

Вступление. Очищение организма: все «за» и «против»

Вокруг любого метода оздоровления организма ломается много копий как «за», так и «против», эмоциональный накал дискуссий не снижается, что и понятно: затронута тема здоровья каждого из нас, а тут сколько людей, столько и мнений. Благодаря создаваемому в умах и настроениях граждан резонансу тот или иной способ оздоровления становится модным. Но всякий ли модный метод заслуживает быть настолько востребованным, приносит одну только пользу всем вместе и каждому в отдельности?

Бесспорно, что большинство модных методик очищения организма несет в себе рациональное зерно. Но любая мода приводит к недоразумениям: человек обращается к методу, не совсем понимая, нужна ли конкретно ему выбранная им система оздоровления и как она будет работать в его конкретном случае. Изначальное стремление вполне оправданно — забота о своем здоровье, желание «заняться своим телом». Но важно «отделить зерна от плевел» и объективно посмотреть на модную методику. Такой подход требует здравого смысла и некоторых усилий над собой, ведь куда проще пойти на поводу у пресловутого общественного мнения и гордиться

тем, что вы шагаете в ногу с модой. А будет ли толк от ваших усилий? Не нанесете ли вы вред своему здоровью вместо ожидаемой пользы? Не станете ли вы потом ярким противником опробованного модного метода и яростным критиком его авторов? И будет ли ваша реакция справедливой?

В книгах, журналах, разных объявлениях предлагаются самые различные методы очищения, выведения шлаков и токсинов из организма. Вероятно, многие слышали о системе раздельного питания Шелтона и голодания по Брэггу, Норману Уокеру, Монтиньяку, разнообразных чистках по Малахову и Семеновой, системах оздоровления Кацудзо Ниши, Александры Стрельниковой, Галины Шаталовой, русской здравы, Порфирия Иванова и многих других авторов? У каждого метода, у каждой системы есть свои приверженцы, есть и противники. Первые опробовали его на себе и утверждают, что именно этот метод прекрасно сработал: люди излечились от тяжелых заболеваний, состояние их здоровья как минимум изменилось в лучшую сторону. Вторые также опробовали его на себе, но положительного результата не достигли — выбранная система оздоровления не сработала или даже привела к ухудшению здоровья.

Кто прав? Тот, чей выбор метода оздоровления правилен. Когда в городе тает снег, неожиданно становится видно, как много грязи и мусора находилось под ним. Когда у нас ни с того ни с сего появляется целый букет болезней, снижается работоспособность, мы тоже начинаем догадываться, что организм загрязнен. Когда в доме скапливается грязь, мы делаем уборку; когда грязь проникает в наше



тело, целесообразно провести его очищение, чистку.

Кому нужны чистки, а кому они могут принести вред? К каким реальным результатам они приводят? В чем секрет правильной чистки?

Чистки ударные и мягкие

Очищение можно проводить по-разному. Иногда после чистки одной системы организма появляются проблемы с другой. Например, вы провели очищение печени, после которой возникли боли в почках. Специалисты по чисткам ласково называют внезапно обнаружившиеся после чисток проблемы «подснежниками».

Объяснить их появление можно только в том случае, если рассматривать наш организм как единое целое, все системы которого работают во взаимосвязи друг с другом. И надо понимать, что влияя на одну систему органов, мы вызываем цепную реакцию воздействия на другие. Поэтому чистка одной подразумевает, что остальные органы также «отзываются» на это вмешательство и проявляют свои слабые стороны.

Более важным будет разделение методик очищения на ударные (или экспресс-чистки) и мягкие чистки.

Ударные чистки обычно продолжаются от нескольких часов до суток. В течение короткого времени человек получает сконцентрированный комплекс процедур. Например, при чистке печени ему нужно выпить или иным способом влить в желудок большую дозу растительного масла и лимонного сока, постоянно ставить клизмы и много часов провести

в ванной либо находиться в определенной статической позе.

Ударная экспресс-чистка является своеобразной шоковой терапией и приводит к резкой и мощной встряске всех органов с преимущественным воздействием на выбранный (систему органов), после которой «напуганный» организм начинает работать в ином ритме, в других условиях, стремится в дальнейшем сам, своими силами нормализовать свою жизнедеятельность, что и является целью процедуры.

Плюсы и минусы ударных чисток

Можно сказать, что ударные чистки соответствуют духу нашего времени, скорости современной жизни. Быстрое очищение — это просто удобно. К тому же сильное воздействие на организм приводит к мобилизации его ресурсов.

