

Лекція 8 Оздоровчі технології очищення організму

План

1. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва.
2. Оздоровча система очищення Семенової.
3. Система Луїзи Хей.
4. Технологія оздоровлення Малахова.

1. Програма духовного оздоровлення Ю.А. Андрєєва

Юрій Андрійович Андрєєв - автор багатьох видань, в яких порушуються питання духовного оздоровлення людини. 1991 року вийшла його книга "Три кити здоров'я". Праця Ю.А. Андрєєва, можливо, не є програмою в загальноприйнятому розумінні. Це ймовірніше літературний твір. Однак у ній викладено не зовсім звичний підхід, що заслуговує на нашу увагу.

Автор вважає, що організаційна роль у створенні здоров'я належить духовній складовій і пропонує три напрямки стратегії його збереження і поліпшення.

1. Духовне очищення. Повинно починатися з доброї та світлої мети попереду. Включає в себе:

А) Підтримання енергетичного потенціалу.

Це сприйняття великої Природи, що оточує нас, постійне спілкування з усіма її стихіями, тобто відкритість усім сприятливим впливам Землі й неба.

Це вміння адаптувати всі системи організму до природних впливів.

Це закони правильного дихання, що розуміється не лише як фізіологічний акт взаємообміну різних газових середовищ, але і як вияв абсолютно дивовижних можливостей людини, пов'язаних із застосуванням, умовно кажучи, "пранічного" (від індійського "прана", тобто світова енергія) дихання.

Б) Харчування.

Харчування, на думку Ю.А. Андрєєва, повинно бути:

- індивідуальним;
- живим.

Гомеостаз, який на фізіологічному рівні становить основу здоров'я, є здатність організму забезпечити постійність свого внутрішнього середовища. Його відносна стабільність та його зміни лише в певних межах не тільки створюють оптимальні умови для функціонування тканин, органів і систем в умовах звичайної життєдіяльності, але й забезпечують передумови Пристосування організму до будь-яких умов зовнішнього середовища не повинно відбуватися за рахунок незворотних і небезпечних змін його внутрішнього середовища. для творчої, духовної реалізації особистості протягом усього життя.

Отже, різноманітні програми духовного оздоровлення спільні в одному:

ключ до керування тілом міститься в нашій свідомості. Правильно користуючись цим ключем, людина може підтримувати добре здоров'я.

Одним із методів духовного очищення організму є голодування. Голодування є найнеобхіднішою ланкою в загальній системі приведення організму до ідеально чистого стану.

Людина, яка пройшла через голодування, стає здоровішою не тільки психічно, але й в прямому, безпосередньому фізичному розумінні слова. Справа не тільки у тому, що втрачається надлишкова вага, зайвий жир, але і спалюється все зайве, надлишкове, шкідливе, чужорідне, хвороботворне.

Якщо ж сполучати голодування з активним рухом, то хворобливий стан починає уподібнюватися свічці, яку спалюють одночасно з двох сторін. Зараз вже не викликає сумнівів той висновок науки, що багато захворювань, які є причиною смерті людей, породжуються способом життя, в основі якого лежить надлишкова калорійність в сполученні з малою рухливістю. Французький професор Анрі Жуайо вважає, що 50% всіх ракових захворювань є наслідком неправильного харчування. Також доведено, що калорійно обмежена, але якісно повноцінна дієта збільшує тривалість життя до 100%.

Андрєєв підкреслює, що голодування не є дієтою – це відсутність їжі. Суть голодування в тому, що всі механізми травлення на 6-7 день перебудовуються і переходять від переварювання зовнішніх надходжень, які припиняються, на пошук ресурсів всередині організму.

Оздоровче голодування.

Голодування - це часткове або повне утримання від їди та води з будь-якої причини. Залежно від причини, можна дати і іншу класифікацію:

- релігійне голодування - з метою розвитку духовної думки і виконання релігійного обряду;
- професійне -- з метою утримання популярності та реклами;
- фізіологічне - природна відмова від їди;
- патологічне - з причини хвороби;
- експериментальне - штучне з науковою метою.

- терапевтичне - утримання від їжі, але не від води з метою зміцнення та відновлення здоров'я.

Пояснює це тим, що для того, щоб добитися певних фізіологічних здвигів в організмі, а потім деякий час їх підтримувати з лікувальною або профілактичною метою, необхідно повне утримання від їжі.

