



---

---

## Авторские методики очищения кишечника

### Принципы очищения по Н. Уокеру

Чистка по Уокеру очень популярна и проводится обычно с лимонным соком или яблочным уксусом. Этапы проведения процедуры следующие.

Клизму рекомендуется ставить рано утром, эффективнее всего она действует в 5–7 часов утра. Если у вас нет возможности выполнить ее в это время, тогда лучше перенести процедуру на вечерние часы.

Заранее нужно подготовить воду (потребуется порядка 2 л кипяченой и остуженной до комнатной температуры воды) и добавить в нее 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или лимонного сока (либо растворить щепотку лимонной кислоты). Кислая среда нужна для подавления гнилостных микробов, «проживающих» в кишечнике.

Некоторые последователи Уокера предлагают в качестве добавки чесночную воду. Приготовить ее можно так: растолочь 1 зубчик чеснока, залить холодной водой, размешать, процедить и влить в раствор для клизмы, наведенный с яблочным уксусом.

Чесночная вода в составе клизмы будет угнетать болезнетворных микробов.

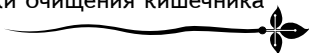
Приготовленный состав залить в кружку Эсмарха («груша» в данном случае не подойдет, т. к. она производит только легкий слабительный эффект). Поместить кружку Эсмарха следует на такую высоту, чтобы шланг не был натянут, когда вы будете вводить наконечник.

Далее необходимо принять коленно-локтевую позу на мягком коврике. Наконечник ввести максимально осторожно и медленно. Затем приподнять таз, а голову опустить как можно ниже, чтобы вода начала постепенно поступать в кишечник. Уокер рекомендует глубоко дышать, втягивая в себя воздух и коротко выдыхая через рот. При этом следует сделать 7 втягиваний живота.

Если во время процедуры возникают болевые ощущения, то можно зажать краник на шланге, подняться на ноги и, не вытаскивая наконечника, выполнить массаж живота движением вверх, а затем вновь принять коленно-локтевое положение и закончить процедуру.

Удалите наконечник, когда вода в кружке закончится. На задний проход положите заранее подготовленную прокладку, зажмите мышцу прохода и попытайтесь удерживать воду как можно дольше (желательно не менее 7 минут). Если в это время возникнут неприятные ощущения, можно попробовать снять их с помощью поглаживания живота, немного походить или полежать на животе.

В первый раз позывы на опорожнение кишечника могут быть очень сильными. Чувства большого рас-



пирания можно избежать, если перед клизмой добиться естественной дефекации.

Во время очищения кишечника прощупывайте живот пальцами: если возникнет булькающий звук, значит, еще не вся вода вышла. После завершения процедуры у вас должно быть ощущение пустоты в желудке и легкости во всем теле.

Если вы страдаете от запоров, то перед очищением кишечника по Уокеру следует ввести пол-литра воды и, не удерживая ее, сразу же выпустить. Процедуру надо провести 2–3 раза. Это подготовит кишку к «большой» клизме.

Схема проведения очистительных процедур по Уокеру:

- неделя 1: клизмы делаются ежедневно;
- неделя 2: клизмы через 1 день;
- неделя 3: клизмы через 2 дня;
- неделя 4: клизмы через 3 дня;
- неделя 5 и все последующие: клизмы 1 раз в неделю.

## **Очищение по методике Е. Щадилова**

Чистки кишечника по Щадилову эффективнее всего проводить в мае. Как считает ученый, именно в это время люди приходят в себя после зимнего авитоминоза, восполняют нехватку витамина D. К маю человеческий организм уже получает определенный энергетический заряд, новые силы, которые необходимы для выполнения очистительной процедуры.

При этом нужно помнить о том, что весна — время обострения ряда хронических болезней (иногда их называют метеопатогенными заболеваниями). Это, прежде всего, болезни суставов, радикулит, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и другие. Людям, страдающим этими заболеваниями, целесообразно отложить очищение кишечника на летний период (оптимально — на июнь-июль) и дожидаться устойчивой ремиссии.

Согласно Щадилову, чистку толстого кишечника следует проводить 1 раз в год. Курс включает в себя 11 клизм. Первые 5 важны для постепенного сходящего вхождения организма в очистительную программу. Затем начинается активный период очищения кишечника.

