

Серия “Оздоровление Человека”

Баранова Светлана Васильевна

**УКРЕПЛЕНИЕ
ОРГАНИЗМА**

Издательство Центра психофизического
совершенствования “Единение”
2007

УДК 615
ББК 53.59
Б 24

Баранова С.В.

Укрепление организма. - М.: ЦПФС “Единение”,
2007. - 164 с., ил. - (Оздоровление Человека).

Вы считаете себя здоровым человеком? Прислушайтесь к своему телу. Быстрая утомляемость, сонливость, раздражительность – верные признаки того, что в теле накопилось большое количество шлаков. Для организма человека это значит болезнь.

О том, как помочь организму не болеть, о простых и доступных методах очищения и укрепления, закаливающих процедурах и гигиене тела читайте в новой книге доктора медицинских наук Барановой Светланы Васильевны *“Укрепление организма”*.

Эта книга не является учебником по медицине, поэтому все рекомендации должны быть согласованы с врачом.

ISBN 5-8040-0062-4

© Баранова С.В., 2007

ПРЕДИСЛОВИЕ

На современном рынке книжной продукции широко представлена литература по различным системам оздоровления, питания, очищения и укрепления организма. Её, действительно, так много, что у держащего в руках нашу книгу естественно возникает вопрос: “Зачем нужна ещё одна? Она чем-то принципиально отличается от других?”

Самое удивительное, да, принципиально отличается.

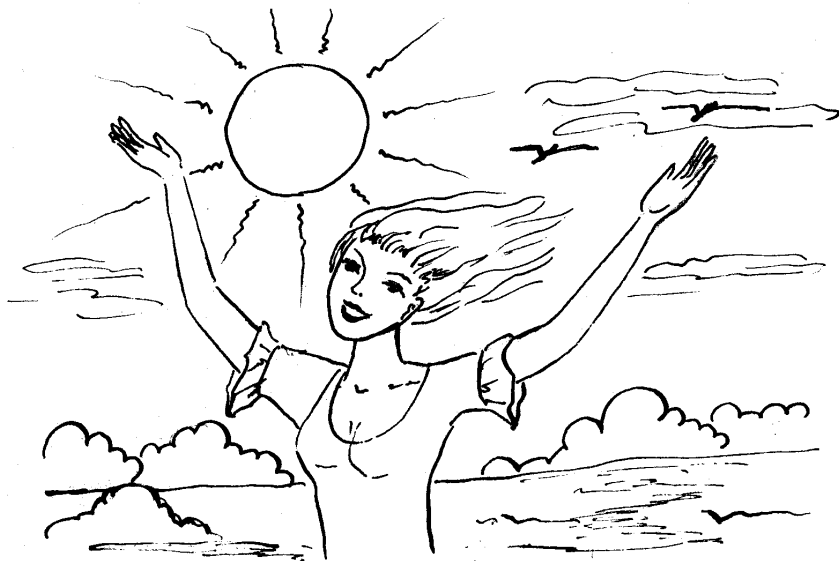
Инструкторы и члены Центра Психофизического Совершенствования “Единение”, выпустившего эту книгу, проводили и проводят длительную многолетнюю работу по поиску и проверке оптимальных методов и способов оздоровления, очищения и укрепления организма. Каждый описанный метод действительно является многократно проверенным с точки зрения эффективности и безопасности.

Ни для кого сейчас не секрет, что мы живём в неблагоприятной экологической обстановке. Хлорированная вода для питья, воздух, насыщенный выхлопными газами и отходами производства, некачественные продукты питания, употребление алкоголя и курение – вся эта совокупность неблагоприятных факторов разрушающе действует на организм. С одной стороны, снижается естественный иммунитет, организму становится всё труднее справляться с, в общем-то, несерьёзными болезнями, а с другой стороны, в нём накапливаются шлаки, ещё более ослабляя его. Формируется порочный круг, ведущий к болезням и преждевременной старости.

Задача данного издания – показать, как совсем простыми и доступными методами можно разорвать этот круг и восстановить процессы самоисцеления; как свести к минимуму воздействие негативных факторов; как с помощью простых приёмов стать здоровее и крепче, избавиться даже от хронических болезней; как недорогогими подручными средствами, имеющимися в каждом доме, вывести из организма токсины, шлаки, соли и в дальнейшем не допускать накопления новых “отложений”.

Книга предназначена всем желающим стать здоровыми, жизнерадостными, обрести красоту и молодость.

Доктор мед. наук, профессор Колосов В.П.



ВВЕДЕНИЕ

Самое большое влияние на здоровье человека оказывает его образ жизни и взгляды на самого себя и окружающий мир. Неблагоприятные условия труда и быта ведут к преждевременному старению и сопутствующим заболеваниям.

Под преждевременным старением подразумевается такое состояние, когда человек не чувствует себя больным или не считает, что болен по-настоящему, но в то же время не может назвать себя и полностью здоровым. Жить и работать такому человеку мешают слабость, быстрая утомляемость, нарушение сна, разнообразные неприятные ощущения в теле, боли, зябкость, онемение, судороги в конечностях и другое. Причинами подобных состояний являются недостаточная физическая активность, неправильная осанка, нерациональное питание, курение, алкоголь, наркотики и вредные стереотипы. Большую роль играет негативное восприятие ситуаций и болезненное реагирование на них.

Недовольство, злость, раздражение, зависть, обида, страхи, высокомерие, психические зажимы и комплексы становятся первопричиной всех болезней и несчастий.

Понимание роли этих факторов и умение противостоять их воздействию является важным шагом на пути к самовосстановлению. Каждый человек должен научиться самостоятельно восстанавливать свои силы, оздоравливать тело и проводить профилактику заболеваний. Организм снабжён идеальной системой саморегуляции и самовосстановления, спящие силы которой нужно пробудить и использовать.

Некрасиво выглядит стремление загрузить своими проблемами другого человека, в том числе и врача, заставляя его работать вместо себя. Такой подход исключает интуицию, ослабляет ответственность за свою жизнь, снижает способность принимать решения, увеличивает наклонности к потребительству и ведёт к общему разложению организма. Без активизации собственных сил невозможно оздоровиться ни за счёт врача, ни за счёт таблеток.

Если человек желает быть здоровым, он должен учиться мыслить *позитивно*. Во всём видеть *положительное влияние Божественной Воли*, отслеживать, на чём фиксируется его внимание, какие слова он произносит и т.д.

Учитывая влияние дисфункций органов, шлаков и токсинов на психику, нужно научиться правильно от них избавляться.

Простые гигиенические мероприятия: очищение, закаливание, укрепление органов и тканей естественными средствами избавят от первых признаков старости; устранят лень, вялость, недоброжелательность, эмоциональную неустойчивость; сгармонизируют потребность во сне, аппетит, обменные процессы; помогут расстаться со многими болезнями; восстановят самые важные функции организма, а с ними и молодость; оптимизируют все психические функции; улучшат восприятие и память; разовьют созидательное мышление и творческие способности.

Состояние радости и интерес к окружающему миру, способность понимать других станут ведущими состояниями. Интерес к другим пробудит их ответный интерес, а это увеличит круг позитивного общения.

Разговоры о болезнях и врачах будут замещены на разговоры об улучшающемся здоровье и расширяющемся кру-

гозоре. На деньги, растрачиваемые на дорогие лекарства, можно будет купить интересные книги, предметы, наряды и другие полезные вещи.

В общем, Жизнь станет такой, какой и должна быть у Человека – красивой, радостной и счастливой!



РАЗДЕЛ I. ГИГИЕНА

Порядок гигиенических процедур

Гигиена (от греч. “hygiaino” – я здоров) – учение о здоровом образе жизни и здоровых условиях; совокупность практических мер, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Это раздел профилактической (предупредительной) медицины, изучающий влияние внешней среды на здоровье человека. Гигиена разрабатывает мероприятия, направленные на предупреждение болезней и создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья.

К гигиеническим мероприятиям относятся: очищение тела – освобождение его от шлаков как снаружи, так и изнутри; закаливание – укрепление за счёт правильного взаимодействия с природными факторами; восстановление физической активности – утренняя гигиеническая гимнастика, бег, физкультура; рациональное питание и т.п.

Сознательное включение человека в систему самооздоровления приводит не только к изменению состояния здоровья в лучшую сторону, но и к активному восстановлению творческого созидательного человеческого начала. Набор индивидуальной силы в процессе работы с физическим телом способствует росту духовного потенциала и открытию видения своего истинного человеческого жизненного пути.

Во время утреннего умывания необходимо очищать миндалины и язык, промывать носоглотку и горло холод-

ной водой. Вся процедура длится примерно 15 минут, но эти простые ежеутренние гигиенические процедуры уже через 2 недели дадут свои результаты: улучшатся слух и зрение; исчезнут сопение и придыхание во время ходьбы и разговора, хронический насморк и отёчность слизистых оболочек; повысится сила, звучность и сочность голоса; уменьшится количество морщин на лице, улучшится его цвет; у детей нормализуются аденоиды и исчезнет привычка дышать ртом.

1. Сначала нужно вымыть руки.
2. Затем почистить миндалины.
3. Почистить язык.
4. Почистить зубы.
5. Промыть носоглотку.
6. Умыть лицо.
7. Помыть уши.
8. Выпить стакан воды с укрепляющим настоем.
9. Прodelать утренние физические упражнения.
10. Принять душ или ту закаливающую водную процедуру, которая осваивается на данном этапе.



Очищение миндалин

Миндалины – один из центральных органов иммунитета. Они находятся справа и слева от корня языка. Общая площадь миндалин достигает 300 см². Они являются также важными воротами, через которые происходит очищение лимфатической системы. К тому же миндалины относятся к эндокринному органу, способствующему *сохранению молодости*. Поэтому так важна регулярная ежеутренняя очистка миндалин, которая является одновременно и массажем.

Чистым указательным пальцем правой руки (ноготь подстрижен), мягко надавливая, провести снизу вверх по миндалине, расположенной слева от корня языка. Промыть палец и повторить процедуру ещё 2-3 раза. Затем перейти к очищению правой миндалины. Одновременно пальцами левой руки надавливать с наружной стороны горла в области, соответствующей массируемой миндалине. После процедуры горло прополоскать.

Не совсем здоровые миндалины можно очищать, предварительно капнув на чистый палец бальзам Караваяева “Витаон”.

Очищение языка

Язык – орган, поглощающий жизненную энергию из пищи и воды.

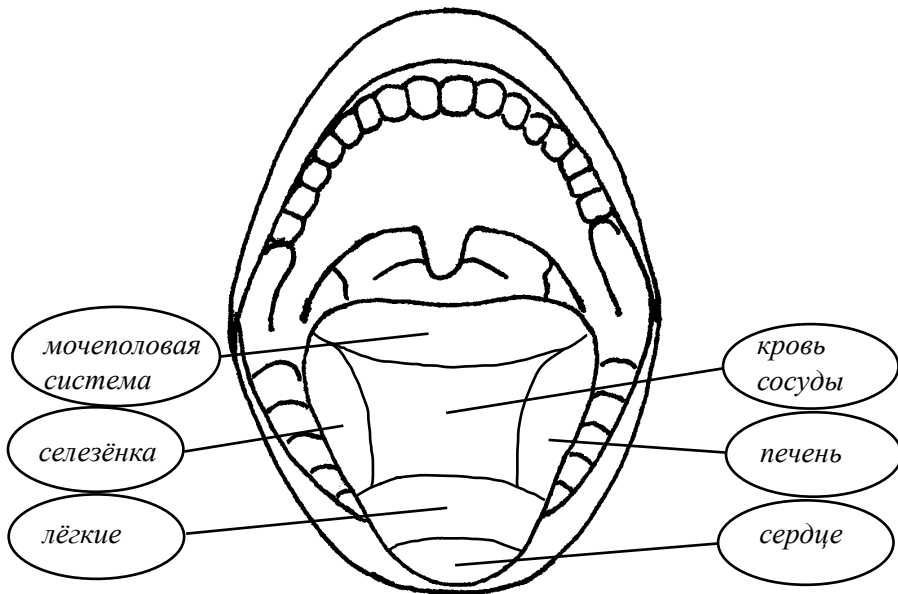
После сна на нём скапливаются токсины, шлаки, винный камень, вызывая неприятный запах изо рта. К тому же эти шлаки ухудшают работу рецепторов полости рта, которые дают сигнал желудку о том, какого качества ферменты должны вырабатываться в связи с принимаемой пищей. Если функция этих рецепторов нарушена, то нарушается работа

всей пищеварительной системы. Поэтому так важна чистка языка.

Для очищения языка можно воспользоваться чайной ложечкой с гладкими неострыми краями или специальным скребком-массажёром. Держа ложечку выпуклой стороной вверх, с лёгким нажимом удалять краем ложечки налёт, продвигая её от корня языка к кончику. За 3-4 движения очистить язык.

Чистка языка от налёта затруднит доступ инфекции в организм, укрепит ткани в полости рта, улучшит чувствительность вкусовых рецепторов, предупредит кариес, пародонтоз, гингивит, избавит от зубных болей, укрепит сердце, лёгкие, печень, почки, селезёнку, а также улучшит деятельность желудочно-кишечного тракта.

После чистки языка прополоскать рот и начать чистить зубы.



Очищение зубов

Чистить зубы можно несколько раз в день, особенно после еды. Но главное – утром и вечером.

Ежедневная чистка зубов – это своеобразная “уборка”, во время которой удаляется весь накопившийся “мусор”: остатки пищи, отмершие клетки рогового эпителия, слизь, микроорганизмы. Вместе с ними исчезает неприятный запах, дыхание становится свежим.

Во время чистки зубов микроэлементы: фосфор, кальций, магний и другие, содержащиеся в пастах, проникают в эмаль и дентин, укрепляя их кристаллическую решетку.

Слизистая оболочка полости рта хорошо проницаема для многих витаминов, аминокислот, микроэлементов, биологически активных веществ, поэтому при использовании зубной пасты улучшается питание и кровообращение тканей пародонта (дёсны, зубная связка – периодонт и участок челюстной кости вместе с зубной лункой), что повышает их сопротивляемость инфекциям.

Во время чистки зубов и массажа дёсен стимулируются биологически активные точки, расположенные в полости рта, через которые происходит воздействие почти на все органы и системы человеческого организма.

Движения щётки должны идти от основания зуба к режущей кромке. Причём режущая кромка чистится в самом конце.

Чистка начинается с наружных поверхностей передних и боковых зубов от десны к краю – сверху вниз, но не обнажая щёткой шейки зубов и не травмируя десны (*рис. 1*). Головка зубной щётки располагается под углом 45° к зубу. Затем круговыми движениями обрабатываются жевательные

поверхности (рис. 2). Далее выметающими движениями очищаются внутренние поверхности, начиная с передних зубов к боковым. Щётка движется по спирали и кругам (рис. 3,4).

Оптимальное время чистки зубов – около двух минут активных движений. Излишнее усердие способствует стиранию эмали.

После еды полость рта нужно обязательно прополоскать. А можно и почистить зубы, но не сразу. Во время еды эмаль под воздействием кислот немного размягчается, и должно пройти до получаса, прежде чем она вернётся в нормальное состояние.

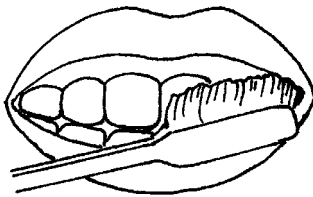


рис.1

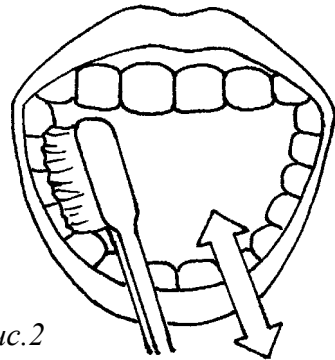


рис.2

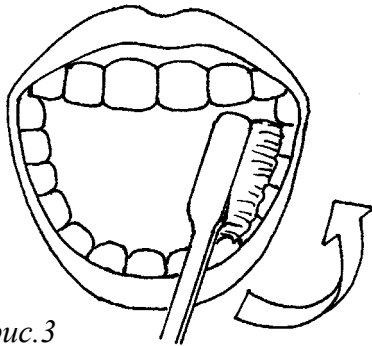


рис.3

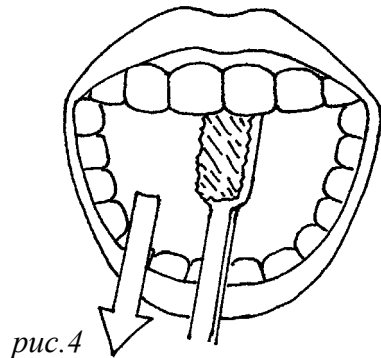


рис.4

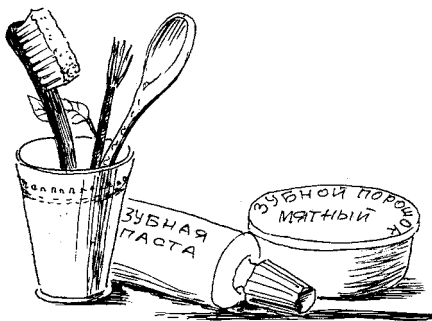
Как правильно подобрать зубную щётку

Для чистки зубов важно правильно подобрать зубную щётку.

Зубная щётка обязательно должна иметь *искусственную щетину* с закруглёнными кончиками, атравматичную головку, удобную ручку, а главное, жёсткость щетины должна соответствовать состоянию эмали и дёсен. Жёсткую щетину вообще не стоит использовать, даже если у вас всё хорошо. А если вы страдаете повышенной чувствительностью или дёсны кровоточат, то пользуйтесь только щёткой с *мягкой* щетиной.

Лучше всего использовать щётку *средней жёсткости* для паст и *мягкую* для зубных порошков. Мягкая подходит также пожилым людям, детям и страдающим заболеваниями дёсен.

После употребления щётку нужно тщательно промыть и, намылив, оставить сушиться щетиной кверху.



Щётку рекомендуется *менять каждые 2-4 месяца*.

Оригинальный вариант зубной щётки – это *веточки* деревьев и кустарников, разбитые молотком на конце. Лучше брать веточки сосны, ели, эвкалипта, смородины, вишни, так как они укрепляют дёсны и зубы. Длина одной веточки – 10-15 см, толщина – 4-7 мм. Веточку нужно замачивать с вечера. Ежедневно менять. При чистке зубов такой веточкой можно не пользоваться пастой.

Как выбрать зубную пасту

Современные зубные пасты содержат стандартный набор компонентов: абразивный наполнитель, связующий компонент, поверхностно-активные вещества, антисептики и отдушки, а также уникальные добавки: соли, экстракты лекарственных растений, микроэлементы, витамины. В зависимости от добавок, пасты делятся на несколько групп.

Различают **гигиенические и лечебно-профилактические зубные пасты**.

Гигиенические пасты самые древние и традиционно российские. Они очищают, полируют, освежают и дезодорируют полость рта.

Хотя эти пасты слабо защищают от кариеса, зато не раздражают нежную слизистую оболочку рта и не щиплют язык, поэтому подходят детям 2-3 лет.

Лечебно-профилактические пасты обладают противовоспалительными, антикариозными и другими свойствами.

Лечебно-профилактические пасты бывают фторсодержащие, фосфатсодержащие, фторкальцийсодержащие, солевые, на основе растительных препаратов, с ферментами, с биологически активными добавками, отбеливающие и комплексного воздействия.

Фторсодержащие пасты насыщают эмаль ионами кальция и фтора. Соединения фтора полезны в период минерализации кристаллической решётки эмали, то есть детям, подросткам, молодёжи, но эти пасты могут вызывать и флюороз, то есть некариозное поражение эмали и дентина вследствие избытка фтора.

Фосфатсодержащие пасты – альтернатива фторсодержащим. Содержащийся в них глицерофосфат кальция

очень быстро проникает в зубные ткани и восстанавливает их кристаллическую решётку.

Фторкальцийсодержащие пасты дают максимальный профилактический эффект. Заболеваемость кариесом снижается на 50-60%.

Солевые пасты содержат минеральные комплексы, благодаря которым в пародонте улучшается кровообращение, стимулируются обменные процессы в слизистой полости рта, из воспалённых дёсен и пародонтальных карманов быстрее оттекает воспалительная жидкость. Эти пасты слабо защищают от кариеса, но лечат и защищают от пародонтоза, оказывают обезболивающее действие, растворяют слизь и мягкий налёт.

Пасты на основе растительных препаратов улучшают обмен и питание тканей, заживляют их, снимают кровоточивость дёсен, дезодорируют, освежают дыхание. Эти пасты хороши и для пальцевого массажа.

Зубные пасты с ферментами растворяют мягкий пищевой и никотиновый налёт. Рекомендуются в острой стадии болезней пародонта.

Зубные пасты с биологически активными добавками содержат также бороглицерин и витамины. Рекомендуются при острых и хронических кандидозах, воспалениях языка и губ, болезнях пародонта.

Отбеливающие пасты бывают 2-х видов:

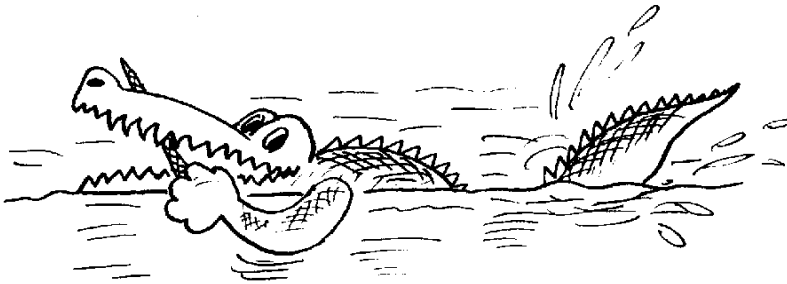
– **с повышенной абразивностью**. В их состав входят различные частицы, с помощью которых можно тщательно очистить эмаль от пищевых пигментов и налётов. Эти пасты не содержат настоящих отбеливающих агентов – перекиси водорода и её соединений.

– **ферментные пасты.** Содержат фермент папаин, растворяющий мягкий зубной налёт, налёт курильщика и пр. Они не содержат абразивов, поэтому отбеливают более мягко и бережно.

Зубные пасты комплексного действия. Одна такая паста содержит всё, что нужно для здоровья полости рта: компоненты, препятствующие развитию кариеса, противовоспалительные компоненты растений, отбеливающие микрочастицы и пр. Недостатком этих паст является то, что нет полной совместимости различных микроэлементов и биологически активных веществ (некоторые минералы тормозят всасывание и усвоение витаминов). Ежедневное применение пасты с противомикробным комплексом может повлиять на нормальную микрофлору полости рта, ослабив её.

Пасты нужно **регулярно менять**, т.к. ткани зубов насыщаются элементами пасты в течение нескольких недель, поэтому паста, казавшаяся очень приятной, начинает надоедать.

Пасты для чистки зубов нужно подбирать, ориентируясь на индивидуальные особенности. Лучше чередовать 2-3 разные пасты, не применяя их одновременно. Например, 2-3 раза в неделю – противокариозные пасты, 3-4 раза – растительные, 1 раз – солевая.



При выборе зубной пасты учитывайте, что она не должна содержать много химических наполнителей, толуола, алюминия, фтора и т.п. От паст с большим количеством химических добавок может быть воспаление и кровоточивость дёсен, дисфункции кишечника и другие расстройства. Не стоит увлекаться и пастами, отбеливающими зубы, т.к. большинство из них содержит перекись водорода. Перекись водорода разъедает белковую структуру эмали и меняет её цвет с естественного на ярко-белый. Такое воздействие на эмаль похоже на пережигание волос гидропиритом, а вред, приносимый отбеливанием, невозможно нейтрализовать.

Отбеливающими пастами можно пользоваться 1-2 раза в неделю. Остальное время лучше чистить зубы любой пастой, содержащей кальций.

Зубная паста “Кедровый бальзам” укрепляет дёсны, обладает антисептическим эффектом, способствует быстрому заживлению ранок и микрорсадin в полости рта, не содержит фтора.

Зубная паста “Парадонтол” не содержит соединений фтора. В её состав входит гидроксиапатит, который стимулирует рост костной ткани. Экстракты крапивы и тысячелистника способствуют заживлению ран и остановке кровотечений, нормализуют кислотно-щелочной баланс в ротовой полости и оказывают противовоспалительное действие.

Аюрведическая паста “Visso” хорошо чистит зубы и массирует дёсны. Для усиления эффекта пасту нужно чередовать с аюрведическим зубным порошком “Visso Vajradant”.

Немецкие пасты “Elmex” и “Paradontax” прекрасно очищают зубы, укрепляют ткани дёсен и зубов. Паста “Paradontax” изготовлена из лекарственных растений. Эту пасту дополняет полоскание “Paradontax”, т.к. оно попадает в те места, которые не достаёт зубная щётка.

Гомеопатические пасты: “Белка-К”, “Белка-П”, “Белка-О” содержат все компоненты в гомеопатических разведениях, обладают лечебно-профилактическим и гигиеническим эффектом, защищают от кариеса, снижают чувствительность зубов на внешние раздражители, препятствуют вымыванию солей кальция из шейки зуба, помогают регулировать содержание минеральных веществ в зубах и парадонте.

“Солевая зубная паста” и **“Растительная зубная паста”** фирмы “Weleda” оказывают противовоспалительное и освежающее действие, удаляют зубной налёт и зубные бляшки.

Лечебно-профилактический комплекс “Ремогель” – паста, разработанная российскими учёными специально для космонавтов. “Ремогель” – уникальное восстановление эмали зубов. Эта паста латает повреждённые участки эмали, укрепляя её и восстанавливая естественную защиту зуба. “Ремогель” – это два тюбика с составами, которые следует использовать 1-2 раза в неделю, если повреждения эмали незначительны, но если есть видимые повреждения, то гелями нужно пользоваться каждый день до восстановления эмали, а затем перейти на 1-2 раза в неделю. Процедура занимает 2-2,5 минуты, а курс лечения составляет от 30 до 50 дней.

“Ремогель” – одно из самых эффективных средств, способных не только предупредить развитие кариеса, но и остановить его на ранних стадиях. Механизм действия этого геля заключается в последовательном введении в пористую структуру очагов деминерализации и на поверхность твёрдых тканей зубов растворимого соединения кальция, а затем фосфата с образованием в результате химической реакции кристаллов **брушита**, близких по химическому составу к гидроксиапатиту эмали зубов.



Прекрасные зубные пасты можно приготовить и самостоятельно.

Банановая паста.

Взять поровну порошка высушенной банановой кожуры, мелкой морской соли, оливкового масла и хвойного экстракта.

Паста Карваева. Порошок белой или голубой глины смешать с бальзамом Карваева “Соматон”, “Аурон” или “Витаон”.

Эвкалиптовая паста. Смешать мелкую пищевую соль, соду, оливковое масло и порошок листьев эвкалипта.

Баклажановая паста. Запечённый в духовке баклажан размять до однородной массы. Добавить к кашнице прокалённую морскую соль в равной пропорции к весу баклажана. Соль хорошо чистит зубы, а входящие в баклажан вещества укрепляют дёсны.

Все эти домашние пасты очень хорошо чистят зубы, прекрасно питают дёсны, улучшают кровообращение, укрепляют корни и эмаль зубов. А главное – в них нет вредных для организма веществ.

Имея такие пасты, можно не пользоваться щёткой. Зубы хорошо очищаются пальцами. Заодно массируются дёсны.

Помимо паст для чистки зубов, можно пользоваться **зубными порошками**. Зубные порошки воспринимаются приятнее, чем пасты, особенно “**Детский**” и “**Мятный**”. Они содержат мало дополнительных включений. В них нет фтора, который, накапливаясь в организме, производит нежела-

тельный эффект (снижает функцию щитовидной железы, а с этим обменные и интеллектуальные процессы и т.д.). Поэтому порошки рекомендуются для чистки зубов, особенно **детям**. Даже если ребёнок проглотит во время чистки порошок, то вреда не будет, а польза явная – **кальций**, который там содержится, очень хорошо усваивается организмом.