Варіанти голодування:

- сухе - голодування без їжі і води;
- напівсухе голодування - без прийому води усередину (у виді клізм та пиття, але з обливаннями тіла, прийняттям ванн чи вологих укутувань);
- звичайне - голодування з застосуванням води усередину й у вигляді клізм;
- різновид звичайного - голодування із застосуванням тільки клізм;
- уринове - голодування з використанням власної сечі.

Способи проведення:

Пасивне проведення - людина дотримує постільного режиму, небагато пересуватись, щоб обслужити себе;

активний режим - коли виконується повсякденна робота, робляться прогулянки і так далі, начебто ви не голодуєте;

голодування з підвищеною фізичною активністю •- коли людина в дні голоду, навпаки, збільшує фізичне навантаження з метою як найшвидшого включення механізмів повноцінного внутрішнього

харчування і швидкого одержання ефекту. Останній вид голодування можна застосовувати досвідченим у цій справі людям.

За циклічністю голодування розділяють на:

- щотижневі (від 24годин до 42)
- щомісячні, до 3 доби
- щоквартальні, від 3 до 10 і більш днів;
- при зміні сезону року, від 7 до 20 і більше днів
- раз у рік,
- фракційні для одержання вираженого лікувального ефекту.

1-а стадія - харчове збудження. Тривалість її 2-3 дні.

У цей період людина припиняє вживати їжу, її шлунок порожній, поживні речовини у кров не надходять. Про це кров сигналізує в центр голоду, який, у свою чергу, передає дану інформацію в лобні відділи головного мозку, що відповідають за харчування. Це збудження передається й до інших відділів мозку, домінуючи над рештою запитів організму.

Відомо, що на першій стадії голодування почуття голоду загострюється, завжди дуже хочеться їсти. Перебороти таке бажання, а отже, і даний етап утримання від їжі можна виключно вольовими зусиллями.

У це період із організму активно виводиться зайвий натрій через сочевивідні шляхи, шкіру, кишківник, нормалізується білковий обмін.

Тобто, поголодавши 2-3 дні Ви даєте фізіологічну бучу своєму організму. При цьому збільшується фагоцитарний та імунний захист організму.

2-а стадія ~ наростаючий ацидоз, тобто голод. Від 2-3 днів до 6-10 днів голодування.

Починається після того, як період збудженого стану переходить у загальмований, унаслідок чого відчуття голоду повністю зникає. У цей час включаються фізіологічні механізми на «поїдання» власної тканини. У першу чергу засвоюються жирові запаси і хворобливо змінені клітини. Життєво важливі клітини й органи не втрачають своєї ваги

Під час цього періоду організм втрачає до 25% власної ваги.

3-я стадія - компенсаторна або адаптаційна. Розпочинається після того як пройде криз і завершується очищенням язика і появою почуття голоду. Тривалість цієї стадії індивідуальна. В середньому розпочинається на 6-10 добу і завершується на 40-70 добу і більше.

Починається утилізація життєво важливих органів і тканин людини, що призводить до необоротних патологічних процесів, а потім і до смерті через повне виснаження організму. При цьому втрата ваги складає 40–45%.

Тривалість залежить від запасів жиру.

Отже, з метою лікувального голодування можна використати лише 1 і 2 стадію.

Після голодування розпочинається важливий відновлювальний період:

1-а. стадія - астенична і має свої особливості; які залежать від терміну голодування.

Якщо голодування було 2-3 дні - можна їсти як завжди.

6-10днів - спочатку слід вивести шлаки і запустити харчування. Харчування має бути рідким, фруктовим, тушкованим на воді та ін. Не переїдати.

2-а стадія - інтенсивне відновлення. Слід контролювати почуття голоду.

3-я стадія - нормалізація. Повне відновлення зовнішнього харчування. Згідно того як в людини проявляються стадії голодування та відновлення, можна говорити про ефект голодування. Якщо вони чітко виражені і наступають своєчасно - не означає, то голодування досягнуто оптимальний лікувальний ефект.

Послідовність виходу із голодування.

1. Розбавлений вдвоє сік 2. Цільний сік, 3. Невеликі дози каші на воді (крім манної). 4. Терті і варені овочі, чорнослив т ін.

