раза попеременно через каждую ноздрю.

В случае простуды, ринита и пр. промывание делается 2—3 раза в день. Можно делать промывание настоями антисептических трав (мяты, зверобоя, душицы, ромашки и др.).

Тибетский очистительный сбор

Для выведения из организма ядов и токсинов незаменим тибетский очистительный сбор, хорошо известный тибетским ламам с древнейших времен. В тибетских монастырях его давали, как правило, младшим ученикам, чтобы они, быстро избавившись от своих недугов (не дольше чем за 20 дней!), активно включались в жизнь монастыря и могли заниматься тяжелым физическим трудом.

Сбор полезен практически всем. Он восстанавливает нервную систему, выводит из организма соли, шлаки, избыточный холестерин, предупреждает образование камней в почках, мочевом и желчном пузырях, удаляет образовавшиеся камни. Особенно полезен сбор при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ, диабете, остеохондрозе.

Настоящий тибетский очистительный сбор включает более 30 видов трав. Ареал их довольно ограничен, на большей части территории бывшего СССР они не встречаются. Поэтому здесь приводится несколько иной состав сбора, который ничуть не уступает оригиналу по целебным свойствам.

Состав сбора: ромашка, зверобой, бессмертник, березовые почки, лист земляники — по 100 г.

Способ приготовления:

2 ст. л. сбора залить 400 мл крутого кипятка и настаивать в термосе ночь. Затем процедить. Добавить 1 ч. л. цветочного меда или 20 г кураги.

Способ применения:

Принимать утром вместо завтрака по 200 г.

При сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, нефрите, холецистите и других хронических заболеваниях принимать 2 раза в день за 20 мин до еды по 100 г.

Правильное питание

Идея правильного сочетания пищевых продуктов стара, как и попытки человечества найти ключ к пониманию тех процессов, которые происходят с организмом человека. Практически все врачи и физиологи всех времен и народов, пропагандирующие те или иные способы оздоровления организма и, соответственно, его чистки, уделяли и продолжают уделять особое внимание вопросам рационального питания.

В начале XX века американский врач Говард Хей, озабопившись проблематикой раздельного питания, явил миру собственно концепцию данного диетологического принципа. Наиболее же полно проблему правильного сочетания пищевых продуктов рассмотрел и обосновал другой американский врач и педагог, доктор наук Герберт Шелтон. В книге «Ортотрофия-1», вышедшей в свет в 1928 году, он сформулировал основные правила сочетания продуктов питания.

Нынешние натуропаты и физиологи так или иначе отталкиваются от концепции Шелтона. Рекомендует ее использовать и Н. Семенова.

Одной из основ раздельного питания является тезис о необходимости соблюдения баланса потребляемых продуктов по химической реакции и сохранения необходимого для жизнедеятельности организма кислотно-щелочного равновесия за счет принимаемой пищи.

Известно, что кислоты и щелочи, с одной стороны, могут поступать во внутреннюю среду организма через пищу, а с другой — образуются в организме сами в процессе обмена веществ.

В результате переваривания одних продуктов образуются кислоты, поэтому их относят к разряду кислотообразующих, а при переваривании других получают щелочи, здесь мы имеем дело со щелочеобразующими продуктами питания.

Итогом преобразования кислотообразующей пищи являются мочевины и мочевая кислота, которые выделяются через почки. Если в рационе человека преобладают кислотообразующие продукты, организм его может прийти к переокислению. Именно это является основной причиной возникновения многочисленных болезней.

Накопление в организме молочной кислоты и углекислоты вызывает чувство усталости, ведет к возникновению боли в нервных окончаниях. Кроме того, смещение обмена веществ в сторону ацидоза (защелачивания) жидкостных сред организма может привести к депрессии, ощущению подавленности и разбитости.

Продукты растительного происхождения, относящиеся к щелочеобразующим, напротив, смещают кислотно-щелочную реакцию крови, лимфы и межтканевой жидкости в щелочную сторону, способствуя повышению жизненного тонуса и настроения.