Но, к сожалению, технология ударных чисток не так уж безобидна. При хронических заболеваниях печени, почек и желчного пузыря они могут нанести значимый урон здоровью. Известны случаи, когда после ударных чисток, проводимых профессионалами в платных медицинских центрах, «очищаемых» увозили на «скорой».

Любая ударная чистка — сильный стресс для организма. Выдержит ли он такой мощный удар? Подумайте хорошенько, прежде чем следовать модному тренду. Определить, насколько стресс приемлем для конкретного человека, может далеко не каждый специалист.

Мягкие чистки, к которым можно отнести и некоторые системы питания и голодания, продолжаются от нескольких дней до нескольких месяцев. Например, настой хвоща или спорыша пьют вместо чая



в течение минимум 8 месяцев, что приводит к постепенному общему очищению организма без всяких стрессов.

О чем нельзя забывать

К сожалению, очень часто методика очищения используется вне контекста определенного образа жизни и мышления. В результате люди не проходят правильной подготовки к этим процессам или не проводят все этапы очищения и, что самое главное, мало думают о «выходе».

Человек может долго и упорно чиститься, голодать, выводить токсины и после этого сразу же получить большую порцию тех самых токсинов, причем их воздействие на чистый организм может быть драматическим.

Следует также учитывать, что различные традиционные системы очищения мало адаптированы к современным городским условиям. Например, в старых трактатах вы не найдете специальных указаний на то, что при этом нужно использовать хорошую, чистую воду, что особенно важно при проведении голодания, а вы вряд ли получите такую в крупном городе из водопроводного крана.

Для любой системы очищения очень важна предварительная подготовка, правильный вход в выбранный метод. И не менее важен грамотный выход: нельзя наедаться ненужной и тяжелой пищей сразу после короткого экспресс-голодания или другой интенсивной процедуры, а нужно осторожно употреблять только легкую растительную пищу, чистую воду и свежеприготовленные соки.

Кому нужны чистки?

На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Большинство специалистов вам ответит, что чистки нужны всем, но подбирать систему очищения и время их проведения следует индивидуально.

Что же необходимо для чистки, чтобы получить максимальный эффект при минимуме затрат?

Во-первых, важен настрой на получение позитивного результата (отсутствие результата — тоже результат).

Человек — существо любопытное; именно любопытство может стать залогом приятной чистки. Занимаясь очищением, каждый становится исследователем. Когда человеку любопытно получить результат, у него нет страха, а есть интерес: что же со мной будет? И в этом случае даже негативный результат вызовет скорее не страх, а вопрос: что же я сделал не так?

Во-вторых, важен эмоциональный настрой. Радостное состояние, расслабленность, покой — непременные условия успеха. Если человек подходит к чистке как к каторжному труду, он испытывает напряжение. Организм непроизвольно переводится в режим защиты, сжатия; гладкие мышцы (стенки сосудов, протоков, кишечника) спазмированы, отсюда затрудненный вывод шлаков.

В-третьих, к чистке надо должным образом подготовиться. Перед ударной процедурой обязательна вегетарианская диета, необходимо полностью исключить спиртное. Перед мягкой чисткой это делать не обязательно, но желательно во время очищения все же придерживаться диеты.



Что касается самой чистки, то чем точнее вы исполните все рекомендации, тем больший эффект получите.

И последнее правило: начинать следует с чистки кишечника, далее — печень и почки. Сначала — выделительные системы, потом можно заняться суставами, лимфой, кровью.

В идеале хорошо бы проводить комплексные чистки всех систем организма (кишечник, печень, почки и прочие органы и системы в зависимости от индивидуальных показаний) два раза в год.

Существуют различные мнения о времени проведения чисток, которое зависит и от традиций, и от климата того места, где вы живете. Для центрально-европейской части России школа астрологии рекомендует следующие периоды: весной, когда Солнце находится в знаке Тельца (20.04–21.05), чтобы освободить организм от шлаков, накопившихся за зиму, и осенью — Солнце в знаке Скорпиона (23.10–22.11), чтобы подготовиться к зиме.

В каком возрасте необходимо начинать очистительные процедуры?

В том случае, если человек никогда не следил за своим питанием, не задумывался над образом жизни, то уже после 30 лет у него в организме может накопиться значительное количество всевозможных шлаков, песка и прочих отложений. Следовательно, уже после 30 лет можно, а скорее всего, уже и нужно проводить очистительные процедуры как всего организма, так и отдельных его органов и систем — чаще всего печени и почек. Некоторые натуропаты считают: чем раньше начать заниматься очищени-

ем, тем лучше. Не стоит только применять существующие и разрекламированные очистительные процедуры к детям — ребенку такие нагрузки ни к чему, а могут быть и вредны, непосильны.