Тільки через кілька днів можна переходити до нормального харчування. До вживання м'яса лише через 2-3 тижні. (в цей період виникає дуже сильний апетит, але його треба перебороти).

Вплив голодування на організм

Термін голодування по-різному впливає на ефект:

1. Голодування 1-3 діб активізує ЦНС, розгружує харчову систем і дає їй відпочинок, очищає від шлаків кров і дещо - між кліткову рідину.

2. Голодування впродовж 3-7 діб - очищає між кліткову рідину, відновлює епітеліальну тканину тонкого кишечника і шлунку.

3. Голодування впродовж 7-14 діб -- повністю очищає і відновлює епітелій ППКІ, частково очищає печінку, налагоджує роботу ССС,

4. Голодування впродовж 14-21 доби - повністю очищає печінку і нирки, виводяться камінці з жовчного і сечового міхура, розсмоктуються солі та пухлини, частково очищається кісткова тканина.

5. Голодування від 21-30 діб - знищує всі види пухлин та інфекції, виводить солі, відновлюються і оновлюються клітки м'яких тканин організму, виводяться старі клітини із організму, нормалізується жирова тканина.

Сам Андреев голодує 32 години 1 раз в тиждень. Він вважає, що голодування має тривати не менше 20 годин для великого очищувального ефекту). Раз у рік він продовжував голодування 2-3 тижні. Для Андреева природнім сигналом очищення організму є абсолютно червоний, без єдиної плямки нальоту язик. Одного разу такий результат він досягнув лише на 29 день. Наступного року цей результат був досягнутий лише на 15 день голодування.(при голодуванні будь-які інтимні стосунки виключаються).

2. Система Луїзи Хей.

Луїза Хей - американський вчений-практик, отримала широке міжнародне визнання як фахівець з розв'язання проблем психологічного характеру й питань самоодужання від різних хвороб.

Практичні методики Луїзи Хей ґрунтуються на матеріалі, який вона зібрала в процесі багаторічних досліджень причин хворіб, а також на власному досвіді одужання від онкологічної

хвороби. Її методика допомагає розкрити творчий потенціал людини, врятувати від страхів, перемогти недуги душі й тіла.

Основний принцип роботи Луїзи Хей міститься в такому:

"Дайте завдання своїй свідомості, і вона сама справиться з усіма проблемами".

Хей стверджує, що будь-яку хворобу можна вилікувати, якщо ми самі прагнемо змінити свої думки, переконання і будемо діяти відповідно до цього.

Вона запропонувала спеціальні вправи, які допоможуть піднятися на більш високий рівень розуміння свідомості.

Хей нагадує основні постулати, які повинна пам'ятати кожна людина.

1. Ми несемо 100% відповідальність за всі наші вчинки.
2. Кожна наша думка створює майбутнє.
3. Від почуття невдоволеності собою страждає все без винятку.
4. Все закладено в думках, а думки можна змінити.
5. найшкідливіші для здоров'я емоції -прихована образа, злість, критика інших і себе, почуття вини.
6. Ми повинні навчитися жити в теперішньому часі.

Людина приходять на цю землю, щоб подолати нашу обмеженість, самореалізуватися, захоплюватися своєю неперевершеністю, змінитися внутрішньо. Потрібно змінити хід наших думок і те, як ми говоримо, і те, що ми говоримо. Тільки за таких умов відбудеться справжня зміна.

1 вправа: "Я хочу змінитися". Цю фразу слід повторювати якомога частіше. Під час її виконання необхідно доторкатися пальцями горла. Горло - це центр, у якому сконцентрована вся енергія, яка необхідна для змін. Цю вправу пропонується виконувати перед дзеркалом, повторюючи фразу: "Я хочу змінитися". При її виконанні слід звернути увагу, що людина відчуває при цьому: опірність чи невпевненість. Потім з'ясувати причину цього твердження. Цю невпевненість потрібно розчинити. Підійти знову до дзеркала, глибоко заглянути собі в очі, торкнутися до горла й голосно 10 разів повторити "Я хочу звільнитися від всякого опору".

Якщо змінити свої переконання, то життя зміниться на краще. Кожну нашу думку можна змінити.

Луїза Хей запропонувала три основні принципи, які допомагають людині змінитися:

1. велике бажання змінитись,
2. контроль над розумом,
3. прощення собі й іншим.