В зависимости от кислотных или щелочных свойств продукты делятся на следующие четыре группы:

- сильно кислотообразующие: мясо, колбаса, рыба, яйца, сыр, сладости, продукты из белой муки, алкоголь и кофе;
- слабо кислотообразующие: творог, сметана, орехи и продукты из муки грубого помола;

- сильно щелочеобразующие: овощи, свежие фрукты, картофель и зеленый салат;
- слабо щелочеобразующие: сухие фрукты, сырое молоко и грибы.

Уже одно это разделение говорит о многом. Так, если обед состоит из мясного блюда, в дополнение к которому съедается творог со сметаной и выпивается кофе (все кислотообразующие продукты), то это может привести к переокислению организма, что, как известно, является реальной угрозой возникновения болезней.

Существует несколько связей между характером питания и переокислением. Прежде всего, это потребление неестественных продуктов, т. е. обработанных промышленным способом.

К переокислению ведут также запоры, в результате которых в кишечнике происходит гниение и брожение. Этому же способствует неправильный подбор пищевых продуктов. В результате возникает перегрузка пищеварительных органов и задержка пищеварения, а следовательно, образование кислот и последующее гниение.

Щелочная пища очищает организм, создает нормальную среду, при переваривании образует небольшое количество отходов, а кислая пища, напротив, более трудна для усваивания, зашлаковывает организм. Две трети щелочной и одна треть кислотной пищи — только при таком балансе питания организм будет защищен от опасного пере насыщения кислотой.

Регулирование кислотно-щелочного баланса осуществляется прежде всего за счет правильного, последовательного сочетания кислотообразующих и щелочеобразующих продуктов питания. Щелочной избыток можно получить, употребляя в пищу в слишком больших количествах

сильно щелочеобразующие корнеплоды, в частности картофель или морковь.

Заповеди раздельного питания

1. *Никогда не есть углеводную и кислую пищу в один прием.* Хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты нельзя есть с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми фруктами.
2. *Никогда не есть концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием пищи.* Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, пирожными, сладкими фруктами. В один прием надо есть яйца, рыбу, молоко, сыр, в другой — хлеб, каши, лапшу (если нет возможности отказаться от них).
3. *Никогда не есть два концентрированных белка в один прием пищи.* Два белка различного вида и различного состава требуют разных пищеварительных соков и разной их концентрации. Эти соки выделяются в желудок не в одно и то же время. Поэтому всегда надо соблюдать правило: один белок в один прием пищи.
4. *Не есть жиры с белками.* Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков при употреблении мяса, яиц, орехов.
5. *Не есть кислые фрукты с белками.* Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы, вишню, кислую сливу, кислые яблоки нельзя есть с мясом, орехами, яйцами. Чем менее сложны пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективно наше пищеварение.

6. *Не есть крахмалы и сахар в один прием пищи.* Желе, джемы, фруктовое сливочное масло, сахар, патоки, сиропы на хлебе или в один прием с кашами, картофелем, сахар со злаками — все это вызывает брожение, а затем и отравление организма. Обычно праздники с тортами, конфетами, пирожными приводят к рвоте, болезням, особенно у детей и стариков.
7. *Есть лишь один концентрированный крахмал в один прием пищи.* Если два вида крахмала (картофель или каша с хлебом) употребляются в один прием, то один из них идет на усвоение, а другой остается нетронутым в желудке, как груз, не проходит кишечник, задерживает усвоение прочей пищи, вызывает ее брожение, повышение кислотности желудочного сока, отрыжку и т. п.

