



составить свой. Индивидуально составленную формулу Светлой мысли необходимо повторять несколько раз.

Не обязательно сразу же использовать все вышесказанное. Сначала можно просто лечь, закрыть глаза, расслабиться и проговорить про себя какие-то слова. Постепенно к вам придет опыт и вы сможете полностью овладеть методикой очищения сознания.

Напоследок попробуем разобраться, приниматься за очищение одновременно с освоением очищения сознания или дождаться серьезных успехов в деле преобразования личности и уж после этого чистить все и вся?

Даем совет, основанный на собственном опыте: если вы увидите, что работа над своими личными качествами продвигается успешно, а приемы очищения сознания прижились вам, что называется, в самый раз, пройдите этим путем сколько возможно и, уже претерпев некое обновление личности, беритесь за чистки.

Если же очищение сознания вам не подходит, не насилируйте себя, беритесь за клизму, за упражнения, за подбор разумной диеты. Уверяю вас, пройдет время, количество токсинов в организме поуменьшится, и вы займетесь очищением сознания, и вот это уже будет путь обновленной личности к совершенству чистоты.

## Активизация каналов очищения

Упражнения — неотъемлемая часть режима для того, кто задумал сделать очищение частью жизни. Движение стимулирует внутренние структуры тела, усиливает кровообращение, активизирует железы, наполняет кислородом кровь, открывает поры, способствует движению лимфы, фильтрует кровь через печень и почки.

Сейчас вы ознакомитесь с подготовительным комплексом специальных упражнений, которые помогут



вам пробудить от спячки важнейшие органы, которые участвуют в естественном очищении организма. Поскольку мы предлагаем делать эти упражнения как замену методу «Светлые мысли», то мы все же внесли в их выполнение некоторые элементы психологического очищения.

Физиологически же этими упражнениями мы снимаем вялость и застойные явления в наших внутренних органах — каналах очищения. При этом надо учесть, что все упражнения делаются с полным сосредоточением внимания на том органе, ради которого они выполняются.

Во время работы вам будет необходимо мысленно представлять себе этот орган. Для этого мы даем краткое описание работы органа и его канала очищения.

### **Открываем 1-й канал очищения: кишечник**

Толстый кишечник — заключительный отдел пищеварительного тракта. Его длина достигает двух метров. В толстый кишечник попадают непереваренные в тонком кишечнике пищевые вещества, здесь они подвергаются дальнейшему расщеплению микрофлорой. Основная функция толстого кишечника заключается во всасывании воды и некоторых витаминов, в формировании непереваренных остатков пищи в кал и выведении его наружу. Толстая кишка подразделяется на слепую кишку, ободочную кишку и прямую кишку.

Наверное, вы не раз слышали, что все болезни начинаются с кишечника. В этом нет и доли преувеличения. Очищая кишечник, мы освежаем организм даже до клеточного уровня. В это трудно поверить, но с началом очищения кишечника начинается восстановление организма, можно даже сказать, что он начинает строить себя заново. Болезни начинают сдавать свои позиции, как только загрязнители в организме больше не оседа-



ют. Очищение кишечника, если оно, конечно, сопровождается правильно выбранной диетой, является началом дезинтоксикации.

Поскольку очищение продолжается, то все больше и больше происходит выход токсинов из каждой клетки тела. Когда эта стадия достигнута, элементы пищи усваиваются должным образом и восстановление начинается на клеточном уровне. По сути дела организм начинает заново отстраиваться.

Начало полного восстановления — это вопрос времени. При проведении упражнения по активизации работы канала кишечника вы должны вспомнить, о чем мы сейчас с вами говорили, и произнести Светлую мысль об очищении кишечника.

### Упражнение по активизации

1. Исходное положение: лежа на животе, носки и пятки вместе, ноги опираются на носки, руки вытянуты вдоль тела, подбородок упирается в пол. Раздвиньте ноги в стороны, затем согните в коленях и возьмитесь руками за лодыжки или обхватите ладонями ступни в подъеме. Сделайте спокойный вдох через нос и задержите на несколько секунд дыхание. Почувствуйте, как очищается ваш толстый кишечник, он становится прохладным, гладким и упругим. Произнесите Светлую мысль:

*Я спокоен. Я управляю собой с помощью разума. Я очищаю свой кишечник, сейчас мой кишечник начнет работать еще лучше.*

2. Поднимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше от пола. Оставайтесь в таком положении несколько секунд. Одновременно с выдохом через нос вернитесь в исходное положение.

Время проведения — 1 неделя (утром или вечером) по 5 минут.



## Открываем 2-й канал очищения: печень

Печень — самая большая пищеварительная железа. Она не только вырабатывает желчь, но и очищает кровь. Печень представляет собою массивный орган красно-бурого цвета, его масса достигает полутора-двух килограммов.

Расположен этот орган в верхнем отделе брюшной полости, преимущественно в правом подреберье. Сверху к печени прилежит диафрагма. Нижняя граница печени проходит в области правого подреберья по реберной дуге (здесь печень обычно не выступает из-под ребер). Печень подразделяется на большую правую и меньшую левую доли.

