

**Михаил Советов**  
**Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание**  
*Советы врача –*



Текст предоставлен правообладателем  
«М. В. Советов. Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание»: ООО

## **Аннотация**

*Михаил Владимирович Советов – практикующий профессиональный врач с 12-летним стажем работы в традиционной медицине. В настоящее время работает в направлении натуропатии: лечит пациентов через изменение питания, очищение организма, физические практики, а также применяет эзотерические подходы. Автор широко известного в сети проекта «Школа Здоровья Михаила Советова».*

*В настоящие дни технологический прогресс достиг небывалых высот, создавая людям XXI века максимально комфортные условия существования, но, увы, это оказывает негативное влияние на наше самочувствие. Чтобы восстановить жизненные силы и избежать недугов, человек должен вернуться к общению с природой и начать мудро распоряжаться своими внутренними ресурсами.*

*Правильное питание, эффективное очищение и закаливание организма – три универсальных ключа к крепкому здоровью и долгой жизни в гармонии с окружающим миром!*

**Михаил Советов**

## **Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание**

© ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Советы врача», 2018

© Михаил Советов, 2018

\* \* \*

## **Предисловие**

Интерес к теме здоровья почти всегда просыпается у людей к тому моменту, когда его начинает не хватать, – как правило, с возрастом. С одной стороны, то, что сегодня здоровье становится значимой ценностью для молодых людей, не может не радовать, но с другой – отчасти это говорит о том, что даже молодое поколение людей в современном мире ощущает хрупкость и уязвимость своего здоровья.

Причина этого кроется главным образом в том, что человек стремительно отдаляется от природы: питается неестественной пищей, живет в соответствии с техногенными ритмами, мало двигается, избегает любого дискомфорта и постоянно забывает свое сознание той информацией, которая отнюдь не поддерживает его в состоянии счастья и здоровья. На физическом уровне, равно как и на уровне энергоинформационном, это проявляется в том, что тела и сознание современных людей постоянно загрязняются и не имеют возможности своевременно очищаться.

Однако здоровье есть не что иное, как состояние организма, при котором процессы очищения преобладают над процессами загрязнения. И если наша цель заключается в том, чтобы избавиться от всех существующих ныне недугов и стать полностью здоровыми людьми, то мы должны найти время, силы и возможности, чтобы наладить этот процесс. Именно этому и посвящена книга, которую вы держите в руках, – полному оздоровлению организма через очищение тела и сознания.

Должен отметить, что далеко не все идеи, изложенные в ней, отвечают традиционным представлениям о функционировании человеческого организма, принятым в современной медицинской науке. Тем не менее вся информация, которой я делюсь, – это результат моего личного и профессионального опыта, который я накопил в результате работы в рамках

традиционной медицины и в рамках натуротерапевтической практики.

К сожалению, естественные механизмы самоочищения, присущие разумному организму человека, никогда не интересовали медицинскую науку, поэтому на сегодняшний день они официально остаются неизученными. Вместо этого те процессы очищения, которые тело запускает время от времени ради собственного выживания и которые практически всегда в той или иной мере сопровождаются ухудшением самочувствия, в медицине принято называть болезнями и, соответственно, лечить их тем или иным, но, как правило, безуспешным образом.

На мой взгляд, в этом заключается самая большая ошибка, которая фактически отбирает у человека возможность достичь полноценного здоровья. И чтобы эту ошибку не допускать при оздоровлении, нужно морально подготовиться к тому, что очищение организма – процесс длительный и непростой. На основании собственного врачебного опыта я пришел к выводу, что этот процесс условно делится на три ярко выраженных этапа.

Самый первый этап, который может продолжаться от нескольких дней до нескольких месяцев, связан с тем, что человек принимает решение изменить свое питание в пользу более здорового и естественного и на протяжении какого-то времени превосходно себя чувствует. За это время его организм успевает осознать, что в него стало попадать намного меньше тяжелой загрязняющей пищи, и в связи с этим нагрузка на выделительные органы и системы значительно снизилась. Таким образом, у него появилась возможность более эффективно начать очищаться от всех шлаков и токсинов, которые были накоплены за предыдущие годы.

И тогда начинается второй этап – собственно очищение организма, которое всегда сопровождается теми или иными неприятными симптомами: пропадают силы, возникают признаки интоксикации, может ухудшаться работа тех органов, которые стали особенно уязвимы на фоне питания тяжелой пищей, и так далее. Внешне это выглядит так, словно человек изменил питание, отказался от мяса и стал есть фрукты, а в качестве результата получил целый набор болезней. Но на самом деле мы наблюдаем не нарушение в работе организма, а его усилия по приведению себя в порядок. И это подтверждается тем, что ухудшения самочувствия не наблюдаются постоянно – они происходят волнообразно в зависимости от того, каким объемом энергии располагает организм.

Ведь очищение – процесс очень энергозатратный, и если у человека недостаточно жизненных сил на выведение очередной порции шлаков и токсинов, то этот процесс затормозится до тех пор, пока человек не накопит достаточно энергии. Нужно понимать, что процесс очищения не будет длиться вечно, однажды он обязательно закончится, ведь как бы ни было загрязнено тело, объем шлаков и токсинов в нем не бесконечен. По моему опыту, чаще всего этап активного очищения продолжается в среднем от года до трех лет.

Как только организм избавится от основных запасов этих веществ, он постепенно перейдет на третий этап, когда человек наконец начинает пожинать плоды своих усилий по очищению, а именно: хорошее самочувствие, крепкий иммунитет, огромный запас жизненных сил и энергии. Но для того, чтобы это случилось, очень важно дать своему телу достаточно времени качественно завершить процесс очищения, каким бы неприятным он ни был. Это очень важно понимать и быть морально готовым, чтобы довести начатое до конца и достичь той самой цели, ради которой все затевалось, – полноценное здоровье на всех уровнях.

Еще одна особенность моей концепции здоровья заключается в том, что под этим словом я понимаю не только физиологические процессы, которые можно наблюдать в теле в виде тех или иных реакций, но и процессы более тонкого порядка, связанные с работой сознания и энергетикой человека. По большому счету, эти понятия вообще находятся за пределами науки медицины, но на практике они оказываются очень тесно связанными. И мой опыт подтверждает, что работа одновременно во всех этих направлениях позволяет быстрее добиться видимых результатов, нежели следование только за физиологией. Именно поэтому, наряду с изменением питания, столь же ключевое значение имеют и энергетические практики, к которым я отношу физическую активность и закаливание. Эти практики с давних

пор считались частью здорового образа жизни. Полагаю, во многом потому, что они стимулируют процессы очищения в организме, которые так необходимы для полноценного здоровья.

## Глава 1. Энергия и здоровье

Вопрос жизненной энергии практически не рассматривается в рамках традиционной медицины и, строго говоря, лежит за пределами науки в целом. Тем не менее я считаю его принципиально важным, поскольку процессы, которые мы запускаем в теле через изменение питания, тесно связаны с понятием жизненной энергии. И понимание того, как энергетика человека связана с его здоровьем и физиологическими процессами в его теле, на самом деле очень облегчает нам путь оздоровления и помогает идти по нему.

В то же время отсутствие понимания и, что еще важнее, отсутствие желания понимать законы циркуляции жизненной энергии в организме человека здорово тормозит и снижает эффективность мероприятий, направленных на оздоровление. Игнорируя эту важную составляющую здоровья человека, современные исследователи буквально теряются на своем пути и, увы, не достигают положительного эффекта, даже если действуют в верном направлении. В итоге они, опираясь на свой ограниченный опыт, делают вывод о неэффективности тех или иных мер оздоровления и рассказывают об этом другим людям.

Поскольку мой опыт (и личный, и врачебный) основывается на понимании связи здоровья человека с его энергетикой, я бы хотел сформулировать общую концепцию, которую каждый человек смог бы применить в своей жизни.

Ни для кого не секрет, что в такой области знаний, как медицина, на сегодняшний момент существует два принципиально разных подхода. Один из них целиком и полностью базируется на научных данных и считается традиционным. Другой же, который вы не встретите в обычной поликлинике или больнице, называется альтернативным. И за этим словом часто кроется целый ряд понятий, в том числе народная медицина, иглоукалывание, натуропатия, различные древние системы оздоровления. Разумеется, между ними нельзя поставить знак равенства, хотя их принципиальное отличие от традиционной медицины заключается именно в том, что они, так или иначе, учитывают понятие жизненной энергии.

Я долгое время работал врачом в системе традиционной медицины, но мне пришлось из нее уйти именно потому, что я больше не мог закрывать глаза на столь существенный вопрос. Без включения понятия жизненной энергии тема полноценного оздоровления человека рассматриваться не может. Без него общая картинка не складывается. Спорить на эту тему с точки зрения науки, на мой взгляд, совершенно бессмысленно, поскольку наука данное понятие не изучает и не использует. И это, очевидно, недостаток самой науки, которая фактически отвергает все знания, накопленные человечеством в течение предыдущих тысячелетий, и считает истиной только то, что можно доказать.

Если какой-то факт доказать и научно обосновать нельзя, современным исследователям проще сделать вид, что его не существует, нежели менять главные устои науки. Как, например, это вышло с праноедами – людьми, которые питаются только праной, то есть чистой жизненной энергией. Такие люди существуют, и с ними проводились многочисленные исследования. Было зафиксировано, что они действительно не принимают никакую пищу, но при этом никакого дефицита в витаминах или микроэлементах не испытывают. С точки зрения современной науки такого быть не может. Поэтому дело кончилось тем, что все просто сделали вид, будто праноедания не существует.

Тем не менее на бытовом уровне понятие жизненной энергии знакомо многим, и не только в восточной культуре, где все мировоззрение базируется на энергетических принципах, но и в нашей западной. Любому из нас понятен смысл, например, такого высказывания, как «сил нет». Если человек говорит, что у него нет сил, мы понимаем, что он чувствует себя усталым, разбитым, но ведь он не падает от усталости. А ведь иногда эта фраза бывает к месту и в тех случаях, когда человек физически не работал. Это состояние знакомо многим, чья работа, например, связана с интенсивным общением: вроде бы сидишь на месте, только разговариваешь,

а под конец дня – сил нет. Что это означает? Нет сил гантель поднять? Как раз на гантели в таком состоянии силы найти можно, но речь не об этом. Очевидно, что в данном случае речь идет об энергетическом истощении.

Или другой показательный пример: есть люди, про которых можно сказать «сильная личность». Что эта фраза может означать? Речь о том, что человек может выполнять упражнения со штангой весом 200 килограммов? Вовсе нет. Далеко не каждого человека, способного поднимать большие веса, можно назвать сильной личностью. Вместе с тем это можно сказать даже про худощавого ребенка, если у него волевой характер, он умеет концентрировать внимание и достигать поставленных целей.

Список примеров можно продолжать и продолжать. В любом случае все мы способны уловить главный смысл, когда речь идет о недостатке или избытке энергии в организме, даже несмотря на то, что наука рассмотреть и объяснить это понятие не в состоянии.

Интересно, что в медицине были предприняты две попытки наладить связь с представлением о жизненной энергии. Первая из них связана с подсчетом энергетической ценности разных видов пищи. Сегодня вы на любом продукте можете увидеть информацию о том, сколько калорий в нем содержится. Чтобы оценить, насколько бессмысленна затея вычисления количества энергии в еде, достаточно понять сам механизм подсчета: продукт в буквальном смысле слова сжигают в печке, оценивают, сколько тепла выделилось, и на этом основании делают заключение об энергетической ценности этого продукта.

Однако не нужно быть высококлассным специалистом, чтобы понять, насколько разные процессы происходят при сжигании продукта в печке и при его переваривании в организме человека. Если сжечь опилки, то выделится много тепла, но это не означает, что опилки могут быть для нас едой. Так что единственная ценность попытки связать понятие пищи с понятием энергии заключается в том, что она была предпринята.

Вторая попытка медицины подобраться к понятию жизненной энергии заключается в изучении иммунной системы. На сегодняшний день слово «иммунитет» знакомо всем. В широком смысле оно означает способность каждого живого организма к сохранению своей информационной целостности, способность восстанавливаться без нарушений в генетическом коде и прочих нарушений на уровне тканей и органов. О том, насколько развита эта способность у того или иного человека, врачи судят по результатам анализов крови, но это уже попытка рассматривать иммунитет в узком смысле. В широком же понимании суть иммунитета практически равнозначна понятию жизненной энергии, то есть способности сохранять информационную, энергетическую целостность.

Когда мы говорим, что у человека хороший иммунитет, то имеем в виду, что у него много жизненных сил. И наоборот, когда речь идет о человеке со слабым иммунитетом, это означает, что энергия буквально утекает из его тела и ему ее не хватает. Иммунология как раздел медицины – наука еще очень молодая, поэтому открытых вопросов на тему иммунитета остается еще очень много.

Так что же такое энергия? В ответе на этот вопрос я предпочитаю опираться на свой собственный опыт. Довольно большая часть моей жизни была посвящена энергетическим практикам, которые стали интересовать меня еще раньше, чем медицина. До определенного момента эти области знаний существовали в моей жизни параллельно, и лишь по мере накопления опыта в каждой из них мне стало понятно, что эти темы напрямую связаны между собой. Я сразу хочу оговориться, что не ставлю своей целью что-либо доказать в этой книге. Разумеется, в мире существует множество других точек зрения, которые, вероятно, будут идти вразрез с моим видением. И у каждой из них будет своя доказательная база. У меня нет намерения спорить с ними и доказывать свою правоту. Я вижу свою задачу в том, чтобы поделиться с вами накопленными знаниями, которые подтверждаются многолетним опытом, как моим собственным, так и опытом моих пациентов. Поэтому я постараюсь рассказать о жизненной энергии так, как представляю это понятие сам.

С точки зрения материализма, на котором веками основывалась вся западная наука, существует четкое деление всех объектов в мире на твердую материю и все остальное. Однако развитие квантовой физики подтверждает, что такое представление не является правильным. Весь мир, который мы наблюдаем вокруг себя и частью которого являемся сами, целиком и

полностью состоит из энергии. Твердая материя есть не что иное, как концентрированная форма энергии, в то время как отсутствие материи – это более разреженная форма энергии.

Таким образом, с точки зрения энергетики принципиальной разницы между материей и энергией не существует, поскольку весь материальный мир фактически является проекцией энергоинформационного плана. Более того, непрерывающийся поток энергии постоянно взаимодействует с объектами мира, которые мы воспринимаем как материю.