Порошок наносится мягкой щёткой или пальцем на зубы. А так как он обладает большим очищающим эффектом, то зубы им можно чистить не более 1 минуты.

Зубной порошок можно приготовить и самостоятельно. В порошок из чистой сухой глины добавить поваренную или морскую соль и молотый красный перец. Такой порошок улучшает кровообращение слизистой полости рта, усиливает слюноотделение, питает и укрепляет дёсны и зубы.

Для очищения зубов используйте **флоссы**, т.е. зубные нити. Очень часто промежутки между зубами и боковые поверхности зубов оказываются недостижимыми для зубных щёток, а флоссы помогают очистить от налёта эти места. Пользоваться флоссами нужно перед чисткой щёткой. Кроме того, используйте флоссы после каждого приёма пищи.

Нить фиксируют пальцами и начинают очистку с дальней поверхности последнего зуба правой или левой стороны верхней челюсти, осуществляя несколько движений вперёд-назад и вверх-вниз.

Зубочистки предпочтительней **деревянные**, т.к. они берегут эмаль. Но можно пользоваться и пластиковыми. Нельзя ковырять в зубах иголками, скрепками и т.п. Металлические предметы царапают эмаль, способствуя проникновению бактерий в более глубокие слои зуба.

Но, чтобы не повредить ткани пародонта – связки дёсны и зуба, – зубочисткой необходимо пользоваться очень аккуратно.

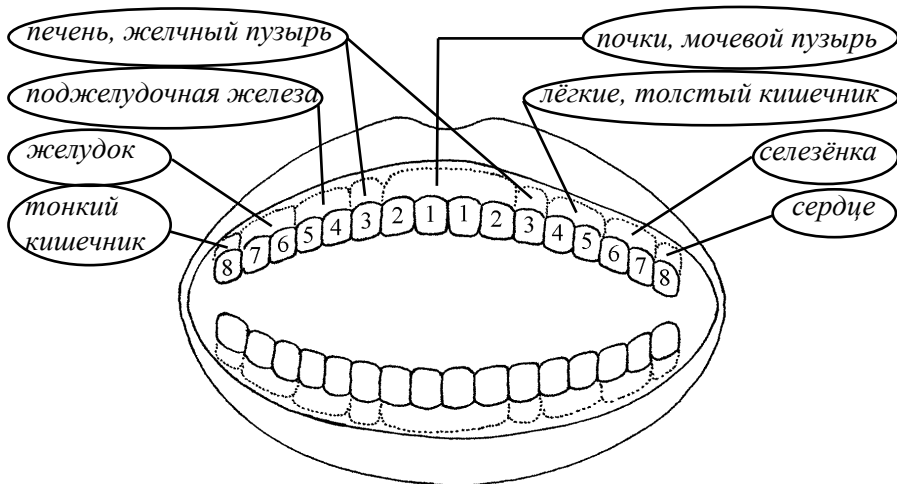
Массаж дёсен

Массаж дёсен улучшает питание зубов и способствует нормализации работы внутренних органов, имеющих проекции на дёсны. Пальцевой самомассаж лучше проводить, предварительно смазав дёсны зубной пастой, содержащей полезные биодобавки. Это значительно повысит эффект массажа, особенно при наличии патологических состояний в полости рта (пародонтоз, пародонтит, гингивит и пр.).

Массаж дёсен делается указательным и большим пальцами. Захватывается участок десны с внешней и внутренней сторон, затем от центра челюсти пальцы постепенно перемещаются на боковые стороны. Пальцы двигаются **вниз-вверх-вниз** для верхней челюсти и **вверх-вниз-вверх** для нижней.

Пальцевой массаж нужно выполнять регулярно, особенно при заболеваниях дёсен, не реже одного раза в день, лучше всего перед сном после чистки зубов и полоскания рта.

Массаж не рекомендуется делать при острых воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта и при зубном камне.



Ополаскивание рта

После каждого приёма пищи рот необходимо **полоскать: тёплой водой, чаями или настоями**. Настой для полоскания: 1 ст. ложку листьев шалфея залить 1 стаканом кипятка и настоять под крышкой 15 минут. Процедить, добавить 1 ч. ложку морской соли и перемешать. Полоскать в течение 1 минут по 1/4 стакана. Настой предотвращает образование зубного налёта и укрепляет дёсны.

После еды можно пожевать немного пчелиного воска для очищения зубов и дёсен. Жевательные резинки использовать не рекомендуется, т.к. они обычно оказывают побочное негативное действие на организм.

Самым лучшим полосканием является **собственная слюна**. Она дезинфицирует полость рта, заживляет дёсны и даже восстанавливает зубы, так как содержит необходимые для этого микроэлементы.

Полоскать рот, особенно при различных заболеваниях, можно также растительными маслами.

Масляное полоскание:

В одну десертную ложку растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного) добавить 2-3 капли “Витаона” или кедрового масла. Набрать состав в рот и пропустить через зубы 30-60 раз. Затем раствор выплюнуть. Токсины, имеющие жировую основу, переходят из крови в масляной раствор, освобождая организм. При парадонтозе и тонзиллите процедуру можно повторять часто, например, каждый час, но не следует увеличивать время полоскания. Если масло во рту держать дольше, то начинается обратный процесс всасывания шлаков в кровь.

Очищение носоглотки

После чистки зубов приступайте *к промыванию носовых ходов*.

В трактате по аюрведической медицине написано: “Тот, кто регулярно пьёт воду носом рано утром, на исходе ночи, – становится разумным, взгляд его приобретает орлиную остроту, он избавлен от седины и морщин и свободен от всяких болезней”.

Эта процедура излечивает хронический насморк и головные боли; повышает тонус нервной системы; улучшает восприятие и память; стимулирует интеллектуальную деятельность. Она укрепляет уши, горло, нос и глаза; помогает избавиться от храпа.

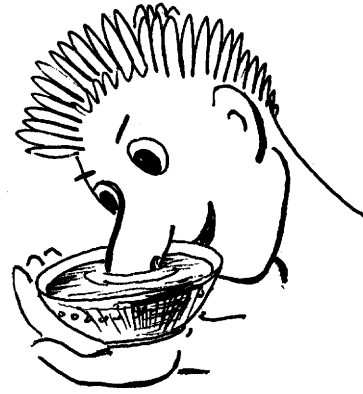
Самый простой вариант – набрать в горсть воду из-под крана и втягивать её носом до ощущения пощипывания. Затем вода свободно выливается через нос. Так повторить 3-4 раза.

При различных заболеваниях (ринит, синуситы, воспаление носонёбной миндалины и т.п.) можно использовать пиалу с водой и различными добавками (чай из трав, соль, сода и т.п.). Из пиалы втягивать тёплый раствор поочередно каждой ноздрей по 3-4 раза. Температура должна быть комфортной ($35\pm 2^{\circ}\text{C}$). Если это просто вода, то в неё можно добавить немного соли и соды (по 2-3 г на стакан), что уменьшит раздражение слабой слизистой оболочки носа.

Если подобные процедуры сложны, то воспользуйтесь детской 50-граммовой спринцовкой как большой пипеткой. Спринцовкой набирайте раствор и заливайте в каждую ноздрю отдельно, выплёвывая через рот. За 2 недели слизистая носа привыкнет к процедуре, и вы после этого сможете легко перейти к пиале с раствором или просто втягиванию носом воды из горсти.

Процедуру можно усилить, используя после промывания носоглотки йоговскую позу – “**символ Льва**”. Поза включает в работу мышцы горла, тонус которых быстро повышается, а риск заболеваний уменьшается.

Вариант исполнения № 1: упражнение выполняется в любом положении: лёжа, сидя и даже стоя. На вдохе открыть рот и сильно вытянуть язык к подбородку. Одновременно медленно наклонять голову вперёд, стремясь коснуться подбородком груди. В этой позе замереть на 5-6 секунд. Затем сделать выдох и вернуться в исходное положение. Вдохнуть и на выдохе, не открывая рта, кончик языка тянуть к мягкому нёбу, а нижней челюстью 5-6 раз двигать вперёд-назад. Упражнение повторить 5-6 раз.



Вариант исполнения № 2: упражнение выполняется в позе «ученика» (встать на колени и сесть на голени, спина прямая, руки положить на колени). Пальцы раздвинуть и, опираясь в колени руками, потянуть туловище вверх. Широко открыв рот, вытянуть язык в сторону подбородка. Оставаться в позе около 30 секунд. Дышать через рот.

После упражнения может ощущаться некоторое напряжение в мышцах горла.

«Символ Льва» излечивает дурной запах изо рта, очищает язык; делает речь более внятной, поэтому рекомендуется тем, кто заикается; помогает также избавиться от храпа во время сна.

Гигиена ушей

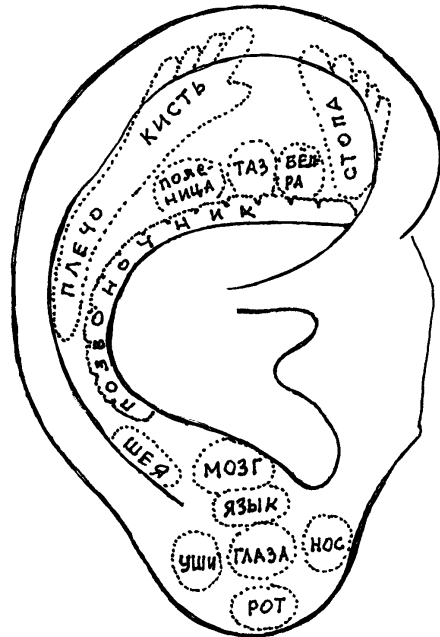
Ежедневно мойте уши снаружи и внутри. Вставив указательный палец в ухо, медленными движениями из стороны в сторону с лёгким нажимом удалите серу, сухие отмершие клетки и накопившуюся пыль. Природа предусмотрела естественную очистку ушей перемещением серы.

Чтобы этот процесс шёл активнее, нужно:

- потянуть за ушные раковины вверх-вниз;
- потянуть за ушные раковины вперёд-назад;
- вращать козелки ушей в одну и другую стороны;
- вращать ушные раковины в одну и другую стороны.

Все движения проделывать по 5-6 раз.

Для более активной чистки ушей можно использовать **слабоконцентрированный раствор перекиси водорода**. В чайную ложку с чистой кипячёной водой капнуть 1-2 капли 3-х-процентного раствора перекиси водорода. Пипеткой закапать в одно ухо 2 капли полученного раствора, подержать раствор в ухе 5-10 секунд, а затем – в другое ухо. Остатки раствора вылить и промыть уши. Подобную чистку осуществлять не чаще 1 раза в неделю.



Гигиена кожи

Кожа – самый большой орган физического тела. Её вес достигает 1/5 от веса тела. Кожа – зеркало здоровья.

Кожа помогает работе всех органов: участвует в дыхании и обмене веществ, регулирует температуру тела, является секреторным органом.

К тому же кожа и подкожная клетчатка – канализация, от работы которой зависит эффективность иммунной системы. Через поры кожи выделяется большое количество шлаков и токсинов, поэтому её необходимо регулярно мыть, утром и вечером принимать душ. Утром – после упражнений и бега, когда происходит потовыделение, а вечером – для очищения от грязи, пота и дневных дисгармоний.

Здоровая кожа – одна из важных предпосылок для укрепления общего состояния здоровья человека.

Важнейшим условием ухода за кожей является соблюдение чистоты. Лучше всего это достигается обмыванием водой. Действие воды можно усилить мылом, мочалкой или губкой. Трение, вызываемое мочалкой или губкой, удаляет с поверхности кожи ороговевшие кожные чешуйки и грязь, открывая тем самым поры сальных и потовых желёз.

Так как кожные выделения имеют жирный характер, их лучше всего смывать горячей водой.

Горячая вода не только механически смывает грязь, но и расширяет поры желёз, способствуя лучшей очистке кожи.

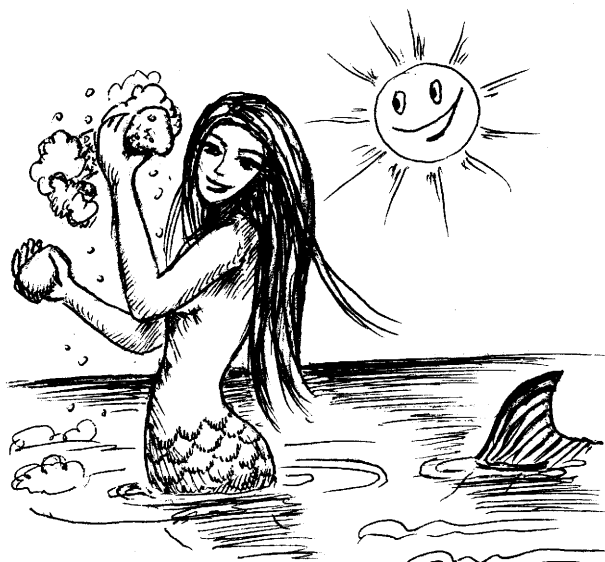
Холодную воду полезно применять в виде **душа и обтираний**. Холодные обтирания и умывания следует делать, когда тело согрето, лучше всего утром, после гимнастических упражнений.

Мыло усиливает действие воды. Под действием мыла поверхностный слой кожи разбухает, клетки рогового слоя разрываются, шелушатся и опадают. Образующаяся мыльная пена уносит с собой всю грязь.

Для регулярного мытья кожи лучше употреблять обычные туалетные или жидкие мыла, содержащие меньше щёлочи. Такие мыла нежнее воздействуют на кожу, не обезжиривают и не сушат её.

При ежедневных приёмах душа вместо мыла можно использовать **кусочек глины**. Прекрасными моющими свойствами обладает глина, разведённая до консистенции сметаны. В глину можно добавить, в зависимости от желаемого результата, бальзам Караваева “Соматон”, мелкую морскую соль, мёд, яйцо, оливковое масло, чай из различных трав.

Глина не только хорошо очищает кожу, вытягивая из неё все шлаки и токсины, но ещё и укрепляет ногти, волосы, разглаживает морщины.



РАЗДЕЛ 2. ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Закаливание организма – мощное оздоровительное средство – важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека.

Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний в 4 раза, и даже исключает их возникновение.

Закаливание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, повышает адаптивность организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствует активизации умственной и физической работоспособности.

При многократном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной регуляции в организме образуются определённые *функциональные системы*, обеспечивающие приспособительный эффект.

Приспособительные реакции формируются в нервной системе, в эндокринном аппарате, в органах, тканях и клетках. Организм приобретает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т.п.

Например, при регулярном закаливании холодной водой усиливается теплопродукция и повышается температура кожи, одновременно утончается её роговой слой, что уменьшает интенсивность раздражения заложенных в ней рецепторов. Всё это способствует повышению устойчивости организма к действию низкой температуры.

При закаливании совершенствуются не только гомеостатические реакции организма, но и расширяется диапазон переносимых колебаний внутренней среды.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее к влияниям внешней среды будет организм. Не рекомендуется применять закаливающие процедуры при острых заболеваниях и обострении хронических недугов.

Закаливать – значит укреплять. Закаливание включает в себя гигиенические процедуры, которые пробуждают спящие силы организма, направляя их на оздоровление.

Закалённый человек вынослив, в любых условиях сохраняет спокойствие, бодрость, оптимизм, обладает высоким



жизненным потенциалом. Ему присущи трезвость суждения и ясность мысли.

Тренировка температурной регуляции у человека происходит круглый год. Летом, во время жары, организм приспособляется, активизируя системы охлаждения, зимой – активизируя системы выработки тепла.

Кожа содержит много холодовых рецепторов – в 12-15 раз больше, чем тепловых. Например, на 1 квадратный сантиметр кожи находится около 100 болевых нервных окончаний, 12-15 холодовых нервных окончаний и 1-2 тепловые точки. Поэтому кожа более чувствительна к холоду, и так важна её роль в **закаливании организма**.

Водные процедуры – наиболее интенсивные из закаливающих процедур. т.к. вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания является температура воды. К тому же обливание, душ и купание оказывают ещё и **механическое** воздействие. Играть роль и растворённые в воде минеральные соли, газы и жидкости.

Даже простое **умывание лица** является закаливающей процедурой. Сначала лицо и уши нужно умывать тёплой водой, а затем споласкивать холодной.

Эволюционно человек лучше приспособляется к холоду. Это можно проследить на маленьких детях – они легче переносят понижение температуры на 3-5°C, но зато повышение её даже на 1°C увеличивает риск заболеваний.

Человек закаливается круглый год вынужденно, в силу обстоятельств: дожди, холодный ветер, суровая зима...

Резкие колебания температуры от -20°C на улице до +20°C в помещении осуществляют своеобразный **термомассаж кровеносных сосудов**: на холоде их просвет уменьшается, а в тепле – увеличивается.

Систематические **обливания и купание** в холодной воде являются мощным стимулятором жизненных сил и источником бодрости. Вода обладает высокой теплоёмкостью, поэтому является самым мощным и быстрым закаливающим фактором. Холодные умывания, обтирания, обёртывания, обливания, души, ванны и т.п. прекрасно тренируют все системы организма, укрепляя их.

Начинающим закаливание нужно приучить себя **мыть лицо и руки холодной водой**, а также полоскать горло и обливать ноги. Холод очищает, открывает каналы на восприятие высокочастотных вибраций, восстанавливает нарушенное течение энергий, устраняет их дефицит. Особенно улучшается кровообращение мозга, сердца и почек.

Закаливание служит не только профилактическим средством инфекционных заболеваний, но и нормализует нарушенные функции организма, в первую очередь, деятельность сердечно-сосудистой, нервной систем и психики.

Принципы закаливания

1. Постепенно или ударно. Если нарушена система терморегуляции, что сопровождается сомнениями в состоянии здоровья, выносливости, страхами перед открытыми форточками и промокшей обувью, то необходимо соблюдать **постепенность в закаливании**.

Постепенность заключается в увеличении дозировки процедур, которые начинаются с небольших доз и простейших форм. Постепенно нужно увеличивать время воздействия закаливающих факторов и переходить к процедурам более сильного воздействия.

Постепенность снимет опасения, что холод может навредить. При постепенном привыкании к холоду процессы идут мягко и без осложнений.

При нетерпеливом характере, избытке сил, ощущении скуки от слова “постепенно”, фанатичном стремлении как можно быстрее оздоровиться подойдёт **ударное закаливание**. При ударном закаливании организм испытывает за короткое время сильное воздействие холода. При таком методе система саморегуляции очень быстро включается на всю мощь. Гормоны из кожи и надпочечников устремляются во внутренние органы и мышцы, производя ощутимые преобразования. Конечно, при этом может начаться форсированная очистка от шлаков в виде насморка и кашля, но необходимо помнить, что это состояние временное, полезное и ускоряющее оздоровительный процесс.

2. Систематически. Помимо воздействия на организм естественных природных факторов, нужно приучать себя к **регулярному выполнению** закаливающих процедур, ношению более лёгкой одежды, ходьбе босиком в помещении, умыванию и обливанию холодной водой и т.п.

При регулярных процедурах каждое последующее воздействие усиливает и укрепляет предшествующее, за счёт чего и происходит изменение реакций организма на внешние раздражения. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретённых защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

3. Индивидуально. Выбирать дозировку и формы проведения закаливающих процедур необходимо с учётом **индивидуальных особенностей человека** (возраст, состояние здоровья и т.п.). Это необходимо потому, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Люди, слабо развитые физически или перенесшие

недавно какое-либо заболевание, гораздо чувствительнее к воздействию внешних факторов. У людей старшего возраста и детей также есть свои особенности.

4. Адекватно. В закаливании придерживаться этого принципа просто необходимо. Даже при прекрасном ощущении себя на морозе в трусах и майке не стоит разгуливать по улицам в таком наряде, пугая прохожих. А также не надо доводить себя до ожогов при приёме солнечных ванн и потери чувствительности при закаливании холодом. Не впадайте в крайности!

5. Разнообразно. Использовать различные способы закаливания: воздушные и солнечные ванны; купание под душем и в водоёмах; хождение босиком по земле и по снегу; бани и т.п.

Разнообразие средств и форм закаливающих процедур обеспечивает **всестороннее закаливание**. Устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Например, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла – только к теплу. Поэтому всестороннее закаливание осуществляется в том случае, когда на организм систематически действует комплекс разнообразных факторов, что, например, происходит при купании в открытых водоёмах.

6. Активно. Эффективность закаливания увеличивается, если проводить его в **активном режиме**, т.е. выполняя во время процедур какие-либо упражнения или мышечную работу. Например, при закаливании холодом физические упражнения покрывают теплоотдачу за счёт усиленной теплопродукции, что позволяет быстрее наращивать интенсивность холодового раздражителя, чем при пассивном режи-

ме. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи, коньки, лёгкая атлетика, туризм дают высокий закаливающий эффект.

7. Сочетаемо. Сочетание общих и местных процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам. При **общих** процедурах закаливанию подвергается вся поверхность тела, при **местных** – отдельные участки. Местные процедуры оказывают менее сильное воздействие, чем общие, но если воздействовать на наиболее чувствительные к охлаждению участки тела: ступни, горло, шею и др. – то можно достичь хорошего закаливающего эффекта.

8. Контролируемо. В процессе закаливания необходим **постоянный самоконтроль**. Показателями правильного закаливания и его положительных факторов являются крепкий сон, хороший аппетит, повышенная работоспособность, бодрое самочувствие, положительные эмоции и т.п.

9. Позитивно. Все закаливающие процедуры намного эффективнее проходят и влияют на организм, если они осуществляются на фоне **положительных эмоций** и **активного желания** заниматься закаливанием.



Воздушные ванны

Воздух – один из главных элементов, необходимых для сохранения жизни. В нём нуждаются все клетки организма.

Закаливание воздухом – наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн и рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха.

По вызываемому теплоощущению воздушные ванны подразделяются на:

- холодные 6-13°C
- прохладные 14-19°C
- индифферентные 20-22°C
- тёплые 23-30°C
- горячие выше 30°C

Такая градация условна и рассчитана на обычного человека. Естественно, у закалённых людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

Начинать **воздушные ванны** лучше всего летом, находясь в парке, в лесу, у водоёмов, где воздух насыщен благотворными излучениями растений и **аэроионами**. Всякий знает, как легко и хорошо там дышится (ведь гектар хвойного леса отфильтровывает 30-35 тонн пыли в год, лиственного – 50-70 тонн), и как дискомфортно бывает на городских магистралях или в тесных, плохо проветриваемых помещениях. В этих случаях говорят о нехватке воздуха, кислорода. Но дело бывает не в дефиците кислорода, а в его качественном (ионном) состоянии.

Наличие ионов в воздухе – постоянно действующий фактор внешней среды, такой же, как температура, давление,



влажность. Ценность для человеческой жизни представляют **отрицательно заряженные ионы кислорода**. Количество их в природе увеличивается за счёт разрядов молний, солнечного излучения, радиации почвы, космических лучей, движущегося воздуха. Они накапливаются у поверхности воды, особенно движущейся, вблизи камней, хвойных игл, листьев деревьев и т.п. В среднем над поверхностью Земли в 1 см^3 воздуха содержится до 1500 ионов, среди которых чаще преобладают положительно заряженные.

Отрицательных ионов больше всего в горном и морском воздухе – до 20 000 в см^3 , в пригородном лесу – 2000 в см^3 , на городских улицах приблизительно 100-200 в см^3 , а в квартирах всего 20-50 в см^3 .

Изменение степени ионизации вдыхаемого воздуха влечёт за собой сдвиги в различных органах и системах, отвечающих за жизнедеятельность организма. Нехватка отрицательных ионов особенно сказывается на крови, проявляясь тромбогеморрагическим синдромом (сгущение крови и образование тромбов). В результате этого синдрома все

внутри- и межклеточные структуры обратимо или необратимо сгущаются, расслаиваются и растворяются, дезорганизуя ткани. Таким образом развивается практически любая болезнь. И если этот процесс вызван уменьшением отрицательных ионов кислорода в клетке, то их повышенное количество способно восстановить внутренний электрообмен и привести орган к выздоровлению.

Очень полезно вдыхать *морской воздух*.

Море – особенно при шторме – самый лучший природный ингаляторий. В 1 см³ прибрежного морского воздуха содержится свыше 2 тысяч отрицательно заряженных ионов, благотворно влияющих на организм.

Распылённые мельчайшие брызги несут много минеральных солей, содержащихся в морской воде, микроэлементов, озона. Их вдыхание полезно при заболеваниях дыхательных путей, сердечно-сосудистых нарушениях, нервных расстройствах и других недугах.

Воздушные ванны, то есть закаливание воздухом, лучше проводить при непосредственном контакте незащищённого одеждой тела с воздушной средой. Принимают ванны *лёжа* или в *движении*. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветренную погоду продолжительность воздушных ванн сокращается. При дожде, тумане, ветре свыше 3 метров в секунду проводить процедуры не следует.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным *снижением температуры* воздуха или *увеличением длительности* процедуры при одной и той же температуре.

Первые воздушные ванны при температуре 10-15°С должны быть не дольше 15-20 минут. Во время них нужно обязательно выпонять энергичные движения.

Контролировать время пребывания на воздухе без одежды можно по субъективным ощущениям. Появление озноба является сигналом для энергичного растирания тела и одевания. Озноб, дрожь – физиологические реакции организма на охлаждение, которые характеризуют включение системы терморегуляции увеличением теплообразования и уменьшением теплоотдачи за счёт сужения сосудов кожи. Теплопродукция может возрасти в 10 раз. Таким образом, организм сам себя разогревает. Чтобы помочь телу разогреться, можно сделать пробежку и выполнить несколько гимнастических упражнений.

Влияние *ветра* усиливает действие воздуха, увеличивая приток аэроионов, ускоряя охлаждение, тренируя сосуды, массируя тело и т.п.

В зимний период *начинать* приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно *проветриваемом помещении*. Температура воздуха не должна быть выше +16-18°C. Для увеличения ионного состава воздуха в закрытом помещении можно использовать *люстру Чижевского* или её аналоги, ионизирующие воздух. Время пребывания в обнажённом состоянии желательно довести до 2-х часов ежедневно.

Обнажённое тело – знак открытости на мир, доверия жизни, слияния с природой. В это время происходит беспрепятственный обмен энергиями между телом и окружающей средой на позитивной волне. Поэтому даже 15-минутные регулярные воздушные ванны дают свой положительный энергоинформационный эффект.

К закаливанию воздухом относится также *сон при открытой форточке или окне в любое время года*. Спать нужно на ровной твёрдой поверхности. В идеале в качестве поверхности лучше использовать неокрашенные и не пок-

рытые лаком доски резонансно содружественного дерева. Сверху на них можно положить одеяло. Не стоит применять поролон, т.к. он поглощает энергию. В качестве подушки можно использовать плотный валик или тонкую, но достаточно плотную подушку. Спать лучше в обнажённом виде под лёгким, но тёплым одеялом.

Если Вы эмоционально легко возбудимы, то головой нужно ложиться на *север*. Это направление успокаивает нервную систему, устраняет страхи, увеличивает физическую силу и уверенность в себе.

Если же по утрам Вам трудно вставать, то лучше головой ложиться на *восток*. Сон в восточном направлении даёт лёгкость, гибкость, интеллектуальную подвижность.

А если вы развиваете у себя необычные способности или хотите стать более чувствительными, то можете выбрать *южное* направление.

По мере закаливания процедуры переносят на *открытый воздух*. Закаливание на воздухе происходит за счёт длительного пребывания на улице. Причём, чем больше разница между температурой тела и температурой воздуха, тем значительнее закаливающий эффект.

Отправляясь на улицу, нужно *одеться по погоде* с учётом того, чем придётся заниматься. Если предстоит много двигаться, физически работать, то одежда должна максимально облегчать отдачу тепла и защищать от ветра.

При увеличении двигательной активности потребность в тёплой одежде уменьшается примерно в 5-10 раз, а интенсивность обмена веществ у бегущего возрастает до 400 ккал/м² в час, поэтому на морозе в лёгкой одежде необходимо быстро двигаться.