Думки, які ми вбираємо, створюють усі наші життєві ситуації, тому ці думки містять значну силу. І якщо людина навчиться контролювати свої думки й слова, то вона буде в гармонії з цією силою. Вона застерігає, щоб людина не думала, що розум контролює її. Зовсім навпаки, людина контролює свій розум.

2. вправа називається "Звільнення". Вона виконується так:

зробити глибокий вдих, а потім видихнути все повітря з легень. Розслабити все тіло й сказати собі: "Я хочу звільнитися від усіх моїх старих переконань і звичок. Відчуваю спокій. Я в злагоді із самим собою... Повторити вправу три рази. Цю вправу пропонується виконувати, коли людина перебуває у складній ситуації.

Не концентрувати увагу й думки на минулому тому, що воно відбулося і змінити його неможливо. Але можна змінити своє ставлення до нього за рахунок вправ на звільнення від минулого.

Розглядати минуле слід як спогади про події, ситуації без емоційної оцінки.

Луїза Л. Хей переконана, що поліпшити свій внутрішній стан, а відтак і розв'язати чимало проблем психологічного плану, можна, тільки навчившись любити й поважати себе. Свою програму вона назвала "Десять кроків".

Її основні положення такі:

1. Найважливіший момент у науці любові - це насамперед відмова від самокритики. Необхідно виховати в собі почуття власної гідності й значущості, знаходячи причину бути нещасними й приниженими. Ми дозволяємо таким чином хворобі й болю оселитися в нашому тілі.

Слід навчитися поважати себе за те, що відрізняє Вас від інших.

2. Ми повинні припинити лякати себе. Багато хто з нас тероризує себе думками, тим самим лише погіршуючи ситуацію. Не можна жити в постійному передчутті чогось поганого. Таким чином ви створюєте й зміцнюєте у власній свідомості думки, що паралізують. Якщо ви спіймали себе на негативній думці, підшукайте який-небудь образ, що його вам приємно було б бачити. Використовуйте цей образ як перемикач щоразу, коли виявляєте, що намагаєтеся себе залякати.

3. Наступний спосіб — це бути поблажливим і добрим до самого себе. Не картайте себе за помилки. Сприймайте кожну помилку як необхідний життєвий досвід, який приведе вас до успіху. Бути добрим до себе - означає покласти край будь-яким звинуваченням та образам на свою адресу.

4. Ми повинні бути добрими до свого розуму. Не слід ненавидіти себе за негативні думки. Краще думати, що вони більшою мірою "творять", ніж "руйнують".

Необхідно також навчитися розслаблятися. Релаксація - необхідна умова для встановлення зв'язку з внутрішньою силою. Коли ви налякані або напружені, енергія відокремлена від вас. Потрібні лише кілька хвилин, аби повністю розслабити тіло й мозок. Заплющити очі й глибоко подихайте. На видиху слід зосередитися й тихо собі сказати: "Я люблю себе. Все чудово". І ви помітите, наскільки спокійнішим ви себе відчуєте.

Спробуйте робити так, аби звичною для вас стала медитація. Нею можна займатися в будь-якій прийнятній для вас формі. Дуже важливим процесом є й візуалізація (уявлення подумки). З її допомогою ви створюєте яскравий позитивний образ, який підсилюється ствердженням. Необхідно пам'ятати лише, що візуалізація повинна бути сумісною з вашими індивідуальними особливостями, інакше вона не працюватиме.

5. Наступний крок полягає в тому, щоб навчитися хвалити себе. Якщо критика руйнує внутрішній стрижень, то похвала його формує. Визнайте вашу Внутрішню Силу.

6. Любити самого себе - означає знайти опору. Ідіть до своїх друзів і просіть допомоги. Прохання про допомогу - це вияв не слабкості, а сили.

7. Любіть свої біди й недоліки. Слід зрозуміти, що будь-яка проблема має прямий стосунок до нашого погляду на життя: ми робимо свій внесок, намагаючись контролювати певні ситуації. Одного разу усвідомивши це, ми зможемо знайти вихід із становища без шкоди для здоров'я. Якщо ми постійно караємося за свої помилки, то така модель поведінки поступово стає звичною і від неї відмовитися досить важко. За таких умов усе складніше буває зробити позитивний вибір.