Безусловно, эта тема очень сложная и многогранная, и, чтобы более детально вникнуть в суть такого мировоззрения, можно посмотреть научно-популярные фильмы наподобие «Секрет» или «Вниз по кроличьей норе». Самое главное, что стоит понимать на данном этапе: материя как таковая не существует, она является лишь проекцией энергии, сосредоточенной в данном пространстве.

И, с энергетической точки зрения, тело человека – это своеобразный канал, через который навстречу друг другу идут два потока энергии, нисходящий и восходящий. В результате взаимодействия этих двух потоков формируется энергетический кокон, который еще называют аурой, биополем и другими терминами. То есть это не мешок, не пузырь, в котором постоянно происходят те или иные процессы, в том числе энергетические. Тело человека фактически и есть постоянно циркулирующая энергия.

Когда мы говорим, что у человека много сил, это не означает, что он набрал в себя, как в мешок, много энергии. Речь даже не о размере мешка. Это означает, что интенсивность энергетических потоков достаточно высокая – через него проходит большое количество энергии. В отношении энергии нужно понимать, что она всегда течет через пространство, через наше энергетическое тело и, соответственно, через наше физическое тело, поскольку все это связано друг с другом на тонком плане.

Кроме того, энергия всегда несет в себе определенную информацию. Часто понятия энергии и информации перемешиваются, и многие не до конца понимают, как они соотносятся между собой. На самом деле энергия и информация – это не одно и то же.

В геометрии есть такое понятие, как вектор. Если взять отрезок, то сам по себе он будет существовать в двумерном представлении – определенная длина от точки А до точки Б. Но если мы зададим ему вектор, то этот отрезок уже будет направленным отрезком, то есть не просто неким расстоянием от А до Б, а расстоянием, имеющим определенное направление в пространстве. Эту аналогию можно применить и к энергии. Чем ее больше, тем отрезок длиннее, а информация, которая в ней содержится, задает ей определенное направление.

Важно понимать, что любая энергия несет в себе определенную информацию. Не бывает пустой энергии, по крайней мере в естественном мире, в живой природе. А теперь давайте зададимся вопросом: как мы можем применить эти знания в отношении своего питания?

Очевидно, что жизнь в наших телах поддерживается за счет той жизненной энергии, которую мы получаем с питанием. Но откуда она появляется в пище? Дело в том, что энергия содержится в продуктах, поскольку они тоже живые. Либо это растения, либо животные, пока их не убили. Каждый из этих продуктов тоже был живым существом, то есть потоком энергии, который за время своей жизни накопил в себе определенную информацию. Когда мы поглощаем эту энергию, мы усваиваем при этом и ее информацию, и из этой энергии уже формируется наша материя, наши тела.

Но является ли пища единственным источником энергии для человека? С сожалением приходится признать, что для большинства современных людей это именно так. Хотя на самом деле существует возможность получать энергию и из других источников. Они, безусловно, бывают очень разными, но все они фактически находятся просто в пространстве, в котором мы живем. С одной стороны, мы получаем энергию из пищи, а с другой – из пространства. Интересно то, в каком соотношении находятся эти источники энергии для каждого из нас.

У детей и подростков способность к усвоению энергии из пространства очень высока, но с возрастом она в силу некоторых причин уменьшается. И это приводит к тому, что единственным источником энергии для человека становится именно пища. Более того, у него возникает зависимость от еды, что, в общем, тоже вполне объяснимо, поскольку она дает ему энергию для жизни.

Вопрос о том, почему с возрастом у человека уменьшается поток энергии, на самом деле является философским, поскольку связан не с биохимическими особенностями

функционирования организма на разных этапах жизни. На мой взгляд, основная причина заключается в том, что в определенный момент люди просто прекращают развиваться, и именно тогда начинается замедление потока, а значит, включается механизм умирания.

Для людей существует только два направления движения: либо к жизни, либо к смерти. То есть либо мы стремимся развиваться, либо мы начинаем угасать. В начале жизни человек активно учится, тренирует свое тело, развивает те или иные способности и, в целом, старается каждый день делать себя лучше, чем вчера. Но что происходит после того, как он достигает определенной стабильности? Как только образование получено, работа найдена, семья создана, человек как бы консервируется в состоянии ровной спокойной жизни и перестает развиваться, полагая, что теперь может позволить себе лишь наслаждаться достигнутым уровнем.

Для такой спокойной жизни активный поток энергии не нужен. И если человек не усиливает его своей физической и ментальной активностью, то он постепенно начинает замедляться, что приводит в том числе и к ухудшению состояния здоровья. Здесь также можно вспомнить о том, что люди часто отвлекаются на разного рода информационные загрязнения, о которых мы еще будем говорить в дальнейшем. В итоге получается, что вся жизненная энергия растрачивается понапрасну и безвозвратно утекает. Тогда человек приходит к выводу, что он уже стареет и у него недостаточно сил для каких-то свершений, достижения своих истинных желаний и, наконец, духовного развития.

Отсутствие реальных целей и отвлечение на навязанные идеалы приводит с годами к тому, что поток жизненной энергии истощается. Человек фактически оставляет себе только один источник питания – собственно пищу, причем, как правило, перенасыщенную энергией. И поскольку эта энергия не тратится на развитие, она уплотняется и накапливается в теле в виде шлаков.

На этом фоне интересно, что практически все духовные практики, известные в мире, так или иначе базировались на полном или частичном ограничении в питании. Это могли быть посты, вегетарианство, веганство или голодание. Почему? Потому что во всех культурах у всех народов признаком высокого духовного развития считалось умение усваивать энергию из пространства.

Когда человек ограничивает себя в пище, у него появляется огромная мотивация к тому, чтобы развивать в себе духовные способности. Это хороший канал получения энергии, который со временем ослабляет зависимость от еды. И если такая тенденция в жизни у человека стабильно поддерживается, то со временем он естественным путем может стать праноедом, то есть человеком, который питается чистой праной, только энергией из пространства.

Самого факта того, что такие люди существуют, для меня уже достаточно, чтобы не погружаться в вопросы о том, каким образом в их организме возникают все необходимые вещества. Микрофлора их синтезирует или сам организм – это уже не важно. Они возникают, человек поддерживает свою массу тела, и для того, чтобы это происходило, энергии из пространства вполне достаточно.

То, что современные люди не могут поверить в реальность праноедов, говорит о том, насколько слабо выражена у большинства из нас способность усваивать энергию напрямую из пространства. Нам постоянно внушают идею о том, что надо много и плотно есть, чтобы быть здоровыми, что все наше физическое благополучие складывается из качества той еды, которую мы употребляем. При этом ни слова, ни полслова не говорится о том, что мы с таким же успехом можем получать энергию из пространства. На самом деле мы живем в бесконечном океане энергии, и любой человек может взять из него столько, сколько способен взять. При этом океан энергии не обмельчает, не станет меньше, не исчерпается, в то время как количество энергии, которую мы можем получить из пищи, весьма ограничено.

И здесь начинается самое интересное: какая пища сколько энергии в себе содержит?

В сущности, сырая растительная пища, которую мы приравниваем к здоровому рациону, содержит намного меньше энергии по сравнению с традиционной пищей. Более того, вся история кулинарии с точки зрения энергии – это история повышения концентрации энергии в том количестве еды, которое мы съедаем. Иными словами, люди всегда хотели получать энергию быстро и легко – не работая над собой, не развивая в себе духовные способности, а просто съев очередной кусок пищи.

Например, двух яблок человеку будет недостаточно для того, чтобы почувствовать себя сытым, но мешок яблок он физически не сможет съесть. Поэтому что люди придумали? Они

стали термически обрабатывать пищу. В виде варенья, где к яблокам добавляется сахар, этого продукта можно съесть намного больше.

Другой пример: если мы возьмем мешок пшеницы, будем ее проращивать и кормить целую семью, то этого мешка хватит на полгода. А если смелем его в муку и будем печь хлеб, то мешка хватит максимум на месяц. Таким образом, тот объем энергии, который содержится в мешке пшеницы, будет усвоен теми же людьми в несколько раз быстрее.

Более того, как известно, люди готовят пищу на огне и предпочитают ее есть горячей. Почему? Дело в том, что тепло – это тоже источник энергии, который тоже способствует повышению концентрации энергии в продуктах питания. И это еще одно доказательство того, что вся история кулинарии подчинена идее повышения энергетической ценности пищи.

Далее люди поняли, что можно есть животных. Ведь очевидно, что чем более развито существо в мире живой природы, тем больше энергии оно содержит. В этом смысле животные гораздо ценнее любых растений. А горячие блюда из мяса животных еще больше богаты энергией. Ну и апофеозом этого стало то, что животных стали всячески мучить, заставлять страдать перед тем, как убить, чтобы повысить их эмоциональную реакцию и таким образом еще больше увеличить уровень концентрации энергии.

Если кто-то уверен, будто это делается по недосмотру или потому, что люди от природы жестоки, – вовсе нет. Никакой случайности в этом нет. Просто люди хотят получить более концентрированный энергетический продукт. При этом, очевидно, никого не волнует качество энергии. Главное, получить ее как можно больше. И это очень ярко демонстрирует зависимость современных людей от пищи.

Также очень важно понимать, что количество еды, которое мы можем съесть за один раз, всегда ограничено. Мы можем съесть 300 граммов мяса, полкилограмма, но не 10 килограммов в день, не тонну, – хотя из пространства мы можем взять абсолютно неограниченный объем энергии. И разницу в данном случае определяет информационная составляющая этой энергии.

Когда мы получаем энергию из пространства, то сами выбираем, какую информацию будем усваивать. Это и есть та самая свобода воли, которой Господь Бог наделил нас. Она проявляется именно в том, что человек осознанно делает выбор, какую информацию он хочет получить. И этот выбор неограничен: мы можем получить информацию о том, как стать ясновидящим или обрести какие-то другие способности.

В то же время, когда речь идет о получении энергии из пищи, ее информация всегда обусловлена тем, что данный продукт накопил на протяжении своего жизненного цикла. С точки зрения диетологии, вареная морковь содержит больше энергии, поскольку она усвоится лучше, чем сырая. Но какую информацию она сообщит нашему телу? В основном это будет информация о том, как ее варили, а не о том, как она жила в земле, питалась грунтовыми водами и общалась с другими морковками. То есть это будет совсем не та информация, которую может передать сырая морковь. Разумеется, эмоции у морковки не так сильно выражены, как у более развитых существ, но, тем не менее, это переключение в процессе термической обработки происходит.

Что же касается мяса и других животных продуктов, то здесь очевидно, какая информация накапливается в продукте в результате убийства животного. Это всегда информация о страдании и смерти. При всей моей любви к животным я не могу отнестись к тем, кто отказывается от мяса по этическим соображениям. И, по большому счету, подавляющему большинству людей, которые приходят в магазин за продуктами, абсолютно все равно, как возник тот или иной продукт. Они думают только о том, что из него приготовить, насколько вкусно и сытно это будет. Меня, по большому счету, тоже мало интересует вопрос происхождения еды, но меня волнует, что со мной будет, когда я это съем. В определенный момент жизни я хорошо прочувствовал разницу между состояниями, когда я поглощаю ту или иную информацию и когда отказываюсь от нее.

Когда человек регулярно получает в себя информацию о смерти, она становится частью его самого, он вступает с ней в резонанс на уровне сознания и общей энергетики. И тогда, естественно, человек начинает постепенно умирать. В результате средняя продолжительность жизни становится значительно меньше, чем это предусмотрено природой. И причина прежде всего заключается в том, что мы привыкли есть пищу, которая содержит главным образом информацию о смерти.



Меняя свое питание в сторону более здорового и более естественного, мы делаем упор на сырые фрукты и овощи, которые содержат принципиально иную информацию. Их никто не убивал, не насиловал, не заставлял страдать. Более того, эти плоды по большей части способны дать новые поколения себе подобных, – то есть они содержат информацию о жизни и развитии. Таким образом, мы уменьшаем в рационе долю продуктов, несущих информацию о смерти. Но вместе с тем мы уменьшаем и общее количество энергии, получаемой с пищей.

Возьму на себя смелость утверждать, что для современного человека, живущего в социуме, никогда не будет достаточно той энергии, которую он может получить из сырой растительной пищи. Ее не хватит на то, чтобы человек ходил на работу, зарабатывал деньги, решал какие-то бытовые задачи, строил отношения и так далее. У него всегда будет потребность в большем количестве энергии. И это приводит нас к единственно возможному выводу о том, что каждому из нас необходимо развивать в себе способность усваивать энергию из пространства, чтобы компенсировать этот недостаток.

Если эти два процесса – отказ от неестественной пищи и развитие навыка получения энергии из пространства – будут идти у нас параллельно, таком случае наша оздоровительная практика на сто процентов будет успешной. Если же мы ограничимся только лишь изменениями в питании и будем игнорировать возникшую потребность в дополнительном источнике энергии, то в итоге получим проблему дефицита энергии. На физическом уровне она будет проявляться в недостатке каких-либо витаминов, микроэлементов, жиров или углеводов. И решением такой проблемы неизменно будет определенный шаг назад – возвращение в рацион тех продуктов, которые содержат в себе эти вещества. Возможен и такой вариант, что по всем параметрам у человека никакого дефицита наблюдаться не будет, но сил у него будет мало, пропадут мотивация и желание что-либо делать. В такой ситуации следует на время закрыть глаза на качество информации и просто дать человеку тот объем энергии, в котором у него есть объективная потребность.

Естественно, способность усваивать энергию из пространства невозможно развить за два дня или за пару недель. Но хорошая новость заключается в том, что у каждого человека она есть, хоть и выражена в большей или меньшей степени. Это бывает заметно еще в детском возрасте: одни дети постоянно чем-то увлечены, куда-то лезут, бегают-прыгают, а другие чаще болеют, чем прыгают. Благодаря нашей западной культуре, всячески ограничивающей свободу самовыражения, люди с годами запирают в себе все свои желания и стремления и умирят все свои порывы, только бы удачно вписаться в социум.

Но, как я люблю повторять своим пациентам, неважно, с чего мы начинаем, – важно, куда мы движемся. Иными словами, даже если у вас от природы небольшой энергетический потенциал, постепенно, маленькими шагами вы все-таки можете прийти к хорошим результатам. И это будет лучше, чем финал человека, который пришел в эту жизнь с огромным запасом энергии, но с годами лишь терял ее, растрачивая без цели, и активно поглощал деструктивную информацию.

Мой собственный опыт перехода с традиционной пищи на сыроедение был полон тяжелых моментов. У меня случались и откаты, и срывы, но сейчас я делаю вывод, что добиться устойчивого положительного результата мне помогли именно энергетические практики, благодаря которым мне удавалось получать достаточное количество энергии из пространства. Если бы не эти занятия, то я бы даже, наверное, и не начал это все или же быстро забросил. Но сейчас, спустя несколько лет, я все же смог гармонизировать этот процесс, научившись получать минимум энергии из пищи и увеличив объем энергии, получаемой из пространства. У меня нет цели стать праноедом, но, опираясь на свой опыт и наблюдая такую динамику, я ни секунды не сомневаюсь в том, что это возможно.