Когда печень ослаблена, излишне загрязнена, то мало того, что токсины остаются в теле, но как следствие происходят изменения в настроении, поведении и здоровье в целом. Доказано, что печень выполняет более чем 500 независимых функций. Из них нас больше всего интересует функция разрушения и выделения токсинов.

Печень — одна из главных желез по очистке тела. Ее функции, верьте этому или нет, прежде всего выполняются отдельной замечательной структурной единицей, называемой печеночной клеткой. Имеется приблизительно 300 миллиардов этих уникальных клеток в печени, которая, помимо другого, фильтрует 1,2 л крови в минуту, когда тело находится в покое. За год это составляет объем крови, достаточный, чтобы заполнить двадцать три молоковоза!

Мало этого, словно бы учитывая важность печени, природа наделила ее замечательными возможностями самовосстановления. Если девяносто процентов печени было удалено, то остающаяся часть все еще может функционировать; фактически, она может даже восстановиться до прежнего состояния, до полного размера.



Столь же удивительно то, как печень продолжает сохранять способность выполнять свои функции при постоянных злоупотреблениях и передозировках лекарственных средств.

Когда печень становится слишком перегружена из-за накопления токсинов, происходит разрушение печеночных клеток, и таким образом открывается дверь для всевозможных расстройств, инфекции и отложенных шлаков. Очищение избавит вас от этого.

При проведении упражнения по активизации работы канала печени вы должны вспомнить, о чем мы сейчас с вами говорили, и произнести Светлую мысль об очищении печени.

### Упражнение по активизации

1. Исходное положение: лежа на полу на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз. Смотрите прямо перед собой. Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите руки вверх и назад и положите их тыльной стороной ладоней на пол за головой. Задержите на несколько секунд дыхание. Почувствуйте, как печень очищается, становится прохладной, гладкой и упругой. Произнесите Светлую мысль:

*Я спокоен. Я управляю собой с помощью разума. Я очищаю свою печень, сейчас она начнет работать еще лучше, очищая мой организм и разгоняя чистую свежую кровь.*

2. Со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать верхнюю часть туловища, голову и руки сначала вверх, а затем наклоняйте вперед и вниз, пока указательными пальцами не возьметесь за большие пальцы ног или не обхватите стопы. Подтяните живот и задержите дыхание. Затем одновременно со спокойным вдохом через нос вернитесь в исходное положение.



Время проведения — 1 неделя (утром или вечером) по 5 минут.

### **Открываем 3-й канал очищения: почки**

Почки — важнейший орган выделительной системы человека. Почки вырабатывают мочу и выводят с нею шлаки, регулируют водно-солевой обмен, поддерживают кислотно-щелочной баланс организма, регулируют артериальное давление.

Каждая почка весит от 120 до 200 г. Располагаются почки по бокам позвоночника в поясничной области. Почки сзади соседствуют с диафрагмой, поясничными мышцами, а спереди левая почка граничит с желудком, хвостом поджелудочной железы, селезенкой, правая почка — с изгибом толстой кишки, двенадцатиперстной кишкой. Выше каждой почки располагается надпочечник. Вокруг почки находится жировая ткань. Оболочки почки вместе с почечными сосудами закрепляют их на месте. Однако случается, что этот фиксирующий аппарат расслабляется, и тогда почка начинает блуждать, оказываясь, в конце концов, в области малого таза.

Почки играют исключительно важную роль в избавлении тела от токсинов. Они фильтруют потенциально опасные загрязнения из крови и удаляют их ежедневно через мочевой пузырь. В течение каждого часа кровь фильтруется через почки два раза. Витамины, аминокислоты, глюкоза, гормоны и т. д. возвращаются в кровоток, в то время как излишки удаляются в мочу.

Жизненно важно, чтобы почки поддерживали в крови уровень мочи в норме. Если ее слишком мало в крови, то это может означать, что почки не работают как следует; если слишком много, то возможно отравление крови, а это уже настоящая угроза жизни.

При проведении упражнения по активизации работы канала почек вы должны вспомнить, о чем мы сей-



час с вами говорили, и произнести Светлую мысль об их очищении.

### Упражнение по активизации

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, спина прямая. Одновременно с медленным вдохом поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Одновременно с медленным выдохом через нос, не сгибая ноги в коленях и сохраняя положение рук по отношению к туловищу, плавно и медленно наклоняйтесь влево, стараясь пальцами левой руки достать пол у мизинца левой ноги. Правая рука примет вертикальное положение, а выдох закончится. На паузе после выдоха поверните голову вправо — вверх и смотрите на ладонь поднятой правой руки. Оставайтесь в таком положении во время паузы после выдоха, расслабив тело. Почувствуйте, как очищаются ваши почки, они становятся прохладными, гладкими и упругими. Произнесите Светлую мысль:

*Я спокоен. Я управляю собой с помощью разума. Я очищаю свои почки, сейчас они начнут работать еще лучше, очищаясь сами и очищая мой организм.*

2. Затем одновременно со спокойным неглубоким вдохом через нос плавно верните тело в исходное положение и во время выдоха опустите руки.