Гумор - один із можливих засобів боротьби зі стресовими ситуаціями. Він уможливорює нам поглянути на ситуацію збоку.

8. Турбуйтеся про своє тіло. Свідченням нелюбові до себе є вживання алкоголю, наркотиків, неправильне харчування, гіподинамія. Слід обрати для себе одну з методик фізичного оздоровлення, що найбільше підходить.

9. Важливим кроком у здійсненні цієї програми є робота із дзеркалом.

Це спосіб досягнення впевненості, вирішення проблем.

Якщо протягом дня з вами трапляється щось неприємне, підійдіть до дзеркала й скажіть: "Я все одно люблю себе". У всіх подій є початок і кінець, зате ваша любов безкінечна, і це найголовніше.

Стоячи перед дзеркалом, можна вчитися вибаченню. Спробуйте вибачити себе й інших.

10. Любіть і поважайте себе. Навчившись любити себе, ви зможете любити й приймати інших.

Ми не можемо змінити інших людей, тому облиште їх. Намагаючись когось змінити, ми витрачаємо масу енергії. Якщо б ми витратили хоча б половину її на себе, то були б зовсім іншими. І, звичайно, ставлення до вас теж було б інакшим.

Ви не можете навчити кого-небудь жити. Кожен повинен сам пройти свій шлях. Усе, що ви можете - це пізнати самого себе. А любов до себе перший крок у цьому напрямку.

3. Очищенні організму за системою Н.О. Семенової

В організмі людини постійно утворюються шкідливі речовини, які виводяться через нирки, кишечник, шкіру, легені.

Якщо вчасно вони не будуть виведені з організму, то людина може важко захворіти. Ми вже , знаємо, що з кожним видихом виводиться вуглекислий газ. Але крім цього, є ще інші способи виведення з організму відпрацьованих, шкідливих для організму речовин. Так, частина отруйних речовин виводиться разом з потом, завдяки діяльності шкіри. Тому так важливо постійно підтримувати в чистоті свою шкіру. Інша ж частина отруйних речовин виводиться з сечею завдяки роботі нирок. Кров постійно забирає від внутрішніх органів відпрацьовані речовини, які проходять через нирки. Вони фільтрують кров, і отруйні речовини разом із сечею виводяться з організму.

І останнім способом виведення відпрацьованої їжі з кишечника є калові маси. Сам процес перетворення їжі в кишечнику дуже складний. Через стінки кишечника в організм всмоктуються поживні речовини і за допомогою крові розносяться по всьому організму. Можна з певністю сказати, що від діяльності кишечника найбільше залежить здоров'я людини. Тому те, що не

всмокталося, має бути виведене з організму. Але уявимо собі, що кишечник вчасно не випорожнений. Тоді всі отруйні речовини почнуть знову всмоктуватися в кров і розноситися нею по всьому організму. Це означає, що організм буде отруюватися. Процес затримки калових мас у кишечнику називається закрепом. Тоді в людини часто болить голова, з'являється слабкість, діти не можуть повністю засвоїти шкільний матеріал. Наукою доведено, що людина з таким захворюванням живе на 10-15 років менше. Крім цього, легко pojawiaються інші захворювання. У разі ослабленої роботи кишечника вам пропонуються такі поради.

Порада 1. Дотримуйтеся раціонального харчування. Вживайте багато сирих овочів і фруктів. Любіть чорний хліб. Кожний день їжте різні каші.

Порада 2. Багато рухайтесь. Хто веде сидячий, малорухомий спосіб життя, завжди ризикує одержати застійні явища в кишечнику.

Порада 3. Якщо ж все-таки кишечник працює мляво, спробуйте такий спосіб.

1. На ніч покласти на живіт збуджувальний холодний компрес. Для цього беремо лляний рушничок, змочуємо в холодній воді, добре викручуємо і, лежачи в ліжку, покриваємо собі ділянку живота. Зверху на нього кладеться сухий рушник, який повинен бути більшим, ніж нижній, добре вкриваємо ковдрою. Через декілька хвилин ви відчуєте приємне тепло в ділянці живота. Це холод притягнув певну кількість крові до живота, яка одразу все зігріла. Таким чином застійні явища в кишечнику будуть певною мірою ліквідовані.