Полагаю, прямо сейчас многие из вас с замиранием сердца ждут, когда я начну рассказывать о том, что же это за волшебные энергетические практики, которые позволят нам обходиться без еды. К сожалению или к счастью, в нашей западной культуре в этом смысле нет такого богатого разнообразия, как на Востоке, где на протяжении тысячелетий люди практиковали йогу, цигун, медитации и другие занятия, направленные на развитие энергетики. Поэтому моя рекомендация будет предельно простой и совершенно не экзотической. Это практика, которая в той или иной степени присутствовала в жизни каждого человека, которую с самого раннего детства родители прививали нам как норму жизни, – физическая нагрузка.

Простая утренняя гимнастика, пробежка вокруг дома, нехитрый комплекс упражнений – словом, любая физическая нагрузка – способствуют усилению потока энергии в теле. Благодаря этому человек начинает чувствовать себя значительно лучше. Даже если непосредственно после занятия ему будет тяжело, он устанет, то спустя некоторое время он почувствует значительный прилив сил. Самое главное в данном случае – обойтись без фанатизма и сделать ставку главным образом на регулярность занятий, а не на их интенсивность. Тогда уже через 2–3 недели будут заметны позитивные перемены, свидетельствующие о повышении уровня энергии в теле.

Естественно, я не буду отговаривать тех, кто решит отдать предпочтение восточным практикам, например той же йоге или занятиям цигун. По большому счету, это непринципиально. Главное, чтобы то, чем вы решили заниматься, было вам близко и понятно и действительно доставляло удовольствие. Потому что если такой позитивной реакции нет, возникает риск, что однажды человек просто бросит этим заниматься, поскольку быстрых результатов может не быть, а чем он занимается, толком и сам не понимает.

Какие же результаты нам нужны от этой практики? Как я уже отметил, физическая активность значительно усиливает энергетические потоки в теле. С одной стороны, это самый что ни на есть эффективный способ усвоения энергии из пространства, а с другой – это позволяет в значительной степени ускорить процессы очищения в теле. Когда я вижу пациентов, готовых включать физическую нагрузку в свою жизнь, я сразу знаю, что работа по изменению их питания будет легкой и приятной. Как правило, уже через полгода-год мы с ними наблюдаем очевидные перемены к лучшему в их общем состоянии. И это придает им мотивации двигаться дальше. В то же время если пациент не проявляет хоть какого-то энтузиазма в этом отношении, то работа с ним по оздоровлению питания и очищению организма может затянуться на три, пять и более лет. И увы, далеко не все готовы ждать ощутимых результатов так долго.

Вторая практика, которую я также активно рекомендую своим пациентам, столь же хорошо известна в западном мире. Это всевозможные закаливающие процедуры, причем под закаливанием я подразумеваю не только воздействие экстремального холода на тело, но и нагревание. Дело в том, что, когда мы себя нагреваем, мы фактически усваиваем тепловую энергию от горячей воды, горячего пара в бане или сауне, а также от солнечных лучей. Это один из самых очевидных способов получения чистой, ничем не загрязненной энергии из пространства.

Чтобы холодовые нагрузки давали подобный энергетический эффект, они обязательно должны иметь стрессовый характер, то есть быть достаточно резко выраженными и кратковременными. Например, купание в проруби, растирание тела снегом, обливание ледяной водой. Когда тело внезапно подвергается обжигающему холоду, это приводит к мгновенному расширению потока энергии, которая необходима для выживания в такой стрессовой ситуации. Более того, энергии прибавляется столько, сколько человеку необходимо для длительного пребывания в этих новых условиях.

Например, мы зимой вышли из бани и нырнули в прорубь. Контакт с ледяной водой длился максимум минуту, но тело будет гореть от избытка энергии еще около часа. Ведь организм приготовился выживать в экстремальных условиях и при этом не знает, сколько продлится такое испытание для него. Таким образом, получается, что мы опять же усвоили большой объем чистой энергии просто из пространства.

Сидение на сквозняке, длительное пребывание на холоде, когда организм вынужден тратить собственную энергию на обогрев тела, закаливанием, естественно, не считается, поскольку очевидно, что в этом случае идет не накопление, а расход жизненной энергии.

Также к числу энергетических практик можно отнести всевозможные дыхательные упражнения. Большое внимание уделяется тренировке дыхания в восточных традициях: в индийской йоге и китайском цигуне. Но и в нашем западном мире с давних пор известно, например, что глубокое дыхание помогает восстановить эмоциональный баланс, преодолеть страх, справиться с болью и так далее. Кроме того, широкое распространение получили в последнее время различные оздоровительные дыхательные методики. Так что тема эта нашему человеку знакома, и при желании вы всегда можете найти нужную информацию. Запомните главное, что нужно понимать про дыхание с точки зрения энергии: управляя потоком дыхания, вы делаете поток энергии в теле более качественным и целенаправленным. И, таким образом, получаете возможность усваивать энергию напрямую из пространства.

Говоря об энергетических практиках, которые очень желательно применять в процессе перестройки своего питания и общего оздоровления, я не могу не сказать и о необходимости информационного очищения. Мы уделяем большое внимание вопросам очищения тела, но при этом у каждого из нас есть объективная потребность в очищении своего сознания от той информации, которая разрушает нашу энергетическую целостность.

К первому типу подобных загрязнений я отнес бы все психологические проблемы, которые проявляются в основном либо в чувстве вины, либо в тех или иных страхах. Поскольку наши физические тела являются проекцией нашего сознания, то подобные загрязнения сознания, а их также можно назвать деструктивными программами, рано или поздно могут привести к появлению болезней на уровне тела.

Если основной путь развития человека предполагает некую духовную эволюцию, то это означает, что в процессе жизни он должен становиться все более сильной личностью. А главное свойство сильной личности – это его энергетическая цельность. Таким образом, чем меньше деструктивных программ работает в сознании человека, чем меньше страхов и вины он испытывает, тем чище и сильнее будет его сознание, а соответственно, тем здоровее будет его тело.

Ко второму типу информационных загрязнений можно отнести так называемые паразитарные программы. Про них нельзя сказать, что они обладают таким же разрушительным действием, как деструктивные, но тем не менее никакой пользы человеку они не приносят. В определенной степени такие паразитарные программы наносят вред, поскольку отвлекают сознание от первостепенных целей человека.

Например, человек идет с работы и думает о каких-то своих целях, планах, желаниях. Но вот он заходит в метро, и его взгляд падает на рекламу нового телефона. На картинке изображен юноша в отличной спортивной форме или очаровательная девушка, а также содержится некий призыв приобрести этот телефон, чтобы стать таким же красавчиком или получать внимание от таких же роскошных барышень. В итоге человек выходит из метро уже с совершенно другими мыслями: даже несмотря на то, что у него и старый телефон вполне нормально работает, им завладевает идея купить новый. Его уже не волнуют его собственные мысли, цели и желания. Он от них отвлекается, откладывает их на более поздний срок и погружается в идею, которую ему фактически навязали. Никакой беды, конечно, не случилось, просто теперь человек тратит свою энергию не на свои истинные цели, а на чужие.

К сожалению, подавляющее большинство людей проживает так всю жизнь, направляя собственную жизненную энергию на достижение целей, которые им не нужны. Ради этого они работают без отдыха годами, берут кредиты, но что самое печальное – в этой гонке за чужими идеалами они забывают свои желания, забывают самих себя. Это опустошает их изнутри, отбирает огромное количество сил, которые нужны на саморазвитие и, естественно, на поддержание здоровья.

Можно ли как-то противостоять таким паразитарным программам? Можно и нужно, и для этого время от времени необходимо устраивать себе дни информационного голодания, то есть намеренно отказываться от любых видов информации, визуальной или вербальной. В главе, посвященной этой теме, мы более подробно поговорим о том, как практиковать информационное очищение, с какими проблемами при этом можно столкнуться и как их преодолеть.

Подводя итог теме жизненной энергии, должен сказать, что уметь ее накапливать недостаточно. Ведь, как я уже отмечал, человек – это не мешок для энергии, а, собственно, поток, поэтому важно уметь не только поглощать ее, но и разумно тратить. А для этого обязательно нужно иметь более или менее четкое представление о том, на что вы хотите тратить свою энергию, в каком направлении желаете развиваться, что хотите принести этому миру.

Удивительно, но такие, казалось бы, далекие друг от друга вопросы, как физическое здоровье, энергетическая природа мира и тема самореализации, на самом деле тесно переплетены между собой. И если у вас есть желание добиться прогресса в одном из этих направлений, вам, так или иначе, стоит подумать и о других.

## **Глава 2. Как настроить тело на очищение**

Почему человек тянется к еде? Причин этому может быть две. Первая из них – самая очевидная: организм испытывает потребность в питательных веществах и энергии для

полноценного функционирования. И об этом тело сообщает человеку чувством голода, повышением аппетита и слюноотделением, что свидетельствует о его готовности усваивать пищу.

Однако эта причина, как ни странно, не основная. Гораздо чаще люди начинают есть вовсе не потому, что испытывают голод, а исключительно по психологическим причинам. Дело в том, что еда для большинства из нас – основной источник удовольствия, который за многие годы вызывает чрезвычайно сильную зависимость по принципу якорной связи. С самых ранних лет этому способствует целый ряд очень распространенных жизненных ситуаций.

Предположим, маленький ребенок расстроился по тому или иному поводу, и мама, чтобы его утешить, сажает к себе на колени, гладит по головке, говорит о том, что он хороший и что она его любит несмотря ни на что, – и в этот момент дает конфетку или какое-то другое лакомство. Спустя много лет человек, который уже при всем желании на колени к маме просто не поместится, время от времени будет хотеть там оказаться, дабы услышать слова любви, поддержки и одобрения. И чтобы хоть как-то реализовать это желание, он потянется к тем самым конфеткам и лакомствам – к тому самому якорю, который ассоциируется у него с чувством принятия и материнской любви.

В более старшем возрасте в числе таких ситуаций могут быть романтические свидания или пышные праздники, которые всегда сопровождаются особенно изысканными и вкусными угощениями. Серые однообразные будни часто вгоняют в тоску, поэтому люди стараются раскрасить их, разнообразя свой рацион какими-то необычными блюдами, напоминающими о празднике или приятных волнительных моментах жизни. Самое печальное заключается в том, что примерно к середине жизни подобная психологическая зависимость от пищи буквально вытесняет из жизни человека все другие источники удовольствий. И если человек сталкивается с необходимостью ограничивать себя в питании, а то и запрещать себе целый ряд продуктов, это становится для него настоящей катастрофой.

Важно заметить, что катастрофой это становится для самого человека, но не для его тела! Ему на самом деле, может быть, вовсе не нужно именно эта еда, тем более в таких количествах. Поэтому тело подобных ограничений, скорее всего, вообще не заметит. Оно может выдержать и другие, гораздо более серьезные испытания. А для человека это может стать настоящей трагедией.

Одна моя пациентка, уже довольно пожилая женщина, слушая мои рекомендации по изменению питания, заметно менялась в лице и в заключение разочарованно произнесла: «Здоровое питание – это так скучно... Вы понимаете, я целыми днями работаю, занимаюсь домашними делами, и у меня единственная в жизни радость – когда мы вечером с мужем ужинать садимся. Я что-то интересное приготовлю, он что-то принесет, вот мы с ним за столом общаемся, и это наполняет всю мою жизнь». Уверен, подобная ситуация знакома многим.

Казалось бы, что в этом плохого? В самом удовольствии, конечно, ничего плохого нет. Гораздо хуже то, что в попытке удовлетворить свой эмоциональный голод люди съедают в разы больше пищи, чем объективно нужно их телу. Получая слишком много пищи, организм даже не пытается ее усвоить: он берет из нее ровно столько, сколько ему необходимо, а все остальное стремится как можно быстрее вывести. И для выделительных органов и систем это становится тяжелой, а подчас и непосильной задачей.

При этом процесс переваривания пищи – довольно энергозатратный, как и процесс очищения от ее излишков. Получается, что такое бесконтрольное питание без учета реальных потребностей тела вынуждает нас только тратить свою жизненную энергию, а пользы не приносит ровным счетом никакой. И дальше все уже будет зависеть от того, в каком состоянии находятся выделительные органы и системы у человека. Если они работают идеально – что встречается крайне редко, – то человек лишь зря потратит свои силы на переваривание и выведение съеденного. А если выделительные органы и системы работают плохо или не справляются вообще, то еда просто застревает в теле, превращается в слизь, всасывается в кровь и разносится по всему телу. Именно так возникают лишние килограммы на мягких местах, проблемы с кожей, скопления слизи в дыхательных органах и еще целый ряд многих-многих проблем со здоровьем.

Поэтому необходимым шагом на пути оздоровления должно стать постепенное преодоление психологической зависимости от еды.

Очень важно научиться питаться, прислушиваясь к потребностям организма. Для этого порой бывает достаточно просто регулярно обращать внимание на отклик тела во время приема пищи и

всякий раз задавать себе вопрос: я действительно хочу это съесть или моему организму это не нужно? Как правило, наличие хоть каких-то сомнений говорит о том, что желание есть продиктовано недостатком впечатлений, а вовсе не потребностью в питательных веществах.

Отсутствие слюноотделения также говорит о том, что тело не готово усваивать эту пищу. Так что если вы смотрите на блюдо перед собой и не ощущаете, как ферменты буквально бурлят на выходе из всех желез, то, скорее всего, ваш голод – не более чем желание получить удовольствие.

Ощущение удовольствия во время еды – также значимый показатель того, что организм настроен получать ценные питательные вещества. И именно этим ощущением стоит руководствоваться в определении размера порции при приеме пищи: как только наслаждение начинает уменьшаться и заканчивается – самое время завершить трапезу. Мои пациенты часто испытывают шок, видя, как мало пищи нужно телу, ведь всех нас с детства приучали, что тарелки должны оставаться пустыми, сколько бы еды в них ни положили. И эту привычку тоже приходится преодолевать.

Разумеется, борьба с привычками и психологической зависимостью от пищи – это дело не одного дня. Но чтобы оно не закончилось провалом или срывом, очень важно действовать без насилия над собой, без жестких ограничений и лишений. Идеально, если вы параллельно найдете какой-то хороший источник приятных впечатлений. Для одних это будет занятие живописью, для других – катание на коньках, для третьих – влюбленность. Ведь всем известно, что когда человек чем-то сильно увлечен, еда перестает его интересовать, – хотя он при этом сознание не теряет, вполне уверенно ходит своими ногами и не шатается от истощения.