Интервал между первой и второй клизмами должен быть 5 дней, между второй и третьей — 4 дня, между третьей и четвертой — 3 дня, между четвертой и пятой — 2 дня, между пятой и шестой — 1 день. Далее клизмы ставятся каждый день в течение 5 дней. Форсировать события, сокращая интервал между первой и второй клизмами до 2–3 дней, не рекомендуется. Исключение составляют женщины с коротким менструальным циклом. Им очистительную серию клизм надо начать с четырехдневного интервала между первой и второй клизмами (всего на курс у них будет 10 клизм).

В случае возникновения острой боли в кишечнике, сопровождающейся кровотечением, чистку нужно прекратить и обратиться к врачу для выяснения причин возникших осложнений.



Для чистки по Щадилову используют кружку Эсмарха. На одну клизму потребуется 1,5–2 л теплой воды (25–30 °С). Если нужно стимулировать сокращения толстой кишки (при атонических запорах), можно взять воду похолоднее (12–20 °С), если, наоборот, требуется расслабить мускулатуру кишечника (при спастических запорах) — погорячее (37–42 °С). В воду можно добавить 2–3 ст. л. глицерина или растительного масла. При колитах, болезнях, связанных с воспалением слизистой оболочки толстой кишки назначаются изотонические и гипотонические солевые растворы (0,9-процентный и 0,5-процентный растворы хлорида натрия).

Постановка клизмы осуществляется традиционным способом, описанным в главе 2.

Если появляются боли или кишечник слишком зашлакован, доктор Щадилов рекомендует делать клизму в теплой ванне. Вода оказывает на организм расслабляющее действие, успокаивает нервную систему. Однако такой метод противопоказан людям с болезнями сердечно-сосудистой системы, а также тем, кто страдает заболеваниями, связанными с кратковременной потерей сознания или двигательной активности.

Если у вас есть заболевания желудочно-кишечного тракта, состав жидкости для очистительной клизмы должен быть подобран с учетом вашего состояния.

**Анацидный гастрит (нулевая кислотность желудочного сока):**

- кипяченая вода — 2 л;
- поваренная соль — 20–30 г;
- лимонный сок — 100–150 мл.

**Гипоцидный гастрит (пониженная кислотность желудочного сока):**

- кипяченая вода — 2 л;
- поваренная соль — 20–30 г;
- цитрусовый сок (лимонный, апельсиновый, грейпфрутовый) — 75–100 мл.

**Гиперацидный гастрит (повышенная кислотность желудочного сока):**

- кипяченая вода — 2 л;
- поваренная соль — 15–20 г;
- пищевая сода — 20–30 г.

**При нормальной кислотности желудочного сока:**

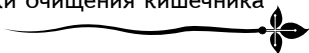
*Нечетная клизма (1, 3, 5 и т. д.)*

- кипяченая вода — 2 л;
- поваренная соль — 20–30 г;
- пищевая сода — 15–20 г.

*Четная клизма (2, 4, 6 и т. д.)*

- кипяченая вода — 2 л;
- поваренная соль — 20–30 г;
- цитрусовый сок — 50–75 мл.

После чисток необходимо помочь толстому кишечнику настроиться на естественное опорожнение. Важно добиться, чтобы не было задержки стула. Для этой цели в первую неделю стоит применять медотерапию, 3–4 дня принимать только пищу растительного происхождения, вести активный образ жизни. Если стула нет в течение 2–3 дней, следует принять легкое слабительное, а если и это не помогло — сделать очистительную клизму.



## Система очищения Б. Болотова

Очищение по Болотову состоит из двух условных этапов, каждый из которых преследует определенную цель. Первый этап — превращение скопившихся в кишечнике шлаков в соли. Этого можно добиться с помощью специальных ферментивных напитков, среди которых прежде всего стоит назвать знаменитые квасы Бориса Болотова. Второй этап — выведение этих солей, причем не только растворимых, но и нерастворимых. Тогда в ход идут придуманные известным ученым специальные пищевые продукты — жмыхи, или шарики Болотова. Важной составляющей очистительной процедуры является употребление различных перебродов, которые позволяют закислить организм.

### Ферментные квасы

На первом этапе в организм необходимо вводить такие кислоты, которые не только способны растворять шлаки, превращая их в соли, но и безопасны для организма. Это и есть ферментные квасы Болотова.

Такие квасы можно принимать даже при больной печени.

Ферментный квас — прекрасное средство очищения, поскольку он активно воздействует на обменные процессы. Чтобы его приготовить, нужно взять молочную сыворотку, добавить в нее сахар и лечебную траву. С его помощью можно обеспечить усиленное промывание организма, очищающее все его ткани и органы от токсических продуктов и шлаков.