2. Вранці встати з ліжка, сходити в туалет, щоб звільнитися від сечі.

3. Випити півсклянки холодної води.

2. Лягти в ліжку й проводити масаж лівої частини живота від середини лівого підребер'я вниз. Масажувати коловими рухами по можливості глибоко. Тривалість масажу 5 хвилин.

3. Піти в туалет і спробувати випорожнити кишечник. Якщо ж не вдалося - не біда, головне наполегливо повторювати масаж кожний день, і успіх обов'язково прийде.

Питання застійних явищ у кишечнику надзвичайно важливе, і дітям потрібно з розумінням використати все, що пропонується в цьому розділі. Бо ліки тільки виробляють звичку до їхнього приймання і з кожним разом для позитивного ефекту доведеться збільшувати їхню дозу.

Очищення кишечника. У два літри перевареної охолодженої води додати столову ложку лимонного соку. Залити кувалду Есмарха без наконечника. Кінець трубки занурити в олію. Положення під час клізми - на ліктях і колінах. Найкращий час для процедури 5-7 година ранку після природної дефекації.

I тиждень - щоденно; II тиждень - через день; III тиждень - через два дні; ! у тиждень - через три дні; V тиждень і постійно - один раз на тиждень.

Дехто побоюється, що часті клізми вимивають мікрофлору шлунка. Так думають люди, незнайомі з фізіологією. Використання ліків, справді, вбиває корисну мікрофлору кишечника, сприяє посиленню в ньому і розмноженню небезпечних, стійких до ліків, особливо до антибіотиків, форм бактерій, шкідливі мікроорганізми годуються нашим тілом, отруюють його своїми виділеннями. Це захворювання порушує нормальний обмін речовин і зветься дисбактеріозом.

Боротьба з дисбактеріозом. Тиждень - другий уранці натщесерце з'їдайте без нічого) зубок часнику за 1 год. до їжі. Зубок - увечері через 2 год. після їжі. Ознака зцілення - відсутність випинання шлунка після їди. Процес бродіння в шлунково-кишковому тракті припиняється.

Очищення кишечника та боротьбу з дисбактеріозом починайте одночасно. Необхідно ввести до постійного раціону каші, хліб та інші зернові продукти, що містять висівки. Тільки зернові крупи, грубий хліб повернуть вашим кишковим м'язам силу, слизовій оболонці - здатність всмоктувати їжу.

Ніколи не користуйтеся проносим! Це призводить до виснаження слизової оболонки кишок, тріщин, проктологічних захворювань.

Очищення печінки. Позбавивши кишечник від старих звалищ шлаків, позбавивши кров від потужної кишкової інтоксикації, переходьте до очищення головної лабораторії тіла - печінки. Одне з основних завдань - позбавити кров ірупів еритроцитів, що віджили свої 120 днів, білірубін. В паренхімі печінки білірубін має бути відфільтрований і разом із жовчю викинутий у дванадцятипалу кишку.

Якщо послаблена й хвороблива печінка не здатна відфільтрувати відходи, то білірубін входить у кров, де концентрація його стрімко зростає, порушуючи обмін речовин. При високій концентрації в крові білірубін він часто потрапляє в печінку, прикріплюючись до стінок, як п'явки.

Випадає й холестерин, закупорюючи протоки. Через це в жовчному міхурі утворюються камені їх видалення під час хірургічної операції не розв'язує проблеми відновлення очищувальної функції печінки. Народна медицина

рекомендує очищувати печінку тільки після повного очищення кишечника. Інакше може виникнути небезпека повторної інтоксикації крові.

Підготовка печінки до очищення - протягом тижня вегетаріанське харчування з регулярним очищенням кишечника. А потім пропонується:

1-й та 2-й день. Зробити натще клізму. Харчуватися яблучним соком свіжого виготовлення у будь-якій кількості.

3-й день. Те саме. Але харчуватися тільки до 19-ї години. Лягти в ліжку, на ділянку печінки покласти грілку, через кожні 15 хвилин пити по 3 столові ложки маслинової олії й відразу ж по 3 столові ложки лимонного соку. На очищення витрачають 200 г олії і 200 г лимонного соку (замість маслинової можна використовувати соняшникову олію). Грілку тримати на правому підребер'ї ще 2-3 години. Спокійно заснути. Коли спрацює шлунок, підуть зелені білірубінові камені, холестеринові циліндричні пробки, лахміття слизової, що омертвіла, і чорна смердюча жовч. Буває 2-3 викиди. Після них можна зробити очищувальну клізму, легко поснідати.