рис. 1



рис. 2

Для спортивных занятий на воздухе **при температуре выше $+10^{\circ}\text{C}$** нужно одеть спортивную майку, трусы, тренировочный костюм, хлопчатобумажные носки и спортивную обувь (рис. 1).

При понижении воздуха до 0°C и ниже стоит утеплить одежду: вместо лёгкого тренировочного костюма одеть спортивный костюм с начёсом и шерстяные наушники.

Если же на улице **мороз до -20°C** , одежду нужно дополнить курткой на утеплённой подкладке, шерстяными носками и варежками (рис. 2).

Не рекомендуется постоянно носить головные уборы. **Волосы** хорошо защищают голову от перегрева и переохлаждения, а шляпы, панамы, кепочки, шапки ухудшают тепло- и воздухообмен с соответствующими последствиями. Можно пользоваться козырьком, который регулирует солнечный свет, попадающий в глаза. Но лучше приучать глаза к солнечному свету, увеличивая с его помощью жизненную силу.

Волосистой покров защищает голову и от холода. Если не носить головного убора, то зимой волосы начинают быстрее расти, становятся гуще и толще. Мнение, что от холода волосы выпадают, неоправданно. Если это и происходит у кого-то, то не от холода. Для нейтрализации стереотипа, что холод для волос вреден, зимой можно перейти сначала на ношение вязаной шапочки, а затем наушников или шерстяного ободка, прикрывающего уши. Особенно важно сохранять открытой голову мальчикам и мужчинам.

Уменьшая количество одежды в холодный период, необходимо помнить об **адекватности**. Речь идёт о процессе закаливания, а не о многочасовой работе в снегах Антарктиды при температуре -50°C .

Солнечные ванны

Солнце – источник жизни на Планете. Солнце излучает энергию большого спектра частот. Воздействуя на человеческий организм, проникает во все его структуры, влияет на все функции. Солнечные ванны расширяют частотный спектр физического тела человека, особенно в сторону лёгких элементов: гелия, водорода, кислорода, азота и т.п., что очень полезно для организма.

При загорании лёжа на песке в организм дополнительно поступает энергия кремния, которая укрепляет сердечно-сосудистую систему, кости и мышцы.

Сонастраиваясь в резонанс с определёнными частотами солнечного излучения, нужно учиться целенаправленно впитывать энергии радости, молодости, красоты, здоровья...

С восхода до заката *естественный свет* действует на организм как *природная цветотерапия*.

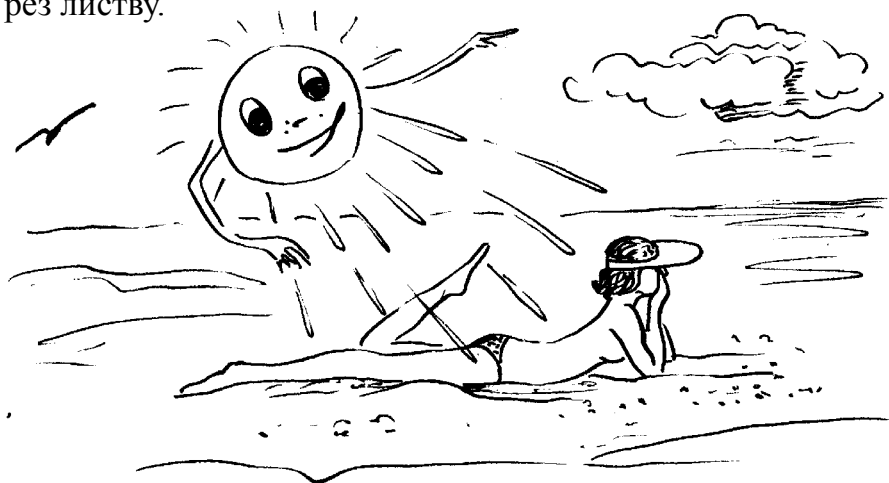
Перед восходом солнца невидимые ультрафиолетовые лучи стимулируют эндокринную систему, ускоряют процесс очищения и самовосстановления органов, подготавливают тело к приёму пищи. При *восходе* красные и оранжевые составляющие солнечного света оказывают бодрящее, стимулирующее действие на весь организм. *Вечером* на закате синие и фиолетовые лучи снимают напряжение и успокаивают. Под воздействием *ультрафиолетовых лучей возрастает способность клеток к самовосстановлению*. Поэтому ультрафиолетовым светом лечат многие расстройства физического тела.

Преобразуясь, солнечный свет накапливается в различных частях тела, вплоть до клеточек и молекул.

Так же как и с прочими процедурами, при укреплении собственного организма солнечными ваннами необходимо соблюдать **постепенность**. Солнечный свет обладает уникальной способностью трансформировать негуманоидные энергии эгоизма. И если концентрация их в теле высокая, то есть вероятность получить ожоги кожных покровов даже при непродолжительном пребывании на солнце. Также могут активизироваться разные заболевания, в том числе и рак. Учитывая это, солнечные ванны нужно принимать постепенно и понемногу с ранней весны до поздней осени.

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Солнечные ванны рекомендуется принимать через 30-40 минут после приёма пищи. Нежелательно загорать натошак и непосредственно перед едой.

Ранней весной и поздней осенью загорать можно с 11 до 14 часов, а **поздней весной и летом** – с 8 до 11 часов утра. Если же есть желание позагорать днём, когда солнце стоит уже высоко, то подвергать тело облучению лучше через листву.



Первые солнечные процедуры рекомендуется продолжать не более 30 минут, постепенно доводя время до 2-3 часов. Через каждый час нужно делать перерывы, не менее 15 минут отдыхая в тени. Идеальным вариантом является пребывание на солнце целыми днями, усваивая его энергию и переводя её в собственную жизненную силу.

Лучше всего принимать солнечную ванну, расположившись на топчане или подстилке, ногами к солнцу. Голова должна быть прикрыта светлым убором или зонтом. Не стоит обвязывать голову полотенцем, косынкой, а тем более одевать на голову резиновые или полиэтиленовые купальные шарочки. Рекомендуется чаще менять положение. Нельзя спать во время солнечной ванны, т.к. можно получить ожоги. Выступающий на коже пот нужно вытирать, т.к. на влажной коже также повышается вероятность ожогов.

Когда идёт целенаправленное впитывание солнечной энергии в различные органы, ткани, эмоции, состояния, ситуации и т.п., то надо чередовать периоды расслабления с периодами движения – прогулками, танцами, упражнениями, купанием в водоёме...

Во время загара через каждые 15-20 минут полезно окунаться или обливаться водой. Мыться с мылом перед загаром не рекомендуется, так как мыло смывает естественную жировую плёнку, которая помогает правильно усваивать солнечные лучи.

На солнце температура кожи повышается на 4-8°C за 10-15 минут, а в тени за это же время снижается до исходной. Температура тканей, лежащих на глубине 2-3 см, нормализуется в течение часа. Поэтому сочетание солнечных ванн с водными процедурами создаёт закаливающий эффект.

В зимнее время поверхность тела, подвергающаяся солнечному облучению, заметно уменьшается за счёт одежды. Летом открытые участки составляют 10-12% всей поверхности тела, а зимой только 5-7%. Даже в средних широтах, не говоря уж о северных районах России, организм человека испытывает недостаток ультрафиолетовых лучей.

В зимний период нужно обязательно использовать каждый солнечный день для пропитывания себя солнечными энергиями. Втягивая их через глаза, лицо, ладони рук, в первую очередь необходимо насыщать головной мозг и нервную систему, а затем энергию накапливать в солнечном сплетении и печени, питая оттуда внутренние органы.



Правильное усвоение солнечных энергий способствует хорошему физическому и психическому самочувствию, увеличению оптимизма, повышению работоспособности, улучшению восприятия и памяти, очищению кожи, нормализации функций желудочно-кишечного тракта, укреплению волос и ногтей, улучшению зрения, слуха, исчезновению носоглоточных расстройств, росту лёгкости и радости в теле.

Ходьба босиком

Ходьба босиком – важная укрепляющая и оздоравливающая процедура. Многочисленные рецепторы, расположенные на подошве, посылают огромное количество нервных импульсов в головной мозг. В дальнейшем эта энергия насыщает нейроэндокринную, сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и другие системы организма. Стопа, находящаяся в обуви, посылает однотипные сигналы, что ускоряет процессы утомления и разбалансировки.

Различные же раздражения при ходьбе босиком – колкие, мягкие, шершавые, мокрые, холодные и т.п. – избирательно воздействуют на физиологические функции, тренируя их. Ходьба босиком вызывает положительные эмоции у тела, предупреждая расстройства и болезни. Укрепляя кожу ног, ходьба предотвращает заражение грибок, повышает теплорегуляторные способности подошвы, усиливает устойчивость организма к простудным инфекциям.

К ходьбе босиком нужно привыкать *постепенно и систематически*. Сначала приучить себя ходить босиком по квартире, по холодной воде в ванне, затем по земляному грунту во дворе. С наступлением заморозков ходить по инею, а в дальнейшем – по снегу.

Хождение босиком *по твёрдому грунту и мелкому гравию* способствует укреплению кожи стоп и снижению восприятия болевых и холодовых раздражителей.

Хождение *по воде, мокрой траве, холодным мокрым камням* – мощный закаливающий фактор.

Начинать ходьбу *в холодной воде* можно зимой в ванне, налив воды чуть выше щиколоток. Рекомендуется именно ходить, а не стоять в воде. Время дозировать по ощущениям.

Начиная с 3-х минут, довести его до 15 минут. Эта процедура особенно полезна детям, страдающим от увеличенных аденоидов.

Ходить босиком на улице лучше по 2 раза в день – утром и вечером – круглый год. Эта процедура даёт ощутимый приток энергии в организм. Тело закаливается, укрепляется иммунная система, происходит рефлекторное оживление внутренних органов, особенно печени, глаз, желудка, поджелудочной железы, кишечника, сердца, лёгких, почек и др. Через босые ноги происходит сброс накопленного статического электричества, которое неблагоприятно действует на организм, вызывая быстрое утомление или перевозбуждение, а также разные болевые ощущения.

Если Вы начинаете ходьбу босиком зимой, то перед этим нужно 2-3 недели обливать ноги холодной водой. Затем можно выйти на улицу, наступить на снег и тут же обуться. Увеличивать время нужно постепенно, доведя его к концу зимы до 5 минут.

При ходьбе босиком на улице можно освоить специальное *оздоравливающее дыхание*: на вдохе подтягивать энергию из Земли до самой макушки, ощущая, как она восполняет дефицит здоровья, бодрости, сил, спокойствия... На выдохе окутывать ею своё тело.

Приступая к ходьбе босиком, необходимо учитывать, что:

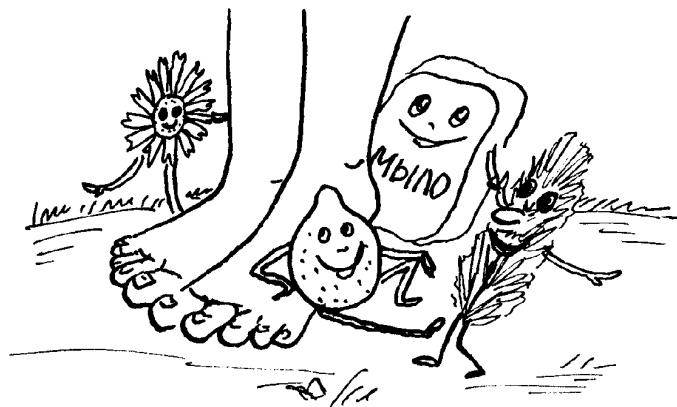
– горячий песок, асфальт, снег, лёд, острые камни, шлак, хвойные иглы, шишки оказывают *возбуждающее действие* на нервную систему;

– тёплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковёр – *успокаивающее*;

– средним между этими действиями обладает асфальт нейтральной температуры, неровная земля, комнатный пол, мокрая трава, которые **умеренно тонизируют** нервную систему.

После каждой процедуры хождения босиком нужно **помыть ноги**. Затем сделать 2-3-минутный **массаж**, энергично разминая пальцы, подошвы и икроножные мышцы.

Закаливать стопы можно и **в обуви**, положив туда слегка влажную траву мяты, фиалки или тимьяна. Возникающее при беге или ходьбе лёгкое раздражение подошв стимулирует кровообращение, восстанавливая энергетику организма.



Водные процедуры

Вода – эликсир жизни.

Тело человека или любого другого существа на $\frac{3}{4}$ состоит из воды.

О том, что вода может находиться в трёх агрегатных состояниях: твёрдом, жидком и газообразном, – было известно всегда. Но лишь недавно, в конце 2-го тысячелетия, было обнаружено ещё одно, четвёртое состояние воды – *информационное*.

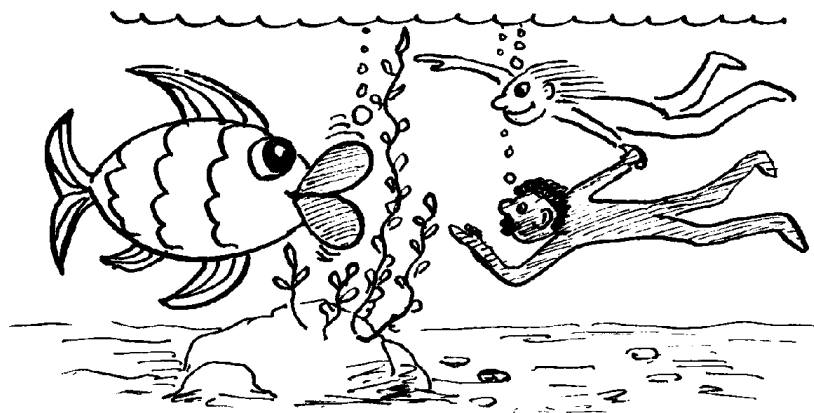
Учёным вдруг стало понятно, что вода, словно живое существо, обладает памятью. Она воспринимает и запоминает любое воздействие, как будто понимая всё, что происходит в пространстве.

Вода, окружающая нас и содержащаяся во всех живых организмах, воспринимает, копирует, сохраняет и передаёт информацию, даже такую, как человеческая мысль, слово и эмоция.

Чувствительность информационной системы воды настолько высока, что она оказывается способной ощущать влияние форм окружающих предметов, слушать музыку, распознавать людей на разных фотографиях, понимать человеческую речь и смысл слов и даже сопереживать горю и радоваться.

Ощущение удивительной лёгкости, неги и релаксации, которое дарят нам водные процедуры, психологи объясняют тем, что первые 9 месяцев своего существования человек проводит в воде.

Всем известно благотворное влияние купаний на самочувствие и красоту человека. Купания используют не только для закаливания, но и для лечения болезней, и для продления молодости.



Купания показаны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, астении, гинекологических расстройствах, варикозном расширении вен, венозной недостаточности, ожирении, увядании кожи.

Вода корректирует психоэмоциональное состояние, снимает беспокойство и переутомление, депрессию и стрессы.

Холодная вода, воздействуя на нервную систему, снимает усталость, вялость, вливает бодрость и хорошее настроение.

Рефлекторно вызывая сужение сосудов кожи (а в них находится третья часть всей крови человека), вода усиливает приток крови и дополнительных питательных веществ во внутренние органы. Вслед за кратковременным сужением кровеносных сосудов наступает их расширение, что сопровождается покраснением и потеплением кожи.

Сужение и последующее расширение сосудов – хорошая гимнастика для системы кровообращения, а так как с ней связаны все органы, то и для всего организма.

Вода ниже $+15^{\circ}\text{C}$ способствует образованию **импульсного тепла**. Импульсное тепло – это разогрев кожи и клеток

организма до +42°C. В результате такого разогрева здоровые клетки укрепляются, а больные погибают.

Холодная вода вызывает значительные потери тепла организмом. И эти потери тем больше, чем холоднее вода и продолжительнее процедура. В первые минуты происходит наибольшая потеря тепла, в дальнейшем этот процесс замедляется.

Водные процедуры *по тепловому ощущению* подразделяются на:

- холодные ниже +20°C
- прохладные +20-33°C
- индифферентные +34-35°C
- тёплые +36-40°C
- горячие выше +40°C

Суть закаливания холодной водой в том, что повторное воздействие холодной воды создаёт условия для развития реакций, уменьшающих теплоотдачу и повышающих теплопродукцию; улучшается обмен веществ в организме и образуется дополнительное внутреннее тепло.

Самое лучшее закаливание холодной водой – это *купание летом в естественных водоёмах или зимой в бассейне*. Во время плавания вода массирует кожу, укрепляет мышцы, активизирует подкожное кровообращение и стимулирует нервные рецепторы. Повышенный распад тепловой энергии компенсируется усилением теплопродукции. При одной и той же температуре воды и воздуха вода кажется гораздо холоднее. Например, теплоотдача в ней при температуре +20°C в 4 раза выше, чем на воздухе. Расход энергии и обмен веществ в такой воде увеличивается в 1,5 раза.

Купание летом в открытых водоёмах – один из лучших способов закаливания, потому что воздух, солнце и вода ока-

зывают **комплексное воздействие** на организм. Начинать купание нужно, когда температура воды достигает 18-20°C. Прекращают купания при температуре воздуха 14-15°C, а воды – 11-13°C. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время раз в день, а затем 2-3 раза в день. Промежутки между купаниями должны быть 3-4 часа.

В воде необходимо **больше двигаться** и **плавать**. Чем вода прохладнее, тем интенсивнее должны быть движения.

Продолжительность купания индивидуальна – до появления озноба.

Чем холоднее вода, тем короче должно быть её соприкосновение с телом.

При адекватном применении водных процедур улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состав крови; гармонизируется нервно-психическая сфера; совершенствуется аппарат терморегуляции; исчезает метеозависимость. Так как улучшается работа эндокринной системы, то у мужчин восстанавливается и повышается потенция, а женщины избавляются от расстройств в половой сфере и бесплодия. Кроме того, холодная вода является мощным препятствием к образованию раковых опухолей и способствует рассасыванию уже возникших.



Морские купания

Морские купания полезны при неврозах, сексуальных расстройствах, ослабленном иммунитете.

Морская вода *оживляет все жизненные процессы*, улучшает кровообращение и обмен веществ, гармонизирует нервную систему, повышает сопротивляемость негативным факторам.

Морские купания рекомендуются при болях в спине, пояснице, суставах, при ранах и переломах костей.

После купания сосуды кожи расширяются, она краснеет, мышцы расслабляются. Мельчайшие кристаллики соли остаются на коже даже после вытирания, что способствует активизации кровообращения ещё длительное время. За счёт этого повышается тургор кожи, её упругость, исчезает целлюлит.

Как купаться в морской воде?

- Здоровые и крепкие люди могут купаться в *любое время дня*. Те, кто послабее, не должны входить в воду натощак или сразу после еды.

Лучшее время для купания – через 30-40 минут после завтрака.

- *Температура воды* для купания также зависит от индивидуальных возможностей: закалённые люди могут входить в воду даже при 14-16°C без особой подготовки. Ослабленным следует окунаться, если температура воды не ниже 21-22°C, при этом они должны непременно разогреться на солнышке или посидеть одетыми, чтобы разогреть тело. Но лучше разогреваться активными движениями: ходьбой, пробежкой или гимнастикой.

- **Продолжительность купания** и частота также зависят от состояния здоровья и погоды. Ослабленным людям достаточно заходить в воду 1 раз в день на 5-7 минут.

- **Не разрешаются** морские купания при эпилепсии и других тяжёлых поражениях центральной нервной системы и сосудов, при некоторых лёгочных и почечных заболеваниях, злокачественных опухолях.

Песочные ванны

Главное целительное свойство песка – его *гигроскопичность*, т.е. способность быстро впитывать влагу. При этом известковая составляющая песчинок вступает в реакцию с потом, выделяемым телом, активизируя нервные окончания кожи и усиливая кровообращение и обменные процессы.

Песок – это хорошая *углекислая ванна*. Песочные ванны полезны при кровяных застоях мышц и суставов, почек, расстройствах периферической нервной системы, нарушениях обмена веществ. Они эффективны при лечении ревматизма, радикулита, рахита, гинекологических болезней.

Для песочной ванны *песок* должен быть *хорошо прогрет* и сверху, и в глубину. Желаящего полечиться закапывают в чистый тёплый приятный песок, оставляя открытыми область сердца и голову. Лучше это делать на чистом пляже в ясный тёплый день.

Продолжительность песочной ванны – 15-20 минут. После неё нужно отдохнуть 15-20 минут и только потом идти купаться.

Обтирания и обливания

Если же организм ослаблен, имеются хронические заболевания, то закаливание лучше начинать с обтираний и обливаний.

Обтирания особенно полезны людям в возрасте, у которых имеются устойчивые стереотипы, и людям, которые активно жалеют себя. После умывания лица обтирание – *самое мягкое средство закаливания водой*. Делать его лучше после утренней зарядки или сна, чтобы снять расслабленность.

Обтираться можно губкой, полотенцем или полотняной варежкой, смоченной в воде и слегка отжатой. Равномерны-



ми быстрыми движениями обтереть руки от кистей к плечу, затем – шею, грудь, ноги, живот, спину. Живот обтирать круговыми движениями по часовой стрелке справа налево. Вся процедура не превышает пяти минут. В течение первой недели после обтирания кожу нужно растирать докрасна махровым полотенцем. А со второй недели – оставлять влажной.

Полезно обтираться *перед сном* тёплой водой с последующим одеванием сухого белья на влажное тело. Постепенное высыхание кожи под бельём снимает психическое напряжение, расслабляет мышцы и создаёт условия для развития сонного торможения.

Также перед сном можно проводить *обмывание стоп*. Начинают процедуру с температуры воды 26-28°C и постепенно снижают (в неделю на 1-2°C) до 12-15°C.

После 2-3 недель обтирания можно перейти к *обливаниям*. Обливания производятся с помощью таза, ведра или душа.

Начинать лучше с *душа*. Сначала обливать лицо, руки, ноги, грудь, живот, а затем – спину. Для тех, кто боится и не любит резких перепадов температур, холода и т.п., кто избегает экстремальных условий, сначала температура воды в душе должна быть слегка прохладной: 33-34°C. Через каждые 3-4 дня температуру нужно снижать, постепенно за 1-2 месяца доведя до самой холодной.

После одной-двух недель обливания с помощью душа можно перейти к обливаниям из *таза*. Потребуется три таза воды. Первый таз выливается на голову и лицо, второй – на грудь и живот, третий – на спину.

В первую неделю после обливания тело нужно растирать сухим полотенцем, а далее – не вытираться. Плёнка холодной воды на поверхности тела образует отрицательный

ионный заряд, который, проникая сквозь кожу, нейтрализует положительные ионы и способствует оздоровлению.

Вообще душ – оптимальное закаливающее средство. *Душ* оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Его влияние зависит от **силы** механического воздействия и отклонения температуры воды от индифферентной (34-36°C). Различное сочетание этих факторов даёт разный эффект.

Горячие и продолжительные души понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов.

Тёплые души действуют на организм успокаивающе.

Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

Нужно ли использовать **контрастный душ**? Контрастный душ требует от организма высокой степени закалённости и выносливости. Особенность его в том, что во время его приёма **попеременно** используется тёплая и холодная вода с перепадом температуры от 5-7°C до 20°C и более. Начальный режим закаливания с помощью контрастного душа: температура горячей воды – 37-34°C, холодной воды – 30-28°C. Экстремальный режим: температура горячей воды – 41-40°C, холодной воды – 12-15°C; 1 минута – горячая вода, 5-10 секунд – холодная вода.

При высокой степени закалённости можно использовать контрастный душ 2-3 раза на протяжении 3 минут, чередуя температуру воды 35-40°C и 15-20°C.

Оптимальные режимы контрастного душа:

горячая вода – 41-40°C, холодная вода – 27-25°C;

горячая вода – 37-38°C, холодная вода – 12-15°C.

Контрастный душ лучше использовать не часто. Примерно один раз в неделю, как баню.

Растирание снегом – процедура, к которой можно приступать после длительного закаливания холодной водой. Растирание снегом выполняют быстро и энергично в течение 1-2 минут. Растирают в основном верхнюю часть тела. при сильном морозе и резком порывистом ветре процедуру проводить не рекомендуется.

Занятия **зимним плаванием** рекомендуется проводить организованно, в составе секции зимнего плавания, под руководством **тренера** или **опытного инструктора**.



Баня

Хорошей гигиенической процедурой является *баня*. Правильное её использование способствует поддержанию чистоты тела, улучшает функции кожи и укрепляет здоровье.

В наши дни широкое применение нашли паровая (русская) и суховоздушная (финская сауна) бани.

В паровой бане (в парилке) температура воздуха, как правило, 40-60°C, а относительная влажность достигает 80-100%; в суховоздушной бане (сауне) температура воздуха в парилке 70-110°C, но относительная влажность очень низка – 5-15%. Высокая влажность воздуха в паровых банях затрудняет испарение пота в самой парилке, но способствует глубокому прогреванию организма, а низкая влажность сауны позволяет поту испаряться скорее и замедляет перегревание организма.

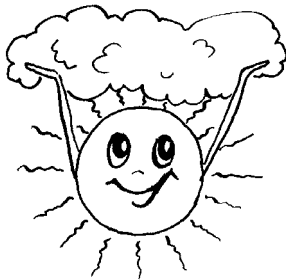
Горячая баня является мощной очистительной процедурой. Благодаря воздействию банной тренировки увеличивается сила, скорость, выносливость, координация движений, острота зрения. Баня помогает поддерживать жизненный тонус и высокий иммунитет. В горячей атмосфере бани гибнут многие болезнетворные микробы, так как температурный порог их существования ниже температуры, которую в состоянии перенести клетки человека. Незаменима баня при хронических бронхитах, воспалениях носа и горла. В сочетании с массажем она помогает при вывихах, растяжениях, ушибах; лечит радикулит, ишиас, люмбаго; является хорошим профилактическим средством при сердечно-сосудистых расстройствах. Есть данные, что повышение температуры тела в бане до +39°C и выше способствует выздоровлению даже при раковых заболеваниях.

Если человек здоров, то еженедельное посещение бани способствует поддержанию естественных защитных сил в “боевой” готовности.

Баня – это оздоровительное, закаливающее, целебное воздействие жара на организм.

Благодаря бане:

- открываются и прочищаются поры кожи; удаляется грязь; мягко счищаются с поверхности отжившие, омертвевшие клетки; создаются благоприятные условия для рождения новых клеток;
- стимулируется деятельность сальных желёз; кожа становится упругой; разглаживаются морщины;
- активизируется кровообращение; улучшается водно-солевой обмен и работа почек;
- возрастает вентиляция лёгких; увеличивается усвоение кислорода; дыхание становится легче;
- снижается утомление; вместе с потом удаляются шлаки и излишки молочной кислоты, которые накапливаются в мышцах и вызывают чувство усталости;
- появляются расслабление и раскованность, что положительно влияет на психику;
- активизируется система самовосстановления организма за счёт активизации эндокринной системы и увеличения количества гормона роста.



Основные правила пользования баней

Посещать баню следует 1-2 раза в неделю.

Ходить в баню не следует после обильной еды или на-тощак. Лучше всего подкрепиться овощами или фруктами. Противопоказан также алкоголь. Можно взять с собой травяной чай, минеральную воду, фруктовые соки.

Нельзя париться незадолго до сна и при сильном утомлении. Лучше всего париться утром в 9-10 часов. В это время организм легко переносит нагрузки. Банную процедуру следует начинать с тёплого душа, чтобы разогреть организм. Вымыть тело с мылом, но волосы не мочить, чтобы не перегрелась голова. Затем вытереть тело досуха, а на голову надеть шерстяную шапочку.