Со временем на фоне очищения организма вы заметите, что тот вкусный, но бесполезный продукт, от которого вы долго не могли себя отучить, будет вызывать скорее симптомы интоксикации, нежели ощущение наслаждения. Так что однажды вы просто перестанете понимать, как могли пить столько кофе, есть синтетические сладости или другие продукты, которые не вписываются в представления о здоровом рационе. Поэтому не нужно отказываться разом от всего волевым решением. Действуйте постепенно: сначала избавьтесь от самых легких зависимостей, затем переходите к работе над более и более сильными.

Самое главное на первом этапе – обозначить перед собой свое намерение избавиться от зависимости. И тогда уже сознание само начнет подмечать, что было съедено по привычке, что действительно телу было нужно, а что, к счастью, съедено не было. И чем раньше вы приучитесь замечать такие вещи, тем быстрее вы настроите себя на более здоровое отношение к еде и тем самым заметно поможете своему организму разумно расходовать жизненную энергию, не перегружая выделительные органы и системы. Собственно говоря, именно с осознанного отношения к тому, что и в каком количестве вы едите, начинается плодотворная работа над очищением организма.

Перестраивая питание в сторону более здорового, мы делаем особый упор на питание фруктами и сырыми овощами с той целью, чтобы максимально сократить ежедневную нагрузку на органы выделения. Таким образом мы даем им возможность более эффективно выводить те загрязнения, шлаки и токсины, которые были накоплены ранее. Безусловно, питание фруктами тоже создает определенную нагрузку на выделительные органы и системы, но она несоизмерима с нагрузкой, которая возникает при традиционном питании. В процентном соотношении я оценил бы ее в 2–5 %.

Собственно, основной вред традиционной пищи заключается не в том, что в ней не содержится каких-то полезных веществ или, наоборот, содержатся какие-то вредные. Главная беда заключается в том, что такая пища буквально блокирует работу выделительных органов и систем. И ведь если бы люди ели ровно столько, сколько им физиологически нужно, то органы выделения прекрасно справлялись бы со своей задачей. И это было бы вполне здоровым питанием, поскольку оно:

- 1) было бы полноценным, то есть обеспечивало бы полностью потребность в питательных веществах;

- 2) позволяло бы процессам очищения преобладать над процессами загрязнения.

К сожалению, пищевые привычки, характерные для современных людей, приводят к тому, что организм не в состоянии выводить все излишки съеденного и поэтому вынужден складировать их в укромных уголках тела до поры до времени. И нужно понимать, что это

происходит ежедневно! Неудивительно, что в таких условиях, во-первых, увеличивается масса тела, а во-вторых, оно быстро изнашивается и стареет.

Мне не раз приходилось слышать от сыроедов, что с переходом на новый тип питания они заметили, что стали выглядеть как подростки. И это действительно так и происходит: организм получает возможность очистить себя и обновиться.

В обычном режиме тело такой возможности не имеет, поэтому оно продолжает накапливать шлаки лишь до определенного момента. Когда однажды становится очевидно, что предел достигнут, что еще чуть-чуть – и организм просто ломается, тогда в нем включается режим усиленного очищения. Повышается температура, возникает сильная слабость, пропадает аппетит, появляются насморк, чихание, кашель. Все эти симптомы традиционно ассоциируются с понятием «болезнь», поэтому человек, заметив их у себя, начинает искать причину в том, что на него кто-то чихнул, его где-то продуло и так далее. На самом деле, даже если эти причины имеют место быть, организм использует их как повод для того, чтобы максимально себя очистить от накопившейся слизи.

Надо сказать, что это состояние обходится организму довольно дорого, поскольку для поддержания повышенной температуры, которая необходима для многократного усиления обменных процессов, требуется огромное количество жизненной энергии. Настолько огромное, что просто на обычную жизнь у человека сил не остается. И в зависимости от того, сколько энергии у человека было и насколько загрязнен его организм, за время так называемой болезни он очищается в большей или меньшей степени.

Получается, что такого рода заболевания на самом деле нам помогают? Да, это так, но при этом совершенно очевидно, что нормой подобное положение дел, увы, не назвать. Норма – это когда тело имеет возможность очищать себя в достаточной степени в ежедневном режиме. Для этого, во-первых, нагрузка на выделительные органы и системы должна быть посильной, а во-вторых, у организма должно быть довольно много энергии.

Теоретически этого можно добиться, изменив питание: уменьшить его объем, включать в рацион больше сырых фруктов и овощей, по возможности полностью отказаться от синтетических продуктов и продуктов, вызывающих зависимость. При таком подходе нагрузка на выделительные органы и системы будет сокращена в разы, и они получат возможность постепенно выводить все накопленные ранее шлаки и токсины.

### ***Какое питание является здоровым?***

Один из главных принципов здорового питания заключается в том, что оно должно очищать организм в большей степени, нежели загрязнять, чтобы со временем тело смогло максимально очиститься от накопленных шлаков и, таким образом, стало полностью здоровым. Именно поэтому запуск процессов очищения – тот самый эффект, которого мы пытаемся добиться, меняя человеку его рацион питания.

*В первую очередь мы включаем в рацион как можно больше **сырых овощей**, богатых грубой растительной клетчаткой, которая обладает способностью механически очищать кишечник от слизи, накопившейся на его стенках.*

Обращаю ваше внимание на то, что моя классификация овощей и фруктов несколько отличается от общепринятой. К фруктам я отношу только плоды, то есть ту часть растения, которую оно выращивает для окружающего мира, чтобы некое животное смогло им полакомиться и перенести содержащиеся в нем семена в другие места. К овощам же я отношу те части растения, которые оно выращивает для самого себя, то есть корни, стебли и листья. Так что в данном случае речь идет не об огурцах и помидорах, а о моркови, свекле, капусте, зелени и так далее.

В плане здорового питания нас особенно интересуют именно овощи, несмотря на то что эта категория продуктов не представляет совершенно никакой питательной ценности, то есть абсолютно не усваивается в процессе пищеварения за исключением того небольшого количества сока, который выдавливается из овощей в результате пережевывания и всасывается в организм практически сразу. Польза грубой клетчатки, из которой овощи состоят, заключается в том, что, соприкасаясь со стенкой кишечника, она вызывает ее сокращения и, таким образом, стимулирует

перистальтику. Вместе с тем, продвигаясь по кишечнику, частицы грубой клетчатки захватывают и выводят из него имеющиеся загрязнения.

Надо понимать, что подобным свойством обладают только сырые овощи, а не приготовленные. Идея обрабатывать овощи термическим способом возникла исключительно из желания людей повысить качество усвоения этих продуктов. Безусловно, в вареном, пареном, тушеном виде клетчатка легче распадается на более простые соединения, но при этом для организма она становится загрязнением, поскольку в конечном итоге превращается в слизь. Наша же задача заключается в очищении кишечника от слизи, поэтому первое, с чего мы начинаем менять свой рацион в сторону более здорового, – это включение большого количества сырых овощей.

То, насколько быстро и активно кишечник откликается на эту меру, говорит нам о степени его загрязненности. Чем толще и гуще слой слизи на стенке кишечника, тем труднее грубой клетчатке вступить с ней в контакт и вызвать перистальтические сокращения. И если одним людям достаточно съесть пару салатов в обед, чтобы уже к вечеру почувствовать позыв в туалет, то другим для аналогичного эффекта требуется гораздо большая порция овощей. Разумеется, съедать ведро капусты в день человеку не под силу, поэтому мы стараемся увеличивать долю сырых овощей, насколько это возможно, даже если эффект от данной меры быстро увидеть не сможем. Со временем он все равно проявится и на фоне других способов очищения будет становиться все более явным и отчетливым.

*Кроме овощей в нашем распоряжении есть и ряд других продуктов, стимулирующих очистительные процессы в организме. В том числе к ним относятся абсолютно все растительные масла.*

Как и овощи, этот продукт, несмотря на свой богатый питательный состав, в подавляющем большинстве случаев не усваивается организмом. Тем не менее масло способствует растворению жирорастворимых отложений в кишечнике и, таким образом, облегчает их выведение из организма. Следует заметить, что для достижения такого эффекта необходимо употреблять весьма заметное количество растительных масел, то есть не несколько капель, а хотя бы 2–3 столовые ложки и более. При этом нужно помнить, что масла могут усиливать очищение печени, которое часто сопровождается симптомами интоксикации – тошнотой и общим ухудшением самочувствия. Поэтому очень важно следить за своим состоянием и не провоцировать подобных реакций.

*Практически все острые продукты – перец, чеснок, лук, горчица, редька, хрен и так далее – также облегчают очистительные процессы благодаря тому, что способствуют разжижению слизи в организме.*

И в данном случае речь идет не только о кишечнике. Наверняка вы замечали, что после употребления острых продуктов может усиливаться выделение слизи из носа, заметно увлажняются глаза. Это наглядное доказательство того, насколько высока растворяющая способность острой пищи.

*Фрукты как самое естественное и здоровое питание для человека, к которому в идеале мы должны прийти в результате полного оздоровления организма и изменения рациона, также являются продуктом, способствующим очищению.*

И не только потому, что они нагружают выделительные органы и системы в самом минимальном объеме. В отличие от овощей, клетчатка фруктов – более мягкая и лучше усваивается при переваривании даже в сыром виде. Так что фрукты очищают кишечник не механическим, а химическим способом – благодаря высокому содержанию органических кислот, которые растворяют слизь, тем самым облегчая ее эвакуацию.

Надо сказать, что разные фрукты действуют на разных людей по-разному. И это также связано не только с индивидуальными особенностями того или иного организма, но и с тем, насколько сильно он загрязнен. У одного человека пара лишних яблок в день будет хорошо стимулировать перистальтику, а другому и трех килограммов будет недостаточно. Однако со временем эта ситуация может меняться, и такие перемены будут свидетельствовать о том, что очищение идет и приносит очевидные результаты.

Довольно часто при увеличении доли фруктов в рационе многие мои пациенты отмечают такой не очень приятный эффект, как повышенное газообразование. Это как раз является следствием растворения слизи из-за действия органических кислот. Наблюдая у себя такое

явление, не нужно думать, будто это отрицательный результат очищения. Как раз наоборот, результат положительный. Но вместе с тем не стоит доводить себя и до чрезмерных страданий: подберите такое количество фруктов, на фоне которого процесс газообразования не будет сильно осложнять жизнь. Также избыток газов может тормозить перистальтику кишечника, поэтому нужно тщательно следить за тем, чтобы регулярность стула не нарушалась. Включая в рацион и фрукты, и сырые овощи, можно с успехом поддерживать как механическое, так и химическое очищение кишечника.

*Отдельно в ряду продуктов, способствующих очищению, следует упомянуть **овощные и фруктовые соки**.*

С одной стороны, благодаря очень хорошей способности усваиваться, соки могут быть для организма ценным источником питательных веществ. С другой стороны, высокое содержание в них биологически активных веществ может провоцировать запуск мощных очистительных процессов. Это особенно касается соков зелени, свеклы, лимона, ростков пшеницы и других растительных продуктов. Поскольку действие этих соков может быть очень интенсивным, следует обязательно контролировать их количество в рационе, не допуская чрезмерных реакций со стороны организма. Вместе с тем можно использовать их и для того, чтобы лишний раз подстегнуть процессы очищения, если они вдруг стали замедляться или вообще приостановились.

Поскольку термически обработанная растительная пища и все продукты животного происхождения являются в основном источником загрязнения в организме, то об их очистительных свойствах говорить не приходится. С довольно большой натяжкой, наверное, можно сделать оговорку про молочные продукты, которые действительно могут усиливать работу кишечника. Но этого совершенно точно нельзя сказать о других продуктах, богатых высокоорганизованным белком.

Тем не менее я еще раз должен заметить: то, как организм реагирует на те или иные продукты, очень часто определяется его индивидуальными особенностями. Поэтому если лично у вас какое-то блюдо вызывает очистительную реакцию, вы много раз это замечали и уверены в этом, то, безусловно, можете использовать это себе во благо. Главное – знать точно и ничего не перепутать!

Однако на практике изменений в питании часто бывает недостаточно для того, чтобы процессы очищения запустились в организме естественным образом. Порой работа выделительных органов и систем не меняется вовсе. Либо эти процессы запускаются, но в очень медленном режиме, так что хороших результатов нам приходится ждать несколько десятков лет. Либо организм начинает активно очищаться, но через пару-тройку недель позитивная динамика заканчивается.

Почему так происходит? Наивно полагать, будто в теле современного человека, питающегося традиционным образом, настолько мало загрязнений, что на его полноценное очищение требуется всего пара недель. Мой опыт показывает, что людям требуется от полугода-года до нескольких лет в более тяжелых случаях. Поэтому в подобной ситуации нам необходимо предпринимать дополнительные меры, чтобы искусственно запустить и поддерживать высокую скорость очистительных процессов. Но прежде чем мы перейдем к детальному рассмотрению этих дополнительных мер, давайте разберемся еще с одним очень важным вопросом.

### ***Что мешает организму очищаться?***

Я уже неоднократно отмечал, что очищение организма требует много энергии. Чаще всего ее недостаток является главной причиной того, почему процесс выведения шлаков и токсинов не запускается в нужной степени.

Когда мы меняем питание с традиционного на более естественное, то есть питание сырыми фруктами и овощами, то количество поступающей энергии объективно становится еще меньше, поскольку сырая растительная пища не так ею богата, как, например, приготовленные овощи, мясо или молочные продукты. И если у человека при этом слабо выражена способность усваивать энергию из пространства, то у него может возникнуть проблема упадка сил: вялость, апатия, снижение работоспособности, мыслительной активности, сексуального влечения и так далее.



Доводить себя до подобного состояния в попытке перейти на более здоровое питание ни в коем случае нельзя. И не только потому, что оно чревато срывами и очень серьезными откатами назад, но и потому, что недостаток энергии будет дополнительно тормозить очистительные процессы. Вот почему так важно менять свое питание постепенно, без насилия над собой и волевых решений. По своему врачебному опыту могу сказать, что резкий переход с одного типа питания на другой – одна из самых распространенных ошибок, которые в конечном итоге только отбивают желание у людей что-либо менять в своей жизни.

Поэтому моя концепция оздоровления предполагает максимально высокое внимание к уровню энергии: мы должны менять свое питание и образ жизни таким образом, чтобы количество жизненной энергии при этом не уменьшалось, а, наоборот, было как можно выше, насколько это возможно.