### Кому нужны ударные чистки?

Еще в самом начале, когда мы сами для себя решали вопрос проводить или не проводить ударные чистки, наши мнения разделились. Сильная половина семьи ратовала за то, чтобы начать новую жизнь именно с ударных чисток. Уж браться за дело, так сразу, очиститься с ног до головы, а затем уж приводить в действие механизм постоянного очищения организма. Прекрасная полови-



на, напротив, убеждала как следует разобраться, надо ли так нагружать свой организм, ведь ударные чистки сродни хирургической операции. Когда она необходима — без нее не обойтись, но если ее можно избежать, то все же лучше терапия.

Нам предстояла долгая дорога к здоровью, для одоления ее нужны и силы, и терпение. Так стоит ли их сразу тратить? В какой-то момент мы просто зашли в тупик.

Впрочем, одно мы уже сделали: мы поставили вопрос, на который нам надо было найти ответ. Этому мы посвятили немало времени, но в конце концов мы нашли некоторые зримые признаки того, что организм и в самом деле нуждается в чистке. Многие из них знакомы чуть ли не всем взрослым людям, и принимать их всерьез не принято. В самом деле, головная боль может иметь тысячу разных причин, но сочетание этого привычного недомогания с другими такими же заурядными немощами подсказывает необходимость проведения ударных чисток.

Сейчас мы приведем список наиболее характерных симптомов зашлакованности организма, которые указывают на явную необходимость проведения ударных чисток. Всего этих признаков тринадцать. Внимательно прочтите их. Отметьте карандашом те из них, которые наблюдаются у вас. Если таких отмеченных пунктов будет пять или более, то рекомендуем начинать очищение по Болотову с первого шага, то есть с ударных чисток. Если вы отметили три или четыре пункта, то вам стоит как следует подумать над своим решением. Но в любом случае — не торопитесь.

Время для принятия решения есть. После разговора о каналах очищения, токсинах и шлаках мы еще раз попросим вас ответить на вопрос о том, с чего вы будете начинать свое очищение.





### Тест «Необходимость проведения ударных чисток»

1. Повышенная утомляемость, нервозность, раздражительность.
2. Периодические головные боли.
3. Слабость, потливость, зябкость.
4. Нарушение сна.
5. Повышенное газообразование в кишечнике, запоры или поносы, часто сопровождающиеся выделениями слизи.
6. Неприятный, часто зловонный запах изо рта, горечь во рту, обложенный язык, налет на зубах.
7. Частые стоматиты, кровоточивость десен, заболевания голосовых связок и придаточных пазух носа.
8. Образование желчных и почечных камней, воспаления желчных протоков и мочевыводящих путей.
9. Слизь, выделяющаяся из легких через носоглотку, вызывающая кашель, часто с мокротой, выделения из влагалища, ведущие к эрозии шейки матки и влагалища, выделения из грудных желез у женщин.
10. Кожные нарушения: сыпь, угри, прыщи, фурункулезы, экзематозные высыпания, висячие родинки на шее и под мышками. Изменение цвета кожи лица, появление морщин, сухости или жирности, ведущие к ее увяданию. Часто кожа трескается, особенно на руках и ногах.
11. Аллергические реакции, зуд, образование жировиков.
12. Сложность в нормализации артериального давления и венозного кровообращения. Это приводит к гипертонической или гипотонической болезням, варикозному расширению вен, тромбофлебитам.
13. Неприятный запах тела.



**Вспоминает Глеб Погожев.** Когда мы отобрали эти признаки, свели их в тест, то, конечно, первыми его и заполнили. И представьте себе, пришлось моей жене признать, что ей необходимо провести ударные чистки. А я с удивлением понял, что мне вовсе не обязательно начинать очищение с первого шага. Затем время все расставило по своим местам. Действительно, Лариса, проведя интенсивное очищение внутренних органов, избавилась от тех неприятных симптомов загрязнения организма, которые она отметила в таблице. Она, в общем-то, вышла на тот уровень, которого я достиг после проведения очищающего комплекса упражнений. Так что мы с ней одновременно вышли на старт одинаково подготовленными к очищению по Болотову.

Не нужно расстраиваться, для очень многих из нас плавному очищению должны предшествовать интенсивные чистки. Слишком велик слой загрязнений, слишком давно копились в организме эти залежи. Будем реалистами — интенсивные чистки станут для многих и многих необходимым шагом к системам «крадущегося» оздоровления. И не стоит с этим тянуть — те благотворные сдвиги, которые достигнуты благодаря оздоровлению кровообращения, не удастся удержать без новых осмысленных шагов вперед.

## Очистительная увертюра

Как мы договаривались, сейчас мы немного поговорим о каналах очищения организма и о весьма зловещей роли токсинов в нашей жизни. Конечно, разговор этот мы ведем вовсе не для того, чтобы вы могли провести время за интересным, хотя и страшноватым чтением. Нет! Первое — нам важно, чтобы вы во время изучения этого материала еще раз обдумали свой *первый шаг в очищении*. Второе — мы объясним вам, почему для ударных чисток нами выбраны кишечник, почки и печень и почему мы не проводим чистки легких, кожи