



Практика очищения по Н. Уокеру

Что и от чего мы очищаем?

Имя американского доктора-натуропата Нормана Уокера хорошо известно во многих странах. Будучи по профессии бизнесменом, он в свое время настолько серьезно увлекся очищением организма, что вскоре стал весьма уважаемым специалистом в области естественного оздоровления. В странах ближнего зарубежья методика Н. Уокера приобрела популярность во многом благодаря целителю Г. Малахову, который практически повторил ее в своей книге «Целительные силы».

Как утверждает доктор Н. Уокер, почти все болезни и преждевременная смерть людей зависят от неправильного питания, употребления недопустимых смесей и в конечном итоге от засорения и деформации толстой кишки. Предложил натуропат и эффективные, по его мнению, способы очищения организма, из которых наиболее щадящим (по сравнению с голоданием) является абсолютная очистка, являющаяся первым шагом к общему оздоровлению. При этом, как отмечает автор, любое накопление или за-

держка вредных веществ или шлаков будет замедлять процесс очищения.

Как известно, органами выделения являются легкие, поры кожи, почки и кишечник. Почки удаляют из организма продукты пищеварения и обмена веществ. Кишечник удаляет не только отходы пищи, но также отходы в виде старых клеток и тканей. Если они не выводятся, то происходит разложение белков, ведущее к токсемии (отравлению крови) или ацидозу (повышению кислотности).

Свою систему очищения Н. Уокер разделил на целый ряд процедур.

Полное очищение организма

Рецепт Н. Уокера для полного очищения организма достаточно прост и не занимает много времени. Кстати, его в качестве классической процедуры рекомендуют многие натуропаты, в том числе и современные.

Утром натощак выпить стакан раствора (1 ст. л. на 1 стакан воды) глауберовой соли. Вода может быть теплой или прохладной. Цель приема — освободить кишечник, а точнее, извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и отходы и удалить их через кишечник.

Этот раствор действует на токсичную лимфу и на прочие отходы точно так же, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Таким образом, отбросы собираются в кишечнике и выводятся из организма неоднократным очищением. Количество выходящих нечистот может составить 3—4 л и более. Естественно, это приводит к обезвоживанию организма, а поэтому необходимо восполнить дефицит жидкости — выпить 2 л свежего со-

ка цитрусовых, разбавленного 2 л воды (для быстрого поглощения организмом), — в общей сложности 4 л.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Как считает Норман Уокер, этот метод детоксикации не следует применять при аппендиците или имеющейся склонности к нему. В этом случае применять клизмы 2—3 раза в день в течение 1 недели или больше.

Какие цитрусовые использовать, зависит от вкуса, но лучше всего грейпфруты, лимоны и апельсины, причем больше пить сока именно грейпфрутов. Сделать 1 л сока и добавить в него 1 л кипяченой воды, в результате получится 2 л сока. В данном случае вода добавляется для лучшего усвоения соков.

Начинать пить сок надо через полчаса после приема глауберовой соли. Пить по стакану или два (в зависимости от жажды) каждые полчаса. Примерно через 2 ч весь сок должен быть выпит. В течение всего дня не рекомендуется принимать пищу. Для утоления голода есть только фрукты. А вечером, перед сном, лучше всего сделать двухлитровую клизму с добавлением в воду сока 2 лимонов. Клизма удалит все оставшиеся шлаки и токсины из кишечника. В течение 3 последующих дней рекомендуется есть только сырые фрукты.

Результат первого этапа. После такой процедуры, естественно, будет ощущаться некоторая усталость, поскольку организм потратил много энергии на очищение. В итоге самочувствие значительно улучшится по сравнению с ощущениями до очищения. К тому же вы сбросите несколько лишних килограммов.

Очищение организма лимоном

Через неделю после очищения организма необходимо приступить к очищению кишечника. Лучшим фруктом из цитрусовых для выведения токсинов и шлаков является лимон. Он выводит вредные вещества из самых недоступных мест, из которых они почти не выводятся. Плюс ко всему лимон выводит соли тяжелых металлов. Процедура проста: встав утром, надо выжать пол-лимона на стакан кипяченой воды. Смесь выпивать за полчаса до еды.