При первом посещении парилки нужно посидеть внизу и просто погреться 4-6 минут. Прогревшись, подняться на верхнюю полку и находиться там, контролируя самочувствие, примерно 5-8 минут. Дышать в парной нужно стараться носом. На верхней полке можно лечь, так как горизонтальное положение уменьшает нагрузку на сердце почти в 2 раза. После начала активного потоотделения надо выйти в предбанник и отдохнуть 15 минут. В это время полезно выпить чашку чая с лимоном. Затем снова зайти в парную. И так 2-3 раза. При втором заходе в парную можно *париться веником*. После второго захода в парилку можно принять *холодный душ* или окунуться в *бассейн*.

Резкое изменение диаметра сосудов – расширение (парилка) и сжатие (бассейн) – является физиологическим кратковременным стрессом, который оказывает лечебный и профилактический эффект.

Для ускоренного выведения шлаков из организма в бане можно использовать *бальзамы Каравеева* “Соматон” и “Ау-



рон”. Перед заходом в сауну в кожу головы нужно втереть “Аурон”, а “Соматон” нанести на всё тело, особенно на стопы, голени, бёдра и спину. Бальзамы улучшают кровообращение, выводят “токсины усталости”, вредные соли тяжёлых металлов, радионуклиды и пр. Благодаря им за один час в бане с потом уходит больше солей и шлаков, чем через здоровые почки за 24 часа.

После парной надо помыть голову с мылом и закончить бвнную процедуру прохладным душем.

Если у вас бывает **повышенное кровяное давление**, то попарьте перед парной ноги. Горячая ножная ванна снимает напряжение с сердца и головы, что снизит опасность повышения давления.

Если у вас **боли в пояснице или суставах**, то натрите больные места тёртым корнем хрена, так, чтобы по телу прошло тепло, и... в парную...

Если вы хотите **избавиться от лишних жировых отложений**, то можно перед парной:

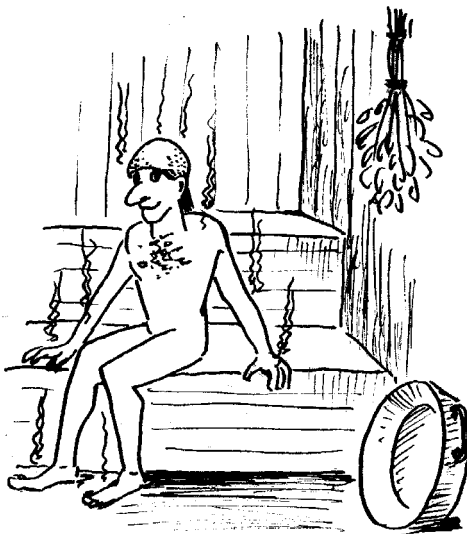
- 1) натереть тело солью, смешанной с мёдом;
- 2) 96 %-ным спиртом.

Чтобы избавиться от избыточного веса, после парной не охлаждайтесь в бассейне или под душем и не вытирайтесь, хотя потоотделение будет сильным. Завернитесь в льняную простыню и оставайтесь в предбаннике. Чтобы интенсифицировать распад жиров, можно облиться солёной водой. Пить не рекомендуется, даже если появится жажда. Перед очередным заходом в парную смойте пот и соль, насухо вытрите и парьтесь дальше.

Чтобы **вылечить простуду**, можно насытить воздух парной ароматом душистых трав. Для этого используют листья малины, ежевики, мать-и-мачехи, чёрной смородины, мелиссы, душицы, зверобоя. 2 ст. ложки сухого измельчённого сырья залить 1 л кипятка и настоять 30 минут. Поддавать на каменку по 100 мл.

Для создания **благоприятной атмосферы** в парной можно небольшими порциями поддавать воду или травяные настои в печь-каменку. Пар полезен для кожных покровов

и дыхательных путей. Целебный эффект пара усиливается, если в 1 литр воды добавить 1 чайную ложку (15-20 капель) спиртовой настойки эвкалипта, мяты, календулы или нашатырно-анисовых капель. Нельзя плескаться на камни квас или пиво. Пиво и квас, если очень хочется, можно добавлять в воду по 30-50 мл на 1



литр. В 1 литре воды можно также растворить несколько капель жидкого вьетнамского бальзама «Золотая звезда». Для создания особой атмосферы в парилке и самой бане эти составы можно распылять с помощью *пульверизатора*.

Благоприятно на организм действуют и *ароматизаторы* с эфирными маслами. В горячем воздухе сауны ароматические углеводороды действуют очень активно, проникая в организм через кожу и нос. Они улучшают функции кожи, органов дыхания, иммунной и нервной систем.

В качестве ароматизатора нужно взять термостойкий сосуд (50-100 мл) с широким горлом, наполнить его водой, добавить эфирные масла до 10 капель и поставить рядом с источником тепла. Этой смесью можно окропить деревянные лавки и столы. А можно воспользоваться и пульверизатором, залив в него нужный состав, а затем распыляя его в воздухе. На раскалённые камни наносить эфирные масла *нельзя*.

Ароматизаторы, рекомендуемые для применения в парной (на 100 мл воды)

Выведение шлаков: можжевельник – 4 капли, лимон – 4 капли, сандал – 2 капли.

Укрепление нервов: бергамот – 5 капель, иланг-иланг – 3 капли, апельсин – 3 капли.

Устранение целлюлита: лимон – 7 капель, можжевельник – 5 капель, мандарин – 5 капель.

Закаливание: эвкалипт – 5 капель, ель – 5 капель, мята – 3 капли.

Обновление кожи: роза – 3 капли; лимон – 3 капли, лаванда – 4 капли.

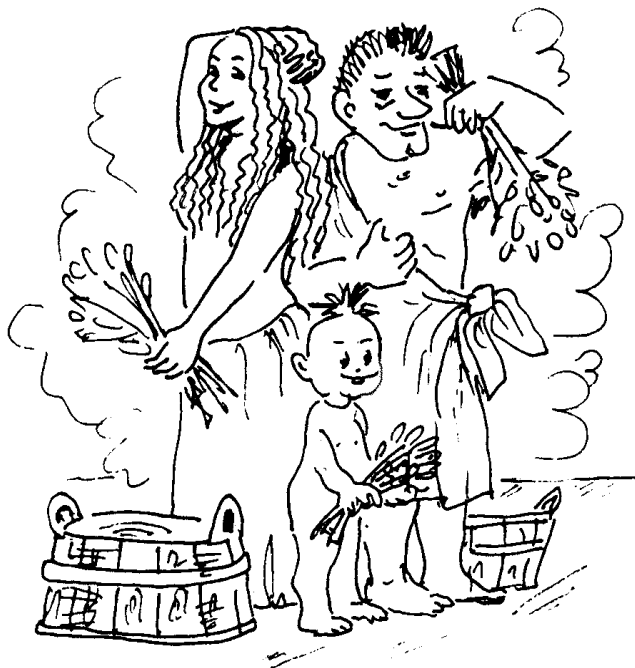
Немного о вениках

Веник можно использовать при повторных заходах в парную.

Сначала веник необходимо поднять вверх и повстряхивать его, чтобы разогреть до температуры верхнего слоя воздуха. Лучше париться двумя вениками сразу.

Первый этап нужно начинать с поглаживания тела лиственной частью веника. Это, как правило, делает напарник. Приложить веники к стопам, затем медленно вести их по икрам, бёдрам, спине, шее. Затем провести веником назад. Повторить 3 раза. Эта процедура улучшает теплообмен, уменьшает болевые ощущения, стимулирует потоотделение и согревает кожу.

На втором этапе веники нужно спустить на поясницу и прижать их на 1-3 секунды. Такое же прижимание выпол-



нить в области лопаток, коленей и всех мест, где есть болевые ощущения.

Третий этап – постёгивание. Это основной этап. Начинать постёгивание нужно со спины, затем перейти к икроножным мышцам и стопам.

После постёгивания выполняется **похлёстывание**. Оно отличается более сильным прижатием к телу всего веника. Старайтесь не касаться подколенных ямок.

Традиционно в баню ходят с **берёзовым веником**. Этот веник прекрасно дезинфицирует пространство, незаменим при болях в мышцах и суставах, очищает кожу от различных неприятностей и сыпей. Выделяемые веником эфирные вещества очищают и укрепляют дыхательные пути.

Липовый веник вызывает обильное потоотделение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, лечит нейроциркуляторную дистонию.

Дубовый – успокаивает нервную систему, снимает головную боль и высокое артериальное давление.

Ольховый – при простуде, ломоте в суставах и мышцах.

Крапивный – излечивает даже застарелый ревматизм. Благоприятно действует на почки.

Хвойный – рекомендуется при радикулите. Быстро нормализует кровообращение.

Калиновый – оказывает противоаллергическое действие.

Осиновый – против ревматизма.

Орешниковый – против варикозного расширения вен, диабета, трофических язв.

Ясневый – обладает противовоспалительными, кровоостанавливающими, ранозаживляющими свойствами. Против радикулита, ревматизма, артрита.

Рябиновый – для поднятия бодрости и работоспособности.

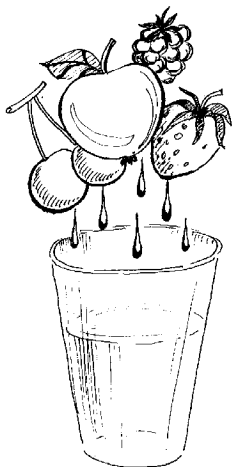
Эвкалиптовый – лучшее средство от простуды и невралгии.

Питьевой режим

В бане человек выделяет гораздо больше влаги, чем обычно, – с потом и дыханием. Число потовых желез у человека превышает 2 млн. Количество пота, выделяемого в сутки, – от 600 до 700 г, а если человек посещает баню – то до 1400-2000 г.

Следовательно, и пить надо больше. Вода способствует самоочищению организма, регулирует температуру тела в соответствии с температурой окружающей среды.

Очень полезно восполнять запасы влаги сразу после парной.



В бане рекомендуется пить горячий травяной чай с добавлением в него мёда, клюквы, брусники, калины, смородины и других ягод. Прекрасным потогонным средством является липовый чай. К тому же он укрепляет сердце и органы дыхания. Очищает и витаминизирует чай из шиповника и ромашки. Восстанавливающим силы является чай из душицы, зверобоя и шиповника. Пить чай надо небольшими глотками с перерывами. Чая можно выпивать до 1 литра.

Что в бане пить

Лучше всего пить простые деревенские чаи.

Чай из листьев брусники

3 ст. ложки листьев брусники залить 1 литром кипятка, настоять 15 минут, добавить мёд по вкусу. Брусничный лист – эффективное мочегонное средство. Оздоровливает мочевыводящие пути. Очищает кровь.

Клюквенный морс

Полстакана клюквы размять, залить 1 литром кипятка и добавить мёд. Такой морс хорошо утоляет жажду, снимает усталость, повышает работоспособность.

Малиновый чай с мятой

2 ст. ложки сушёной малины залить 1 литром кипятка, настоять 15 минут, добавить мёд и несколько сушёных листочков мяты. Оказывает потогонное и общеукрепляющее действие.

Омлаживающий чай

2 ст. ложки сушёных ягод малины, 1 стакан сушёных ягод рябины, 2 ст. ложки сушёных листьев смородины залить 1 литром кипятка, настоять 15 минут. Чай обладает потогонным, мочегонным, кровоостанавливающим и лёгким слабительным свойствами.

Оздоровливающий чай

Листья облепихи, смородины, вишни, зверобоя взять в равных количествах и перемешать. 2 ст. ложки сбора залить 1 литром кипятка. Настоять 15 минут. Чай от респираторных расстройств, ангины, ревматизма и т.п.

Яблочный чай

300 г нарезанных яблок без семечек положить в кипяток и варить 5 минут на слабом огне. Увеличивает выделение мочи и желчи, уменьшает отёки.

Не рекомендуется пить после парной

Холодную воду. Выпитая холодная вода понижает температуру только в полости рта. Лучше пить горячую воду: через 15 минут температура всего тела понижается примерно на 1 градус, а вместе с этим рефлексорно снижается и жажда.

Классический чай. Все содержащиеся в чае активные вещества оказывают довольно сильное воздействие на нервную и сердечно-сосудистую системы. Чай – это стимулятор, а все стимуляторы нацелены на неприкасаемые запасы нервной энергии, поэтому в бане этого напитка следует избегать или сократить до минимума, употребляя жиденький чай с лимоном.

Пиво. У него тяжёлое сусло, действие которого на расслабленный и раскрытый организм особенно вредно.

Вино, водку. Очень вредны для всего организма, особенно для сердца, печени, почек.

Правила поведения в бане

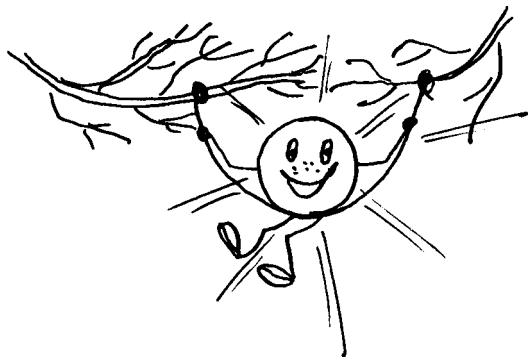
1. Нельзя громко говорить, шуметь, стучать, а тем более ругаться, браниться, материться.
2. Нельзя выражать негативные эмоции и недовольство.
3. Нужно размышлять о возвышенном, чистоте, смысле жизни, красоте, обновлении и т.п.



Относительные противопоказания к банным процедурам:

- острые стадии всех болезней, обострение хронических заболеваний, повышенная температура тела;
- заболевания с признаками тахикардии, гипертонии, сопровождающиеся сердечной или почечной недостаточностью;
- обширные воспалительные процессы на коже;
- эпилепсия;
- малокровие;
- выраженный склероз сосудов;
- беременность и период во время менструаций.

Посещайте баню! Она поможет вам избавиться от многих недугов!



Ванны

Ванны в домашних условиях рекомендуются в том случае, если человек болен или ослаблен. Самая известная и приятная процедура – это *гидротерапевтическая ванна*.

В воду комфортной температуры добавляют различные средства: морскую соль, водоросли, морскую плазму, термальную воду Карловых Вар, фитоэкстракты, минеральную смесь бишофит, эфирные масла и др.

Благодаря воздействию добавок активнее протекают все биохимические процессы, улучшается микроциркуляция, питание тканей, кожа становится нежной, эластичной.

Сейчас в продаже много различных средств: соли для ванн, пены, косметические масла. Почти во все эти средства включены эфирные масла и экстракты растений. Чтобы подобрать себе наиболее подходящее средство, нужно знать, какое воздействие на кожу и организм в целом оказывают эти вещества.

Воздействие ванны зависит от её температуры, продолжительности, добавленных компонентов и индивидуальных особенностей. Все рекомендуемые добавки рассчитаны на ванну объёмом около 300 литров.

• Травяные ванны

Для всех типов кожи подойдут соли, масла и пены, в состав которых входит *ромашка аптечная*. Это очень хорошее противовоспалительное, смягчающее и расслабляющее средство. Ромашка полезна при различных аллергических состояниях, экземе и дерматитах.

Берёзовые листья и почки – сильное противовоспалительное средство.

Лаванда хорошо расслабляет, поэтому полезно принимать лавандовую ванну перед сном. Также это прекрасное противовоспалительное и заживляющее раны средство.

Черёда обладает противоаллергическим и противовоспалительным эффектом.

Тысячелистник заживляет и тонизирует кожу.

Купив в аптеке наиболее подходящие вам травы, можно приготовить прекрасные добавки для ванн самостоятельно.

Обычно на ванну требуется 2-3 ст. ложки сухой травы, которую заливают 0,5 литра кипятка и настаивают 30-40 минут в тёплом месте. Затем процеживают и выливают в ванну.

Залог успеха травяных ванн – в их регулярности. Ванны следует принимать курсами по 10-15 процедур.

• **Ванна с морской солью**

В домашних условиях можно приготовить *ароматизированную соль* для ванны. Выбирайте *морскую соль* натурального белого цвета, т.е. без искусственных красителей – это полезнее для кожи. Йод, входящий в морскую соль, оказывает дезинфицирующее и противовоспалительное действие, благоприятно воздействует на функцию щитовидной железы, а бром – успокаивает и расслабляет. В морскую соль можно добавить несколько капель (5-6 капель на ванну) *эфирного масла*. Такие ванны помогают при заболеваниях мышц и суставов, невралгиях, кожных заболеваниях, а также заболеваниях связанных с обменом веществ. Морская соль воздействует на нервные окончания, что способствует исчезновению раздражительности, уменьшению болей, улучшению сна.

Для ванны нужно 2-3 горстки соли.

• **Тёплая ванна:** +36-38°C. Продолжительность процедуры – 15-20 минут. Применяется вечером, не ранее чем

через 1-2 часа после еды. Рекомендуется при повышенной утомляемости, раздражительности, бессоннице.

• **Прохладная ванна:** +34-36°C показана при вегето-сосудистой дистонии. Её эффект усилится, если добавить 2 ст. ложки экстракта лаванды. Длительность процедуры – 10-15 минут.

• **Ванна с повышающейся температурой** до +40°C. Налить воду с температурой +36°C. Погрузиться и адаптироваться в течение 2-3 минут. Затем открыть кран с горячей водой и постепенно довести воду до +39-40°C. Поддерживать такую температуру в течение 4-5 минут. Такая ванна рекомендуется при простудных заболеваниях. Туда же можно добавить раствор *горчицы*: в 1 литре воды развести 100 г горчичного порошка и вылить раствор в ванну. Горчица усилит эффект прогревания. После горчичной ванны нужно ополоснуться тёплой водой.

• **Ванна со скипидаром:** в 500 мл воды растворить 30 г твёрдого детского мыла, добавить 0,75 г аспирина (ацетилсалициловой кислоты) и кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. В горячую смесь влить 500 мл *живичного скипидара*. Хорошо перемешать. Готовую эмульсию хранить в широкогорлой банке с притёртой пробкой. Её хватает на 12-15 ванн. Температура ванны +37-38°C. Продолжительность 15 минут. Ванны принимать 2 дня, на третий день сделать перерыв. В первые ванны заливать эмульсию в возрастающем порядке: 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 мл. Остальные ванны – по 30 мл. Оздоровительный эффект впечатляет!

Горчица и скипидар способствуют выделению различных биологически активных веществ (гистамин, ацетил-

холин и пр.). Эти вещества понижают сосудистый тонус, расширяют просвет артерий, что повышает локальную температуру тканей на 0,4-0,9°C. При этом рефлекторно усиливается кровоток в скелетных мышцах и внутренних органах. Увеличивается интенсивность углеводного, жирового и минерального обменов в организме. **Лечебный эффект:** тонизирующий, обезболивающий, противозудный, метаболический, антисклеротический.

Скипидарные ванны полезны не только в общеукрепляющем смысле. Они имеют лечебный эффект при ревматизме, отложении солей и других нарушениях.

Горчичные и скипидарные ванны противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях, хроническом гломерулонефрите, ишемической болезни сердца, тромбофлебите, эпилепсии, микозах, сахарном диабете, тиреотоксикозе.



• **Соляно-хвойная ванна:** +37-38°C. Рекомендуется при повышенной утомляемости, нервозности, неуверенности в себе. Она укрепляет нервную систему, дыхательные пути, кожу. В ванну добавить 500 г морской или поваренной соли и 2 ст. ложки сухого хвойного экстракта (или 100 г жидкого). Продолжительность процедуры – 15 минут.

• **Ароматические ванны** очень популярны. Они оказывают лечебное воздействие на тело, погруженное в воду с растворёнными в ней ароматическими маслами. Ароматические масла обладают высокой способностью растворяться в жирах, поэтому быстро проникают в организм через сальные железы поверхностных слоёв кожи, оказывая воздействие на многочисленные рецепторы кожи. Температура ванны +37-39°C. Время процедуры увеличивается постепенно от 5 до 20 минут. Существует 2 способа приготовления аромованны.

1 способ: смешать эфирное масло с 30-60 г эмульгатора (соль, сода, мёд, пена для ванн, молочная сыворотка), после чего добавить смесь в воду. Эмульгатор обеспечит более плотное взаимодействие масла с поверхностью кожи.

2 способ: эфирное масло добавить непосредственно в воду. В этом случае оно сосредотачивается на поверхности воды, и контактная поверхность с телом уменьшается, поэтому после приёма ванны важно медленно вставать и не вытираться полотенцем.

От простуды помогают лимон, сосна, чабрец.

Успокаивающее действие оказывают сандал, ладан, мирра.

Тонизируют вербена, розмарин, шалфей.

Иммунитет повышают: душица, лаванда, мелисса, мята перечная, розмарин, кедр, лимон, полынь.

При склонности к аллергическим реакциям не используйте эфирные масла мандарина, апельсина, корицы, лимона, душицы, розмарина и тимьяна.

- **Йодобромные ванны** рекомендуются при лишнем весе.

Купите в аптеке 250 г порошка бромида калия и 100 г порошка йодида натрия. Смешайте их. Перед ванной 2 ст. ложки смеси растворите в 1 стакане воды и вылейте в ванну. Добавьте 2 кг поваренной, а лучше морской соли. Тщательно размешайте.

Длительность процедуры – 10-15 минут.

Курс лечения – не более 15 ванн, периодичность – 1 раз в 2 дня.

- **Крахмальные ванны** помогут от угревой сыпи на лице и теле. Полкилограмма крахмала развести в холодной воде и вылить в готовую ванну. Курс – 15 ванн через день по 10-15 минут.

Молочно-крахмальные ванны омолаживают кожу. Два литра коровьего, а лучше козьего молока добавить в тёплую ванну. Туда же добавить 0,5 кг предварительно разведённого крахмала и 1 ст. ложку хвойного экстракта.

- **Глиняные ванны** обладают очищающим, антисептическим, стимулирующим действием, поглощают токсины.

В одних видах глины преобладает кремний, в других – алюминий, в третьих – марганец. Кремний стимулирует рост волос, обмен жиров, образование коллагена и костной ткани. Алюминий обладает подсушивающими и вяжущими свойствами. Марганец – подсушивающими и дезодорирующими.

Белая глина (каолин) содержит кремнезём, цинк и магний. Прекращает выпадение волос, укрепляет ослабленные

волосы. Хороший антисептик. Рекомендуется для тонкой, вялой, чувствительной кожи.

Красная глина содержит оксид железа и медь. Улучшает кровообращение, снимает аллергию. Подходит для чувствительной, склонной к воспалениям кожи.

Жёлтая глина содержит железо и калий. Выводит токсины и насыщает кожу кислородом. Для вялой кожи.

Серая глина – кремний. Увлажняет и тонизирует. Для обезвоженной кожи.

Голубая глина: кремнезём, фосфат, железо, азот. Противовоспалительное средство. Для проблемной кожи и борьбы с облысением.

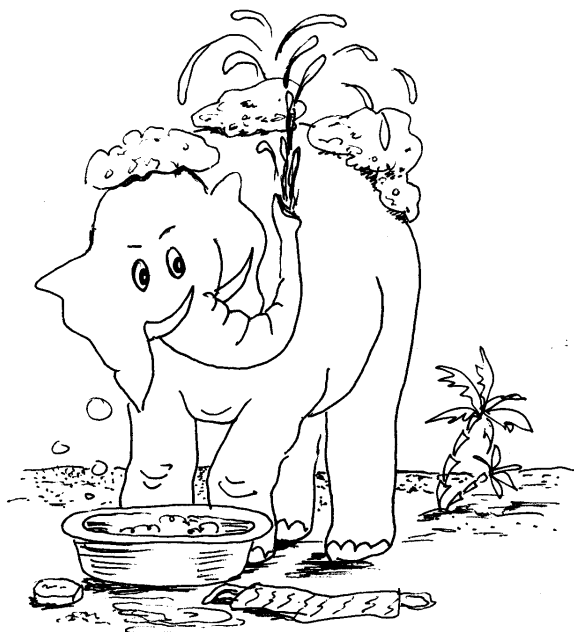
В ванне нужно растворить 400-500 г глины. Ванну следует принимать 15-20 минут, после чего ополоснуть тело водой без применения мыла и других косметических средств. Кожа после такой процедуры становится гладкой и увлажнённой.

Правила при приёме ванн

- Принимать ванны нужно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды и значительных психических и физических нагрузок.
- Тонизирующие ванны принимайте утром или днём, а успокаивающие – вечером. Продолжительность тонизирующей утренней ванны должна быть не более 5-10 минут. Хорошей тонизирующей добавкой является бальзам «Витаон».
- Температура воздуха в ванной комнате должна быть в пределах 20-22°C.
- Если во время приёма ванны возникнут неприятные ощущения: головная боль, сердцебиение, ощущение раздра-

жения, разбитости и т.п., то процедуру необходимо немедленно завершить.

- Не следует принимать ванны ежедневно, лучше – раз в 2-3 дня.
- Чтобы вещества, добавленные в воду, подействовали эффективнее, нужно, перед тем как лечь в ванну, вымыться с мылом или другим очищающим средством.



РАЗДЕЛ 3. ОЧИЩЕНИЕ

Человеческий организм тесно связан с окружающей средой. Степень загрязнения их примерно одинакова. Накопление шлаков и токсинов в теле и недостаточно чёткая работа системы эвакуации отходов вызывают процесс преждевременного старения. К тому же в среднем человек носит в себе от 8 до 25 кг каловых масс. Можно представить, что происходит с этими “продуктами” при температуре +37°C.

Следствием подобного состояния является дисфункция кишечника, желчного пузыря, снижение их тонуса, опущение органов, неприятный запах изо рта, от кожи, различные воспаления, камни, опухоли, повышенная раздражительность, нервозность, физическая слабость, депрессия, нарушения сна и метеозависимость. Физические, эмоциональные и интеллектуальные шлаки, накапливаясь в теле, проецируются в окружающий мир, осложняя бытие носителя. Учёные различают *несколько этапов зашлакованности организма*.

На первом этапе внешне здоровый человек испытывает повышенную утомляемость и раздражительность. А при сокращении привычного количества пищи или пропуске хотя бы одного приёма появляются слабость, головная боль, сосущее ощущение в желудке, печени, невыносимое чувство голода. Дисфункция органов желудочно-кишечного тракта сопровождается вздутием живота, запорами, поносами, тошнотой и т.п.

На втором этапе добавляются ломота в суставах, патологические изменения на кожных покровах, гнойничковые сыпи, острые респираторные заболевания...

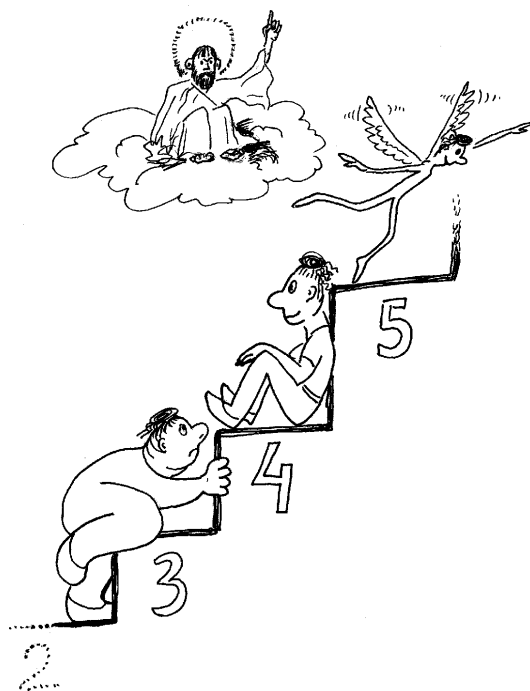
Третий этап характеризуется проявлениями различных аллергических реакций, избыточными выделениями из носоглотки, глаз, появлением синуситов, конъюнктивитов, отитов, устойчивых хронических заболеваний.

Четвёртый этап проявляется патологией застоя и различными отложениями вроде “каменных” болезней, ожирения, кист и других доброкачественных опухолей, в том числе полипов и родинок.

Пятому этапу соответствует деформация органов и суставов, стоматиты, парадонтоз.

На шестом этапе появляются органические заболевания нервной системы.

На седьмом этапе возникает патологическое изменение клеток, сопровождающееся формированием злокачественных опухолей.