Безусловно, могут быть такие дни, когда настроение падает и ничего не хочется, но подобное состояние не должно затягиваться на недели. Если вы наблюдаете у себя длительное снижение сил, значит, что-то идет не так. Недостаток жизненных сил означает также, что энергии не хватает и на процессы очищения, поскольку между энергетикой и работой выделительных органов и систем существует совершенно прямая связь. Именно поэтому мы должны сделать все для того, чтобы энергии стало как можно больше.

Общаясь с пациентами, я часто убеждаюсь в том, что чем активнее человек по жизни, чем больше у него увлечений и чем энергичнее он проявляет себя в беседе, тем быстрее запускаются и лучше идут у него процессы очищения. Это особенно касается людей, увлекающихся спортом и фитнесом, тех, кто никогда не против зимой на лыжах побегать, а летом в поход махнуть или пробежаться с утра. В сущности, это одна из причин, почему я всячески рекомендую включать в свою жизнь хоть какую-то двигательную активность параллельно с изменениями в питании: физическая нагрузка повышает уровень энергии в теле и усиливает работу всех выделительных органов и систем.

Помимо недостатка энергии при очищении организма проблемой может стать собственно медленная работа выделительных органов и систем, которая практически блокирована из-за накопившихся шлаков и токсинов.

Мы уже говорили о том, что менять питание следует постепенно и без резких ограничений, то есть еще какое-то время нам нужно качественно сохранять привычный рацион, несмотря на то что такая еда чрезмерно нагружает выделительные органы и системы. Эта нагрузка, так или иначе, является оправданной, поскольку позволяет соблюдать первый принцип здорового питания – полноценность. Ведь тело привыкло получать все необходимые питательные вещества именно из этих традиционных продуктов. И ему нужно время для того, чтобы оно научилось получать их из фруктов.

Поэтому на первом этапе очень важно соблюдать баланс между пользой, получаемой из привычной пищи, и тем вредом, который она способна причинить. Вред действительно может быть разным: если мясо и молочные продукты требуют большого количества энергии для переваривания и превращаются в трудновыводимую слизь, то, например, синтетические продукты, а также алкоголь напрямую поставляют в организм ядовитые вещества, способные повредить ткани и органы. Исходя из этого, нужно прежде всего научиться делать выбор между просто бесполезным и откровенно вредным питанием, которое создает колоссальную нагрузку на выделительные органы и системы.

Ограничение в объеме пищи тоже должно производиться не резко и не усилием воли. Возможно, вам потребуется какое-то время, чтобы научиться прислушиваться к своему организму и понимать, какое количество еды ему необходимо. При этом нужно внимательно следить за тем, чтобы изменения в питании не приводили к истощению. Истощение в этом смысле не означает потерю веса. Скорее всего, исчезновение лишних килограммов только порадует вас и зарядит бодростью. Под истощением я понимаю в первую очередь недостаток каких-то важных питательных веществ, который опять же приводит к недостатку сил, упадку жизненной энергии и плохому настроению.

Как правило, в такой ситуации организм начинает сигнализировать о дефиците аппетита на тот или иной продукт, от которого вы уже отказались. Он может вам присниться или периодически всплывать в мыслях. Если это происходит, не стоит ждать, когда станет невозможно

и случится самый настоящий срыв – лучше просто позволить себе этот продукт в умеренном количестве.

Чем более постепенным будет переход на здоровое питание, тем более устойчивым будет результат. И наоборот, чем больше ограничений вы введете для себя в питании и в образе жизни, тем выше будет вероятность срывов и больших откатов назад. Самое главное, что даже небольшой контроль над рационом позволяет значительно снизить нагрузку на выделительные органы и системы и, таким образом, создать условия для запуска процессов очищения.

Если же у человека выделительные органы и системы работают очень тяжело и медленно, и этих первых шагов в оздоровлении питания недостаточно для усиления очистительных процессов, то перевести его на здоровое питание быстро не получится. Ведь нам фактически придется выбирать между тем, какой из принципов здорового питания соблюдать:

- либо это принцип полноценности – тогда мы оставляем человеку привычный рацион, и его выделительные органы и системы продолжают бездействовать;
- либо мы меняем человеку рацион, чтобы процессы очищения наконец запустились и начали преобладать над процессами загрязнения, но в этом случае его питание не будет полноценным и постепенно приведет его к дефицитным состояниям.

Что делать в ситуации, когда принципы здорового питания вступают в конфликт между собой? Очевидно, одним из этих принципов приходится жертвовать. Но это ни в коем случае не будет принцип полноценности, поскольку провоцировать дефицитные состояния совершенно не входит в наши планы. Мы будем добиваться того, чтобы интенсивное очищение организма запускалось другими способами, не через глобальное изменение рациона.

Важно оставить человеку то питание, которое позволяет ему получить полный набор необходимых питательных веществ – жиров, белков, углеводов, витаминов и микроэлементов, но которое при этом будет загрязнять его тело в минимальной степени. Это необходимо, чтобы снизить ежедневную нагрузку на выделительные органы и системы. Параллельно мы вводим специальные очистительные практики, которые интенсивно усиливают процессы выведения шлаков и токсинов, давая возможность организму избавиться от всех тех загрязнений, что были накоплены за предыдущие годы. Эти практики мы будем проводить курсами, ограниченными во времени, чтобы у организма была возможность своевременно пополнять запасы энергии, необходимой для столь интенсивного очищения. Таким образом нам удастся разрешить противоречие в соблюдении двух основных принципов здорового питания.

Как показывает мой опыт, подавляющее большинство людей в современном мире нуждаются именно в таком подходе – с применением дополнительных очистительных практик, поскольку работа их выделительных органов и систем фактически блокирована. Виной тому традиционное питание, которое в последние 20–30 лет практически перестало быть натуральным в результате объединения пищевой и химической промышленности. Безусловно, из 100 % пациентов редко, но все же встречаются люди, которым эти практики не нужны, поскольку их выделительные органы и системы работают достаточно хорошо для того, чтобы выводить как ежедневно поступающие загрязнения, так и накопленные ранее. Поэтому прежде чем приступать к внедрению специальных очистительных практик, очень важно заранее оценить работу своих выделительных органов и систем.

### ***Как оценить работу выделительных органов и систем?***

В организме человека постоянно функционируют четыре выделительные системы. Две основные: кишечник и почки, и две дополнительные: кожа и органы дыхания.

*Достаточно в самых общих чертах представлять себе физиологию человека, чтобы понимать, насколько важную роль в очищении организма играет **кишечник**.*

Ведь именно здесь оказывается вся пища, поступающая в организм человека, которая главным образом и является основным источником загрязнения тела. Неудивительно, что большинство болезней начинается с нарушений в работе кишечника, а если говорить еще точнее – с его неспособности выполнять свою выделительную функцию.

О том, насколько хорошо работает кишечник, можно судить по регулярности и частоте стула у человека. Несмотря на всю очевидность этой логики, у современных людей, к сожалению, представление о норме в этом отношении нарушено. Даже врачи на сегодняшний день почему-то

уверены, что нормальная работа желудочно-кишечного тракта – это когда человек ходит в туалет по-большому один раз в сутки. Такой вывод в медицине возник по той причине, что у большинства людей опорожнение кишечника происходит именно с такой регулярностью. Однако соответствует ли это норме?

Чтобы ответить на этот вопрос, достаточно следовать простой логике: человек поел, пища прошла через желудочно-кишечный тракт, переварилась и частично усвоилась, а остатки должны выйти наружу. Очевидно, сколько раз за день человек поел, столько же плодотворных походов в туалет у него должно состояться. Именно это будет нормой!

Тем не менее с самого детства и на протяжении многих лет жизни на фоне тяжелой традиционной пищи, пассивного образа жизни, постоянного приема лекарств от той же простуды, аллергии и прочих частых заболеваний выделительная функция кишечника замедляется. Многие пациенты, которые ко мне обращались, сообщали, что для них норма стула – один раз в 5–7 дней!

Более того, если мы сопоставим тот объем пищи, который человек съедает за один день, и объем его ежедневного стула, то наглядно увидим, какое количество еды застревает в его теле.

Таким образом, оценивая частоту и объем стула в ежедневном режиме, можно судить о том, насколько хорошо работает кишечник. А самое главное, по этому же самому показателю можно судить и о том, насколько эффективно он откликается на изменения в рационе. Если при увеличении доли сырых овощей в рационе выделительная активность кишечника повысилась, можно говорить о том, что его очистительный потенциал довольно высокий. Если же этого не произошло или стул стал еще реже, то, к сожалению, можно делать вывод прямо противоположный.

Вместе с тем иногда можно наблюдать и обратную ситуацию: когда человек, имеющий худощавое телосложение, ест много и часто и так же много и часто ходит в туалет. Очевидно, кишечник в данном случае работает очень хорошо и быстро, но при этом явно страдает усвоение пищи. Часто такие люди постоянно испытывают слабость, озноб и голод, что свидетельствует о недостатке энергии и физическом истощении. В такой ситуации менять рацион в сторону более здорового и естественного следует очень постепенно, чтобы организм учился усваивать питательные вещества.

Таким образом, для оценки выделительной работы кишечника мы должны оценить ежедневные частоту и объем стула в изначальном состоянии. Также следует учитывать и то, как изменились эти показатели при введении в рацион большего количества сырых овощей и фруктов и насколько устойчива эта тенденция. Данная информация нам необходима для того, чтобы понять, готов ли кишечник интенсивно работать над очищением организма и в какой степени нам придется подключать к этому процессу другие выделительные органы и системы.

***Почки и вся мочевая система – это вторая основная выделительная система в организме, работа которой главным образом зависит от питьевого режима человека.***

Чем больше жидкости человек поглощает, тем больше очистительный ресурс у почек. Если вы с детства привыкли пить много воды в течение дня, с большой долей вероятности можно говорить о том, что ваши почки работают эффективно. Если же такой привычки нет и человек в принципе обходится одной чашкой чая в день, то ситуация будет прямо противоположной.

Важно понимать, что основное загрязнение организма происходит за счет жирорастворимых соединений, а почки выводят главным образом водорастворимые шлаки и токсины. Поэтому делать ставку на работу мочевыделительной системы в очищении организма в целом не стоит, даже при том что это очень мощная очистительная система.

Нужно учитывать, что адекватный питьевой режим, то есть достаточное количество потребляемой жидкости, обеспечивает полноценную работу почек и кишечника.

Традиционная пища в основной своей массе является дегидрированной, то есть содержит мало воды, которая тем не менее необходима для нормального переваривания и проталкивания пищи по кишечнику. В результате при недостатке воды организм вынужден тратить собственные запасы и регулярно включать режим жажды, чтобы пополнять их. Кроме того, часть воды уходит на обеспечение терморегуляции тела, а также на другие физиологические процессы. Поэтому недостаток воды в организме может отражаться на целом ряде важных функций, в том числе на работе почек по выведению водорастворимых шлаков и токсинов. Чтобы не допустить подобной

ситуации, необходимо следить за тем, чтобы объему ежедневно выпиваемой жидкости примерно соответствовал объем выведенной мочи.

Дополнительные выделительные органы и системы организма подключаются к процессам очищения в том случае, когда основные – кишечник и почки – со своей задачей не справляются. Тогда организм пытается вывести шлаки и токсины, попавшие в кровь, через кожу или органы дыхания.

Благодаря наличию сальных и потовых желез кожа способна выводить из организма как водорастворимые, так и жирорастворимые шлаки и токсины. На практике это проявляется главным образом в способности человека потеть и выводить излишки жира через поры. Поэтому, чтобы оценить эффективность работы кожи как выделительной системы, нужно просто посмотреть, насколько сильно человек может потеть: при интенсивных физических нагрузках, в бане, при жаркой погоде.

Если этот процесс дается человеку более или менее легко, это означает, что у него работает один из мощнейших очистительных ресурсов. Возможно, сам человек этому не особо рад, поскольку постоянно приходится пользоваться дезодорантами, антиперспирантами. Но на самом деле способность хорошо потеть говорит, во-первых, о достаточно высоком уровне энергии, а во-вторых, о хороших возможностях организма очищать себя даже в том случае, если кишечник работает медленно.

***Органы дыхания также могут достаточно эффективно выводить из организма шлаки и токсины, которые скапливаются в них в виде слизи.***

И в данном случае мы говорим не об основной функции легких выводить из организма отработанные газы, а именно об их способности включаться в процесс очищения как дополнительная выделительная система, когда кишечник и почки не справляются со своей задачей. Результат этого процесса мы наблюдаем в виде таких реакций, как насморк, влажный кашель, чихание и другие процессы, связанные с выведением слизи через область носоглотки.

У многих людей, в ежедневном режиме питающихся традиционной пищей, существует необходимость время от времени очищать от слизи нос и горло. И практически у всех как минимум один-два раза в год назревает момент, когда организм устраивает себе процесс усиленного очищения, который принято называть болезнью, – ОРВИ, простуды и целый ряд других диагнозов.

В данном случае следует отметить, что, как и в отношении способности потеть, регулярность простудных заболеваний также может указывать на достаточно высокий потенциал организма к самоочищению. То есть если взять двух совершенно одинаковых людей, которые питаются традиционной пищей, имеют одинаковый уровень физической нагрузки и ведут примерно одинаковый образ жизни, но один из них будет регулярно страдать от простудных заболеваний, – то можно с полной уверенностью сказать, что его организм будет чище и здоровее, чем организм другого человека, который «не болеет». При оценке выделительной функции органов дыхания этот факт обязательно нужно учитывать, поскольку он также имеет существенное значение при определении общей готовности организма очищаться и приводить себя в порядок.

В последующих главах мы более подробно разберем каждую из выделительных систем, а также способы усиления очистительных процессов через них. На данном этапе нам необходимо оценить общий потенциал организма в плане очищения, чтобы понять, достаточно ли нам будет просто изменить питание или же существует необходимость в специальных дополнительных мероприятиях для усиления работы выделительных органов и систем.

## **Глава 3. Очистительные практики.**

### **Ограничения в питании**

Я уже не раз отмечал, что на практике обойтись одной лишь перестройкой рациона питания получается крайне редко. Гораздо чаще приходится сталкиваться как раз с той ситуацией, когда наши заветные принципы здорового питания вступают между собой в конфликт. С одной стороны, мы должны сохранить человеку полноценное питание, обеспечивающее его всеми необходимыми питательными веществами, а с другой – кардинально изменить его рацион, чтобы запустить настолько интенсивные процессы очищения в организме, чтобы они превосходили процессы загрязнения. На вопрос, что делать в такой ситуации, в предыдущей главе я ответил,

что при таком раскладе мы вынуждены частично жертвовать вторым принципом, сохраняя человеку во что бы то ни стало полноценность питания.

