

Глава 5. Авторские методики очищения суставов

«Дачная» чистка суставов по Е. Щадилову

Вечером, накануне процедуры чистки суставов, необходимо сделать клизму, а затем лечь спать. Встав в 8.30 утра, нужно выпить натощак крупными глотками стакан воды комнатной температуры. Если вы встаете в другое время, то вносите соответствующую поправку во все последующие этапы, чтобы интервалы между ними остались одинаковыми.

Через 10–15 минут нужно сделать 5–10 глубоких приседаний, для того чтобы активизировать позывы на стул. Вода способствует усилению перистальтики кишечника. Если дефекация не произойдет, значит, вы либо хорошо очистили кишечник прошлым вечером, либо это случится позже.

Затем нужно съесть без соли и хлеба приготовленный заранее пучок зелени массой 10–15 г (петрушки и укропа в соотношении 1 : 1). Пережевывать следует медленно и тщательно. Запить мелкими глотками цитрусового сока (200 мл = 1 стакан).

Соотношение воды и цитрусового сока выбирайте в зависимости от кислотности желудочного сока по следующей схеме:

- при нулевой кислотности – 1 : 1 (100 мл воды на 100 мл сока);
- при пониженной кислотности – 2 : 1 (140 мл воды на 70 мл сока);
- при нормальной кислотности – 3 : 1 (150 мл воды на 50 мл сока);



- при повышенной кислотности – 4 : 1 (160 мл воды на 40 мл сока).

Далее очищение проводится по следующей схеме:

10.00. Съесть 150–200 г отварного риса, хорошо его разжевывая. Рис следует запивать каким-либо свежеприготовленным ошелачивающим соком (кабачковым, огуречным, тыквенным) в объеме 200 мл.

11.00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками.

12.00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками.

13.00. Съесть пучок зелени (10–15 г) и запить цитрусовым соком.

14.00. Есть овощи или фрукты в сыром виде без соли и хлеба до ощущения сытости.

15.00. Выпить 200 мл воды с соком.

16.00. Выпить 200 мл воды с соком.

17.00. Съесть 150–200 г отварного риса.

18.00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками.

19.00. Съесть пучок зелени (10–15 г) и запить цитрусовым соком.

20.00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками.

21.00. Наестся сырых овощей и фруктов досыта.

22.00. Выпить 200 мл воды с соком.

23.00. Выпить маленькими глотками 200 мл чистой воды.

После этого можно лечь спать. На следующий день при нормальном самочувствии чистку следует продолжить, повторяя все в той же последовательности.

В зависимости от состояния здоровья очищение суставов продолжают 6–7 дней подряд и выполняют каждый месяц в течение лета и первой половины осени.

В процессе проведения «дачной» чистки суставов рекомендуется выполнять массаж и лечебную гимнастику, посещать сауну. А вот от фитопрепаратов для внутреннего употребления во время очистительных процедур следует отказаться.

Эффективность проведенного очищения можно оценить по следующим объективным показателям:

- стихание или прекращение болей;
- увеличение объема движений в суставе;
- уменьшение отечности пораженного сустава;
- снижение утомляемости и повышение работоспособности больного сустава;
- улучшение общего самочувствия.

Скипидарные ванны А. Залманова

Выдающийся врач А. С. Залмановым в начале прошлого века создал поистине новую медицину. И на сегодняшний день она остается «медициной будущего», несмотря на прошедшее столетие. Современные ученые нашли практическое применение идеям ученого. О них сейчас и поговорим.

Залманов установил, что в борьбе с причинами болезней суставов прекрасно помогают скипидарные ванны в сочетании с правильным образом жизни, здоровым питанием и естественным комплексным



лечением: улучшением циркуляции не только крови, но и всех жидкостей организма. С помощью этого метода восстанавливалось содержание кальция в костной ткани (излечивался остеопороз), рассасывались костные наросты и отложения солей.

По мнению Залманова, суставная болезнь всегда является целым комплексом расстройств жидких сред всего организма: крови, лимфы, тканевых жидкостей.

Количество ванн зависит от состояния больного и варьируется от 20 (в легких случаях) до 70 (в особо тяжелых).

С помощью ванн Залманов излечивал даже запущенный ревматоидный артрит!

Я кратко расскажу о том, как применяются скипидарные ванны, но посоветую все же для более глубокого изучения вопроса или приобрести книги доктора О. А. Мазура (он является последователем Залманова и имеет большой практический опыт работы с пациентами, страдающими артритами), или обратиться в его клинику, где можно пройти обследование, получить консультацию, а также купить необходимое количество скипидарной эмульсии для приготовления ванн в домашних условиях.