Итак, вы сделали свою первую процедуру и не наблюдаете так сказать «вещественных доказательств» результативности проведенного оздоровительного процесса, что это значит? Отсутствие видимых результатов может быть от того, что ваш организм достаточно чист, но это бывает редко. Скорее всего, вы просто в чем-то ошиблись. Повторите процедуру, немного увеличьте ее интенсивность. Например, при очистке печени увеличьте дозировку желчегонного средства или замените его, а также посильнее разогрейте правый бок. Результат будет. Его не может не быть!

В каких условиях нужно проводить чистку?

В традиционных религиозных практиках люди, чтобы «очиститься от мирской скверны», уходили в скиты, монастыри, селились в лесу. В самом деле после длительного периода физиологической и ментальной неразборчивости очень важно на какое-то время изолировать себя не только от неправильной пищи, но и от информационного шума. Хорошо бы использовать время поездок, отпусков и для освобождения от накопившейся усталости, и для проведения очищения.

Естественно, в городском окружении трудно найти идеальную со всех точек зрения возможность для проведения очищения организма. Даже если голодать три или семь дней в условиях мегаполиса, то неизвестно, станет ли после этого лучше или хуже.



Чистый организм станет более открыто принимать «грязь» и на физиологическом уровне, и на уровне сознания, ауры.

Ради «пользы» наш человек готов пойти на любые страдания, перенести любые лишения. Нужно ли говорить, что такая польза оказывается весьма сомнительной? Оказывается, нужно.

Укоренившееся в общественном сознании представление о том, что очищение организма должно проходить через страдания с волей к победе, глубоко неверно. Не надо стремиться к звездам через тернии. Правильная чистка должна быть маленькой жизненной радостью для человека, решившего заняться своим здоровьем. Она даже может стать приятным и красивым процессом.

Для этого важно хорошо понимать то, что нужно конкретно вам, а не гоняться за модой.

Что является результатом правильной чистки?

Критерии оценки правильности проведенной чистки очень просты. Если метод чистки выбран правильно, а само очищение проведено грамотно, то большинство людей после завершения очищающих процедур (или ближе к их завершению) почувствует себя по-другому. Повышается работоспособность, появляется ощущение легкости в теле. Люди ощущают себя помолодевшими, начинают глубже понимать, глубже чувствовать, к ним приходят хорошие, светлые идеи в жизни и работе, в общении с близкими. После грамотно проведенного голодания, если человек прошел через него с радостью, творческая активность идет на подъем.

Что же нужно для правильной чистки?

1. Искреннее желание самого человека. Часто только одного желания бывает мало, поэтому нужен специалист, который поможет провести очищение.
2. Выбрать подходящую для вашего случая и состояния здоровья методику.
3. Желательно, чтобы была возможность на время выйти из привычных рамок, из обычной среды обитания: уехать за город, в горы или сделать иной шаг в сторону от знакомых условий жизни, сложившихся стереотипов.
4. Чем более разносторонним будет воздействие, тем мягче, спокойнее, быстрее и эффективнее пройдет очищение. Лучше всего одновременно провести и психологическое очищение, и физиологическую дезинтоксикацию, поработать с иммунной и эндокринной системами организма, кожей и другими выделительными системами.
5. Желательно проводить очищение в группе единомышленников и под контролем специалиста. Для того чтобы весь процесс прошел быстрее и эффективнее, мягче и безопаснее, важно подобрать соответствующие препараты, процедуры, технологии очищения индивидуально.

Поэтому, занимаясь очищением, подыщите наиболее подходящую методику, грамотного специалиста, которому вы доверяете и, что немаловажно, постарайтесь получить от чистки не только пользу для здоровья, но и удовольствие для души.



Очищение печени и желчного пузыря

Глава 1. Немного о том, как устроена печень

Анатомия и функция печени

Печень является самым крупным органом в нашем организме, составляя одну пятидесятую от общей массы тела среднестатистического взрослого человека. В ранние годы ее относительная масса еще значительнее, достигая в момент появления на свет младенца одной шестнадцатой части его общего веса.

Расположена печень в правом подреберье или, строго говоря, в правом верхнем квадранте живота и прикрыта ребрами, причем верхняя ее граница находится примерно на уровне сосков.

Анатомически выделяют две печеночные доли — правую и левую. Правая в несколько раз массивнее левой, и в ней выделяют два сегмента — хвостатую и квадратную доли, которые названы простенько, но верно.