Но что будет, если мы поступим наоборот? Что ожидает человека, если мы изменим его рацион в пользу процессов очищения, отодвинув на задний план вопрос о полноценности? В результате мы получим самую настоящую **очистительную практику**.

Отличительная особенность всех очистительных практик – а их существует довольно много – заключается в том, что они переключают организм в **режим питания собственными внутренними ресурсами**. Кардинально изменив рацион, мы создали для организма такую ситуацию, в которой он фактически лишен возможности усваивать питательные вещества привычным способом. В результате на протяжении всей очистительной практики будет наблюдаться определенное истощение организма. И именно из этого факта проистекает еще одна важная отличительная деталь таких практик – **ограниченность во времени**. Если мы будем продолжать очистительную практику, не глядя в календарь, в надежде, что организм таким образом привыкнет очищаться и не загрязнять себя, то через некоторое время обнаружим только ухудшение общего состояния из-за нехватки необходимых питательных веществ.

Далее мы рассмотрим наиболее эффективные очистительные практики и возможность их применения в нашей оздоровительной программе.

## Голодание

Одной из самых известных и эффективных практик очищения организма является голодание. Вместе с тем это еще и самый наглядный пример того, как организм включает механизмы очищения на фоне сокращения источников питания. Все другие очистительные практики в определенной степени действуют по тому же принципу с теми или иными отличиями, которые позволяют нам достигать той же цели, но при этом действовать более гибко, с учетом своих психологических и физиологических потребностей.

Когда мы говорим о голодании, то имеем в виду полный отказ от пищи в течение ограниченного отрезка времени. Что при этом происходит с организмом? Прежде всего, у него пропадает необходимость переваривать пищу и выводить ее излишки, то есть загрязнение тела прекращается полностью, и нагрузка на выделительные органы и системы снижается до минимума. При этом, поскольку мы больше не тратим силы на пищеварение, у организма высвобождается большой запас энергии, и его можно направить на процессы очищения, что всегда актуально.

Если сравнивать голодание и праноедение, то нельзя не заметить огромную разницу между тем, как функционирует тело в первом и во втором случае. Казалось бы, внешне процессы совершенно одинаковые: человек не употребляет никакие виды пищи. Тем не менее при голодании организм питается собственными запасами питательных веществ, а кишечник работает исключительно в режиме очищения. Иными словами, медленно, но верно тело идет по пути истощения. В то же время при праноедении у организма нет потребности себя очищать, поскольку он и так очищен в максимальной степени. Так что он занимается только лишь усвоением энергии и синтезом веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности, то есть собственно питанием.

Эту разницу очень важно понимать, чтобы не питать иллюзий на тему того, что голодание может перестать быть временной практикой и однажды превратится в праноедение. Голодание потому и является временной практикой, что способствует только очищению организма, но при этом совершенно не обеспечивает ему возможности полноценного питания, необходимого для здорового функционирования.

Как известно, желудочно-кишечный тракт может находиться принципиально только в одном из двух состояний: либо он занят питанием, то есть перевариванием и усвоением пищи, либо он занят очищением. Именно из-за того что люди по привычке едят и перекусывают едва ли не все время бодрствования, кишечник практически не получает импульса к тому, чтобы начинать очищение. С годами это приводит к тому, что он сильно замедляется, работает нерегулярно и неэффективно. Когда мы отказываемся от еды полностью, то есть приступаем к практике голодания, мы таким образом создаем условия для переключения организма в режим очищения.

## Виды голодания

Сегодня часто можно наблюдать дискуссии о разных видах голодания, в том числе о сухом голодании, питании соками и прочих. На мой взгляд, любые попытки смягчить эту практику теми или иными послаблениями вроде соков фактически разрушают саму идею голодания, смысл которого заключается в прекращении поступления питательных веществ извне. Когда мы позволяем себе употреблять те или иные продукты с определенной питательной ценностью, пусть даже стимулирующие процессы очищения, это логичнее уже называть другими очистительными практиками – и далее мы их обязательно рассмотрим, – но голоданием это являться не будет.

Что касается, наоборот, ужесточения практики голодания путем отказа от употребления воды, то есть сухого голодания, на мой взгляд, практического смысла для очищения организма это не имеет. Вода не просто жизненно необходима нашему организму, она является ключевым элементом в процессе очищения через другие выделительные органы и системы помимо кишечника. На фоне голодания точно так же продолжают и даже усиливают свою очистительную работу почки, активизируются механизмы очищения в коже, создаются условия для более интенсивной работы легких. И для всех этих процессов в обязательном порядке нужна вода.

Это вовсе не означает, что воды надо пить намного больше или намного меньше. Как и во многих других вопросах о потребностях организма, здесь следует руководствоваться собственными ощущениями – пить ровно столько, сколько вам хочется, не заставляя и не насилюя себя лишней раз.

Если и выделять какие-то виды голодания, то, на мой взгляд, здесь может быть только две разновидности в зависимости от продолжительности этой очистительной практики:

- краткосрочное – от 12 часов до 3 суток;
- долгосрочное – более 3 суток.

Принципиальная разница между этими разновидностями голодания заключается в том, какие процессы идут в теле на протяжении отказа от пищи.

Во время краткосрочного голодания организм поддерживает свою жизнеспособность за счет собственных запасов питательных веществ. Они есть всегда у любого из нас. Природа предусмотрела возможность иметь этот запас на тот случай, чтобы человек не упал в обморок, если вдруг не успел домой к ужину или не смог вовремя добыть еды. Такого дежурного комплекта питательных веществ, содержащего углеводы, жиры и белки, в среднем хватает на 2–3 суток. То есть на протяжении этого времени в режиме голода организм не испытывает абсолютно никакого недостатка полезных веществ.

При долгосрочном голодании, которое длится более 3 суток, возникает ситуация, когда питательных веществ начинает не хватать. И тогда включается механизм эндогенного питания, то есть организм буквально начинает подъедать свои собственные ткани. Но при этом в ход идут не все ткани подряд. В первую очередь разрушению и перевариванию подвергаются самые низкокачественные клетки, больные или поврежденные ткани. Для человека этот процесс является очень полезным, поскольку в результате создаются условия для дальнейшего обновления клеток. Неудивительно, что после голодания многие люди чувствуют себя помолодевшими.

Это выглядит как настоящее чудо, хотя ничего чудесного и волшебного не происходит. Более того, в природе голодание является самым что ни на есть естественным процессом. Если мы посмотрим на животных, то увидим, что, например, травоядные имеют возможность наслаждаться пищей только в теплый сезон, а в холодный сезон они чаще всего просто голодают. Хищники тоже далеко не каждый день имеют возможность есть свежее мясо. Ведь его еще надо найти, догнать и поймать. На это требуется не только много времени, но и сил, поэтому животное должно поддерживать себя в отличной форме, а от одного удачного эпизода охоты до следующего легко может пройти от нескольких дней до нескольких недель. Как они выживают? Животные голодают, пьют много воды, едят какие-то корешки, травки. Мясоеды очень любят указывать на хищников, оправдывая естественность поедания мяса, но при этом стараются не думать про те периоды в их жизни, когда добычи просто нет. А хищники порой за свою жизнь растительной пищи съедают едва ли не больше животной, поскольку это помогает им очищать свой организм и держать его, таким образом, в хорошей форме. И так же много им приходится голодать, но это их не только не убивает, а, наоборот, делает еще здоровее и выносливее. Если

бы это было не так, то животные вымирали бы от голода намного быстрее, чем из-за влияния других факторов.

Люди в отличие от животных часто рассматривают голодание как какой-то противоестественный процесс. Во многом это происходит потому, что с детства нам повсеместно внушают, что есть надо несколько раз в день и очень хорошо, поскольку от питания зависит наша жизнь. Если мы не будем есть, то просто умрем. Подобная мысль является одним из мощнейших рычагов социального влияния на наше сознание: хочешь жить – ешь, хочешь есть – работай, приноси пользу обществу.

И когда человек однажды вдруг приходит к необходимости обратиться к практике голодания, у него возникает сильнейший страх – страх лишиться жизни, который усиливает психологическую привязанность к еде и мешает от нее освободиться. Чаще всего именно в нем заключается единственная причина, по которой человек не может голодать. Страх буквально отнимает у него все силы, так необходимые организму для эффективного очищения. В то же время, избавившись от этого необоснованного страха, многие люди во время голода отмечают необыкновенную свободу и легкость, и это, конечно же, помогает им преодолевать периоды голодания без тяжелых последствий для самочувствия.

### ***Как запускается очищение при голодании***

Мы уже говорили о том, что на фоне регулярного питания кишечник очищает себя в ежедневном режиме: пища переваривается, из нее всасываются все питательные вещества, а то, что остается невостребованным, проталкивается по кишечнику и выходит наружу. Надо сказать, что этим ежедневный процесс очищения не ограничивается. В тот промежуток времени, когда кишечник не занят перевариванием и эвакуацией еды, он всасывает из крови и из лимфы все накопившиеся вредные вещества и отправляет в просвет кишки, чтобы вывести их из организма со следующей порцией еды. Таким образом, кишечник занимается очищением не только самого себя, но и организма в целом. Правда, происходит это только у людей с относительно чистым кишечником, способным выполнять свою очистительную функцию в полной мере.

С сожалением приходится констатировать, что наука физиология со вторым процессом не знакома. Более или менее подробно он описан в основном в работах врачей-натуропатов. Причина такого парадокса заключается в том, что за века своего существования медицина не видела людей с чистым кишечником. Мой опыт показывает, что даже на фоне голода далеко не у всех кишечник начинает работать именно таким образом, поскольку в нем самом еще остается огромное количество загрязнений. Тем не менее и в подобных случаях голодание способствует очищению, хоть и несколько иным образом.

На фоне отсутствия еды в течение 1–3 дней перистальтика кишечника замедляется и полностью останавливается. Это происходит не потому, что ему нечего выводить, а потому, что у него есть потребность в самом обычном отдыхе и он ею с радостью пользуется. В отличие от сердечной мышцы, которая одинаково интенсивно работает на протяжении всей жизни человека, начиная с внутриутробного периода, гладкая мускулатура кишечника может уставать от непрерывной работы. Если человек ест часто и много, то времени отдыхать у кишечника просто нет, он работает буквально на износ. Собственно, это также является причиной того, что с годами его активность уменьшается.

На краткосрочном голодании кишечник получает возможность качественно отдохнуть, а после возвращения к обычному режиму питания он начинает работать с большей эффективностью, очищая организм как от ежедневно поступающих загрязнений, так и от накопленных ранее. Поначалу практика краткосрочных голоданий дает именно такой результат, но со временем, по мере очищения и улучшения работы, кишечник будет способен выводить загрязнения и из организма в целом.

Что же касается работы других выделительных органов и систем во время голода, то она принципиально не меняется. Следует заметить, что на сухом голодании ситуация будет принципиально иной, поскольку отсутствие воды блокирует работу почек, кожи и органов дыхания. В полноценном режиме они работают только при условии поступления достаточного количества воды. Поскольку нас интересует именно качественное очищение организма и

всяческое улучшение работы выделительных органов и систем, тему сухого голодания мы развивать не будем.

Важно понимать, что при полной остановке кишечника во время голода именно почки берут на себя основную функцию очищения. Более того, поскольку временно прекращается и загрязнение организма пищей, в этот момент у них появляется возможность вывести по максимуму все те водорастворимые шлаки и токсины, которые накопились ранее. Для кожи и дыхательной системы это обстоятельство тоже становится благоприятным моментом к тому, чтобы усилить процессы очищения. И это можно сделать с помощью различных физических нагрузок, массажей, физиотерапевтических процедур, бани, горячих ванн и других методов.

В главе, посвященной жизненной энергии, я говорил о том, что все эти практики способствуют тому, что человек начинает активнее усваивать энергию из пространства. Учитывая тот факт, что при отсутствии обычного питания человек фактически лишается основной порции энергии, подобные занятия могут очень эффективно помочь ему справиться с ее недостатком.

На долгосрочном голодании все описанные процессы идут точно так же, но с определенного момента к ним добавляется то самое эндогенное питание, когда организм начинает питаться собственными тканями, перерабатывая больные и поврежденные клетки. И это тоже в некотором смысле является частью общего очищения организма.

### ***Недостатки голодания***

Всего сказанного уже в целом достаточно для того, чтобы увидеть в практике голодания эффективный и совершенно бесплатный способ очищения и оздоровления организма. Но, увы, не так все просто, как может показаться на первый взгляд.

У голодания есть один, но весьма серьезный недостаток, который, к сожалению, резко ограничивает круг людей, способных позволить его себе. Это высокие затраты энергии. Даже один день голодания многим дается настолько тяжело, что им потом требуется еще несколько недель на восстановление после такой практики. Если у человека настолько мало энергии в принципе, смысла идти на голодание для него практически нет, оно того не стоит.

Современные люди, особенно живущие в мегаполисах, действительно тратят очень много энергии на ежедневные бытовые дела. Работа, транспорт, плохая экология, домашние хлопоты, семейные проблемы, дети – все это требует внимания, концентрации и моральных сил. Так что о лишней жизненной энергии (как и о лишних деньгах) говорить не приходится.

В начале своей врачебной практики я, многократно испытав на себе положительный эффект голодания, уверенно рекомендовал его своим пациентам, поскольку искренне считал, что эта практика подходит абсолютно всем. Но со временем я обратил внимание, насколько тяжело это дается людям и как долго они потом восстанавливаются энергетически, и пришел к выводу, что голодание могут позволить себе только те, кто изначально обладает достаточно высоким уровнем жизненной энергии. Самым показательным стал для меня пример одной девушки, которую один день голодания буквально подкосил, и она была вынуждена провести целых две недели в постельном режиме – так плохо она себя чувствовала. Поэтому если вы не уверены, что у вас достаточно сил для проведения голодания, начните с других очистительных практик, которые мы разберем чуть ниже.

Помимо высоких энергозатрат, голодание также может спровоцировать тяжелое состояние в том случае, если в организме накопилось большое количество токсинов, которые могут мобилизоваться при запуске интенсивных процессов очищения. Такая ситуация возникает крайне редко, но тем не менее она возможна. И тогда человек может ощущать тошноту, головную боль, головокружение и другие симптомы, характерные для интоксикации. Если голодание приводит к подобным эффектам, это однозначно говорит о том, что такая практика вам в данный момент не подходит и вам лучше выбрать более щадящие виды очищения.