Кроме вышеперечисленных принципов сторонники идеи раздельного питания придерживаются следующих:

- Не стоит запивать пищу водой или любой другой жидкостью, поскольку это неблагоприятно влияет на процесс переваривания продукта в связи с тем, что вода растворяет желудочный сок. Питье следует употреблять до еды либо через два часа после основной трапезы.
- Не стоит после выхода из младенческого возраста употреблять в пищу молоко, состав которого не рассчитан на «химическую лабораторию» взрослого человека.
- Не стоит употреблять в пищу дыню, которая, безусловно, является очень тяжелым продуктом.
- Следует избегать есть сложные кондитерские изделия, поскольку в них намешаны принципиально не сочетаемые с точки зрения теории раздельного питания компоненты, которые могут сорвать вам процесс очистки.
- Нельзя заканчивать каждую трапезу сладким десертом.

Преимущества раздельного питания:

- Благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту в организме не происходят процессы брожения и гниения, а значит, исключена интоксикация.
- В организме не накапливаются шлаки.
- Всасывание полезных веществ в желудочно-кишечном тракте происходит быстро и интенсивно, что способствует процессам оздоровления и омоложения.
- При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, сбрасывается лишний вес.

Многим кажется очень трудной, почти неподъемной задача сменить режим питания. Однако это не так уж сложно, главное — перестроить свои представления о еде. Ведь заботиться о здоровье — это значит, в первую очередь, правильно питаться, не давать паразитам взять над собой верх и чиститься от всяких шлаков и отходов, которые засоряют нас изнутри, не дают нормально функционировать всем органам и системам.

Борьба с глистными инвазиями

Большое значение Н. Семенова придает дегельминтизации. В своей книге «Очистись! от паразитов и живи без паразитов» она отмечает, что глисты и прочие «подселенцы» — настоящий бич человечества испокон веков. Именно они, пожирая лучшие вещества, которые поступают в наш организм с пищей, не дают как следует функционировать нашей иммунной системе, а впоследствии и расширяют ее настолько, что мы становимся неоправданно уязвимы для тысяч инфекций.

Чаще всего глистная инвазия (заражение) не имеет ярких проявлений, особенно в первое время. Гельминты способны длительно существовать в организме человека: скажем, аскариды живут в среднем до полутора лет, а лентец широкий — до 25 лет и более.

Самое простое средство борьбы с глистами — постоянно употреблять в пищу чеснок. Он не избавит от паразитов на все 100 %, однако это великолепное натуральное средство, широко известное своим выраженным противогельминтным эффектом.

Не менее полезны и другие рецепты народной медицины, помогающие бороться с глистами. Все препараты, о которых пойдет речь, могут приниматься в трех видах: в сухом, в отварах/настоях или в виде клизм.

Препараты, применяемые в сухом виде

Полынь цитварная. Соцветия полыни следует растереть в ступке и принимать по следующей схеме:

- 1-й день — диета, исключая продукты животного происхождения, на ночь — мягкое слабительное (лучше всего воспользоваться растительными пастилками на основе сухофруктов и сенны);
 - 2-й и 3-й дни — цитварное семя 3 раза в день за 1,5—2 ч до еды, на ночь после последнего приема — слабительное. Принимать можно в смеси с вареньем, сахаром, медом, сиропом. Курс повторяется 3 раза с интервалом в 1 день.
- В противопаразитарных целях можно использовать и гвоздику: черную пекарскую гвоздику измельчить в кофемолке и принимать по $\frac{1}{8}$ ч. л. 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

Семена тыквы. Используются зрелые, очищенные от остатков мякоти околоплодника и высушенные без подо-

грева семена однолетних культивируемых растений тыквы обыкновенной, тыквы крупной и тыквы мускатной.

За два дня до начала применения показаны ежедневные утренние клизмы, накануне вечером — солевое слабительное (вместо ужина выпивается в три приема 0,5 л теплой воды с карловарской солью — берется 3 ст. л.).

