

Глава 2.

Сердечно-сосудистые заболевания

Многие, наверное, слышали про холестериновые бляшки, которые возникают в сосудах не только у пожилых, но и у молодых людей. Эти бляшки очень опасны, потому что препятствуют току крови по сосудам с определенной скоростью. Мешая движению крови и нарушая ход кровотока, бляшки не только приводят к развитию атеросклероза и сердечной недостаточности, но и могут провоцировать инфаркты и инсульты, и даже приводить к полной закупорке сосудов. Поэтому сосуды необходимо чистить, то есть убирать из них накопившиеся шлаки, которые тормозят кровообращение. При очищении сосудов бляшки вымываются, а сами сосуды становятся эластичными и гибкими. В результате очищения сосудов можно навсегда избавиться от атеросклероза и вылечить сердечно-сосудистые заболевания. Но не только их. Чистые сосуды — это залог здоровья всего организма, ведь кровь по здоровым сосудам циркулирует беспрепятственно, разнося питательные вещества ко всем органам. Освобождая сосуды от шлаков, люди избавляются от варикозного расширения вен на ногах, улучшают зрение, слух, снимают головные боли, а вероятность инфаркта и инсульта вообще сводят к нулю. Однако одной диетой проблему не решить. Тем более что исключить все жиры, содержащие холестерин, все равно невозможно, да это и небезопасно для организма, который нуждается в определенном количестве

холестерина и даже сам вырабатывает его при помощи печени. Ведь холестерин — это вещество, необходимое для образования желчи и некоторых гормонов. Но когда он попадает в сосуды, то становится нашим врагом. Это происходит при различных нарушениях в организме, которые не дают возможности жирам расщепляться и всасываться в кровь в расщепленном виде.

Когда жиры поступают в нормально функционирующую печень, она их успешно перерабатывает, а излишки удаляет. Но если организм не может вовремя усвоить, расщепить и переработать поступающие с пищей жиры, то они прямиком попадают в кровь и затем оседают на стенках кровеносных сосудов в виде холестериновых бляшек. Чаще всего это происходит из-за недостатка необходимых ферментов и других веществ, с помощью которых желудок, кишечник и печень перерабатывают жиры. Поэтому очень важно нормализовать работу кишечника и печени, желательно даже в первую очередь почистить эти органы, чтобы они не пополняли запасы шлаков в наших сосудах.

Атеросклероз

Атеросклероз характеризуется утолщением и уплотнением стенок артерий, и развивается это заболевание постепенно. Для того чтобы понять, как воздействовать на сосуды для их полного излечения, необходимо знать, что с ними происходит во время болезни. При образовании шлаков на внутренней стенке сосудов появляются небольшие жировые полосы, затем в результате дальнейшего отложения жиров и холестерина возникают округлые плотные образования — атеросклеротические бляшки, которые сужают сосуды. По мере увеличения бляшки начинают сливаться вместе и саморазрушать-

ся, образуя язвы и рубцы. В результате прочность сосудистых стенок резко снижается.

Чтобы повернуть процесс вспять, нужно, в первую очередь, остановить образование новых отложений (что вы сделаете, очистив кишечник и другие органы). Затем необходимо прочистить то, что так сильно засорилось, то есть оторвать бляшки и другую грязь от стенок сосудов. В этом вам помогут чистки, которые нужно выполнять очень осторожно, ведь ваши сосуды уже пострадали. Поэтому и подход к ним должен быть мягким и бережным.

Сердечная недостаточность

Важнейшей причиной сердечной недостаточности тоже является зашлакованность сосудов. Из-за этого замедляется кровообращение, кровь перестает в достаточной мере снабжать ткани и органы кислородом и питательными веществами, вызывая их хроническое голодание. В результате появляется одышка, которая усиливается при физической нагрузке.

Чтобы привести сосуды в норму, людям с сердечной недостаточностью необходимо в течение года периодически чистить сосуды. При этом обязательно нужно соблюдать диету, чтобы не допускать новой зашлакованности. Это должна быть особая диета с уменьшенным количеством белков. Следите за употреблением поваренной соли — ее должно быть как можно меньше. Помните, что соль притягивает воду, а это ведет к появлению отеков. Питание должно быть таким, чтобы пища легко усваивалась организмом, а не лежала в животе комом: плотно набитый живот давит на сердце! Пить тоже нужно меньше. В пище должно содержаться необходимое количество витаминов (особенно группы В и С) и микроэлементов.