Очищение – не только освобождение организма от шлаков, токсинов, но и способ укрепления и восстановления его функций. Выражение «чистка организма» абсолютно ненаучное. Всевозможные народные способы чистки маслом, клизмами, ударными дозами слабительного могут закончиться серьёзным осложнением уже имеющихся заболеваний. Или появлением новых: панкреатита, дисбактериоза, хронического запора и т.п.

На самом деле речь должна идти о **коррекции** и нормализации обменных процессов и **укреплении** как самого организма, так и отдельных его органов и тканей.



Для того, чтобы совершать какие-то большие «чистки», обязательно нужно советоваться со специалистом и проделывать необходимые процедуры только под его руководством.

По поводу промывания толстого кишечника можно посоветоваться с врачом-колопроктологом. И, если у вас нет гипертонии, тяжёлого геморроя, обострения язвенного колита, то под руководством врача можно провести **гидроколонотерапию**, т.е. промывание кишечника.

Эта действенная мера помогает при лечении аллергии, укрепляет органы пищеварения, способствует улучшению усвоения питательных веществ и выведению шлаков.

Очищение должно стать стилем жизни, влияющим на восприятие и взаимоотношения с людьми. Это новый взгляд на проблемы жилища, сна, питания, одежды и т.п.

Идея очищения заключается в том, что освобождённый от шлаков организм сможет проявить такие мощные силы самовосстановления, которые справятся без лекарств с любыми дисгармониями и болезнями. Очищение происходит не только на физиологическом уровне. Благодаря очищению уходят шлаки, связанные с негативным мировоззрением, отрицательными эмоциями и ощущениями. Выполнение очистительных процедур обеспечивает выход из состояния болезни и предболезни, повышает иммунитет, уровень физической и интеллектуальной производительности и в целом способствует духовному облагораживанию.

К очищению надо быть готовым *интеллектуально* (знать всё об этом), *эмоционально* (очень хотеть) и *физиологически* (нельзя сразу голодать, не пройдя подготовительных этапов). Одновременно должны проводиться процедуры укрепления органов, тканей, клеток и организма в целом.

При нормальном процессе очищения идёт омоложение организма и восстановление его ресурсов. В первую очередь омолаживаются жидкие ткани – кровь и лимфа, затем мягкие – кожа, мышцы, сухожилия и внутренняя структура костей. Особенно очевиден эффект омоложения кожи и глаз. Излечиваются глаукома и катаракта, улучшаются слух и обоняние, обостряются вкусовые ощущения, уменьшается жировая прослойка, “съедаются” все больные ткани, доброкачественные новообразования, а также застарелые участки кровоизлияний и тромбы.

Сейчас стало модным чистить всё и часто: желудок, толстый и тонкий кишечник, печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, кровь, лимфу, суставы и т.д., но на самом деле нет необходимости в таком активном очищении по системам. Все органы взаимосвязаны, и очищение одного

органа, например, печени или толстого кишечника, влияет на весь организм, а также на кровь, лимфу, мочеполовую систему... Существуют простые безболезненные способы очищения внутренней среды организма, в том числе и через систематическое **укрепление органов и тканей**. Овладев методами очищения тела, в дальнейшем необходимо перейти к образу жизни с минимальным засорением внутренней среды организма.



Вода

В этом разделе очень важно ещё раз сказать о значительной роли воды для человеческого организма.

Наш организм на 70-80% состоит из **воды** в так называемом связанном состоянии. Плазма крови состоит на 93% из воды и всего на 7% из белков и липидов. Вода входит в состав всех тканей человеческого тела: в мышцах её 75%, в костях – около 20%, в лёгких, сердце и почках – 80%, в коже и печени – 70%, в жировой ткани – 10%.

Наиболее богато водой стекловидное тело глаза – 99%, а меньше всего её в эмали зубов – 0,2%. Много воды содержится в веществе головного мозга, где она с её очень подвижными молекулами вовлечена в формирование информации.

Любая биохимическая реакция протекает оптимально только при достаточном количестве молекул воды. При её дефиците в клетках и тканях концентрация конечных продуктов обмена веществ, в первую очередь минеральных солей и мочевины, довольно быстро переходит допустимые границы. С 1 литром мочи из организма выводится не более 30 г солей, в то время как за сутки в организме образуется гораздо больше растворимых шлаков. Многие ограничивают себя 3-4 стаканами жидкости. В этом случае организм постоянно находится в сухом режиме, который не позволяет ему полностью очиститься от конечных продуктов обмена.

При этом часть мочевины, образуемой при белковом обмене, превращается в твёрдые кристаллы, которые откладываются в суставах. Так возникает подагра. Люди, пьющие мало воды, часто испытывают недомогание, быстро устают. Они с трудом встают по утрам, испытывая в обезвоженных мышцах болезненные ощущения, работоспособность падает.

Обезвоживание (эксикоз) играет очень большую роль в задержке, накоплении и выведении шлаков. Большинство болезненных состояний можно избежать, соблюдая правильный питьевой режим. Все обменные процессы напоминают своего рода биоконструктор, главными деталями которого являются молекулы воды. Растворяя окружающие твёрдые молекулы, они транспортируют ко всем органам необходимые микро- и макроэлементы, кислород, выводят шлаки, токсины, излишки солей. Вода активно участвует в кровотоке, регулирует артериальное давление, а через него и всю сердечно-сосудистую систему. Без воды, содержащейся в тканях, невозможен нормальный теплообмен с окружающей средой и поддержание оптимальной температуры тела. Она же служит смазкой для суставов, играет роль своеобразного гидроамортизатора для спинного мозга и предохраняет кости от хрупкости, а мышцы – от разрывов.

Как уже говорилось, вода является **важнейшим звеном энергоинформационного обмена**. Водородные связи между молекулами создают сетчатую структуру воды, способную принимать, аккумулировать и передавать как положительные, так и отрицательные воздействия окружающей среды.

Опыты японского исследователя Эмото Масару показали, что форма кристаллов, образующихся при замерзании воды, зависит не только от её чистоты, но и изменяется в зависимости от того, какую над этой водой исполняют музыку, какие произносят слова, и даже от того, думают люди о ней или не обращают на неё внимания.

Доктор Эмото провёл ряд опытов:

1) Он залил рис в 3-х банках водой и в течение месяца первой говорил «спасибо», второй: «ты дурак», а третью

просто не замечал. Через месяц рис в первой банке стал бродить, издавая приятный запах, во второй – почернел, а в третьей – начал гнить. Доктор Эмото сделал вывод, что **наибольший вред миру наносит именно равнодушие**. Вода показала, какими должны быть взаимоотношения между людьми.

2) Доктор Эмото установил ёмкость с водой между динамиками и проигрывал музыкальные произведения, а затем замораживал воду и фотографировал структуру льда. Снежинки на фотографиях получались разной формы: симфонии Бетховена, Моцарта, этюды Шопена приводили к образованию прекрасных, правильно сформированных

кристаллов с отчётливо выраженными характерными чертами. Вода же, на которую действовали неистовством тяжёлого рока, замерзала в виде страшных рваных осколков.

3) Бумажками, с написанными на них добрыми и злыми словами, оборачивали стеклянные ёмкости так, чтобы слова были обращены к воде. Казалось невероятным, чтобы **вода могла прочитать написанное**, понять его значение и в соответствии с этим изменить свою структуру. Но это



произошло. Вода, которой показывали слова любви и благодарности, образовала красивые шестиугольные кристаллы, а вода, которую ругали, превратилась в груды уродливых ледяных осколков.

С точки зрения геронтологов, процент содержания воды в организме является одним из главных **показателей старения**. Считается, что процессам вырождения подвержены не сами клетки, а лишь жидкость, в которой они плавают. В теле грудного ребёнка объём воды близок к 80% от общей массы, к 18 годам он уменьшается на 10-15%, у пожилых людей жидкости остаётся всего 30-40% от общего веса. Потеря более четверти водных запасов смертельно опасна.

Нехватка всего лишь 1-1,5 литра жидкости вызывает жажду, слабость, сонливость, заторможенность реакций, тошноту, порой покраснение кожи.

Дефицит в 3-5 литров сопровождается головной болью, одышкой, сухостью во рту, повышением температуры, нарушением логического мышления, обмороками. Дальнейшее обезвоживание вызывает мышечные спазмы, притупление слуха и зрения, галлюцинации.

Часто **холестериновые бляшки** на стенках кровеносных сосудов образуются как защитная реакция на дефицит воды – чтобы она не испарялась через кровеносные сосуды. В результате ухудшается кровоток, возникают сердечно-сосудистые заболевания, может развиваться артериальный тромбоз и т.н. головная боль и головокружения – частый сигнал о водном дефиците.

Страдает и **дыхательная система**. При дефиците воды организм вырабатывает половой гормон гистамин, который способствует сокращению бронхов, предотвращая испарение воды через дыхательные пути, параллельно провоцируя

развитие астмы. Кроме того, излишки гистамина являются причиной аллергии и множества других заболеваний.

Артритные боли в суставах – тоже следствие дегидратации. В норме клетки хряща окружены структурой, основным компонентом которой является вода. Она удерживается между хрящевыми поверхностями костей в суставах, позволяя им свободно скользить относительно друг друга во время движения. Когда влаги недостаточно, скольжение превращается в трение и причиняет боль.

Гастрит, изжога, запоры – частые симптомы водного голодания: поджелудочная железа вырабатывает инсулин для регулирования уровня сахара в крови и нейтрализует избыток кислот, попадающих в кишечник, а из-за недостатка воды эти процессы угнетаются, отсюда и возникают проблемы с пищеварением.

По той же причине в почках и желчном пузыре часто образуются камни.

Недостаток воды – это шлаки, лишний вес, целлюлит...

Большинство людей привыкает недополучать воду. Они не ощущают жажду. У них как бы исчезает потребность в воде. Но обезвоженный организм даёт об этом знать общей слабостью, вялостью, рассеянностью, повышенным давлением, ломотой в теле, сухостью кожи и т.п. Поэтому, если вы встали на путь очищения и укрепления своего тела, то в первую очередь важно научиться соблюдать **рациональный питьевой режим**.

Ежедневно рекомендуется употреблять 2-3 литра воды. Для женщин среднего телосложения и худых тонкокостных мужчин количество выпиваемой жидкости может быть приближено к минимальной границе нормы. Для мужчин нормального телосложения и полных, упитанных женщин – к максимальной.

Зимой потребность в воде уменьшается, но ненамного – на 400-600 мл в сутки.

Здесь включается и вода, содержащаяся в пище. Эта норма рассчитывается следующим образом: в течение суток в ЖКТ поступает 9-10 литров жидкости, которая впитывается слизистой оболочкой (слюна, желудочный и кишечный сок, желчь, секрет поджелудочной железы и т.п.). Выводится приблизительно четверть этого объёма, которую необходимо **компенсировать**. Если же человек курит, употребляет алкоголь, ест мясо, пьёт кофе и т.п., то ему употреблять воду нужно больше, т.к. все эти наклонности усиливают дегидратацию.

Утром, после сна, все жизненные процессы набирают силу, поэтому, чтобы их не тормозить, жидкости требуется больше, к тому же полезно создать некоторый водный резерв.

Днём организм находится на пике активности – пить лучше понемногу, дробными порциями, чтобы не перегружать внутренние органы и системы.

Вечером питьё воды тоже не стоит ограничивать, если нет проблем со здоровьем, например, с почками (где нужно следовать рекомендациям врача).

Даже **ночью**, если вы просыпаетесь, стоит сделать несколько глотков воды – это улучшит обменно-очистительные процессы, максимальная активность которых приходится на ночь и утренние часы.

Суточную норму воды нужно распределить рационально, но обязательно нужно выпивать по стакану воды за 15-20 минут перед едой. Это делает кровь менее концентрированной и понижает уровень холестерина.

А вот запивать пищу не рекомендуется, чтобы не разбавлять желудочный сок.

В течение дня нужно рядом с собой иметь флакон с водой и первое время приучать себя пить воду по несколько глотков каждые 15-20 минут. Организму потребуется некоторое время, чтобы перестроиться на новый режим работы. Зато, когда это случится, вы почувствуете необыкновенный прилив сил и бодрости, уйдут отёки, уменьшатся головные боли, разгладятся морщины на лице, исчезнет усталость, меньше будут беспокоить суставы и улучшится настроение.

Какую воду пить?

Химический состав водопроводной воды постоянно меняется...

Кипячение, конечно, дезинфицирует воду, убивая микробы и бактерии, но не избавляет от других вредных веществ, а иногда даже добавляя таковые. Например, при нагревании некоторые соединения хлора превращаются в диоксины – канцерогенные вещества, вызывающие онкологические за-



болевания. Кроме того, содержание солей тяжёлых металлов и органических загрязнителей ничуть не уменьшается, поэтому водопроводную воду лучше очищать бытовым фильтром. Разумно предпочтение отдать аппаратам с трёхступенчатой системой очистки. Сменный картридж (срок его службы обычно 5-6 месяцев) должен включать в себя угольный предфильтр, задерживающий механические и частично химические примеси; бактериологический фильтр, уничтожающий вредные микроорганизмы; и гранулированный уголь, который на выходе удаляет остаточные загрязнения. Сейчас уже есть фильтры, которые не только очищают, но и обогащают воду серебром, магнием, кремнием, кальцием, превращая её в настоящий бальзам для организма.

Рецепты для очищения воды

№ 1. В 1 литр воды добавить 1-2 чайные ложки яблочного уксуса и мёда, а также 3-5 капель 5-% йода. В такой среде микробы погибают всего за несколько минут.

№ 2. В 3-литровую банку воды положить несколько листиков рябины или веточку. Даже очень мутная вода через несколько часов становится прозрачной.

№ 3. В 3-литровую банку воды опустить серебряную ложку или кусочек шунгита и оставить на ночь. Количество вредных примесей значительно уменьшится.

№ 4. Заморозить воду на $\frac{3}{4}$. В четвёртой части воды, которая не замёрзнет, останутся все вредные примеси. Слив её, вы получите чистый лёд, который нужно будет растопить.

Очищение организма кипятком

Очищение организма кипятком способствует налаживанию регулярного стула, освобождению от запоров, выведению солей из суставов и других мест, песка и камешков из печени и почек и т.п. Боли, возникающие в этот период в суставах, печени, почках, свидетельствуют об успешно протекающем процессе, что подтверждает изменившийся вид мочи.



Способ очищения:

За 30 минут до завтрака выпить маленькими глотками стакан кипятка.

Рекомендуется продолжать эту простую очистку организма в течение 6 месяцев. За это время уходит избыток жиров, появляется стройность, исчезают боли в позвоночнике, он приобретает гибкость.

Очищение водой с лимонным соком

В 1 литре воды растворить сок одного лимона. Выпить в течение дня.

Очищение глиняной водой

1 дес. ложку очищенной глины (она продаётся в лавках здоровья) размешать в 150 мл воды и быстро выпить примерно треть, пока глина не осела. Вообще пить глиняную воду нужно только натошак курсами по 3 недели с недельным перерывом. При сильном остеопорозе вместо десертной нужно брать столовую ложку глины и пить 2-3 раза в день.

Очищение путём активизации растворителей в организме

Одним из наиболее эффективных средств является *поваренная (или морская) соль*, приём которой способствует *дополнительному образованию пищеварительных соков*. Кристаллики соли рекомендуется сосать после каждого приёма пищи.

Также для стимуляции секреции пищеварительных ферментов после еды можно съедать *1-2 чайные ложки морской капусты*.

Специи – горчица, перец, хрен, редька, тмин, корица, мята – также стимулируют специфические растворители шлаковых залежей, в чём и заключается их глубокая физиологическая польза для организма.

При таких практиках организм существенно омолаживается. За 2 недели исчезают признаки геморроя, очищается кожа, рассасываются опухоли, активизируется обмен веществ. В течение 1 месяца восстанавливается работа желудочно-кишечного тракта.



Очищение “Энтеросгелем”

“Энтеросгель” – прекрасный препарат для очищения тела. Он представляет собой гидрогель метилкремниевой кислоты без цвета, запаха и вкуса. При применении внутрь он оказывает эффективное детоксикационное действие. Проходя через желудочно-кишечный тракт, он абсорбирует токсические вещества, предотвращая их всасывание. “Энтеросгель” подавляет патогенную микрофлору, выводит токсические продукты её жизнедеятельности, радионуклиды, аллергены и тяжёлые металлы. К тому же “Энтеросгель” применяется при патологии органов пищеварения и сопутствующих ей заболеваниях. Он способствует восстановлению естественной кислomолочной микрофлоры, нормализует функции желудка, кишечника, печени, почек, суставов и других систем организма.

“Энтеросгель” не повреждает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Благодаря своим свойствам, он активно абсорбирует только токсины и практически не выводит минеральные соли, белки и другие необходимые организму вещества.

“Энтеросгель” рекомендуется при лечении нейродермитов и диатезов, бронхиальной астмы, аллергических заболеваний. Препарат не противопоказан маленьким детям и беременным женщинам.

В применении он прост: 1 дес.ложку “Энтеросгеля” развести в 1 стакане воды. Принимать за 1 час до еды или через 2 часа после еды 2 раза в день – утром и вечером – в течение 10 дней.

Очищение желудка

Очищение желудка необходимо научиться воспроизводить на случай отравления или переедания. Процесс не должен сопровождаться рвотой, как рекомендуют некоторые специалисты. Это просто умение отрыгивать всё, что попало в желудок, не пропуская в нижние отделы кишечника.

Для процедуры необходимо выпить раствор тёплой воды (0,5 литра воды + 1/3 ч.ложки соды + 1/3 ч.ложки соли). После этого слегка повстряхивать живот и, наклонившись над унитазом, надавить руками на желудок, вызывая отрыжку. В 2-3 приёма вылить воду из желудка. После процедуры выпить стакан тёплой воды.

Очищение желудка укрепляет его, избавляет от дисфункций, избыточной слизи, гастрита, диспепсии и т.п. Также эта процедура рекомендуется при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Очищение толстого кишечника

Очищение толстого кишечника с помощью *клизмы* должен уметь делать любой культурный цивилизованный человек.

Стоит ли говорить о важной роли толстой кишки, в том числе и прямой? Достаточно обратить внимание на то, как выглядят люди с неухоженным деформированным толстым кишечником: на животе обычно большая жировая прослойка, талия отсутствует, брюхо висит из-за ослабленных мышц, пот имеет характерный запах неухоженных внутренностей, неприятный запах изо рта, цвет и структура кожи оставляют желать лучшего...

Стенки толстого кишечника лишены тонуса из-за растягивающей их пластилиноподобной “накипи”, в состав кото-

рой входят пищевые шлаки, грибки, патогенные микробы и их токсины. Часто такой человек страдает запорами, но если даже у него регулярный стул, то мнение о здоровом кишечнике ошибочно.

Очищение кишечника с помощью клизм достаточно доступная процедура. Самая простая клизма в домашних условиях – это **резиновая трубка** длиной 50-100 см и диаметром 1 см и водопроводный кран с тёплой водой. Один конец трубки вставляется в водопроводный кран. Температура воды и напор регулируются до желаемого. Другой конец подносится к заднему проходу, но не вставляется в анус. Вода сама мягко вливается в прямую кишку до ощущения наполненности. Поза должна быть удобной: можно слегка согнуться вперёд, сидя на краю ванны; можно сидеть на корточках прямо в ванне. Идеально – над биде.

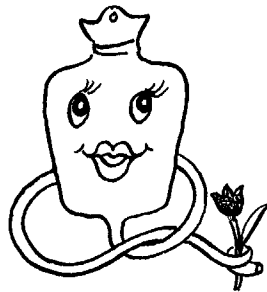
После заполнения кишечника нужно содержимое сразу вылить в унитаз, а в кишечник снова залить воду. И так до чистой воды.

Если данный способ для Вас сложен, то можно воспользоваться кружкой **Эсмарха**. Кружка Эсмарха удобна тем, что имеет конкретный объём, пластмассовый наконечник, который можно ввести в прямую кишку, и краник, регулирующий втекающую воду. Кружку Эсмарха нужно наполнить тёплой водой +30-36°C, подвесить выше уровня груди и удалить из трубки воздух. Для этого открыть краник и ждать, когда пойдёт вода, после чего краник закрыть. Промытый наконечник нужно смазать растительным маслом и ввести в задний проход. Затем встать с упором ладонями о колени и открыть краник. Можно делать клизму и стоя на четвереньках. Не рекомендуются позы лёжа на левом боку и стойка на лопатках вверх ногами.

Вся остальная процедура выполняется так же: залив в кишечник производится порциями до чистой воды. Не стоит вливать в себя 2-3 литра сразу – это не физиологично, т.к. избыточное растяжение прямой кишки вызывает уменьшение её тонуса, снижает чувствительность и, как следствие, повышает склонность к запорам. У многих даже небольшое количество вливаемой воды может вызывать болезненные ощущения – это знак того, что внутренние органы находятся не на своих местах, а опущены.

Не стоит бояться, что подобная процедура может вызвать **дисбактериоз**. Во-первых, он и так был, если никогда не проводились очистки (т.е. преобладала патогенная микрофлора); во-вторых, эта процедура в основном очищает прямую кишку и часть сигмовидной, активизируя тонус всей остальной части толстой кишки, пробуждая её перистальтику и способность к избавлению от “накипи”; в-третьих, не рекомендуется добавлять в воду какие-либо вещества, которые конкретно воздействуют на микрофлору, изменяя её (чистотел, лимонный сок, ромашку, полынь, шалфей и прочее).

За один сеанс обычно делают 5-6 заливов воды. На это уходит 15 минут. **В течение недели нужно утром и вечером проделывать клизмы, чтобы подготовить себя к очищению печени.**



Промывание желудочно-кишечного тракта водой, поступающей через рот

Если человек – максималист, фанат развития и считает, что вышеописанные очистки для него слишком слабы и не способны успокоить бурное стремление очиститься как можно скорее, то ему надо делать *общее промывание всего желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)*.

Рекомендуемое промывание адаптировано под возможности большинства людей (не только йогов). Но, тем не менее, прежде чем выполнять эту процедуру, необходимо посоветоваться с инструктором-оздоровителем. Как и слабительные средства, она резко меняет состояние внутренней среды организма, поэтому может быть предложена достаточно самоуверенным людям без особых хронических заболеваний и с физиологически сильным сердцем. Не стоит форсировать её помощью очищение страдающим нейроциркуляторными расстройствами, гипотонией, гипертонией, сердечной и почечной патологией, в дни менструаций, беременным и пр.

Процедуру лучше проводить в присутствии близких или в паре с единомышленником. Это позволит скомпенсировать моменты страха и прибавит уверенности, если у партнёра будет получаться хорошо.

Методика выполнения: натощак, в 7-9 часов утра в 3 литрах тёплой воды (+36-37°C), растворить 3 полные чайные ложки соли. Выпить подряд 2 стакана и проделать упражнения, ускоряющие прохождение жидкости через кишечник:

1. Стоя, ноги на ширине плеч, наклоняться вправо-влево по 5 раз в каждую сторону (*рис. 1*).

2. Поворачивать корпус вправо-влево по 5 раз в каждую сторону (*рис. 2*).



рис. 1



рис. 2

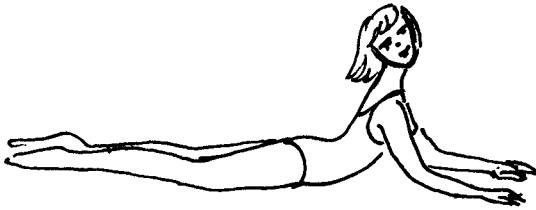


рис. 3



рис. 4

3. Лёжа на животе, выполнять позу змеи с поворотами корпуса вправо-влево по 5 раз (рис. 3).

4. Сидя на полу, согнув ноги в коленях, пройти на ягодицах по 5 шагов вперёд-назад (рис. 4).

5. Потрясти животом и сделать волну сверху-вниз 5 раз.

Затем выпить ещё 2 стакана воды и повторить комплекс. После этого пить по 1 стакану и выполнять упражнения. Обычно после 6-7 стаканов начинает происходить опорожнение кишечника.

Опорожнять кишечник следует сидя на корточках с приведёнными к животу бёдрами. Поза способствует быстрому освобождению кишечника без избыточного натуживания.

Если после 7 стаканов нет позывов на стул, то серию упражнений нужно проделать 2-3 раза подряд. Если и это не поможет, то сделать небольшую клизму.

Процедура выполняется до выделения достаточно чистой воды. Обычно это 8-10 циклов, т.е. 1,5-2 часа. При появлении чистой воды перестать пить раствор, но продолжать проделывать упражнения, опорожняя кишечник. После третьего цикла упражнений остановить протекание воды через кишечник, выпив 2 стакана тёплой несолёной воды и освободив от неё желудок с помощью отрыжки.

После процедуры принять тёплый душ и съесть горячую рисовую кашу. Кашу нужно сварить на воде без соли, заправить кукурузным, оливковым или топлёным сливочным маслом и небольшим количеством мёда. Через 30 минут после риса выпить **чай из трав или свежевыжатый сок.** Следующий приём пищи через 2 часа. Можно употреблять печёные овощи, салаты, хлеб, сыр. Исключить другие продукты животного происхождения, а также какао, кофе, шоколад.

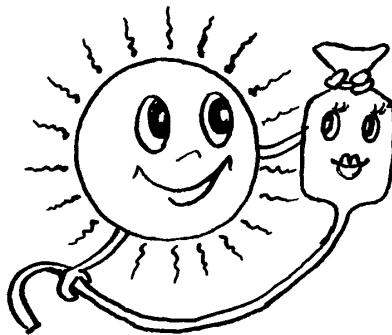
Промывание желудочно-кишечного тракта быстро избавляет желудок и кишечник от шлаков; полезно при отравлениях, инфекционных расстройствах (дизентерия и т.п.); ускоряет выздоровление при инфекциях дыхательных путей; улучшает структуру кожи, ногтей, волос; укрепляет кости и мягкие ткани; выводит глисты; лечит начальную стадию диабета.

При наработанном навыке промыть кишечник можно и 1,5 литрами подсоленной воды. Для этого в 1,5 литрах тёплой воды растворить 1 ст.ложку соли. Лучше использовать соль барбары, карловарскую, глауберову или морскую.

Процедура проводится по схеме, описанной выше, но все упражнения повторяются по 15 раз, уменьшая количество повторов в зависимости от результата.

Промывание кишечника – процедура экстренной помощи, мощно взбадривающая организм, поэтому её следует проводить по мере необходимости, но не чаще 1 раза в 3 месяца (при смене сезонов).

Не рекомендуется для очищения кишечника пользоваться слабительными лекарствами, даже если они растительного происхождения (сенна, крушина, жостер и т.п.). Активно воздействуя на весь организм, эти средства меняют внутреннюю среду. Часто 2-3-х приёмов слабительного бывает достаточно, чтобы кишечник вошёл в состояние хронического запора. Но если хочется поэкспериментировать, есть вера, что слабительное – это то, чего не хватает для полного освобождения от шлаков, то – вперёд!



Очищение печени

Очищение печени можно выполнять после очищения кишечника. В период очистки важно не переедать, не употреблять убойной пищи, какао, кофе, шоколада. Очищающаяся печень способна восстановить цвет волос и убрать пигментные пятна с кожи.

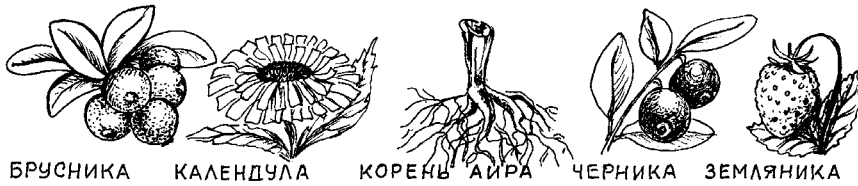
Печень необходимо чистить при:

- повышенной раздражительности, агрессивности, страхах, депрессии, нерешительности;
- сосудистой дисфункции (пониженном или повышенном кровяном давлении);
- гормональных нарушениях и половых расстройствах;
- изжоге, тошноте, тяжести в правом подреберье, болях в бёдрах, пояснице и коленных суставах;
- бледной коже, покрытой пигментными пятнами и другими артефактами;
- головокружении и нарушенной координации движений.