В день лечения следует больному натошак поставить клизму. Используются две схемы лечения с помощью семян тыквы — прием сухого препарата и прием препарата в отваре. «Сухая» схема: сырые или высушенные на воздухе тыквенные семена очистить от твердой кожуры, оставив зеленую внутреннюю оболочку; 300 г (для взрослых) растереть в ступке, добавить 50—100 г меда или варенья и тщательно перемешать. Принимать натошак, лежа в постели, небольшими порциями в течение 1 ч. Через 3 ч принять слабительное, затем через полчаса независимо от действия кишечника поставить клизму. Прием пищи — после стула, вызванного клизмой или слабительным.

Копытень европейский. 0,2—0,5 г порошка корня копытня европейского принимать 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 недель.

Ядра косточек сливы. Измельчить в кофемолке 20 г ядер косточек сливы, принять одноразово за 1,5 ч до еды, медленно пережевать, смешивая со слюной, проглотить, через 10 мин запить стаканом теплой воды.

Семена кориандра. Прокалить на сковородке, измельчить в порошок. Принимать в течение месяца по 1 г за полчаса до еды 3 раза в день.

Препараты, применяемые в виде отваров/настоек

Грецкий орех. *Настойка первая:* стакан перегородок ореха измельчить в кофемолке, залить стаканом водки и на-

стоять в течение суток. Принимать натошак: в 1-й день — 5 капель, во 2-й — 10, в 3-й — 20.

Настойка вторая: 100 г околоплодников мелко порезать, залить литром кипятка, настаивать в течение часа, укутав в полотенце. Пить по полстакана через каждый час после еды. В этот день ничего, кроме тыквенных семечек, не есть. На ночь поставить клизму. Через неделю процедуру повторить.

Чеснок. Чайную ложку мелко нарезанного чеснока залить половиной стакана нежирного молока. Кипятить 1—2 мин на маленьком огне. Процедить, пить натошак. В этот день есть только картофельное пюре.

Козлятник лекарственный (трава). Десертную ложку травы залить 200 мл крутого кипятка, настаивать в течение часа, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за час до еды. Если мучает жажда, принимать то же количество после еды. Курс лечения — 4—6 недель.

Цветки пижмы. Настаивать: 1 ст. л. на стакан кипящей воды. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение недели. Противопоказание — беременность.

Семена тыквы. Семена измельчить вместе с кожурой, залить двойным количеством воды и выпарить в течение 2 ч на легком огне в водяной бане, не доводя до кипения. Отвар профильтровать через марлю, затем с его поверхности снять масляную пленку. Оставшееся принимать натошак в течение 20—30 мин. Через 2 ч дать солевое слабительное.

Семена тыквы голосеменной (не имеют твердой кожуры) применять без обработки по 150—200 г за прием или в виде отвара: 150 г на 450 мл воды, кипятить на водяной бане в течение 1 ч, остудить, процедить через плотную ткань. Взрослым принимать по 400—450 мл отвара. Эмульсия из семян голосеменной тыквы: 150 г семян растереть, добавив 450 мл воды.

Препараты, применяемые в виде клизмы

Чеснок. *Способ первый.* Крупный измельченный зубчик чеснока залить стаканом теплой воды, закрыть крышкой, укутать, дать остыть в течение 1,5—2 ч до комнатной температуры. Процедить, ставить клизму утром и вечером.

Способ второй. Измельчить 3 зубчика чеснока и столько же по объему лука. Залить на 10—15 мин теплой кипяченой водой, процедить и отжать через марлю. Полученный настой добавить в заготовленные для промывания 1,5—2 л теплой (36—39 °С) кипяченой воды. Добавить 1 ст. л. свежевыжатого сока лимона. Клизму ставить после естественного опорожнения кишечника или после очистительной клизмы.

Цитварная полынь. Клизмы начинают ставить на 2-й день с начала приема травы внутрь. Настой для промываний: 1 ч. л. полыни смешать с 1 л воды, довести до кипения, задержав на огне полминуты, настоять 10 мин, процедить. Клизму утром делают горячим (до 42—43 °С) раствором, на ночь же вводят теплую лечебную клизму (50—100 мл) — ее содержимое должно всосаться в кишечнике.