А если добавить в сок лимона несколько яичных желтков, то получится витаминизированное слабительное. Также с соком лимона можно съесть 5—12 плодов урюка и чернослива. Эффект будет тот же. Лучше всего принимать слабительное перед сном.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

При повышенной кислотности следует начинать не с цитрусовых соков, а с овощных. И только затем перейти на цитрусовые. Этот метод не рекомендуется при аппендиците или предрасположенности к нему.

Очищение кишечника с помощью соков и диеты

Соки должны быть свежевыжатыми. Ежедневно следует выпивать смесь соков моркови (280 мл) и шпината (170 мл), или моркови (280 мл), свеклы (80 мл) и огурцов (80 мл), или только моркови (500 мл). Кроме того, в рацион необходимо включить продукты, улучшающие моторику толстого кишечника. Особенно сильно воздействуют на перистальтику инжир, виноград, сливы, сухофрукты, морковь, свекла,

белокочанная капуста (не рекомендуется при колитах), пропущенная пшеница, а также блюда из нее.

Если от соков и сырых овощей вздувается живот и образуются большое количество газов, надо сократить употребление фруктов, а овощи есть в тушеном виде.

При повышенном газообразовании полезен сок сырой капусты, так как он содержит хлор и серу, очищающие слизистую оболочку желудка и кишечника. Сначала его нужно смешивать с морковным в пропорции 1:1, а затем постепенно уменьшать долю морковного сока.

Свежевыжатые соки и соковое голодание

Очищение кишечника с помощью свежевыжатых соков можно еще назвать «соковым голоданием». Впрочем, вряд ли это определение сравнимо с настоящим голоданием. Практически мы пьем живую воду с большим количеством витаминов, микро- и макроэлементов, а эти вещества, как известно, усваиваются практически в полном объеме. Кроме того, свежевыжатые овощные соки практически освобождают пищеварительную систему от необходимости переваривать и усваивать продукты. В то же время активные вещества, содержащиеся в свежевыжатых соках, взаимодействуя с залежами в кишечнике, расщепляют их, абсорбируют и выводят из организма. В некоторых овощах, например в свекле и капусте, содержатся натуральные органические соли хлора.

Очищение с помощью овощных соков хорошо еще и тем, что содержащиеся в них витамины, особенно витамин А, тонизируют и оздоравливают стенки кишечника, делают их более упругими.

Доктор Уокер предлагает для очищения кишечника и стимулирования его работы следующие соки: морковь (противопоказания — гастрит, язва, камни в почках, острый колит), шпинат, свекла (употреблять в очень ограниченных количествах, только в смесях с другими соками), огурец (противопоказания — язвы, острые гастриты, энтериты и колиты).

Из них можно сделать два очень действенных соковых коктейля:

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Свое учение о лечении соками Норман Уокер назвал детоксикацией — термином, который, по мнению видных натуропатов, наиболее точно обозначает комплекс мероприятий по очищению организма от шлаков. (Правда, время от времени методы детоксикации «обогащаются» теми или иными новациями, по большей части бесполезными.) Но в данном случае речь идет о другом.

Как отмечают специалисты, в самой методике существуют некоторые проблемы, характерные для нетрадиционных методов оздоровления: имеются хорошо аргументированные показания к проведению детоксикации, но в то же время отсутствуют серьезные противопоказания.

Так, предлагаемая Н. Уокером методика детоксикации не учитывает наиболее типичных проявлений патогенеза и отклонений в организме в связи с наличием различных хронических заболеваний. Это и понятно, ведь все люди разные, и то, что помогает одному, не всегда полезно другому, а третьему просто навредит. Поэтому, предлагая ту или иную оздоровительную методику, важно непременно указывать, в каких случаях она применима, а в каких нет.