Большую роль в очищении желчных путей играют желчегонные травы. Природа позаботилась о том, чтобы их было много. Они также способствуют нормализации работы всего пищеварительного тракта и выделительной системы.

Наибольшим желчегонным эффектом обладают: цветки одуванчика и бессмертника песчаного, кукурузные столбики с рыльцами, корневище аира болотного и валерианы лекарственной, трава душицы обыкновенной, мяты перечной, соцветия календулы лекарственной и ромашки аптечной, плоды фенхеля обыкновенного.

Мягкий желчегонный эффект дают плоды и листья брусники, лесной земляники и черники. Очищают желчные



пути яичный желток, укроп, сельдерей, ревень, шпинат, морковь, оливки, горчица, виноград (чёрный, сладкий), капуста (цветная и белокочанная), масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное), соки чёрной редьки, корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура.

Очищающий чай: 1 ч.ложку желчегонной травы заварить 1 стаканом кипятка. Настоять 5-10 минут. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды в течение 10 дней.

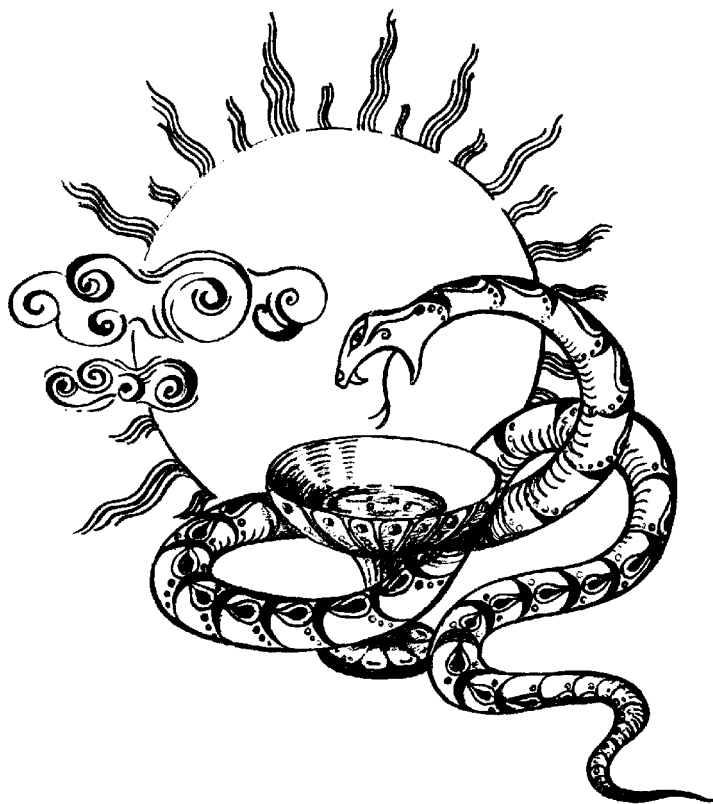
Очищение печени тиосульфатом натрия

Тиосульфат (или гипосульфит) натрия продаётся в аптеках в виде ампул. Курс очистки – 10 ампул (1 ампула в день). Содержимое ампулы развести в стакане воды комнатной температуры и выпить в два приёма: 1/2 стакана утром за 30 минут до еды и 1/2 стакана вечером перед сном. Тиосульфат вымывает из печени соли тяжёлых металлов, остатки лекарств (в том числе антибиотиков), все яды и вредные химические компоненты, которые застряли в клетках печени и межклеточных пространствах.

После 10-ти дневной очистки в теле появляются лёгкость, прилив сил, белки глаз обретают чистый голубоватый оттенок, укрепляются ногти, начинают лучше расти волосы, очищается кожа, улучшаются функции суставов.

**Очищение печени оливковым маслом
и лимонным соком**

В стакан тёплой воды добавить 1 дес.ложку лимонного сока или яблочного уксуса и 1 ч.ложку оливкового масла. Выпить раствор через соломинку перед сном. Область печени смазать финалгоном, разбавленным сливочным маслом (1:1). Эту процедуру хорошо переносят люди, у которых удалён желчный пузырь, а также страдающие гипотонией (пониженным артериальным давлением). Курс – 10 процедур через день.



Классический способ очистки печени

Рекомендуется фанатам развития и людям со склонностью к экстремальным экспериментам.

За 3 дня до полнолуния начать пить свежесжатый сок из яблок и свёклы (1 часть свёклы и 4 части яблок). Утром и вечером делать очистительные клизмы. Если очень сложно проводить подготовку на соках, то можно есть свежие яблоки с зелёной кожурой, т.е. кислые сорта.

В день очистки в 14 часов выпить последний сок.

В 15 часов – 1 таблетка но-шпы и 1 драже аллохола запить горячей водой. Область печени начать прогревать с помощью грелок. Грелки должны охватывать область печени спереди и со спины. Можно использовать электрогрелку или финалгон, разбавленный сливочным маслом.

17 час. 30 мин. – очистительная клизма.

18 час. – 1 таблетка но-шпы.

19 час. – начать пить заготовленные заранее (по 1 стакану) оливковое масло с лимонным соком. За один приём выпивать 1 столовую ложку масла, затем 1 столовую ложку сока. Процедуру повторять каждые 15 минут до тех пор, пока не закончатся всё масло и сок. При появлении тошноты понюхать чеснок или кожуру лимона. В промежутках между питьём лежать то на правом, то на левом боку, ходить, приседать, встряхивать живот, активизируя работу желчного пузыря и печени, всё время сохранять тепло на печени как спереди, так и сзади.

В 23 часа могут появиться первые выделения из кишечника. В результате чистки выходят зелёные билирубиновые пластилиноподобные образования, омертвевшая слизистая, отработанная желчь, чёрные камни, песок, различные плёнки, в том числе и грибковые.

Если позыв на стул в 23 часа не появится, то нужно сделать клизму. Процесс очищения будет продолжаться до утра, поэтому рекомендуется поддерживать тепло в области печени. Утром сделать очередную клизму.

Первая еда – свежий яблочный сок, разведённый с водой в соотношении 1:2. Через 30 минут съесть грейпфрут. Желательно в этот день питаться соками и фруктами, но если это сделать трудно, то можно есть гречневую или овсяную кашу (“геркулес”), сваренную на воде без соли.

Процедура противопоказана при гипертонии, гипотонии и сердечных заболеваниях, при больших камнях в желчном пузыре, при острых воспалительных заболеваниях, в дни менструаций и при беременности.



Очищение печени при удалённом желчном пузыре

За неделю до запланированного дня очищения на область печени в течение 1 часа делать компрессы из следующего состава:

- Спорыш (птичий горец) 4-6 ст.ложек
- Морская соль 1 ст.ложка
- Лимонная кислота 1/3 ч.ложки
- Кипяток 1 литр

Пропитать составом хлопчатобумажную ткань и обернуть ею область печени. Поверх неё положить полиэтилен и накрыть тёплым платком. Утром и вечером делать очистительные клизмы. В день очистки пить подкисленную воду: 1 ч.ложку 9%-го яблочного уксуса на 1 стакан тёплой воды. Вечером в 19.00 выпить 100 г оливкового масла и столько же лимонного сока, чередуя порции каждые 15 минут: глоток оливкового масла и глоток лимонного сока. Продолжать держать компресс на печени.

Бег для печени

Бег также является прекрасным очищающим печень средством. Во время бега в печени и желчном пузыре возникают инерционные усилия, способствующие быстрому выведению шлаков. Для этого нужно в течение 3-6 недель бегать по 30-60 минут ежедневно. Процесс ускоряется, если добавить 36-часовые еженедельные голодания: ночь – 12 часов + день – 12 часов + ночь – 12 часов. В дни голода по утрам бегать, а в течение дня пить желчегонные чаи. В день выхода из голода после утренней пробежки посетить баню. После бани выпить 0,5-0,7 литра свежеприготовленного сока



(свекольно-яблочный в пропорции 1:4). Свекольно-яблочный сок промывает и очищает желчный пузырь и желчные протоки, а также вызывает послабление. Через некоторое время можно съесть салат, затем проросшие зёрна пшеницы или люцерны и кашу на воде.

В результате бега прекратятся и исчезнут боли в правом боку и под лопаткой, что укажет на освобождение от шлаков.

Дыхание для укрепления печени

Для усиления эффекта очистки и укрепления печени нужно освоить дыхание через неё. На вдохе представить, как энергия здоровья входит в печень, что сопровождается ощущениями прохлады; на выдохе – энергия усваивается, усиливая ткани печени и удаляя из неё шлаки, что сопровождается ощущениями тепла и исчезновением неприятных ощущений.

Избавление от паразитов

Практически каждый человек, употребляющий убойную пищу (мясо, рыбу), является носителем скопища **паразитов**: микробов, вирусов, гельминтов, живущих за счёт хозяина и являющихся истинной причиной большинства болезней. Основная задача любого паразита – незаметно жить в организме носителя. Бывают внешние паразиты и внутренние. Мы говорим о паразитах, которые живут внутри тела человека. Они могут жить в любом органе или ткани носителя.

Общее количество видов паразитов, могущих жить за счёт человека, исчисляется несколькими сотнями. Методы исследования, существующие в современной паразитологии, ещё недостаточно совершенны, чтобы обнаружить всех паразитов, скрывающихся в теле.

Считается, что паразиты – это “болезнь грязных рук”. Стереотипы мышления, сформированные санитарным просвещением, не дают полного представления о причинах гельминтоза. Паразиты заносятся в организм не только грязными руками. Их источником могут быть разные продукты. Переносят гельминтов все летающие и ползающие насекомые, а также собаки и кошки. Яйца глистов даже могут передаваться новорождённому от матери через кровь.

Гельминты способны жить в организме человека десятилетиями, адаптировавшись к самым неблагоприятным условиям и практически ничем себя не проявляя до момента снижения иммунитета хозяина.

О гельминтной симптоматике можно говорить, если у человека бывают приступы слабости, он резко худеет или полнеет, если у него непонятные головные боли, склонность к желудочно-кишечным расстройствам, поносам, тошноте и

т.п. Кожные болезни: псориаз, нейродермит, герпес, обычные прыщи – тоже могут указывать на наличие в организме паразитов. Проявления гельминтоза могут быть совершенно нестандартными и зависят от вида гельминтов и места их нахождения. А облюбовать они могут любой орган и ткань.

Освобождение от паразитов часто снимает диагноз бесплодия; выводит из предракового состояния; освобождает от колитов, язв, холециститов, узлов на щитовидной железе, артритов, эндокринных и сердечно-сосудистых расстройств, болезней кожи.

Чтобы избавиться от паразитов, надо соблюдать *вегетарианскую диету*. Длинный и извилистый желудочно-кишечный тракт человека значительно отличается от короткого желудочно-кишечного тракта хищников, питающихся мясом. Человек по строению организма относится к приматам (обезьянам), поэтому естественной для него является *растительная пища*. На переработку мясной пищи челове-



ческому организму приходится расходовать много энергии, и всё равно мясо подвергается скорее не перевариванию, а гниению, создавая питательную среду для глистов. Кроме того, мясо – основной источник патогенной микрофлоры и питательная среда гельминтов, место их размножения.

Для уничтожения глистов мясо должно подвергаться тепловой обработке не менее 3-х часов, но после этого оно становится практически несъедобным.

Вегетарианская диета лишает паразитов питательной среды. Орехи, овощи, фрукты, зелень в сыром виде содержат ферменты, фитонциды и другие вещества, которые несовместимы с жизнью паразитов. Зелёный и оранжевый цвета парализуют функции гельминтов, поэтому зелень, морковь, тыква, помидоры, облепиха, хурма давно оценены народной медициной.

В изгнании паразитов большое значение имеет **селезёнка** – орган, вырабатывающий особую микрофлору, которая губительно действует на гельминтов. Селезёнку необходимо поддерживать горечами, которые усиливают её функции. Горечи нужны и для формирования полноценной желчи, вырабатываемой печенью, также участвующей в противопаразитной защите.

В питании южных народов не случайно преобладают **жгучие пряности и горечи**: эти приправы предохраняют от заражения паразитами, которых особенно много в условиях тёплого климата.

У россиян тоже было принято добавлять в пищу горечи. Порошком из **пижмы**, например, заправлялись щи, похлёбки и вторые блюда.

Незаменимое средство для избавления от глистов – **по-льнь**. Она не только убивает всяких паразитов, но и излечи-

вает многие болезни. Чтобы привыкнуть к её горечи, надо начинать с малых доз: перед едой долго жевать небольшой цветочек (сухой или свежий), а затем проглотить. Через каждые 2 часа процедуру повторять. На 2-ой день – раз в 2 часа проглатывать уже по 2 цветочка. На 3-ий – по 3. На 4-ый – по 4 цветочка. С 5-го дня полынь принимать по 5 цветочков 3 раза в день перед едой и четвёртый раз – на ночь в течение 2-х недель. Полынь можно задерживать на некоторое время во рту для дезинфекции зубов, дёсен и гортани.

Сухая трава лучше, чем отвар, потому что жидкость быстро пробегает по желудочно-кишечному тракту, а порошок перерабатывается гораздо дольше, проникая во все малодоступные места.

Таким же образом можно принимать *пижму и тысячелистник*.

Эффект очищения усилится, если перед приёмом противопаразитарных препаратов провести разгрузочно-диетическую терапию на соках и травяных отварах в течение 2-3 дней. А перед этим 1-2 недели соблюдать вегетарианскую диету.

Все противопаразитарные процедуры необходимо сопровождать *микrokлизмами*, так как гельминты, погибая, разлагаются и отравляют организм. Для этого 1 ч.ложку полыни залить 1 литром воды, довести до кипения, подержать на огне 30 секунд, настоять 10 минут, остудить до +40°C. Перед сном ввести 50-100 мл раствора в чистую прямую кишку и оставить на ночь в кишечнике.

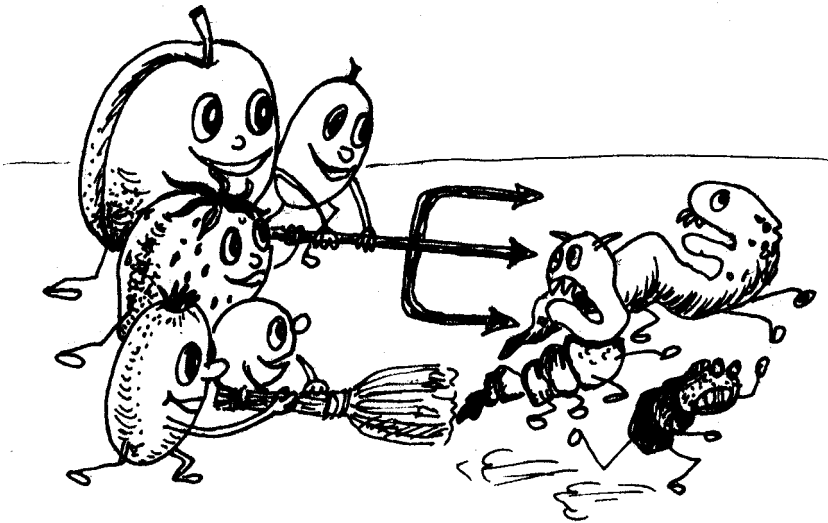
Женщинам полезно делать этим раствором *спринцевания*, так как слизистая влагалища является благодатной средой для обитания паразитов, начиная с простейших (трихомонад, хламидий) и заканчивая заползающими сюда из кишечника глистами.

Принимать противогельминтные растения лучше в дни *полнолуния и новолуния*, когда паразиты активизируются и ведут процесс размножения.

В этот период нужно избегать пищи с высоким содержанием сахара и дрожжевых продуктов, которые являются прекрасной питательной средой для гельминтов.

Проведение противопаразитной процедуры будет безболезненным, если освободить от глистов своих домашних животных, препараты для которых можно купить в зоомагазинах. Лечение животных нужно проводить не менее 2-х раз в год.

Следите за состоянием своего организма, и как только почувствуете недомогание и слабость, которые могут свидетельствовать о заражении гельминтами, воспользуйтесь приведёнными выше советами.



Восстановление полезной микрофлоры

Дисбактериоз – это дисбаланс в микробной экологии человека, то есть нарушение биологического равновесия между патогенной (вредной) и физиологической (полезной) микрофлорой в организме и, в частности, в кишечнике. При дисбактериозе организм не может правильно усваивать пищу, то есть расщеплять её на белки, жиры и углеводы. Пища не выводится из организма в течение 24 часов и, практически не переваренная, гниёт в кишечнике, а продукты гниения всасываются в кровь. В результате наступает хроническая интоксикация организма, что приводит к нарушению обмена веществ и воспалительным заболеваниям многих органов. Дисбактериоз может стать причиной анемии, аллергии, бронхиальной астмы, привести к депрессии и синдрому хронической усталости.

Дисбактериоз вызывает следующие отклонения в физическом состоянии:

- постоянные запоры или поносы;
- метеоризм – вздутие живота;
- ощущение чувства голода даже после еды;
- неприятный запах изо рта;
- выпадение волос и деформацию ногтей;
- нарушения в работе сердечно-сосудистой системы;
- потерю упругости кожи, большое количество морщин;
- общую слабость, частые головокружения.

Отклонения в психическом состоянии:

- грустное, тоскливое настроение;
- трудное пробуждение по утрам;
- повышенная агрессивность и обидчивость;
- усталость без видимых причин;
- чувство беспокойства и страха.

Избавление от дисбактериоза

Для того, чтобы избавиться от дисбактериоза, нужно ввести дополнительно полезные организму бактерии с продуктами питания, прежде всего с **молочнокислыми продуктами**. Больше всего молочнокислых бактерий содержат ацидофилин, простокваша, ряженка, йогурт и его специальные виды.

Восстановить полезную микрофлору помогают **овощи и фрукты**. Попадая в кишечник, они способствуют ускоренному размножению уже находящихся там полезных микроорганизмов. Способствуют размножению молочнокислых бактерий морковь, капуста, яблоки, чеснок, петрушка, сельдерей, топинамбур, но особенно полезна свёкла.

Маринованная свёкла: очистить свёклу и нарезать небольшими кубиками, залить маринадом (вода, яблочный уксус, соль, чеснок, сахар, гвоздика, душистый перец). Закрыть крышкой и оставить на одни сутки при комнатной температуре.

Чесночное масло: головку чеснока очистить, пропустить через чесночницу или мелко порубить, растолочь в кашицу, положить в стеклянную банку и залить 1 стаканом подсолнечного масла. Поставить в холодильник. Через сутки масло готово. Добавлять в пищу, в салаты.

Салат из сельдерея: нашинковать сельдерей и его корни, яблоки, пол-лимона, заправить салат растительным маслом, солью, сахаром по вкусу.

Свежий сок из **корней сельдерея** принимать по 1-2 ч.ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Топинамбур быстро восстанавливает необходимый бактериологический баланс.

Яблоки – съедать в день по 3-4 кисло-сладких яблока средней величины.

Чеснок – съедать по 1-3 дольки за ужином, запивая простоквашей.

Препарат “Наринэ”. “Наринэ” – это сухая закваска лактобактерий. Её добавляют в молоко и получают вкусный кисломолочный продукт – *лактоквашу*.

Чтобы избавиться от дисбактериоза, нужно также уменьшить употребление сахара, что лишит грибки благоприятной среды для развития и размножения. Можно питаться фруктами, сухофруктами, мёдом, фруктозой. С этими продуктами сахар полностью усваивается организмом и идёт во благо.

А также полезно знать, что **брусника** уменьшает рост дрожжевых грибков рода *Candida*. **Абрикосы** воздействуют на протей, стафилококки, энтерококки, синегнойную палочку и т.п. **Земляника** уменьшает рост стафилококка, стрептококка, энтерококка. **Кизил** убивает бактерии дезинтерийной группы, сальмонеллы. **Клюква** убивает протей, сальмонеллы, шигеллы, клибсиеллы. Благоприятно воздействуют на кишечник: малина, черника, смородина, лук, яблоки, хрен и прочие сырые овощи и фрукты. Формируют здоровую микрофлору полынь, подорожник, зверобой, малина, черешня, черника, смородина.



Очищение лимфатической системы

1 способ: курс рассчитан на 3 дня. Каждый день готовится 2 раствора:

Раствор № 1. Растворить 1 ст. ложку глауберовой соли в 100 мл тёплой воды.

Раствор № 2. Два литра смеси: сок грейпфрута – 400 мл, апельсина – 400 мл, лимона – 200 мл, талая вода – 1 литр.

Утро каждого из 3-х дней начинайте с питья 100 мл раствора № 1 (с глауберовой солью). Через 30 минут после этого нужно выпить раствор № 2 (100 мл смеси соков с талой водой). Затем каждые полчаса выпивайте по 100 мл раствора № 2. В течение 10 часов нужно выпить всю смесь. На ночь сделайте клизму. То же самое проделайте в следующие 2 дня.

На 4-й день начните питаться сырыми овощами и фруктами; на 5-й – добавьте отварные или печёные овощи и каши.

2 способ: в течение 3-х дней питайтесь лимонами, апельсинами и грейпфрутами. На каждый день – 2 лимона, 6 апельсинов и 3 грейпфрута.

Очищение суставов

На период очищения суставов исключить из питания мясо, рыбу, острую пищу, солёную, маринованную, жареную, кофе, какао, шоколад, твёрдые сыры.

1. Включить в рацион питания в течение 2-3 недель салаты из **зелёной и чёрной редьки** – по 100 г в день.

2. Две чайные ложки **яблочного уксуса** и 1-2 чайные ложки мёда растворить в стакане воды. Пить по 2-3 стакана в день в течение 10 дней.

3. Пять **лавровых листов** кипятить в течение 5 минут в 300 мл воды. Настоять в течение 30 минут. Затем 1 ст. ложку

настоя развести в стакане воды и каждый час выпивать по 1 стакану. Курс – 5 дней.

4. Съесть по одной *сырой картофелине с кожурой* 1 раз в день в течение 2-х недель и выпивать по 1 стакану воды *с соком одного лимона*.

5. Пить чай из *сельдерея и петрушки*.

6. Пить чай из *одуванчиков*.

7. Пить настойку из *одуванчиков* (только для женщин). Для её приготовления собрать раскрывшиеся соцветия одуванчиков, рыхло наполнить ими стеклянную банку, долить 40% спиртом или водкой, закрыть и настаивать в тёмном месте 2 недели. Пить по 1 ч. ложке настойки на 0,5 стакана воды по утрам в течение 2-х недель.

8. Хорошо выводят патологические отложения из организма чай из корней *подсолнуха, спорыша, арбузных корок, полевого хвоща, тыквенных хвостиков, толокнянки*.

Очищение почек

• *Тёплые ванны* нормализуют капиллярное кровообращение и снимают спазмы, улучшая работу почек. Расслабление и расширение мочевыводящих путей способствует безболезненному прохождению песка и мелких камней.

• *Обильное питьё* нужно для промывания лоханок и чашечек почек. Для усиления эффекта в питьё можно добавить чай, улучшающие функцию почек: из листьев и ягод *брусники, смородины, черники, душицы, земляники, мяты* перечной и полевой, *хвоща* полевого. Курс очищения рассчитан на 2 недели.

• *Соки из моркови, петрушки, сельдерея, шпината*, взятые поровну, пить по 1 стакану в день в течение 2 недель.

• На стакан воды добавить 5 капель *пихтового масла*,

предварительно растворённого в 1 ч. ложке мёда. За 30 минут до еды раствор пить через соломинку (чтобы не разрушать зубную эмаль) по 3 раза в день в течение 7 дней. Мутная моча означает процесс очистки. В моче могут быть также бурые маслянистые пятна и песок.

- **Смородиновый чай:** 3 ст. ложки листьев смородины и 2 ст. ложки ягод смородины заварить 0,5 литрами кипятка. Курс – 2-3 недели.

- Соки **чёрной редьки, корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура** хорошо растворяют минералы в желчных протоках, желчном пузыре, сосудах, почечных лоханках и мочевом пузыре.

- **Арбузная диета** заключается в **дополнительном питании арбузами**. Для этого необходимо ежедневно съедать по 1-2 кг арбузов. Питание арбузами не исключает остальных продуктов, но желательно в этот период не употреблять жирную, острую, солёную, жареную, маринованную и копчёную пищу. Также рекомендуется исключить кофе, какао, шоколад, сдобу. Диета рассчитана на 2-3 недели.



РАЗДЕЛ 4. РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Разгрузочные дни (РД), в том числе и оздоровительное голодание, можно проводить, если организм уже достаточно чист или в этом существует острая необходимость, например, болезнь.

Обычно животные избегают еды во время болезни. Дети тоже отказываются от неё при плохом самочувствии. У взрослых во время болезни наблюдается потеря аппетита, но приём пищи, как правило, продолжается. В настоящее время многие уже знают, что принимать пищу во время той или иной болезни – значит кормить саму болезнь. Особенно это относится к пище животного происхождения. Переход на соковую или фруктовую диету облегчает течение заболевания и способствует скорейшему выздоровлению.

Особенно показаны РД при простудных заболеваниях и застарелых хронических недугах, которые часто связаны с интоксикацией организма продуктами обмена, с дисфункцией и усталостью некоторых органов в условиях предельных нагрузок. Желудок во время разгрузочно-диетической терапии съедает лишние ткани, освобождая энергию для восстановления тела.

Кратковременный отдых от пищи является необходимой профилактической мерой для удаления из организма накопившихся продуктов распада. РД оказывают омолаживающий эффект и способствуют продлению активной жизни. РД являются довольно серьёзным испытанием, особенно для человека, впервые решившегося на этот шаг.

Разгрузочные дни проводятся на сырых фруктах, овощах, соках и просто на воде. Разгружаться нужно 1 раз в неделю в один и тот же день. В течение трёх месяцев РД проводятся на сырых овощах и фруктах, затем в течение трёх месяцев – на соках, и только после этого можно переходить к РД на воде.

Для **разгрузки на сырых овощах и фруктах** нужно заpastись ими с таким расчётом, чтобы в течение дня съесть 1-1,5 кг. Питаться желательно каждый час, съедая по 100-150 г сырых овощей и фруктов. Можно делать салаты, но заправлять их только лимонным соком и растительным маслом (без сметаны, майонеза и соли). Пить воду и травяной чай в течение дня, когда хочется.

Для **разгрузки на соках** нужно приготовить 1,5-2 литра соков. Пить их лучше в свежеприготовленном виде по 1 стакану через каждый час. Вода и чай – по мере надобности.

В летний период можно устроить **фруктово-овощную разгрузку** в течение 7-14 дней подряд. За счёт интенсивного питания сочными дарами лета во внутреннюю среду организма поступят чистые овощные и фруктовые соки, которые окажут на неё антиоксидантное, дезинтоксикационное и общеоздоравливающее действие.

В самом начале чистки нужно съесть **траву петрушки**, которая обладает дезинтоксикационными, антисептическими, спазмолитическими и ярко выраженными мочегонными свойствами, поэтому особенно полезна людям с почечными и сердечно-сосудистыми расстройствами, сопровождающимися отёками. Съеденный с утра пучок петрушки создаёт в организме предпосылки для форсированного диуреза, заставляя усиленно работать мочевыделительную систему и выводить азотистые шлаки из организма. Активное мочевы-

деление усилит движение жидкостных сред организма. В результате выведется та жидкость, которая длительное время находилась в застое. Благодаря этому исчезнут отёки и улучшится работа всех систем организма.

После петрушки можно есть **сырые овощи, фрукты и ягоды**. Это создаст условия для поддержания в течение некоторого времени небольшого отрицательного водного баланса, то есть некоторое время жидкости будет выделяться больше, чем поступать внутрь, что приведёт к плавному очищению и ощелачиванию жидкостей в межтканевом пространстве.