Очищення печінки повторюють 2-3 тижні, поки викид з кишечника не стане чистим. На 3-4-й раз каменів може вже не бути.

Іноді після першого очищення вихід шлаків неповний. Тоді через кілька днів відчувається важкість у печінці. Це сигнал негайного очищення від "бруду, що виходить".

Регулярне очищення печінки, хоча б 1 раз на рік, підтримає її фільтрувальні здатності. Підвищиться бадьорість, рухомість у суглобах, з'явиться легкість мислення.

Після печінки варто почистити суглоби, позбутися тих шлаків, завали яких "зберігають" остеохондроз, поліартрити, інші хвороби.

Очищення суглобів. П'ять грамів лаврового листа опустити в 300 г води і кип'ятити 5 хв. Настоявати в термосі 4-5 годин. Розчин злити і випити маленькими ковтками протягом 12 годин (увесь одразу не можна). Процедуру виконують 3 дні. У дні лікування харчування лишається вегетаріанське.

Очищення суглобів перший рік проводять поквартально, потім один раз на рік і обов'язково після очищення кишечника. Якщо цього не зробити, то неочищений кишечник під впливом відвару лаврового листа може стати джерелом алергічних викидів.

Очищення нирок. Очищення нирок найкраще проводити наприкінці літа, в кавуновий сезон. Запасіться кавунами і чорним хлібом. Це ваша їжа на тиждень. Якщо в нирках і сечовому міхуру є камені, то найкращий час їх вигнання - поміж другою і третьою годинами ночі. Сідайте у гарячу ванну і їжте кавун. Із сечею вийдуть пісок і камені.

Другий спосіб очищення.

Приготуйте 20-25 г ялицевої олії і збір трав: по 50 г материнки, шавлії, меліси, споришу та звіробою. Траву подрібнити до чаю. Протягом тижня - вегетаріанське харчування плюс чай зі збору трав з медом. На сьомий день за півгодини до їжі приготувати 100 г охолодженого настою і додати в нього 5 крапель ялицевої олії, розмішати й випити через соломинку (аби запобігти руйнуванню зубів). Напій з ялицевою олією приймати перед їжею протягом п'яти днів. Результати очищення побачите за змутнілою сечею, в якій можуть бути й камінці. Іноді випадають важкі бурі чи темно-червоні щільні згустки із запахом ялицевої олії. Це згустки піску.

Очищення сечостатевої системи. Найкращий спосіб - мікробіологічний сніданок з вимоченого протягом п'яти днів рису.

У півлітрову банку засипте дві столові ложки рису й залийте водою, поставте на добу. Другого дня рис промийте й залийте водою. Поруч поставте другу банку з рисом, залитим водою, і так п'ять банок.

Коли рис вимокне протягом п'яти днів, зваріть його і з'їжте без нічого. Від їжі й пиття утримайтеся 4 години. Не лякайтесь, якщо сеча стане схожою на бурий кисіль, - це очищується сечостатева система. Снідати намоченим рисом продовжуйте протягом двох місяців. Скрипучі лікті й коліна стануть безшумними та рухомими. Якщо хтось страждає міомою, аденомою, то до вареного рису можна додати чай з молотим імбиром. На склянку чаю - 7-8 г молотого імбиру. В разі мостопатії прикладіть компрес з охолодженого чаю з імбиром на 15-20 хвилин до пухлини на грудях.

Очищення лімфи. Найефективніший метод доктора Уокера. Суміш: 900 г соку грейпфрута, 900 г соку апельсина, 200 г соку лимона, 2 л талої води. Це норма на один день.

Зранку зробіть клізму й випийте розчин однієї столової ложки глауберової солі в 100 г води. Після цього добре прогрітися під душем чи в лазні. Починається значна втрата вологи через сечу, піт, кал. Через кожні 30 хв. вживайте по 100 г заготовленої суміші, поки не вип'єте всі 4 літри. Очищайте лімфу три дні поспіль, нічого не вживаючи в їжу, окрім соковитої суміші й талої води.