Как определить, подходит ли вам практика голодания? Можете ли вы ее себе позволить? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны оценить уровень жизненной энергии у человека и примерную степень загрязнения организма токсинами.

Нужно понимать, что организм себе не враг, а самый большой друг, поэтому, скорее всего, при наличии достаточного количества энергии он мало-помалу процессы очищения запускает, не



дожидаясь, когда человек соберется голодать. Поэтому относительно нормальное состояние выделительных органов и систем, их более или менее регулярная работа, а также общее самочувствие человека, бодрость по утрам, хорошее настроение могут говорить о том, что человек к этой практике готов. Отказ от пищи в таком случае, с большой вероятностью, лишь подстегнет выделительные органы и системы к более интенсивной работе.

Если же у человека энергии в теле мало, он еле-еле встает с утра с постели, испытывает слабость и постоянно страдает от усталости, то в таком случае голодание только добьет его, отобрав последние силы.

Чаще всего мы наблюдаем ситуацию пограничного состояния, когда человек не особенно пышет энергией, но при этом не шатается от бессилия. В таком случае есть смысл попробовать поголодать небольшой отрезок времени и посмотреть на реакцию организма. Поскольку мы используем эту практику с целью общего оздоровления, а не лечения от какой-то конкретной болезни, то наша задача заключается в том, чтобы чувствовать себя хорошо в этом процессе или хотя бы не плохо. Ориентируясь на свое самочувствие, вы можете сделать вывод о том, насколько ваш организм готов к голоданию, и постепенно время от времени увеличивать продолжительность отказа от пищи, следуя схеме, рекомендованной ниже.

### ***Как практиковать голодание?***

Постепенность и внимание к своему самочувствию – таковы главные принципы в практике голодания. Оценив состояние и готовность своего организма, мы начинаем отказываться от пищи в мягком и очень аккуратном режиме, постоянно отслеживая изменения в самочувствии и не допуская сильных и резких ухудшений.

Традиционно рекомендуется начинать с 24-часового голодания. То есть в первый день вы завтракаете и обедаете как обычно, но отказываетесь от ужина. На следующий день не завтракаете и не обедаете, а возвращаетесь к еде только за ужином. Либо вы можете в первый день оставить себе только завтрак и продержаться 24 часа – до обеда на следующий день.

Такое 24-часовое голодание следует практиковать один раз в неделю. И когда оно будет переноситься уже более или менее легко, отказ от пищи можно продлить до 36 часов – полный день и две ночи, – и проводить его тоже один раз в неделю.

Далее, как только вы почувствуете, что 36-часовой отказ от пищи дается вам относительно легко, а возможно, даже хорошо, к таким еженедельным практикам можно добавить трехдневное голодание один раз в месяц. Это уже намного более тяжелая нагрузка, которая может включать механизмы истощения, поэтому к ней очень важно хорошо подготовиться. Не исключено, что такая подготовка займет у вас несколько месяцев или даже больше года. Ни в коем случае не стоит форсировать события и проводить более длительные голодания раньше, чем ваш организм будет к этому реально готов.

Когда еженедельные 36-часовые и ежемесячные трехдневные голодания будут проходить у вас более или менее легко, можно попробовать провести более длительное голодание – на 7–10–14–21 день, по желанию и самочувствию. Долгосрочные голодания рекомендуется проводить не чаще одного раза в три месяца вместо очередного трехдневного.

Сразу хочу сделать важную оговорку о том, что длительное голодание в идеале нужно практиковать под наблюдением специалиста, поскольку для организма это чрезвычайно тяжелая нагрузка. И любая реакция с его стороны, даже самая незначительная на первый взгляд, может быть сигналом к тому, что практику следует заканчивать и возвращаться к еде. В этом вопросе мелочей не бывает, важно абсолютно все, вплоть до малейших проявлений невнимательности или потери координации.

Сделав практику голодания частью своей жизни в таком режиме, однажды вы подсчитаете и увидите, что в течение года очень много времени проводите без пищи, а значит, создаете для своего тела возможность хорошо очищаться. И это будет огромным шагом навстречу своему здоровью.

Начинать и заканчивать практику голодания тоже следует правильно. Когда мы отказываемся от еды на короткий промежуток времени, давая кишечнику немного отдохнуть, правила входа и выхода из голодания играют незначительную роль. Фактически вы просто удлиняете промежуток времени между приемами пищи, поэтому специально готовиться к этому

необходимости нет. Но если мы планируем провести более 2 суток без пищи, то нужно понимать, что в кишечнике, остановившемся на голодании, не должно оставаться какой бы то ни было пищи. Иначе в нем будут накапливаться токсины, всасываться в кровь и тормозить процессы очищения. Поэтому за несколько дней перед началом трехдневного и более длительного голодания желательно исключить из рациона тяжелую пищу, особенно продукты животного происхождения, и очистить кишечник с помощью слабительного непосредственно перед началом и в первый день голодания.

Выходить из длительного голода также нужно очень аккуратно, начиная с максимально легкой пищи, которая будет хорошо стимулировать перистальтику кишечника.

### ***Очищение сознания во время голодания***

Какую бы очистительную практику мы ни проводили, этой работе всегда будет сопутствовать аналогичный процесс на уровне сознания. Очищение тела и очищение сознания всегда идут параллельно, и это практически никогда не бывает приятным состоянием. Наоборот, человек, как правило, переживает плохое настроение, становится раздражительным, у него возникают какие-то неприятные тревожные мысли.

Почему это происходит? Дело в том, что в тот момент, когда включаются физиологические механизмы очищения от шлаков и токсинов, в сознании происходит аналогичное переключение, и мы начинаем избавляться от токсичных мыслей, шаблонов, деструктивных программ, в том числе самых базовых человеческих страхов. Все это всплывает на поверхность, вынуждая человека заново переживать весь этот ментальный шлак. Именно в такой момент у нас появляется возможность разобраться со своими внутренними демонами, увидеть, осознать и проработать их. Вот почему голодание нередко является частью духовной практики, которая позволяет нам развиваться и эволюционировать на уровне сознания.

Очищение сознания, как и очищение организма, лучше всего идет тогда, когда мы прекращаем его загрязнять. В данном случае очень полезно отказаться от любой вербальной и логической информации: ничего не читать, не смотреть ТВ, не листать соцсети, не слушать радио, окружающих людей и так далее. В идеале лучше всего провести эти дни на природе, на свежем воздухе. Такая практика информационного голодания очень эффективно дополняет отказ от пищи, позволяя качественно очиститься на всех уровнях.

Именно очистительные процессы в сознании делают голодание такой сложной практикой для большинства людей. Когда человек сталкивается лицом к лицу со своими негативными мыслями, какими-то внутренними страхами, в том числе естественным страхом смерти, обостряющимся на фоне отсутствия еды, – он готов пойти на что угодно, только бы это прекратить. Поэтому продержаться длительное время без пищи бывает трудно. Собственно, голодание может вам наглядно показать, каков у вас не только уровень энергии, но и уровень сознания.

### **Жидкое питание**

По сравнению с голоданием жидкое питание является более легкой и доступной практикой очищения, поскольку в ней разрешаются к употреблению в неограниченном количестве все жидкие продукты и мед, обладающие питательной ценностью. К жидким продуктам относятся соки и травяные чаи.

Что происходит с организмом при жидком питании? Как и при голодании, он не тратит силы на переваривание твердой пищи. Жидкости и мед усваиваются уже в желудке, питательные вещества сразу поступают в кровь, и таким образом тело регулярно обеспечивается и определенным питанием, и некоторым количеством энергии. Кишечник при этом полностью останавливается, получая возможность отдохнуть, а поскольку имеющаяся энергия не тратится на пищеварение, она направляется на усиление процессов очищения.

Многие специалисты, а вслед за ними и обыватели, называют жидкое питание формой голодания. На самом деле это некорректно, поскольку при голоде человек живет исключительно своим ресурсом, а на жидком питании в его организм все-таки поступают питательные вещества. Тем не менее это действительно помогает запустить те же очистительные процессы в кишечнике, что и при голодании. Причем иногда эти процессы идут более интенсивно, поскольку ряд

жидкостей, как, например, сок зелени, лимона, свеклы и других продуктов, обладают ярко выраженным очищающим действием и помогают усилить этот процесс.

Более того, жидкое питание психологически дается человеку намного проще. Учитывая то, что большинство современных людей не могут позволить себе голодание именно по психологическим причинам, из-за низкого уровня энергии, жидкое питание может стать для них гораздо более подходящей практикой.

### ***Что есть на жидком питании?***

Ответ на этот вопрос, казалось бы, очевиден: к жидкому питанию относятся жидкие продукты, обладающие питательной ценностью. Однако на самом деле здесь может быть немало разночтений и, как следствие, досадных ошибок, способных свести результат очистительной практики на нет.

Прежде всего, чрезвычайно важно употреблять именно жидкие продукты, не содержащие совершенно никаких твердых частиц, даже очень мелких. Дело в том, что эти частицы способны запустить процесс переваривания в кишечнике, и тогда очистительные процессы в нем остановятся. Как вы помните, кишечник работает либо в режиме питания, либо в режиме очищения. И раз уж мы преследуем цель запустить именно процессы очищения, наша задача – не допустить в желудочно-кишечный тракт ни единой твердой частицы. Поэтому все жидкости рекомендуется процеживать через очень мелкое ситечко (это замечание не относится к меду, т. к. он всасывается в желудке). Обратите внимание, процеживать жидкости нужно, если планируется жидкое питание больше двух дней. При однодневном можно не процеживать.

По вышеуказанной причине к жидкому питанию не могут относиться всевозможные фруктовые и овощные коктейли, смузи, пюре, жидкие сыроедческие каши и другие блюда, приготовленные измельчением в блендере. По большому счету, из всех продуктов, из которых они готовятся, можно выделить именно сок, если это фрукты или овощи, или растительное молочко, если речь идет об орехах или проростках злаков.

Молоко животных тоже имеет жидкую консистенцию и, строго говоря, имеет все основания относиться к жидкому питанию. Однако не стоит забывать о том, что все животные продукты в целом и молоко в частности оказывают на организм главным образом загрязняющее действие из-за содержания животного белка. Поэтому употребление молока само по себе противоречит идее очищения организма и, откровенно говоря, плохо вписывается в рамки жидкого питания как очистительной практики. Хотя для людей, которым слишком тяжело провести даже одни сутки на соках из-за недостатка энергии, это может быть спасительным вариантом.

От пациентов мне не раз приходилось слышать вопрос о том, можно ли употреблять бульоны на жидком питании. На мой взгляд, бульоны не стоит употреблять вообще никогда и никому, причем не только во время очистительных практик, но и в обычные дни. Ведь бульон фактически есть не что иное, как выварка трупного яда из мяса и костей животного, то есть продукт высокой токсичности, который противоречит идее очищения даже в большей степени, чем молоко.

Если мы задумаемся о том, что заставляет людей в дни жидкого питания искать спасения именно в таких продуктах, почему так трудно им бывает на жидкостях растительного происхождения, то придем к выводу, что главная проблема заключается в недостатке энергии. Ведь, как я уже не раз отмечал, сырая растительная пища содержит в разы меньше энергии, чем приготовленная и животная. И даже на жидком питании, когда, в отличие от голода, человек имеет возможность получать питательные вещества, у него могут возникать проблемы с самочувствием из-за недостатка энергии.

В этом плане настоящим спасением может стать мед – пожалуй, самый энергетически насыщенный продукт натурального происхождения.

Адепты голодания, которые практикуют длительные отказы от пищи, подтверждают, что мед может очень хорошо поддержать во время упадка сил на голодании и придать организму энергии для усиления очистительных процессов.

В отличие от свежавыжатых соков, травяные чаи могут быть горячими, то есть питать человека еще и тепловой энергией, что также помогает улучшить самочувствие во время очистительной практики. При этом важно помнить, что биологически активные вещества, которые содержатся в травах, чае и меде, очень чувствительны к высокой температуре, поэтому

такие напитки лучше всего готовить на основе горячей воды, но не кипятка. В идеале, не выше 40–45°C.

### ***Как проводить практику жидкого питания?***

Как и голодание, практику жидкого питания необходимо начинать с коротких однодневных курсов, то есть 6 дней в неделю питаемся как обычно, а седьмой день проводим на жидкой пище. Подавляющему большинству моих пациентов, которым по тем или иным причинам не подходит голодание, я даю именно такую рекомендацию и уже через несколько недель часто слышу о том, что люди начинают чувствовать себя намного лучше. И это очень хороший признак, говорящий о том, что тело постепенно очищается от шлаков, а у человека прибавляется энергии.

Безусловно, интенсивные процессы очищения запускаются далеко не сразу, и, возможно, в первые пару недель в таком режиме вы вообще не заметите каких бы то ни было изменений. Но как только такая еженедельная передышка в работе кишечника станет нормой для организма, он начнет использовать ее как возможность для более интенсивного очищения.

Стоит ли в таком случае увеличивать продолжительность практики? Здесь универсального ответа, на мой взгляд, не существует, и в каждом конкретном случае нужно действовать по ситуации. Если человеку легко дается один день в неделю на жидком питании, оно ему нравится, он чувствует прилив сил и готов продолжать – конечно, можно попробовать продлить практику. До 2–3 дней или до недели – это следует определять исходя из самочувствия и реакций организма.

Не стоит забывать лишь о том, что в любом случае курс жидкого питания должен быть ограниченным во времени и не переходить в постоянную норму. Почему? По одной простой причине: это питание не может быть полноценным для человека, особенно если его организм еще не до конца очистился.

Мне приходилось видеть немало примеров того, как люди практиковали жидкое питание слишком долгое время и таким образом доводили себя до сильного истощения. Не нужно думать, что если мы получаем достаточно энергии от этих продуктов, то и питательных веществ организму в самый раз. Например, углеводов в соках может быть много, а жиров и белков может практически не быть. И если у человека при этом нет нормальной микрофлоры в кишечнике, которая синтезировала бы ряд жизненно важных веществ, в том числе белок, то такое питание, увы, не сможет обеспечить человека всем необходимым, и рано или поздно организм начнет испытывать белковое голодание.

Как правило, на жидком питании люди с избыточным весом начинают интенсивно худеть. Если при этом общее самочувствие и настроение остаются нормальными, сил для ежедневных забот достаточно – можно считать, что все идет отлично. Если же потеря веса сопровождается нарастающей слабостью, это с большой долей вероятности говорит о прогрессирующем истощении и необходимости возвращения к привычному рациону.

Надо признать, что есть люди, которые способны годами и десятилетиями жить на одних соках, но в их случае это возможно потому, что их организмы являются чистыми сами по себе и не испытывают потребности в очищении. Подавляющему же большинству до такого состояния здоровья, как правило, очень и очень далеко, поэтому рассматривать вариант жидкого питания как ежедневную норму не приходится.