## **Очищающий квас на чистотеле**

Очищающее и омолаживающее действие кваса на чистотеле проверено на практике многими последователями Бориса Болотова.

Конечно, квас на чистотеле — не панацея, но это прекрасное общеукрепляющее средство, которое полезно и здоровым, и больным. При этом квас не только повышает иммунитет и укрепляет организм, но способен успешно бороться с недугами. Он восстанавливает здоровую микрофлору желудочно-кишечного тракта, незаменим для лечения панкреатита, холецистита, колитов, гастритов, бронхитов, заболеваний сердца, кожи, помогает уменьшить близорукость.

Если есть опасность возникновения язвы желудка — обязательно две недели пейте по полстакана кваса за полчаса до еды, и эпителиальные поверхности желудка будут восстановлены полностью.

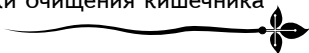
Немаловажное значение имеет и то, что молочные бактерии нейтрализуют ядовитые вещества, которые содержатся в чистотеле. Поэтому квас можно принимать в сравнительно больших дозах, не боясь отравления.

Лечиться можно только качественным квасом, который приготовлен правильно.

**Вот основные признаки настоящего кваса на чистотеле:**

1. Квас должен пахнуть спелыми яблоками или фруктами.
2. Если бросить в квас щепотку сахара или соли, он должен немного пениться.





3. Не должно быть осадка и плесени на поверхности (допустимо только небольшое кружево).
4. Квас должен немного пьянить.

### **Приготовление кваса на чистотеле**

В чистую 3-литровую банку наливаем по плечики холодной кипяченой или родниковой воды. Растворяем в воде 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Сметану лучше брать рыночную, а не пастеризованную из магазина. Растворить ее можно сначала в небольшом количестве воды, например в  $\frac{1}{3}$  стакана, а затем вылить в 3-литровую банку. Полстакана травы чистотела (все равно, сухой или свежей, но обязательно чистой, без следов плесени) поместить в марлевый мешочек и утопить на дне банки при помощи грузика или прута из нержавеющей стали, горлышко банки завязать марлей в 3 слоя.

Квас настаивается 2 недели в темноте при комнатной температуре. Внимательно следите за ним! Необходимо удалять образующуюся на поверхности плесень и процеживать, если появился осадок. Через 2 недели из банки отливаем 1 л готового кваса в литровую стеклянную банку с крышкой. Это порция для приема примерно на 3 дня. В 3-литровую банку доливаем 1 л воды и добавляем  $\frac{1}{3}$  стакана сахара. Через 3 дня квас будет опять готов. Так можно продолжать (не меняя травы) до 2 месяцев, добавляя только воду и сахар.

Начинать прием кваса нужно с малых доз, по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Больным с язвенным колитом нужно быть особенно осторожными. Если неприятных ощущений нет, то постепенно нужно увеличить дозу до полстакана.

**Внимание!** Квас противопоказан при остром лейкозе.

Основной курс лечения квасом составляет 2 недели, а затем еще месяц — для закрепления. После этого нужно сделать месячный перерыв и перейти к приему других болотовских квасов.

Для улучшения вкуса в квас можно добавлять в небольших количествах ароматические растения: тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец, кориандр, сосновую хвою. Много класть не нужно, на 3 л вполне хватит 2 ч. ложек смеси нескольких растений.

Пьют лечебный квас до значительного улучшения самочувствия. Однако после этого рекомендуется перейти на квас Болотова «Здоровье». По крайней мере, сам создатель ферментного кваса употребляет его уже много лет без всяких перерывов, считая, что это одно из слагаемых его здоровья.

### **Квас Болотова «Здоровье»**

Для приготовления общеукрепляющего кваса налить в банку 3 л воды, положить 30–40 разрезанных пополам плодов каштана (не обязательно очищенных от кожуры), 1 стакан сахарного песка и добавить 0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. ложку сметаны. Банку 2 недели держат в теплом помещении (25–35 °С), затем отливают из нее 2–3 стакана кваса, сразу же доливают в нее столько же воды и кладут 1–2 ст. ложки сахарного песка. На другой день квас можно пить.

Этот напиток пьют по одному стакану за 20–30 минут до завтрака. Ежедневная порция кваса Болотова «Здоровье» поможет не только очистить организм, но и сделать его невосприимчивым ко многим забо-