Тромбофлебит

Тромбофлебит — это заболевание сосудов, при котором воспаляется венозная стенка и внутри сосуда образуется тромб, который закупоривает его просвет. При этом заболевании страдают именно венозные сосуды, особенно при длительном стоянии, беременности и переносе тяжестей. Стенки сосудов истончаются, а сами вены растягиваются, появляются варикозные петли и узлы, в которых кровь долго застаивается, вызывает отек и трофические язвы и даже может разорвать сосуд. Именно образование тромбов приводит к тромбофлебиту, который у некоторых людей развивается уже в молодости, а в старшем возрасте им страдают многие люди. Одновременно с чистками сосудов, которые просто необходимы в борьбе с тромбофлебитом, большое значение имеет правильное питание с употреблением свежих овощей, фруктов и зелени, а также ходьба по 3 км в день.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен сопровождается появлением сосудистых «звездочек», отеком лодыжки, тяжестью и болью в ногах, а также быстрой утомляемостью ног к концу дня. Но особенно опасно варикозное расширение вен своими осложнениями: кровотечениями из больной вены и трофическими язвами.

При этом заболевании особенно эффективны чистки сосудов с использованием меда, который оказывает мягкое воздействие, не травмируя и без того болезненные стенки вен. Употребление меда также способствует улучшению кровообращения и снижению артериального давления.

Глава 3.

Как чистить сосуды

Итак, сосуды играют важную роль в функционировании всех органов. Как известно, железы внутренней секреции выделяют в кровь гормоны, регулирующие деятельность разных органов, и антитела, которые нужны для того, чтобы бороться с вирусами и бактериями в организме. Если стенки сосудов и протоки желез закрыты разными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител уменьшается. Поэтому очищение сосудов необходимо не только для бесперебойной работы системы кровообращения, но и для здоровья всего организма.

В течение жизни стенки сосудов пропитываются солями, теряют эластичность, с внутренней стороны на них образуются холестериновые бляшки, мешающие току крови. Чтобы преодолеть все эти препятствия, сердцу приходится работать с большей нагрузкой, отчего сердечная мышца гипертрофируется. Наступает момент, когда оно уже не в состоянии преодолеть сопротивление сосудов току крови и не в полной мере обеспечивает снабжение кислородом и кровью органы и ткани.

Начинается декомпенсация — состояние, при котором сердце исчерпало свои ресурсы и возможности. Но даже в это время еще что-то можно сделать, чтобы помочь сердцу справиться со своей работой. Нужно очистить сосуды от холестериновых наслоений, попробовать удалить соли из стенок сосудов, тем самым повысив их эластичность.

Очищая вены и артерии своего организма от отложений неорганических солей, всевозможных осадков,

образующих атеросклеротические бляшки на стенках кровеносных сосудов, мы тем самым возвращаем им гибкость, эластичность, делаем их молодыми. В результате чистки излечиваются не только сосудистые заболевания, исчезают склероз и головные боли, снижается вероятность инфаркта, паралича, улучшаются зрение, слух, уменьшаются и исчезают варикозные вены на ногах. Кроме того, улучшается состояние носоглотки, придаточных пазух носа, бронхов, легких и даже желудочно-кишечного тракта (исчезают гельминты!).

Зашлаковывание сосудов есть не что иное, как их старение, а значит, и старение всего организма. Кровеносные сосуды начинают стареть раньше других систем. И чем беспорядочнее образ жизни человека, особенно питание, тем быстрее они стареют, накапливая на внутренних стенках слой биологического мусора — шлаков. И результатом этого процесса становятся сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому только от вас зависит, какие сосуды вы будете иметь — 70-летнего старика или 20-летнего юноши. Это зависит не от возраста, а от бережного отношения к сосудам и своевременности чисток.

Работа сосудов тесно связана с кровью, и состояние любого нашего органа и всего организма зависит от состава и качества нашей крови. Поэтому кровь нуждается в очистке не меньше, чем сосуды. Пока вы еще не больны, чистка крови позволит поддерживать вашу сердечно-сосудистую систему в отличной форме. А больным людям такая чистка тем более необходима. Она позволит им избавиться от лекарств и постепенно восстановить свое здоровье.

Лучшее время для очищения крови — весна. Чистить кровеносные сосуды можно в любое время года.

Очищение сосудов производят разными способами, но обязательно на фоне диеты. Без нее любая профилактика станет неэффективной и абсолютно бесполезной.