Апельсин активизирует все функции организма, укрепляет нервы и мозг, быстро нейтрализует избыточную кислотность, залечивает различные воспаления, заживляет долго незаживающие язвы, улучшает зрение; укрепляет дёсны, сосуды, иммунную систему, обеспечивает приток силы, удлиняет жизнь, рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Арбуз обладает мочегонным, слабительным, желчегонным и противовоспалительным действиями; является кровоостанавливающим и противоглистным средством; показан людям, страдающим артритом, подагрой, а также атеросклерозом. Арбузную очистку рекомендуют проводить летом в течение 1-2 недель, съедая в течение суток 2-2,5 кг арбузов. Мякоть арбуза и отвар его корок оказывают сильное мочегонное действие, но не раздражают почки и мочевыводящие пути. Ощелачивание мочи способствует растворению солей, предотвращает образование песка и камней.

Грейпфрут восстанавливает силы, устраняет функциональные расстройства печени и желудочно-кишечного тракта, активизирует обменные процессы, предотвращает обра-

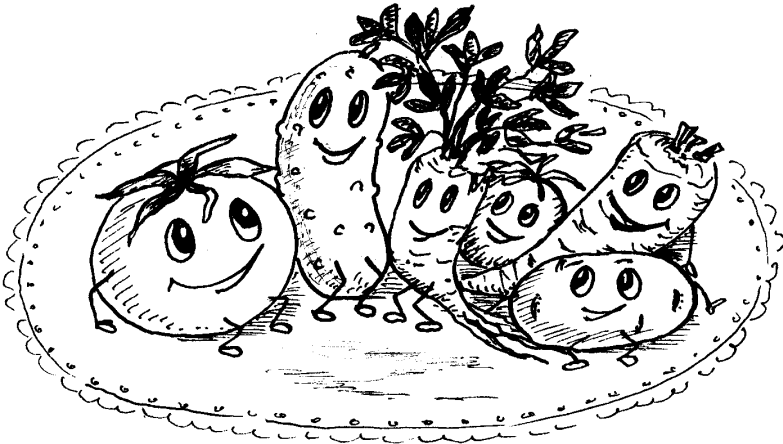
зование камней и атеросклеротических бляшек, укрепляет дёсны и зубы, улучшает состояние больных диабетом, обладает лёгким снотворным эффектом, активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы.

Дыня по своему воздействию похожа на арбуз. Её можно рекомендовать при нервных и психических расстройствах в качестве хорошего успокаивающего средства.

Земляника – универсальное лечебное средство, показана при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ослабленном иммунитете, воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, кожных заболеваниях (экзема, псориаз, нейродермит). Выводит избыток солей из организма при подагре, болезнях печени и селезёнки. Полезна при анемии, малокровии, атеросклерозе, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Капуста обладает очищающим, противовоспалительным, противоопухолевым, отхаркивающим и мочегонным свойствами, препятствует всасыванию токсинов из пищи, выводит избыток солей из суставов, обладает противорадиационным действием, улучшает зрение, способствует снижению веса, помогает при лечении язв желудка и 12-перстной кишки, хронических гастритов с повышенной кислотностью, лечит другие расстройства желудочно-кишечного тракта, заболевания печени и селезёнки, атеросклероз.

Картофель (в сыром виде) обладает мочегонным эффектом; нормализует работу сердечно-сосудистой системы, артериальное давление, устраняет гормональный дисбаланс; показан при гастритах с повышенной секреторной деятельностью, язвенной болезни, дисбактериозе, запорах, геморрое, воспалении дыхательных путей.



Лимон – универсальное средство для поддержания здоровья. Натуропаты считают, что каждый человек должен приучить себя к тому, чтобы съедать хотя бы по одному лимону в день. Лимон обладает бактерицидными свойствами – убивает возбудителей дизентерии, холеры, паратифа, менингококка, стафилококка и т.д.; оказывает угнетающее влияние на вирусы гриппа и рака; облегчает процессы отвыкания от алкоголя и курения; растворяет опухоли, а затем восстанавливает ткани; удаляет токсические вещества из печени, которые не выводятся никакими другими способами; избавляет от дисбактериоза; повышает иммунитет; улучшает зрение, слух, память; выводит тяжёлые металлы; сжигает лишний жировой балласт.

Морковь обладает противовоспалительным эффектом; укрепляет иммунную систему; улучшает функцию печени, желудка, зрения; очищает кожу, повышает её упругость, разглаживает морщины; показана беременным.

Облепиха – одно из лучших средств для лечения суставов; восстанавливает иммунитет.

Огурец обладает слабительным, желчегонным, мочегонным, болеутоляющим свойствами; улучшает усвоение белков и жиров; способствует выведению избытка жиров из организма; показан при сердечной недостаточности, эндемическом зобе, подагре, воспалении дыхательных путей.

Персики и абрикосы хорошо восстанавливают и укрепляют сердечно-сосудистую и мочеполовую системы; обновляют кровь; способствуют очищению дыхательных путей.

Помидор рекомендуется при нарушенном солевом обмене, избыточном весе, воспалении и циррозе печени, дисбактериозе, сердечной аритмии, атеросклерозе; нормализует кроветворение; активизирует пищеварение; восстанавливает половые функции; для удовлетворения суточной потребности в витаминах С, А, железе, калии достаточно 200 г свежих помидоров (2-3 штуки).

Рябина – поливитаминное средство, полезна при болезнях печени, камнях в почках, гипертонии, холецистите, атеросклерозе, малокровии и диабете; укрепляет стенки сосудов.

Свёкла обладает противосклеротическим действием; улучшает обменные процессы, кроветворение, перистальтику кишечника; нормализует сердечный ритм; предупреждает раковые заболевания, рассасывает опухоли; устраняет запоры, воспаления; успокаивает нервную систему; лечит болезни пищеварения и лимфатических сосудов, базедовую болезнь, хронический нефрит; обладает омолаживающим действием; эффективна при инфарктах миокарда и коронарных сосудов.

Сельдерей тонизирует нервную систему, очищает кровь, стимулирует работу надпочечников, способствует сжиганию избыточных жиров, усиливает потенцию у мужчин. Реко-

мендуется при астении, почечной недостаточности, замедленном пищеварении, неврозах, ревматизме, заболеваниях печени, лёгких и почек.

Яблоки летние восстанавливают кислотно-щелочной и солевой баланс; целостность слизистых оболочек и других тканей, т.к. содержат энзим, способствующий быстрому заживлению и регенерации повреждённых тканей.

Осенние яблоки восстанавливают активность иммунной системы, улучшают зрение; очищают печень и желчный пузырь; оздоравливают дыхательную систему и омолаживают организм в целом.

Съеденные целиком фрукты, овощи, ягоды и травы представляют из себя прекрасный **энтеросорбент** – вещество, способное связывать и выводить токсины и яды. Соки, не содержащие клетчатки, такого очищающего действия на организм не оказывают.

Грубые волокна клетчатки, продвигаясь по желудочно-кишечному тракту, оказывают механическое воздействие на его стенки, счищая с них избыток слизи и “накипи”, но не удаляя из кишечника полезные для организма вещества. Волокна клетчатки обладают мягким слабительным действием, поэтому подобную разгрузку можно проводить без предварительных клизм.

Непременным условием эффективного проведения РД является активная физическая работа и упражнения на свежем воздухе.



Разгрузочные дни на воде, или оздоровительное голодание (ОГ)

Разгрузочные дни на воде или оздоровительное голодание (ОГ) являются хорошей проверкой способности владеть собой. Тот, кто приобретает собственный опыт в проведении ОГ, получает определённые преимущества в работе по само-совершенствованию.

При ОГ организм не изнашивается и не повреждается. Клетки уменьшаются в размерах, но не разрушаются. Клеточное ядро обычно сохраняет свои параметры и теряет так мало массы, что становится крупнее относительно остальной части клетки. В такой клетке лучше идут процессы ассимиляции (усвоения), она быстрее растёт, что характерно для клеток эмбрионов и молодых животных. В результате после ОГ происходит *быстрое обновление тканей*. 2-х недельное ОГ восстанавливает ткани 40-летнего человека до состояния 17-летнего.

Особенно заметен *омолаживающий эффект на коже*. Во время ОГ исчезают складки, морщины, прыщи, угри. Кожа становится свежей, упругой, улучшается её цвет. Глаза проясняются и становятся ярче. После того, как голод освобождает организм от отходов и ослабевших клеток, здоровая и жизнеспособная ткань занимает место отжившей.

Во время ОГ чистится весь организм. Все выделительные системы работают на выброс токсинов. Даже через лёгкие выбрасывается более *150 вредных веществ*.

На голоде происходит *интенсивная чистка суставов*. Организм быстро освобождается от солей мочевой кислоты, которая откладывается в суставах, ограничивая их подвижность. Лёгкие формы артритов полностью проходят после 8-10-дневного голодания.



На голоде желудок начинает поедать в первую очередь больные и перерождённые клетки и ткани, освобождая энергию для *восстановления тела*. Съедаются *спайки, шрамы, опухоли, меланомы, родинки, морщины, окостеневшие участки, циррозы и некрозы*.

Восстановление и обновление тканей сопровождается их омоложением, клетки вновь начинают синтезировать здоровые белки.

ОГ даёт ещё и профилактический эффект – долгое время после него человек остаётся неуязвим для нитратов, фенолов, сернистого газа и т.п. экологических шлаков.

После ОГ человек ощущает *приток большого количества энергии*, его сон сокращается до 4-5 часов, улучшается память, возрастает интуиция.

Настройка на оздоровительное голодание

Прежде чем войти в голод, нужно определить *Цель*, которая приобретёт материальный смысл во время оздоровительного голодания. Для этого необходимо осознать, что освобождение от шлаков способствует избавлению от неприятностей в жизни. Выпишите в дневник нежелательные состояния, от которых хотите избавиться, и чего желаете достичь в результате освободившейся энергии.

Не рекомендуется до окончания ОГ рассказывать другим о своей Цели.

Полезно сочинить *“заговорку” на благоприятное протекание ОГ* и, записав её в дневнике, периодически перечитывать.

Например: *“Чистота организма – его Здоровье. Голодая, я ощущаю, как тело освобождается от шлаков, в него стекает энергия Жизни и Радости, тело обновляется и восстанавливается. Неприятные ощущения (головная боль, слабость, тошнота, повышенное чувство голода) – это признаки интенсивного освобождения от шлаков, поэтому я радуюсь, так как мои органы восстанавливаются быстрее. С каждым днём, часом, минутой оздоровительного голодания я молодею, здороваю, становлюсь сильнее и гармоничней...”*

Условия для проведения оздоровительного голодания

1. Во время ОГ *необходимо пить по 2 литра воды в день*. В жаркие дни – по 3 литра. В течение каждого часа светового дня – примерно по 1 стакану. Вода должна быть чистой, комнатной температуры или подогретой.

2. *Делать клизмы* до появления чистой воды по 2 раза в день – утром и вечером (за 1,5-2 часа до сна).

3. Ежедневно *принимать душ или ванну*, т.к. до 1/3 шлаков удаляется через кожу.

4. Регулярно *очищать* язык, миндалины и полоскать рот чаями из мяты, чабреца, ромашки, корочек цитрусовых и т.п., чтобы устранить неприятный запах изо рта.

5. Вести **активный образ жизни**: больше гулять на свежем воздухе, бегать трусцой, танцевать, делать самомассаж, растяжки и другие физические упражнения.

6. Желательно **носить одежду из натуральных тканей**, а не синтетических.

7. Как можно **меньше контактировать с пищей**.

8. Необходимо помнить, что во время ОГ **могут обостриться симптомы болезней**, повыситься температура, появиться головные боли, спазмы в животе, тошнота, раздражение, слабость – это **знак интенсивного очищения**. Чтобы сгармонизировать процесс, нужно выпить 2-3 стакана горячей воды (можно добавить в неё 1 ч.ложку мёда и 1 ч.ложку лимонного сока) и сделать внеочередную клизму.

9. Обычно ОГ сопровождается **состоянием бодрости**, приподнятости и радости, но если, несмотря на проводимые мероприятия, сохраняется болевой синдром, раздражительность, слабость и угнетённость, то следует перейти с воды на свежие соки и выйти из голодания.

10. **Во время выхода из состояния ОГ очень важно не передать**, тщательно пережёвывать пищу, не употреблять лекарства и лекарственные травы, поскольку в этот период чувствительность к ним повышена и эффект непредсказуем.



**Противопоказания
к оздоровительному голоданию**

1. Инсулинозависимый диабет.
2. Вторая половина беременности и период лактации у матерей.
3. Далеко зашедшие формы тяжёлых заболеваний (рак, туберкулез и т.п.) с обездвиженностью.
4. Острые хирургические заболевания.
5. Дистрофия.
6. Слабоумие и тяжёлые формы психических и неврологических расстройств.

**Когда лучше проводить
оздоровительное голодание**

- Очень хороший эффект дают семидневные голодания – на смене времён года (ноябрь, февраль, май, август). Организм сохраняет активную тенденцию к очищению и самовосстановлению.
- Можно голодать: 1 день – раз в неделю, 3 дня – раз в месяц, 1 неделю – раз в 4 месяца.
- Или 1, 2, 3 числа каждого месяца; одну неделю – раз в 3 месяца; 2 недели – раз в полгода.
- Не рекомендуется голодать 3 дня подряд, если не было голоданий по 1 дню в течение 3-х недель.
- Особенно эффективно оздоровительное голодание весной и осенью, когда происходит изменение типа обмена веществ с белково-жирового, характерного для зимы, на белково-углеводный, характерный для лета. В эти периоды обостряются все хронические заболевания, а очищение и оздоровительное голодание ускоряют выздоровление.

- Женщинам лучше голодать во второй фазе своего месячного цикла.
- А вообще голодание рекомендуется проводить после полнолуния – на спаде луны лучше идут очистительные процессы. После новолуния активизируются восстановительные процессы.

Однодневное оздоровительное голодание

Для еженедельных ОГ нужно выбрать или очень заполненный делами день, или, наоборот, день, когда можно свободно позаниматься физическими упражнениями на улице, сходить в баню и т.п.

Накануне ОГ питаться нужно только овощами и фруктами, избегая обильного обеда. От ужина следует отказаться. Вечером сделать клизму, чтобы очистить кишечник.

В день ОГ с утра сделать клизму. *В течение дня* можно заниматься обычными делами, но при этом не забывая постоянно пить воду. Воду нужно пить маленькими порциями, но часто, выпивая в течение каждого часа по одному стакану. В этот день хорошо сходить в баню, что будет способствовать интенсивному выведению шлаков. Кроме того, эта процедура гасит аппетит и усиливает жажду.

Вечером нужно сделать клизму и принять душ или ванну, если Вы не посещали баню.

В день выхода из голода утром сделать очистительную клизму. Затем приготовить 200 мл смеси соков из яблок, свёклы и моркови. Разбавить их таким же количеством воды и выпить по 200 мл с интервалом в 15 минут. Через 30 минут съесть 200 г *салата-метёлки*: натереть на тёрке морковь, свёклу, яблоко и мелко порезать капусту. Салат заправить солёной морской капустой, оливковым маслом и лимонным соком. Через 2-2,5 часа съесть ещё такую же порцию салата.

Через 3-4 часа можно съесть 300 г печёных овощей (картофель, свёкла, морковь, кабачок и т.п.) или кашу, сваренную на воде без соли. В кашу можно добавить мёд и растительное масло. Из круп предпочтительнее гречневая и овсяная.

На ночь можно выпить 200 мл компота и съесть 100 г различных сухофруктов.

На следующий день – обычное вегетарианское питание.

В случаях, когда 36 часов голодать трудно, можно ограничиться 24-часовым голоданием, т.е. до ужина. Вечером поесть сырые и варёные овощи.

Эффект. При однодневных голоданиях удаляются некоторые шлаки, восстанавливается работа иммунных сил, получают передышку пищеварительные органы, повышается тонус нервной системы. Особенно хорошо виден косметический эффект – исчезают прыщи, гнойнички, нарывы, пятнышки и т.п. Возрастают стрессоустойчивость, воля и уверенность в себе.

Однодневные голодания практически не имеют противопоказаний, особенно после предварительной разгрузки на овощах и фруктах.

Трёхдневное оздоровительное голодание

Проголодав в течение 3-х месяцев по одному дню в неделю, можно пройти и через 3-х дневное голодание.

Правила 3-х дневного голодания:

1. Ежедневно делать очистительные клизмы по 2 раза в день – утром, после сна, и на ночь перед сном.
2. Пить не менее двух литров воды, лучше горячей.
3. Обязательно двигаться и принимать душ. Желательно гулять на свежем воздухе не менее 3-4 часов в день. Длительные прогулки активизируют очистительные процессы в несколько раз.

Выход из голодания

Весь *первый день* пить соки.

Лучше пить свежеприготовленный яблочно-морковно-свекольный сок, сначала пополам разбавленный водой, а затем, во второй половине дня, чистый сок по 100 мл (полстакана) через каждый час.

Если с соками существуют трудности, то можно с вечера залить литром холодной воды 100 г кураги и 100 г чернослива.

Утром через каждый час выпивать по 1 стакану компота (без фруктов). На вторую половину дня залить водой ещё одну такую же порцию.

2-й день: до обеда каждые час-полтора пить по 100-200 мл сока.

Обед – салат-метёлка, не менее 200 г. Можно есть размоченную курагу и чернослив.

Полдник – фрукты (яблоки, банан, апельсин).

Ужин – печёные овощи (картофель, морковь, свёкла).

3-4-й день: обычное вегетарианское питание без жареного, острого, солёного, белковой пищи, кондитерских изделий, кофе, какао, шоколада.

Эффект: 3-х дневное голодание излечивает хронические и острые бронхиты, восстанавливает печень, желудок и кишечник. На 30% увеличивается число Т-лимфоцитов.



7-10 дневное оздоровительное голодание

Рекомендуется проводить только по совету ведущего инструктора. Оно показано людям с хроническими заболеваниями, которые другими методами плохо корректируются.

Проводится 7-10 дневное голодание по той же схеме, что и 3-х дневное. Особенности 7-10 дневного ОГ является то, что:

Со 2-3 дня становятся неприятными искусственные запахи, табачный дым, запах алкоголя и т.п. Это нужно учитывать при отвыкании от курения и алкоголя.

На 3-4-й день усиливается неприятный запах изо рта, что сопровождается слабостью, плохим сном, апатией. Это является признаком перехода организма на эндогенное питание больными тканями, перерождающимися клетками, жиром и т.п.

Теряется вес до 1 кг в день в первые 5-6 дней, а затем по 100-200 г. Признаком очищения от шлаков является чистый розовый язык.

Выход из 7-10 дневного голодания

Весь *первый день* нужно пить разбавленный водой сок. Начинать нужно со 100 мл (50 мл сока + 50 мл воды). Через каждый час до обеда пить такой состав. После обеда дозу увеличить до 200 мл (100 мл сока + 100 мл воды). Всего за день нужно выпить 1 л сока и 1 л воды.

2-й день: утром выпить 200 мл сока с водой, далее через каждые 2 часа пить чистый сок.

3-й день: до обеда пить сок через каждые 1,5-2 часа. Обед – салат-метёлка. Полдник – салат-метёлка. Ужин – сырые фрукты.

4-й день: завтрак – салат-метёлка. 2-й завтрак – фрукты. Обед – печёные овощи. Полдник – фрукты или салат-метёлка. Ужин – овощное рагу или овощной суп без масла и соли.

5-й день: завтрак – салат-метелка. 2-й завтрак – фрукты. Обед – гречневая каша. Полдник – сырые овощи или фрукты. Ужин – печёные овощи или каша с маслом, но без соли.

6-й день и далее в течение недели – вегетарианское питание с ограничением острого, солёного, копчёного, маринованного, сдобы, кофе, какао, шоколада, молочных продуктов, в том числе творога, сыра и яиц.

Эффект: 7-10-дневное голодание не излечивает тяжёлых болезней, но хорошо очищает суставы, в результате чего появляется значительная гибкость. Улучшается работа сердца и сосудов, исчезают головные боли, восстанавливается сон, проходят многие кожные заболевания, нейродермиты, невралгии.

Эффект оздоровительного голодания

Люди, практикующие оздоровительное голодание, установили, что:

1. Голодание до 3 суток активизирует Центральную нервную систему по принципу стресса на нехватку пищевых веществ; разгружает пищеварительную систему, даёт ей отдых; очищает от шлаков кровь и межклеточную жидкость.

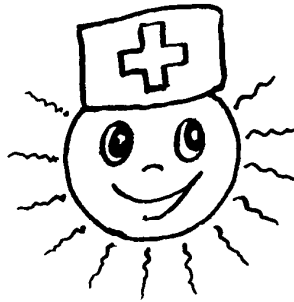
2. Голодание от 3 до 7 суток дополнительно очищает межклеточную жидкость; избавляет от гноеродных микроорганизмов; восстанавливает эпителиальную ткань тонкого кишечника и желудка.

3. Голодание 7-14 суток полностью очистит и восстановит эпителий желудочно-кишечного тракта (если там нет

серьёзной патологии); частично очистит печень и соединительную ткань (тело станет более гибким); наладится работа сердечно-сосудистой системы; могут рассосаться некоторые инфильтраты, опухоли, полипы.

4. Голодание от 14 до 21 суток очистит и обновит клетки печени и почек, большинство желез внутренней секреции; может вывести песок и камешки из желчного и мочевого пузыря; рассосётся большинство отложений солей, спрессованной слизи и опухолей различного вида; очистятся и обновятся соединительная ткань и кожа; частично очистится костная ткань.

5. Голодание от 21 до 28 суток уничтожит почти все виды опухолей и инфекций (особенно в мочеполовой системе), очистит гайморовы и другие полости, уберёт старые клетки и ткани из организма, нормализует жировую ткань, на 1/3 очистит кости.



Разгрузочный день без воды

Кроме классического оздоровительного голодания с питьём воды и клизмами, существует *сухое голодание*, то есть без воды. Любители сухого голодания считают, что в процессе него уничтожение чужеродных тканей и шлаков идёт быстрее, предоставляется отдых не только желудочно-кишечному тракту, но и мочевыводящим путям, а также активнее выводится “тяжёлая вода” из тела. Они считают, что внешний облик при сухих голоданиях меняется в сторону омоложения более интенсивно. Это связывают с наличием в организме *дейтериевой воды*, содержащей тяжёлый водород. Дейтериевая вода поступает в организм в малом количестве, но имеет способность накапливаться, заставляя организм стареть (складки на теле, морщинистая кожа на лице, руках и т.п.). А вывести её избыток из организма помогает именно *сухое голодание*. Сухое голодание разделяют на *полное и частичное*. При полном сухом голодании полностью отсутствует даже соприкосновение с водой. При частичном разрешается принимать душ, обливаться и полоскать рот.

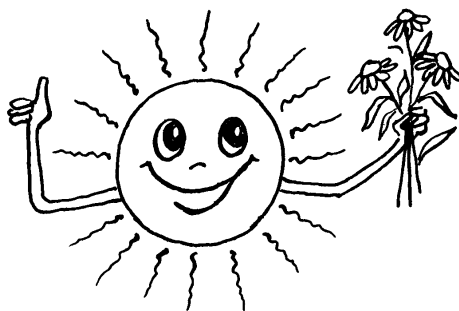
Рекомендуемая схема: последний приём пищи – не позднее семи часов вечера. Утром сделать клизму и промыть желудок. Голодать не более 36 часов.

Выход: маленькими глотками выпить сразу 2 стакана воды комнатной температуры. Через пару часов съесть 1-2 стакана простокваши или ряженки. Кисломолочные продукты стимулируют перистальтику и выделение желчи, активизируют нормальную микрофлору в кишечнике и способствуют усвоению воды. Через 2 часа после этого съесть салат-метёлку.

Такой вид разгрузки мы рекомендуем тем, кого не устраивают разгрузочные дни на воде.

По нашим же представлениям, во время сухого голодания не происходит нормального вымывания шлаков из организма, образуется избыток побочных продуктов азотистого обмена, что является стрессом для организма, да и к тому же выход из голодания на белковых продуктах ведет к перенапряжению иммунной, лимфатической, кровеносной, сердечной, почечной и других систем.

Поэтому, если Вам нравится такой способ “очистки”, то применяйте его только после совета с инструктором-оздоровителем.



РАЗДЕЛ 5. УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ

Процесс очищения организма от различных шлаков нужно гармонично сочетать с укреплением органов за счёт оздоровления тканей с помощью растений и продуктов природного происхождения. В качестве укрепляющих средств можно использовать вещества, имеющие широкий спектр позитивного воздействия на организм. Этот способ укрепления органов и тканей требует минимальной затраты времени, денег и природных ресурсов. Курс укрепления проводится циклами по 2 недели ежемесячно легко доступными растительными или другими веществами природного происхождения. В течение оставшихся 2-х недель организм усваивает введённое вещество. В следующем месяце применяется другое вещество.

Минералы и растения – укрепители организма

В качестве самого простого укрепителя организма можно использовать *воду с добавленными в неё минералами*.

Для этого взять 2-3 литровую стеклянную банку, положить в неё несколько камешков-минералов (примерно 100 г) и налить чистой воды. Воду лучше заливать на ночь. Утром напиток будет готов. Этой водой можно умываться, ополаскивать волосы и, конечно, пить. Пить воду нужно маленькими глоточками, ощущая её вкус и аромат, представляя, как нужные Вам качества и состояния вливаются в тело вместе с водой.

Почти все представители минералов обладают биологически активным действием и оказывают специфическое влияние на организм. Самые распространённые минералы, которые можно использовать для придания воде особых свойств – это глина, песок, шунгит, кремний, гипс, горный хрусталь, малахит, нефрит, янтарь, яшма, змеевик, сердолик и т.п. Воду можно настаивать даже на углях и золе сожжённой древесины (яблони, вишни, сосны, ели, скорлупок грецких и кедровых орехов и т.п.), что также очень полезно для организма.

Укрепители – минералы и растения – для собственного организма можно подбирать самостоятельно с помощью маятника (грузик на ниточке) или левой руки, включая в работу свою подсознательную сферу.

Гипс укрепляет кости, зубы, улучшает функцию эндокринной и лимфатической систем, усиливает память и внимание.

Глина восстанавливает магнитно-электрическое равновесие клеток, обмен веществ; очищает желудочно-кишечный тракт, кровь; укрепляет железы внутренней секреции и нервную систему. Содержит все минеральные соли и микроэлементы, в которых нуждается организм (кремнезём, фосфор, кальций, железо, магний, калий и т.д.), причём в хорошо усваиваемой человеческим организмом форме; укрепляет кости, зубы, волосы, ногти; показана при ревматизме, атеросклерозе, заболеваниях крови, кожи, печени, желчного пузыря, почек.

Глину заготавливают летом. Лучше использовать чистую, жирную, гладкую глину без примеси песка и других посторонних включений.

Применение: взять 100-граммовый кусочек чистой глины, залить водой, настоять и использовать – умываться, ополаскиваться, пить...

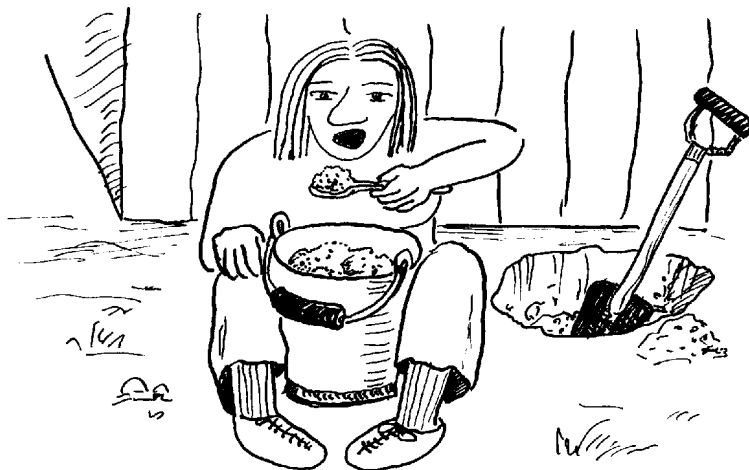
Горный хрусталь способствует накоплению жизненной силы в теле, омолаживает, улучшает функцию эндокринной и половой систем. Увеличивает зоркость.