Так, в числе прочих противопоказаний специалисты называют сахарный диабет, сердечную и почечную недостаточность, при

□ морковь — шпинат в соотношении 5:3;

□ морковь — свекла — огурец — 10:3:3.

И тот, и другой коктейль рекомендуется пить в течение дня — можно до 1—1,5 л. Соки лучше готовить так, чтобы в них было немного мякоти. Это усилит моторику кишечника и ускорит очищение.

Кроме того, как уже говорилось, очень полезен сырой капустный сок: он активнее всего растворяет «накись» в кишечнике. Однако к нему нужно привыкать постепен-

которой водная нагрузка на организм должна быть значительно снижена.

Далее следует упомянуть так называемый гиперацидный гастрит, при котором кислотность желудочного сока увеличена по сравнению с нормой, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, панкреатит и ряд других хронических заболеваний органов пищеварения.

И еще одно предостережение. Справедливо предупреждая о том, что «при аппендиците или склонности к нему применять детоксикацию не рекомендуется», Н. Уокер упускает из виду, что его способ категорически противопоказан при калькулезном холецистите, когда воспалительный процесс в желчном пузыре сочетается с образованием желчных камней. Калькулезный холецистит также носит название желчнокаменной болезни, но последняя вполне может и не сопровождаться воспалительным процессом.

Иными словами, оздоровительные методики, как и лекарства, имеют свои показания и свои противопоказания, особенно если дело касается чисток — сложнейших биохимических и физиологических воздействий как на «загрязненный», больной орган в отдельности, так и на весь организм в целом.

но. Можно или пить его понемногу, или разбавлять морковным соком. В сочетании с морковным капустный сок — на любителя. А сам по себе он очень даже вкусен.

Чистый свекольный сок тоже очень сильное средство. Его нельзя пить отдельно, так как с непривычки он может вызывать тошноту, рвоту, общую слабость и снижение давления. Чтобы безопасно употребить полезный свекольный сок, лучше смешивать его с другими, например с морковным.

Чем же полезен свекольный сок? Дело в том, что в свекле, а значит, и в свекольном соке с мякотью много пектина — того самого вещества, которое в избытке содержится в ананасах, папайе, фейхоа и прочих заморских фруктах. А эти фрукты, как известно, славятся способностью расщеплять жиры. Так вот, их все с успехом может заменить свекла!

В нашей полосе растет еще один поистине уникальный овощ, который, в свою очередь, заменяет саму свеклу, — это тыква. К сожалению, ее у нас тоже недооценивают, в отличие, скажем, от тех же ананасов. Но по содержанию пектина тыква — настоящий чемпион, наравне со свеклой. Противопоказания к употреблению тыквенного сока — пониженная кислотность, острые расстройства желудочно-кишечного тракта, склонность к диарее.

Вот еще несколько очень действенных и универсальных рецептов свежевыжатых соков на основе местных овощей:

- морковь — свекла — 7:3;
- морковь — тыква — 1:1;
- морковь — тыква — свекла — корень сельдерея — 2:1:1:1;
- яблоко — морковь — тыква — 5:3:2.

Ну а самый вкусный сок выглядит так:

- яблоко (кисловатое и ароматное) — свекла — 7:3.

Норман Уокер дает рекомендации и относительно способа употребления соков и других жидкостей. В день перед соковым голоданием необходимо несколько облегчить

свой рацион — перейти на фрукты-овощи и в целом настроиться на очищение. Кроме свежевыжатых соков в день очищения можно будет пить травяные чаи и обычную чистую воду. На выходе из сокового голодания, т. е. на следующий день после него, тоже лучше остановиться на овощах и фруктах.

Конечно, за один день, проведенный на соках, организм не очистить. И за два тоже. Но можно значительно облегчить его работу. Оптимальный вариант — проводить соковое голодание раз в неделю. А между ними обеспечить себе здоровое питание, рацион, который поможет на легком пути к очищению организма.

Только «первая свежесть»!