В процессе чисток важно учитывать несколько правил и особенности их проведения для людей, страдающих заболеваниями сосудов. Время для проведения процедур промывания нужно выбирать в соответствии с энергетической активностью сосудов. Этот канал наиболее активен с 19 до 21 часа, а пассивен с 7 до 9 часов утра. Поэтому клизмы лучше проводить вечером за 2–3 часа до сна. Другие способы очищения сосудов:

- Фитотерапия.
- Очищение медом и другими продуктами пчеловодства.
- Гирудотерапия.
- Очищающее питание.
- Капилляротерапия. Капиллярные скипидарные ванны Залманова.
- Массаж и сосудистая гимнастика.
- Иглорефлексотерапия.
- Ароматерапия.

Эти способы, которые не зависят от времени суток, рассматриваются в следующих главах.

Глава 4.

Фитотерапия

Очищение кровеносных сосудов с помощью трав и травяных настоев дает прекрасное чувство освобождения от шлаков, ощущение легкости и свободы, свежести и здоровья. Улучшение самочувствия наступает не сразу, ведь это медленный, но зато очень эффективный и совершенно безвредный способ очищения. Но эффект от фитотерапевтических процедур стоит того, чтобы потрудиться над завариванием, а иногда и выращиванием трав. Особенно я рекомендую этот способ очищения сосудов уже больным людям, которые живут на таблетках. Вы сами увидите результат, когда почувствуете, что таблетки вам более не нужны. Но не отменяйте лечения без согласия своего врача. Пусть доктор измерит вам давление, сделает кардиограмму. В таких случаях врачи разводят руками и удивленно говорят: «Больной, но вы... здоровы». Желаю вам тоже услышать эти слова. А рецепты травяных настоев и напитков помогут вам очистить свои сосуды и справиться с болезнями.

Общие рецепты очищения

Очищение сосудов с помощью чеснока

С помощью чеснока вымывают из сосудов вредные отложения, делают сосуды эластичными, гибкими. Основано очищение на действии чесночного сока, в котором содержатся такие микроэлементы, как алюминий, селен, германий. От этих микроэлементов зависит це-

32 Очищение сосудов

лостность слизистых оболочек, в том числе внутренней оболочки сосудов.

Об очищении сосудов с использованием чеснока известно давно. Этот способ положительно действует на организм, вымывая из сосудов бляшки, делая сосуды эластичными и гибкими, в результате чего излечиваются сосудистые заболевания, исчезают атеросклероз и головные боли, снижается вероятность инфаркта, паралича, улучшается зрение, слух, уменьшаются варикозные вены на ногах. Организм обновляется, омолаживается. Процедуру проводят не чаще чем раз в 3–6 лет. Настойку готовят осенью, когда чеснок только созрел, и принимают ее до февраля, пока чеснок еще в полной силе.

Взять 350 г отборного очищенного чеснока, растереть до состояния кашицы, лучше деревянным пестиком в ступке. Сложить это в стеклянную банку, накрыть крышкой и темной тканью — для отстоя. Из этой массы взять 200 г самой жидкой и сочной части, влить в пол-литровую банку и залить 200 мл чистого медицинского спирта. Заменители категорически недопустимы. Плотно закрыть, поставить в прохладное место, но не в холодильник, накрыть другим сосудом, как колпаком, и выдерживать 10 дней. По истечении этого срока отжать массу через плотную льняную ткань, полученную жидкость поставить под колпак еще на 2–3 дня. После этого средство готово к употреблению.

Схему очищения сосудов чесночными каплями иллюстрирует следующая таблица:

День	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель

День	Завтрак	Обед	Ужин
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	16 капель	17 капель
7-й день	18 капель	19 капель	20 капель
8-й день	21 капля	22 капли	23 капли
9-й день	24 капли	25 капель	25 капель
10-й день	25 капель	25 капель	25 капель

Далее принимают средство 3 раза в день, постепенно уменьшая дозу на одну каплю, пока не кончится настойка. Это лекарство употребляется с 50 мл холодного кисломолочного продукта (кефир, простокваша, ацидофилин).

Эликсир из чеснока

Эликсир из чеснока позволяет очистить не только сосуды, но и кровь, привести ее давление в норму. Такой лечебный эффект достигается путем воздействия аллицина — естественного антибиотика, находящегося в чесноке. Аллицин способен существовать в организме человека от нескольких часов до нескольких дней. Именно благодаря ему чеснок очищает кровь и сосуды. А очищающий эликсир разработали японские медики двадцать лет назад. С тех пор его успешно применяют при гипертонии и других сосудистых заболеваниях, а также для очищения сосудов.

Измельчить крепкий чеснок. Смешать с куриным желтком. Пропорция этого снадобья следующая: чеснок — 5 частей, желток — 1 часть. Затем эту смесь надо поставить на медленный огонь и высушить. Полученное вещество растереть в порошок и залить 15 частями водки, после чего добавить