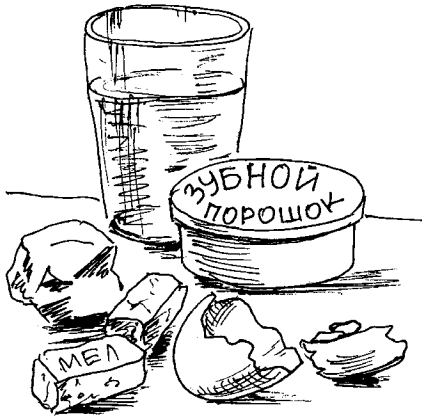
Зубной порошок обладает свойствами глины, мела, гипса, т.к. содержит карбонат кальция. К тому же он хорошо заживляет язву желудка, 12-перстной кишки и восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

Кварц (кварцевый песок) – укрепляет нервную систему, уравнивает эмоции, увеличивает жизненную силу, улучшает память.

Кремний укрепляет иммунную систему, восстанавливает ткани, кожу, слизистые, волосы, ногти.

Малахит укрепляет лёгкие, сердечно-сосудистую и эндокринную системы. Улучшает обменные процессы, выводит избыток солей, токсинов и шлаков, восстанавливает суставы.





Мел природный содержит большое количество ионов кальция, которые очень важны для жизнедеятельности скелетных мышц, сердечно-сосудистой и нервной систем. Соединения кальция участвуют в формировании и поддержании структуры костей, зубов, ногтей, волос, кожи и слизистых оболочек.

Мел обладает противоаллергическим, противовоспалительным и ощелачивающим действием. Он нормализует кислотность желудка, стимулирует деятельность кишечника, избавляя от запоров и при этом не вызывает привыкания. Мел мягко регулирует деятельность печени и усиливает секрецию желчи. Улучшает обменные процессы.

Натуральный мел имеет приятный вкус, не горчит и не клеится.

Нефрит укрепляет мочеполовую и пищеварительную системы. Успокаивает нервную систему, улучшает слух.

Сердолик укрепляет зубы, мышцы, сердечно-сосудистую и половую системы, гармонизирует кроветворение, восстанавливает жизненные силы.

Серебро препятствует размножению болезнетворных бактерий, вирусов и грибков. Особенно полезно для желез внутренней секреции, мозга, печени и костной ткани. Оказывает омолаживающее действие, повышает защитные силы организма.

Угольки и зола из древесины берёзы – прекрасное очистительно-восстановительное средство. Общеукрепляющим эффектом обладает благодаря многочисленным микроэлементам, полезным организму. Очищает от радиации и онкологических клеток.

Шунгит улучшает функции кожи (восстанавливается эластичность, разглаживаются морщины, кожа лица омолаживается), укрепляет волосы, предупреждает седину и устраняет её, гармонизирует работу желудочно-кишечного тракта. Снимает нервное напряжение, тревогу, страхи.

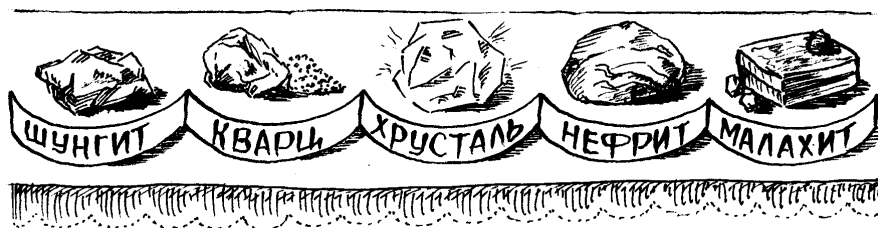
Янтарь способствует интенсивному удалению шлаков из организма, песка и камней из почек, ускоряет рассасывание опухолей и спаек. Восстанавливает силы.

Яшма укрепляет желудочно-кишечный тракт, восстанавливает печень, почки, селезёнку, усиливает половую систему и детородные функции.

В качестве **укрепителей-растений** применяются травы, ягоды, плоды, веточки и листья деревьев, различные цветы и кустарники...

Осенью и зимой можно использовать веточки деревьев и кустарников, а также заранее заготовленные травы и ягоды, аптечные сборы и настойки.

Ягоды используют как сушёные, так и быстрозамороженные, с веточками и без.



Веточки деревьев и кустарников надо собирать раз в неделю (7 веточек длиной 15-30 см) и хранить в холодильнике или в вазе с водой (как цветы). В 2-3-х литровую банку с чистой водой комнатной температуры опустить веточку-укрепитель (можно её порезать на отрезки по 2-3 см) и настоять 1 час. Пить эту воду в течение дня или по 1 стакану утром и вечером. Ежедневно веточки менять. Травы, цветы и плоды заваривать и пить как чай.

Учтите, что при заваривании крутым кипятком биологически активные вещества растений разрушаются, белки их денатурируются, т.е. искажается нормальная биохимическая структура трав, и они в итоге оказываются менее эффективными, поэтому лучше растения заливать чистой холодной водой на ночь, а затем процеживать раствор и пить.

Не стоит заваривать лекарственные растения и в термосе, заливая их кипятком на ночь. В этом случае они слишком долго находятся под воздействием высокой температуры, снижая эффективность положительного воздействия. Поэтому сначала нужно немного остудить кипяток, и только после этого закрывать термос.

Бальзам Караваяева “Аурон” – это экстракт из лекарственных растений. Обладает общеукрепляющим, обезболивающим, противовоспалительным и тонизирующим действием. Он является замечательным профилактическим средством от скачков внутрисосудистого давления, стабилизируя его. Укрепляет сердечно-сосудистую, нервную систему и психику. Устраняет головные боли, запоры, угревые сыпи. Улучшает обменные процессы, укрепляет органы пищеварения, мочевыделения, кости и суставы.

Применение: 1 дес.ложку “Аурана” развести в стакане тёплой воды и выпить небольшими глотками.

Берёза увеличивает жизненные силы; укрепляет сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, лёгкие; способствует обновлению крови; выводит избыток шлаков и токсинов, улучшает функцию суставов, почек, печени. Рекомендуется при аллергических расстройствах, заболеваниях кожных покровов, глистных инвазиях, расстройствах менструального цикла, дисфункциях предстательной железы; воздействует на психику, даря ощущение чистоты, эффективности, радости.

Применение: веточку берёзы длиной 20-30 см залить двумя стаканами холодной воды.

Боярышник – поливитаминное общеукрепляющее средство; усиливает сердечно-сосудистую и нервную системы; нормализует ритм сердца, внутрисосудистое давление; улучшает сон и общее состояние; гармонизирует эндокринную систему; показан при расстройствах щитовидной железы.

Применение: 10-15 капель настойки на 1/2 стакана воды; ягоды и веточки – залить водой на ночь. Мороженые ягоды боярышника – по 1 ст. ложке на ночь.



Календула укрепляет печень, селезёнку, пищеварительную и эндокринную системы; хорошо снимает воспаления, успокаивает нервную систему, способствует быстрой регенерации тканей, усиливает иммунную систему. Её рекомендуют при заболеваниях сердца, гипертонии, бессоннице, кожных и аллергических расстройствах, варикозных венах, желудочно-кишечных язвах, нарушениях менструального цикла.



Применение: чай – 1 ч. ложку цветов заварить 1 стаканом кипятка и выпить через 5 минут маленькими глоточками. Или: 1 ч. ложку настойки развести в 1 стакане тёплой воды и выпить.

Лимон – прекрасный растворитель и антисептик; восстанавливает ткани; обладает поливитаминным воздействием; является желчегонным, мочегонным, крововосстанавливающим, противоглистным и обезболивающим средством. Рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почечно-каменной болезни, геморрое, нарушениях в сердечно-сосудистой системе, радикулите, ревматизме, нервных расстройствах.

Доступными средствами, заменяющими лимон, являются **лимонная кислота, апельсин, уксусы** (яблочный, виноградный, лимонный).

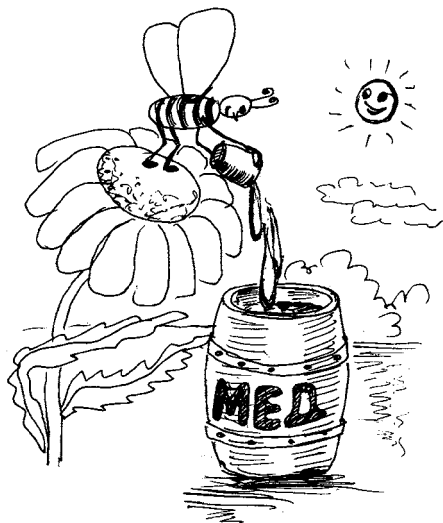


Луна усиливает дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную и мочеполовую систему. Показана при головных болях, метеозависимости, неустойчивом внутрисосудистом давлении, психической неуравновешенности, склонности к судорогам.

Применение: ветки с листьями и цветами.

Мёд – мощное средство, укрепляющее организм. В состав мёда входят соли кальция, натрия, магния, железа, серы, йода, хлора, фосфора и других. Количество многих минераль-

ных веществ в мёде почти такое же, как и в крови человека. Мёд включает в себя ряд органических кислот: яблочную, лимонную, щавелевую, молочную, винную, – и витаминов: В2, РР, С, В6, К, Е, пантотеновую кислоту, биотин, фолиевую кислоту. Также в мёде имеются биогенные стимуляторы, т.е. вещества, повышающие общий жизненный тонус. Противомикробное действие мёда связано с наличием в нём фитонцидов, способных подавлять рост бактерий, грибов и одноклеточных организмов. Антибактериальное действие мёда определяется также наличием в нём перекиси водорода.



Мёд ускоряет эпителизацию медленно заживающих язв и ран. В растворе в небольших и средних дозах мёд стимулирует секрецию и усиливает перистальтику желудочно-кишечного тракта. Высокие концентрации его снижают эту активность. Мёд рекомендуется при заболеваниях печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, мочеполовой системы, нервных болезнях, слабости, истощении организма.

Применение: для укрепления организма – 1 ч.ложку мёда развести в стакане тёплой воды и выпить натощак.

Мята прекрасно воздействует на психику, успокаивая её; способствует улучшению памяти; развивает уверенность

в своих силах; укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы, желудочно-кишечный тракт; обладает противовоспалительным, обезболивающим, противосудорожным, желчегонным воздействием.

Применение. Чай из мяты: 1 ч.ложку травы мяты на 1 стакан кипятка или 5 капель настойки на 1 стакан воды.

Нашатырно-анисовые капли состоят из анисового масла и раствора аммиака. Оказывают общеукрепляющее, омолаживающее и тонизирующее действие. Укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую, пищеварительную и мочеполовую системы. Обновляют костную ткань, зубы, волосы и ногти. Усиливают скелетную мускулатуру и вестибулярный аппарат. Избавляют от метеозависимости.

Применение: 10-15 капель на 1 стакан воды.



Облепиха обладает хорошим общеукрепляющим и поливитаминным воздействием на организм; способствует регенерации тканей, заживлению ран и язв; укрепляет желудочно-кишечный тракт, кожу, эндокринные железы. Рекомендуется при ревматических изменениях, расстройствах половой сферы.

Можно применять сушёные или замороженные веточки с ягодами, а также облепиховое варенье.

Перга (чёрные соты) содержит больше сахаров, чем цветочная пыльца, но меньше жиров; превосходит пыльцу по своей питательной ценности; даёт положительные результаты при лечении опухолей. Принимают в день по 1 ч. ложке с верхом перги после еды.

Прополис, или пчелиный клей, имеет сложный состав. В него входят смолы, воск, душистые эфирные масла, флавоны и др. Он обладает хорошими антисептическим, регенерирующим, противомикробным свойствами. Прополисом лечат все кожные заболевания, простые раны и трофические язвы, язвы желудка и 12-перстной кишки, гинекологические заболевания, геморрой, радикулит, туберкулез лёгких. С его помощью излечиваются пневмонии, ангины, бронхиты и пр. Хранить прополис можно до 5 лет.

Пустырник укрепляет психику, нервную, эндокринную и сердечно-сосудистую системы; обладает успокаивающим и лёгким расслабляющим эффектом; повышает пониженное давление, а повышенное – понижает; укрепляет поджелудочную железу, матку; нормализует менструальный цикл; обладает лёгким обезболивающим свойством, способствует восстановлению нормальной формулы крови.

Применение: в виде чая (1 ч.ложка травы пустырника на стакан кипятка) и в виде настойки (10-15 капель на 1/2 стакана тёплой воды).

Рябина – общеукрепляющее поливитаминное средство. Усиливает сердечно-сосудистую, кроветворную, пищеварительную системы. Оптимизирует обменные процессы, выводит избыток солей из организма. Показана при почечно-каменной болезни, геморрое, ревматизме.



Применение: ягоды, ветки залить водой и пить.



Смородина – поливитаминное общеукрепляющее средство; улучшает пищеварение, работу почек, кроветворение; показана при камнях в печени, почках, мочевом пузыре, заболеваниях кожи, суставов, атеросклерозе.

Применение: ягоды, листья, ветки.

Солодка обладает противовоспалительными, ранозаживляющими, обезболивающими и восстанавливающими силы свойствами. Она укрепляет дыхательную, пищеварительную и эндокринную системы. Активизирует обменные процессы. Показана при заболеваниях дыхательных путей, язвенной болезни желудка, хронических запорах, геморрое, расстройствах мочеполовой системы.

Применение: 1/2 ч.ложки сиропа солодки развести в 1 стакане тёплой воды и выпить.

Сосна обладает поливитаминным, противовоспалительным, кровоочистительным и обезболивающим действием. Она является хорошим общеукрепляющим и тонизирующим средством. Сосна укрепляет дыхательные органы, почки, печень, сердечно-сосудистую и нервную системы, показана при заболеваниях суставов (подагре, ревматизме).

Применение: веточки сосны собрать заранее на всю неделю. Понадобится 7 веточек длиной



по 20-30 см. Накануне с вечера веточку залить 2-3 стаканами чистой воды. Утром 1-2 стакана выпить. А можно с утра порезать веточку на отрезки по 2-3 см, заварить 2 стаканами кипятка и выпить через 5 минут.

Тополь обладает большой жизненной потенцией, увеличивает жизненные силы организма, укрепляет все органы и системы. Ускоряет рост волос и ногтей. Восстанавливает нервную и костно-мышечную систему, избавляет от артритов, артрозов, геморроя. Показан при заболеваниях поджелудочной железы.

Применение: ветки с почками и листьями залить водой и пить.

Цветочная пыльца содержит 27 микроэлементов. Представляет собой мужской элемент цветка. Пыльца – концентрированный, биологически активный продукт питания. Повышает сопротивляемость инфекциям; эффективна при лечении простатита, импотенции; резко увеличивает количество гемоглобина в крови; эффективна при лечении вегето-сосудистой дистонии, депрессии, алкоголизма, гипертонической болезни; обладает общеукрепляющим эффектом; является биологическим стимулятором.

Применение: в первой половине дня 1 раз в день по 1 ч. ложке за 15-20 минут до еды, лучше с мёдом. Курс лечения – 20 дней.

При хроническом простатите пыльцу принимать в течение года с месячными перерывами (месяц – приём, месяц – перерыв).

Цикорий укрепляет организм на фоне успокаивающего эффекта. Усиливает сердечно-сосудистую, кроветворную, пищеварительную и мочеполовую системы. Применяется в виде чая.

Чайный гриб – симбиоз бактерий уксусно-кислого брожения и дрожжевых грибков. Продуктом его жизнедеятельности является напиток, полезный для человека. Обладает бактерицидными свойствами: его рекомендуют при воспалении дыхательных путей, дёсен. Оказывает послабляющее действие. Полезен при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Настаивают чайный гриб на сладком чае. Употреблять желательно 5-дневный настой.



Шиповник – укрепляющее поливитаминное средство. Обладает противовоспалительными, кровоостанавливающими и обезболивающими свойствами. Укрепляет печень, эндокринные органы, систему кроветворения, усиливает половые железы, ускоряет регенерацию тканей и восстановление суставов при артритах и артрозах.

Применение: 8-10 ягод заварить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час.

Эвкалипт обладает противовоспалительным и тонизирующим воздействием. Укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы. Очищает кожные покровы и ускоряет регенерацию тканей.

Применение: 20 капель настойки на 1 стакан воды.

Яблочный уксус нормализует обменные процессы и пищеварение; сжигает избыток жиров; выводит слизь и избыток жидкости из организма; укрепляет почки и лёгкие; рассасывает воспаления, опухоли; уничтожает грибки и инфекции; усиливает работу мышцы сердца; укрепляет скелетную мускулатуру, кожные покровы; способствует образованию эритроцитов; нормализует менструальный цикл. Натуральные уксусы являются сильными естественными антиоксидантами.

Приготовление живой и мёртвой воды

Живая вода на вкус чуть сладковатая, мягкая. Повышает энергетику, активизирует организм.

Чтобы её приготовить, нужно сосуд с водой выставить на солнце на 10 минут. Пить её можно неограниченно, но не рекомендуется при острых воспалительных заболеваниях.

Мёртвая вода чуть кисловатая и жёсткая. Она снимает возбуждение, успокаивает, замедляет рост новообразований, лечит кожные болезни, заживляет раны, рекомендуется при острых воспалениях.

Для её получения нужно поставить сосуд под лунный свет на 10 минут. Пить можно до 1 литра в сутки.

Укрепление органов и тканей с помощью питания

При различных заболеваниях правильно подобранные продукты ускоряют процессы восстановления организма.

Быстро восстанавливают силы: рис, картофель, морковь, финики, грибы, грецкие орехи.

Кожа: баклажаны, сельдерей, семечки подсолнуха.

Волосы укрепляют: лопух, кунжут, грецкий орех, черемша, крапива.

Восстановление цвета волос: грецкий орех, ячмень, чёрный кунжут.

Кости, зубы: чёрный и красный перец, чеснок, лук, черемша.

При болях в суставах: вишня.

Слизистые рта, горла: оливки, сырые яйца, сливы.

Дыхательные пути: груши, арахис, ядрышки абрикоса (до 10 штук), капуста белокочанная, редька, морская капуста, морковь, помидоры.

При простуде и гриппе особенно показаны лук, горчица, зелёный чай, лимоны, яблоки.

Мышцы укрепляют: гречка, ячмень, лесной орех.

Сердечно-сосудистая система: персики, абрикосы, помидоры, виноград. Нормализуют кровяное давление – калина, малина.

Кровь улучшают: кедровые орехи, финики, шпинат, морковь, сушёные грибы, яблоки, персики, морская капуста.

Сосуды укрепляют, снижая кровоточивость: ядра персиков (не более 9 г), грибы, рябина, яблочный уксус, баклажаны, бананы, салат.

Желудочно-кишечный тракт восстанавливают: пшеница, чёрный кунжут, виноград.

Активизируют обменные процессы, избавляя от избыточного веса – овёс, финики.

От запоров: шпинат, помидоры, бананы, мёд.

От глистов: чеснок, семечки тыквы, гранат, яблочный уксус, лимоны.

Печень укрепляют цитрусовые с небольшим количеством кожуры, чеснок, гречка, редька.

Почки: горох, фасоль, кукуруза, тыква, белокочанная капуста.

Поджелудочная железа: зелёная фасоль, черника.

Нервная система: пшеница, грибы, гранаты.

Слух: мёд, горчица.

Память: рис, гречка, грецкий орех, финики, ананасы, чёрный кунжут, грибы.

Воля: гречка, грецкий орех, зелёный чай.

Половая система: сельдерей, петрушка, калина, помидоры, авокадо, виноград.

Примерная схема оздоровления, закаливания и укрепления организма

ОКТАБРЬ

1. Отказаться от курения и алкоголя.
2. Уменьшить употребление мяса до 3-х раз в неделю. Заменить его в остальных случаях на курицу, рыбу и соевые деликатесы.
3. Прodelьывать утренний “Комплекс бодрости” – 15 минут.
4. Влажные обтирания.
5. После еды сосать кристаллики морской соли.
6. Вечером – прогулка в течение 30 минут. Желательно во время прогулки прodelьывать лёгкие физические и дыхательные упражнения, спонтанный танец на желаемое состояние и пр.
7. Принимать укрепители: утром *календула*; вечером *мел* или *зубной порошок*.

НОЯБРЬ

1. Уменьшить употребление мяса до 2-х раз в неделю. Заменить его на курицу, рыбу и соевые продукты.
2. Утреннюю разминку увеличить до 20 минут.
3. Прохладный душ и массаж тела махровым полотенцем.
4. Вечером прогулка в течение 30 минут с физическими упражнениями и спонтанным танцем.
5. Укрепители: утром *сосна* или *эвкалипт*; вечером *чай с мёдом и лимоном*.

ДЕКАБРЬ

1. Уменьшить употребление мяса до 1 раза в неделю.
2. Один день в неделю проводить на сырых овощах и фруктах.
3. Утром физические упражнения до 30 минут.
4. Холодный душ и массаж махровым полотенцем.
5. Вечером – прогулка и занятия Цигун или другими физическими упражнениями.
6. Начать посещать баню 1 раз в неделю.
7. Укрепители: утром *бальзам Караваяева “Аурон”*; вечером *пустырник* или *боярышник*.

ЯНВАРЬ

1. Исключить мясо из питания вообще, а курицу и рыбу есть не чаще 5 раз в неделю.
2. Один разгрузочный день в неделю на печёных и сырых овощах и фруктах.
3. Утром в течение 30-40 минут – Танцы для здоровья.
4. Холодный душ с растиранием полотенцем.
5. Вечером прогулка с занятиями Цигун.
6. Баня 1 раз в неделю.
7. Укрепители: утром *сироп солодки*; вечером *облепиха*.

ФЕВРАЛЬ

1. Сократить курицу и рыбу до 3 раз в неделю.
2. Один разгрузочный день в неделю на соках, сырых овощах и фруктах.
3. Очистительные клизмы – 1 неделя.
4. Утром 30-40 минут – Танцы для здоровья.
5. Холодный душ или обливания холодной водой из таза.

6. Вечерние прогулки с занятиями Цигун.
7. Баня 1 раз в неделю.
8. Укрепители: утром *ветки берёзы*; вечером *чай с цикорием* или *шиповником*.

МАРТ

1. Исключить убойную пищу из питания.
2. Один разгрузочный день в неделю на соках и воде.
3. Очищение печени.
4. Утренний комплекс 30-40 минут.
5. Обливания холодной водой.
6. Вечерние прогулки с физическими упражнениями.
7. Баня 1 раз в неделю.
8. Укрепители: утром *нашатырно-анисовые капли*; вечером *чай со смородиной*.

АПРЕЛЬ

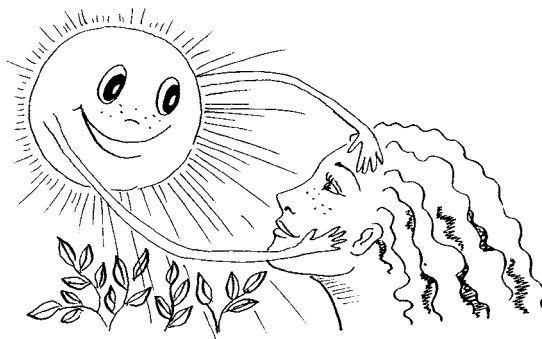
1. Очищение почек, суставов и пр.
2. Один разгрузочный день в неделю на соках и сырых овощах.
3. Утренний комплекс 30-40 минут.
4. Обливания холодной водой.
5. Прогулки по земле босиком.
6. Вечерние прогулки – занятия 30-40 минут.
7. Баня 1 раз в неделю.
8. Укрепители: утром *тополь*; вечером чай *с рябиной* или *калиной*.

МАЙ

1. Один разгрузочный день в неделю на воде.
2. Утренняя зарядка на улице с небольшими пробежками и прогулками босиком.
3. Обливания холодной водой.
4. Вечерние прогулки с пробежками.
5. Баня 1 раз в неделю.
6. Укрепители: утром свежие листья *липы, берёзы, смородины*, цветы *одуванчика*; вечером *мята* или *душица*.

ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ, СЕНТЯБРЬ

1. Один разгрузочный день в неделю на воде.
2. Разгрузочные дни на зелени, овощах и фруктах – по самочувствию.
3. Утренние зарядки и пробежки на улице.
4. Купание в водоёмах.
5. Воздушно-солнечные ванны.
6. По возможности – баня 1 раз в неделю или ванна с целебными составами.
7. В июне, июле, августе и сентябре для укрепления организма рекомендуется употреблять в пищу много *зелени, овощей и фруктов*, пить *чай* из разнообразных трав и листьев.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие • 3

Введение • 5

РАЗДЕЛ 1. Гигиена • 8

Порядок гигиенических процедур.....	•8
Очищение миндалин.....	•10
Очищение языка.....	•10
Очищение зубов.....	•12
Как правильно подобрать зубную щётку.....	•14
Как выбрать зубную пасту.....	•15
Массаж дёсен.....	•22
Ополаскивание рта.....	•23
Очищение носоглотки.....	•24
Гигиена ушей.....	•26
Гигиена кожи.....	•27

РАЗДЕЛ 2. Закаливание • 29

Принципы закаливания.....	•32
Воздушные ванны.....	•36
Солнечные ванны.....	•43
Ходьба босиком.....	•47
Водные процедуры.....	•50
Морские купания.....	•54
Обтирания и обливания.....	•56
Баня.....	•60
Ванны.....	•72

РАЗДЕЛ 3. Очищение • 80

Вода.....	•85
Какую воду пить?.....	•91
очищение организма кипятком.....	•93
Очищение водой с лимонным соком.....	•93
Очищение глиняной водой.....	•93
Очищение путём активизации растворителей в организме.....	•94
Очищение “Энтеросгелем”.....	•95
Очищение желудка.....	•96

Очищение толстого кишечника.....	•96
Промывание желудочно-кишечного тракта водой, поступающей через рот.....	•99
Очищение печени.....	•103
Очищение печени тиосульфатом натрия.....	•104
Очищение печени оливковым маслом и лимонным соком....	•105
Классический способ очистки печени	•106
Очищение печени при удалённом желчном пузыре.....	•107
Бег для печени.....	•108
Дыхание для укрепления печени.....	•109
Избавление от паразитов	•110
Восстановление полезной микрофлоры.....	•115
Избавление от дисбактериоза.....	•116
Очищение лимфатической системы.....	•118
Очищение суставов.....	•118
Очищение почек.....	•119

РАЗДЕЛ 4. Разгрузочные дни • 121

Разгрузочные дни на воде, или оздоровительное голодание (ОГ).....	•128
Настройка на оздоровительное голодание.....	•129
Условия для проведения оздоровительного голодания.....	•130
Противопоказания к оздоровительному голоданию	•132
Когда лучше проводить оздоровительное голодание.....	•132
Однодневное оздоровительное голодание.....	•133
Трёхдневное оздоровительное голодание.....	•134
7-10 дневное оздоровительное голодание.....	•136
Эффект оздоровительного голодания.....	•137
Разгрузочный день без воды.....	•139

РАЗДЕЛ 5. Укрепление органов и тканей • 141

Минералы и растения – укрепители организма.....	•141
Приготовление живой и мёртвой воды.....	•155
Укрепление органов и тканей с помощью питания.....	•155
Примерная схема оздоровления, закаливания и укрепления организма.....	•157



Баранова Светлана Васильевна

УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

В серии “Оздоровление Человека”

Главный редактор: Баранова Светлана Васильевна
Вёрстка, корректор: Мирзаянц Мария
Макет обложки: Дуброва Татьяна
Художник: Федотова Радмила

Подписано в печать: 01.12.2006.
Бумага офсетная № 2. Тираж: 1000 экз.
Формат: 60х90/16. Гарнитура Таймс (13/15,6).

Издательство Центра
психофизического совершенствования “Единение”
109316 г.Москва, ул. Стройковская, д.12, корп.2.
Тел. (495) 689-30-36