Якщо ви пройшли весь цикл очищення, - сміливо входьте в добрий режим фізичного тренування: бігайте, плавайте, катайтесь на велосипеді, грайте в теніс. Очищення поверне тілу внутрішню силу, чистоту, здоров'я, красу та ясний розум.

4. Технологія Малахова

Геннадій Малахов - російський вчений, який пропонує різноманітні методи зцілення організму при виникненні хвороби.

Девіз - багато людей хоче, щоб їх вилікували інші або щоб це було зроблено за допомогою будь-якого інструменту, не визнаючи при цьому своєї вини і не стараються знайти свою помилку, яка є причиною їхньої біди. Для доброго функціонування нашого організму слід здійснювати:

- очищення органів (товстої кишки, печінки, нирок);
- очищення від патогенних організмів (простих паразитів);
- очищення організму від шлаків і солей;
- правильне харчування;
- ліквідувати дію гепатогенних зон (якщо є);
- створити нормальний мікроклімат в найближчому оточенні (сімя).

Здоров'я людини тримається на 3 основах - духовності, психіці та фізіології. Кожна з цих тем потребує свого специфічного підходу і засобів, за допомогою яких вирішуються проблеми.

Духовність вирішується за допомогою дотримання моральних законів.

Здоров'я психіки підтримується за допомогою знань і роботи свідомості.

Здоров'я фізичного тіла базується на фізіології. Тому слід знати основи людської фізіології; дотримуватися і поважати її закони.

Без гармонійної роботи у цих напрямках над собою людина не здобуде бажаного здоров'я. Окрім цього, слід дотримуватися 5 законів оздоровлення;

1. Людина живе в середині великого живого організму, який ми називаємо Богом. Людина сприймає Бога як оточуюче середовище. Залежно від того, як діє людина на організм, таку і отримує відповідь.

Тобто, Перший і головний закон життя і оздоровлення: правильно взаємодій з Богом згідно релігійних та моральних законів.

2. Різні думки, емоції та бажання постійно затягують людину в певні авантюри, спокуси, поступки та ін. Приклад: людина їсть смачну їжу. Спокусившись своєму смаку, людина все їсть і їсть. Так переїдання призводить до ожиріння. Піддавшись спокусі емоцій гніву, людина здійснює рукоприкладство.

Тому Другий закон: розберись та контролюй свої власні думки, емоції та бажання; навчись розрізняти де Ти є правдивий, а де - брехливий.

3. Третій - пізнай будову власної індивідуальної конституції та її особливостей. Лікуйся та оздоровлюйся відповідно до її особливостей.

4. Саме головне для фізичного тіла - це підтримка у ньому достатньої кількості життєвої енергії, постійне самооновлення. Для цього слід враховувати біоритмологічні процеси, які керують життєдіяльністю людського організму.

Тому 4 Закон: узгоджувати життя і оздоровчі заходи із біологічними ритмами.

5. дефіцит енергії в організмі є головною причиною, що веде до хвороб і передчасної старості.

Контрольні запитання

1. Що включає в себе духовне очищення?
2. Надайте характеристику системі голодування, як методу духовного очищення організму.
3. Охарактеризуйте оздоровче голодування (варіанти голодування, способи проведення).
4. Як за циклічністю розділяють голодування?
5. Перелічіть стадії відновлювального періоду після голодування.
6. Яка послідовність виходу із голодування?
7. Основний принцип роботи Луїзи Хей?
8. Назвіть основні принципи Луїзи Хей, які допомагають людині змінитися.
9. Назвіть основні положення програми "Десять кроків" (Л. Хей).
10. Розкрийте сутність очищення організму за системою Н.О. Семенової.
11. У чому сутність технології Малахова?

Рекомендована література:

1. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. СПб.: Питер, 2003. 416 с.
2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / под редакцией Н. Д. Ющука, И. В. Маева, К. Г. Гуревича. М.: Изд-во «Перо», 2012. 659 с.
3. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретикометодичні аспекти. Монографія. Суми: ТОВ «ВТД «Університетська книга», 2015. 316 с.
4. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 188 с.
5. Кошелева Е.А., Михайленко Ю.М. Здоровье и здоровый образ жизни : методические рекомендации. Днепропетровск, 2012. 32 с.