По мнению большинства специалистов, Н. Уокер, безусловно, прав, утверждая, что употребление значительного количества свежей растительной пищи способствует очищению организма без дополнительных процедур или препаратов. Свежеотжатые соки помогают ускорить этот процесс, сделать его значительно более интенсивным. Соки считаются лучшим источником легкоусвояемых питательных веществ в наиболее сбалансированном виде. Кроме того (и это главное), свежеотжатые соки содержат большое количество веществ, которые способствуют насыщению кислородом органов и тканей человеческого организма (окислительные ферменты).

Окислительные ферменты поступают практически напрямую в кровеносное русло, оказывая непосредственное действие. Молекулы хлорофилла — главный компонент зеленых соков — почти идеально сочетаются с молекулами гемоглобина крови. Под действием свежих растительных

соков способен восстановиться обмен веществ, нарушенный на любом из физиологических уровней.

Все современные методики очищения и лечения с использованием свежих соков овощей и фруктов в той или иной степени опираются на исследования доктора Уокера. Его учение имеет немало сторонников, однако следует оговориться — не все в методике очищения и лечения сырыми соками представляется бесспорным, и поэтому при выборе индивидуальной программы очищения и лечения следует придерживаться принципа разумной избирательности.

Важно отметить и другое: соки необходимо готовить только из свежих овощей и фруктов и употреблять непосредственно после приготовления. Хранение (как в холодильнике, так и при комнатной температуре) приводит к брожению и порче продукта, иногда при сохранении вкусовых качеств.

Очищение толстого кишечника

Для начала надо сразу оговориться, что любой метод лечебно-оздоровительного плана должен пройти через согласование с лечащим врачом. Только врач может определить, показан тот или иной метод оздоровления или нет и не таится ли в нем опасность для здоровья.

Скажем, данный метод очищения по Уокеру не может быть применен людьми, страдающими кишечными коликами, хроническим аппендицитом. А при наличии гиперацидного гастрита надо сначала попить овощные соки, а уж затем, по согласованию с врачом, приступить к собственно очищению.

Сама процедура очищения толстого кишечника, разработанная Уокером, стала почти классической благодаря ее простоте и доступности. К 2 л теплой кипяченой воды добавить 1 ст. л. лимонного сока (сок пол-лимона как раз будет соответствовать одной столовой ложке). Если нет лимона, то можно его заменить на 4—6 %-й яблочный уксус. Залить все это в кружку Эсмарха. Повесить на высоте 1,5 м. Наконечник с трубки снять, окунуть его в растительное масло. Принять положение коленно-локтевое, таз находится выше плеч. Трубку постараться ввести в толстый кишечник как можно глубже, на 25—50 см. Но, как правило, вначале и 5—10 см вполне достаточно. Дышать ртом, живот расслаблен.

Процедуру желательно проводить после акта дефекации или же вечером перед сном.

- 1-я неделя — ежедневно;
- 2-я неделя — через день;
- 3-я неделя — через 2 дня;
- 4-я неделя — через 3 дня;
- 5-я неделя — раз в неделю.

Данный цикл клизм в течение первого года желательно провести 4 раза. В дальнейшем этот цикл желательно применять 1 раз в год. В указанной процедуре очистки толстого кишечника вода является механическим очистителем, а лимонный сок или яблочный уксус нормализует внутреннюю среду толстого кишечника. Ведь, как уже говорилось, гнилостные и бродильные процессы возможны только в слабощелочной среде, а в норме должна быть слабокислая среда, что и достигается. К тому же лимонная кислота — противooksидатель (антиоксидант) и не допускает образования плесени в толстом кишечнике, а та, которая имелаась, выйдет в виде темных лоскутов.

У этого метода есть по меньшей мере два преимущества. Во-первых, он не требует особых физических усилий, а во-вторых, процедуры легко выполняются в домашних условиях. Кроме того, после такого очищения нет необходимости в каком-либо восстановлении. Кстати, такая система очищения очень близка к методикам Е. Щадилова и Н. Семеновой.