Обычно используются несколько видов эмульсии. Так, белая скипидарная эмульсия готовится из дистиллированной воды, детского мыла, салициловой кислоты, камфарного спирта и живичного скипидара.

В желтый скипидарный раствор добавляются также касторовое масло, олеиновая кислота и едкий натр.

В лечении применяются эти два раствора, а также смешанная скипидарная эмульсия.

Я умышленно не привожу здесь точной дозировки и способа приготовления данных смесей, потому что твердо уверена, что в данном случае лучше воспользоваться опытом профессионалов, чем экспериментировать на себе. Тем более что эмульсии эти можно купить, стоят они недорого (их можно заказать в клинике доктора Мазура).

Результаты лечения напрямую зависят от того, насколько точно пациент следует методике лечения.

Итак, вам понадобится ванна (хорошо вымытая). Наличие холодной и горячей воды также обязательно. Приготовьте термометр для измерения температуры воды (можно купить в аптеке в отделе товаров для новорожденных), аппарат для измерения артериального давления, зеркало и, конечно, готовые скипидарные эмульсии.

Дозировку эмульсии и продолжительность приема ванны вы тоже не сможете определить самостоятельно, без помощи врача. Однако, в любом, случае начинать надо с небольшого количества эмульсии (20 мл) и дальше увеличивать дозу, ориентируясь на индивидуальные реакции организма.

Температура воды должна соответствовать 36–37 °С. Пусть градусник плавает в ванне — вы сможете контролировать температуру постоянно и добавлять горячую воду в случае необходимости.

Сколько воды наливать? Столько, чтобы после вашего погружения она не начала выливаться через край и еще оставался некоторый запас свободного



места. Тело в воду должно быть погружено полностью, иначе не будет никакого результата.

Налейте эмульсию в эмалированную емкость, разведите в полулитре горячей воды, затем размешайте хорошенько до полного растворения, вылейте в ванну и опять перемешайте.

За время, пока вы будете находиться в ванне, вам постепенно, с помощью тонкой струйки горячей воды, нужно повышать температуру воды, доводя ее до 39–40 °С.

Вы будете находиться в ванне от 10 до 20 минут. Тщательно следите за своим состоянием: процедура должна быть приятной. Появление пота и испарины — сигнал к тому, что процесс пошел! Если ни один из названных симптомов не появился, длительность принятия ванны можно увеличить. Если же и то и другое появилось до срока, а вы чувствуете учащенное сердцебиение — из ванны пора выходить. В противном случае может подняться давление и вместо пользы процедура нанесет вред.

Не волнуйтесь, если при приеме ванны вы ощущаете кожей покалывание или жжение. Однако если жжение становится слишком сильным — не нужно терпеть через силу. Возможно, вам необходимо уменьшить количество скипидарной эмульсии или сократить время пребывания в ванне.

Окончание приема ванны не означает окончания процедуры. Промокните тело полотенцем (не нужно растираться досуха) и ложитесь в постель.

Укутавшись одеялом, выпив чая с потогонными травами (малиной, липой), потейте (в течение примерно

1,5 часов). С потом выйдут всевозможные шлаки и токсины, и вы почувствуете себя заново родившимся.

Очищение чаем из корней подсолнуха по Б. Болотову

Академик Б. Болотов предлагает использовать для чистки суставов чай из корней подсолнуха, который растворяет в организме соли. Для очистительные процедуры с осени запасают толстые части корней, срезая и выбрасывая волосатые верхушки. Корни обмывают и сушат, а перед употреблением дробят на мелкие кусочки размером с фасолину. Для приготовления отвара берут 2 кг корней подсолнуха, заливают их 3 л воды и кипятят в эмалированной посуде 1–2 минуты. Выпивают в течение 2–3 дней.

Использованные корни, помещенные после отваривания в холодильник, вновь заливают тем же количеством воды и кипятят, но уже 5 минут, и чай снова выпивают за 2–3 дня. После этого берут новую порцию корней (стакан) и повторяют процедуру в течение 3 дней; продолжительность лечения — месяц и более.

Соли при использовании этого метода начинают выводиться только после 2 недель лечения и выходят до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода. Если собирать путем отстаивания мочи все соли, то, как утверждает Б. В. Болотов, у взрослого человека их набирается порой до 2–3 кг.

При очистке корнями подсолнечника нельзя есть острые и очень соленые блюда, а также употреблять уксус. Пища должна быть преимущественно растительной.