Таким образом, чтобы определить свою норму в продолжительности курсов жидкого питания, нужно просто попробовать, понаблюдать за тем, насколько легко вам это дается, и практиковать в том режиме, который вам комфортен: один день каждую неделю или три дня каждые две недели – на ваше усмотрение.

Поскольку мы рассматриваем жидкое питание как очистительную практику на основе ограничения в питании, в зависимости от своего самочувствия и цели вы можете сделать ее более строгой за счет сокращения объема выпиваемой жидкости или же, наоборот, более свободной, то есть не ограничивать себя в ее количестве.

Что касается входа и выхода из практики жидкого питания, то здесь работают те же принципы, что и при голодании. Если речь идет о краткосрочном жидком питании – на 1–3 дня, то никаких специальных мер не требуется. Если же речь идет о более длительном курсе – более 1 недели, то за несколько дней рекомендуется перейти на более легкую пищу и перед началом

практики очистить кишечник с помощью слабительного, чтобы исключить вероятность бродильно-гнилостных процессов в кишечнике. Прием слабительного можно повторить и перед окончанием курса, чтобы при возвращении к обычному рациону кишечник был более или менее чистым и лучше работал.

## **Малоедение**

Как следует из названия этой очистительной практики, ее смысл заключается в том, что объем съедаемой пищи сокращается до предельного минимума, но при этом качественно рацион не меняется вообще. То есть человек ест равным счетом всю ту же самую еду, что и обычно, но в очень-очень маленьких количествах.

Что при этом происходит с организмом? Прежде всего резко повышается качество усвоения пищи. На фоне сокращения объема питания организм фактически начинает голодать, поэтому он готов усваивать буквально каждую крупицу еды, не откладывая ничего про запас. Вместе с тем энергии на переваривание требуется очень мало, поэтому основной ее объем направляется на очистительные процессы.

Я уже подробно рассказывал о том, как много люди едят по психологическим причинам. И когда человек начинает отслеживать, что, когда и сколько он съедает по причине физического голода с реальным аппетитом и удовольствием, он начинает понимать, что объективно телу для нормальной жизнедеятельности требуется совсем немного. И у моих пациентов очень часто бывает так, что с началом практики малоедения они постепенно подбираются к своей естественной физиологической потребности, а затем со временем замечают, что им этого вполне достаточно. В таком случае малоедение может стать постоянной практикой, но прежде, чем это случится, человек, как правило, последовательно проходит два этапа.

На первом этапе главным образом происходит интенсивное очищение организма и улучшается усвоение пищи. Если раньше человек съедал, грубо говоря, одну полную тарелку, из которой усваивалось 5 %, а остальное просто выводилось через выделительные органы и системы за ненадобностью, то на кратковременных курсах малоедения он приходит к тому, что съедает три столовые ложки, и из них усваивается почти 100 %. Таким образом, этот объем пищи постепенно для него становится нормой, поскольку позволяет удовлетворить основную потребность в питательных веществах. И так начинается второй этап, когда практика малоедения перестает быть временной очистительной практикой и превращается в постоянный режим питания.

Несмотря на то что весь привычный рацион на малоедении у человека остается, процессы истощения, характерные для голодания, в определенной степени все же начинаются, поскольку количество поступающих питательных веществ и энергии заметно сокращается.

Именно поэтому малоедение не может с самого начала стать для человека постоянной нормой. Какое-то время организм будет обходиться своими внутренними запасами и при этом эффективно очищаться.

Интересно заметить, что малоедение не пользуется такой популярностью, как, например, голодание или жидкое питание, хотя с незапамятных времен его применяли как естественную духовную практику. Согласитесь, тяжело себе представить высокодуховного человека, который объедается с утра до вечера. В то же время, обходясь минимальным количеством еды, люди порой способны на великие духовные подвиги, обретение сверхъестественных способностей и просветление. Мы, разумеется, такую цель перед собой не ставим, но тем не менее практика малоедения может нам наглядно показать, каков уровень нашего духовного развития и как он меняется в процессе очищения организма с течением времени.

Кроме того, нельзя не заметить, что, живя в обществе, в привычном режиме, поддерживать практику малоедения довольно сложно. Это требует предельной концентрации на своей цели, чтобы сознательно от раза к разу строго определять размер каждой следующей порции или готовить очень маленькими количествами. Поэтому очень часто ради того, чтобы проводить такие очистительные практики, как малоедение, люди уезжают в специальные санатории, где объем питания регулируется персоналом. Дома же многим людям психологически проще провести более или менее длительный курс полного голодания. Тем не менее по эффективности малоедение как очистительная практика ничуть не уступает полному голоданию, поскольку точно так же запускает интенсивные процессы очищения, хотя и несколько иным способом.

## ***Как определить объем питания при малоедении?***

Если мы попытаемся оценить, какое количество еды необходимо человеку каждый день, то этот объем будет складываться совсем даже не из стандартных порций завтрака, обеда и ужина. Условно ежедневный объем пищи можно поделить на несколько частей, каждая из которых выполняет свою собственную функцию.

Прежде всего, мы едим для того, чтобы **удовлетворить потребность организма в питательных веществах, витаминах и минералах**. Объективно эта потребность настолько небольшая, что количество еды, которое требуется на ее удовлетворение, очень и очень мало. Определить эту долю можно, если отслеживать, когда вы едите по причине голода и сколько съедаете с истинным удовольствием, – о чем мы уже говорили чуть ранее.

Следующая часть нашего ежедневного рациона – это пища, которую мы едим, чтобы **пополнить свои запасы энергии**. Для жизни в мегаполисе, в крупных современных городах людям часто требуется очень много энергии, поскольку они вынуждены много общаться, перемещаться, контактировать с большим количеством информации. Даже если у человека жизнь довольно однообразная – дом, работа, семья, дети, – а живет он при этом в суровом или даже умеренном климате, ему все равно требуется довольно много энергии. Поэтому та часть еды, которая отвечает за наши энергетические запасы, будет уже значительно больше, чем для удовлетворения потребности в питательных веществах.

И, как уже не один раз говорилось прежде, довольно большой объем пищи человек поглощает **ради развлечения**. Эта еда не нужна нам для выживания, она не нужна нам для поддержания жизненных сил, но тем не менее эта доля питания намного превосходит предыдущие две. В некотором роде удовольствие, которое мы получаем от этой еды, тоже является разновидностью энергии, питающей нас. Это эмоциональная энергия, которая нужна нам для того, чтобы чувствовать радость жизни, ее наполненность.

По большому счету, эту энергию с легкостью можно получить не из еды, а из других источников: сходить погулять на свежем воздухе, пообщаться с интересными людьми, заняться каким-то видом творчества или увлечься любопытным вопросом. Но, как правило, нам лень искать ту область в жизни, которая способна стать таким источником новых впечатлений, поэтому мы сидим дома и страдаем: погода не радует, друзья не звонят, по телевизору ничего интересного – пойду посмотрю, что есть в холодильнике.

Что мы делаем, когда приступаем к малоедению? Мы ограничиваем рацион тем количеством пищи, которое необходимо нам только для удовлетворения потребности организма в питательных веществах, плюс еще скромная капелька еды для получения из нее энергии.

Как правило, при этом получается, что общий объем пищи сокращается примерно в 10 раз. При этом, как всегда, мы помним о том, что проводим очистительные практики для оздоровления, поэтому не допускаем таких ситуаций, когда человек вынужден сильно страдать, и ориентируемся на его самочувствие. Возможно, ощутимо сократить объем пищи нам удастся не сразу, но лучше двигаться к этому постепенно, чем не двигаться вообще или заканчивать практику срывом, то есть сначала сократить объем в 2 раза, затем еще в 2 раза и так далее.

Разумеется, все люди разные, и многие просто в принципе едят не очень много. Для них, конечно, пропорция сокращения будет гораздо меньшей. Так или иначе, чтобы найти свой идеальный вариант малоедения, действовать нужно постепенно.

Должен сказать, что сама по себе идея малоедения очень хорошо передает главную мысль всей концепции здорового питания. То есть это именно тот режим питания, при котором процессы очищения преобладают над процессами загрязнения, поскольку на усвоение пищи организм выделяет минимум времени и минимум энергии, а основное внимание направляет на очистительные процессы.

Более того, очень часто мне приходится слышать от пациентов, что изменить рацион в пользу свежих фруктов и овощей очень тяжело, поскольку это довольно дорогое удовольствие. Действительно, фрукты в магазинах порой стоят недешево, особенно в зимний и весенний период, и не всегда их ассортимент достаточно богат. На этом фоне практика малоедения может стать очень хорошей альтернативой, поскольку она возможна абсолютно в любых условиях, каким бы ни был у человека его привычный рацион.

## ***Малоедение и энергия из пространства***

Среди моих пациентов встречаются люди творческих профессий, которые порой просто забывают поесть и могут на двух печенках провести весь свой насыщенный трудовой день. В общем-то, это наглядный пример малоедения в жизни, хотя здесь я больше хотел бы обратить внимание на другой момент. У этих людей чаще всего нет эмоциональной привязки к еде, они заряжаются позитивной энергией от своего занятия.

Чуть ранее я отметил, что львиную долю привычного объема пищи человек съедает исключительно с целью получить жизненную энергию и наполниться радостными впечатлениями. И здесь самое время вспомнить о том, что от природы у каждого из нас есть способность усваивать энергию напрямую из пространства, поскольку на фоне малоедения, когда мы сокращаем объем пищи до физиологически необходимого, потребность в энергии резко возрастает.

Если во время курса малоедения не уделять достаточного внимания различным энергетическим и физическим практикам, то пережить это время и психологически, и физически будет довольно тяжело. И наоборот, если переключить внимание на все, чем можно было бы с искренним увлечением заняться, нагрузив при этом тело физическими усилиями – прогулка по интересным местам, йога, плавание, баня, сауна, массаж, – то день-другой на малоедении пролетят незаметно и легко.

Важно понять, что всеми этими занятиями мы фактически заменили ту часть привычного объема пищи, которую потребляли ради энергии, поэтому они критически важны для нашего хорошего самочувствия. И к ним крайне важно относиться так же серьезно, как к завтракам, обедам и ужинам.

## **Овощеедение**

Термин «овощеедение», скорее всего, вы не встретите ни в каких других источниках, поскольку его придумал я, хотя сама идея питания овощами с целью очищения организма встречается нередко. Сразу и в очередной раз оговорюсь, что под овощами я понимаю не традиционные огурцы-помидоры, а те части растений, которые не являются плодами, то есть корни, стебли и листья. Таким образом, в эту категорию у нас попадают знакомые всем и каждому свекла, морковь, все виды капусты, зелень, репа, редис, редька, сельдерей и так далее.

Также обращаю ваше внимание на то, что всегда, упоминая об овощах, я имею в виду сырые овощи, а ни в коем случае не приготовленные. И это автоматически означает, что, например, картофель, будучи овощем, вряд ли будет входить в наш рацион, поскольку есть сырым его довольно проблематично. Хотя если кому-то нравится, если кто умеет готовить картофель без тепловой обработки, то, вероятно, может использовать его в своем питании.

Итак, в чем же заключается суть такой очистительной практики, как овощеедение, и чем она отличается от обычного голодания? Поскольку овощи преимущественно состоят из грубой растительной клетчатки, которая практически не усваивается в желудочно-кишечном тракте, они фактически не являются для нас продуктами питания. Как следствие, организм не тратит энергию на их переваривание и имеет возможность направить ее на очистительные процессы. Безусловно, очень небольшая доля сока, которая выдавливается из овощей при разжевывании во рту, имеет все шансы быть усвоенной даже без особых энергетических затрат. Более того, чаще всего это очень ценный питательный сок, богатый биологически активными веществами, благодаря которым процессы очищения в организме только усиливаются. Тем не менее эта доля настолько мала, что принимать ее в расчет как источник углеводов, жиров и белков нет никакого смысла, поскольку она не способна удовлетворить ежедневную потребность организма в питательных веществах.

Таким образом, получается, что употребление овощей и голодание – процессы весьма похожие, поскольку и в том и в другом случае организм фактически вынужден жить своими внутренними ресурсами, ведь питание в достаточном объеме не поступает. Но при этом грубая растительная клетчатка способствует механическому очищению кишечника, стимулируя его перистальтику и тем самым усиливая процессы очищения в организме в целом.

Надо сказать, что очень сильное измельчение овощей при пережевывании или перемалывании в блендере может нарушить эту идею, поскольку разрушенная грубая клетчатка

может быть усвоена организмом в большей степени. В таком случае овощи перестают выполнять свою очистительную функцию и становятся уже вполне питательным продуктом. Из этого следует, что овощеедение как очистительная практика предполагает употребление овощей не в виде пюре или коктейлей, а в виде относительно крупных кусочков, как если бы мы использовали крупную терку.

Кому подходит овощеедение? Поскольку овощи обладают ярко выраженной способностью очищать кишечник механически, эта практика в первую очередь подойдет людям с сильно загрязненным кишечником. В принципе, для любого человека полезно какое-то время провести на питании овощами, поскольку эта мера дает очень мощный импульс для очищения всей пищеварительной системы, в том числе печени и поджелудочной железы.

В зависимости от состояния кишечника, его активности и степени загрязненности для более или менее очевидного эффекта очищения может потребоваться от нескольких дней до нескольких недель. То есть если практику голодания мы начинали с одних суток и увеличивали постепенно, то курс овощеедения сразу может быть довольно продолжительным.

Здесь важно заметить, что у некоторых людей кишечник может быть настолько в плохом состоянии, что любое количество овощей не произведет совершенно никакого эффекта. Все, наоборот, только еще больше замедлится и остановится вообще. В таком случае можно и даже нужно сочетать овощеедение с приемом слабительного, чтобы пища ни в коем случае в кишечнике не оставалась.

Процессы истощения при овощеедении так же естественны, как и при голодании. Наглядно это выражается в том, что в результате питания овощами люди очень хорошо сбрасывают лишний вес. И это очень хороший показатель того, что организм эффективно очищается.

Кроме того, существует мнение, что питание овощами может применяться как лечебная мера при онкологических заболеваниях. По мнению некоторых исследователей, клетки опухолей чрезвычайно восприимчивы к глюкозе и фруктозе, поэтому традиционное питание, богатое этими веществами, способствует их росту. В то же время овощи, как правило, ни глюкозы, ни фруктозы не содержат, поэтому, не получая питания, опухоли начинают разрушаться и исчезать. Я не уверен до конца в том, что все происходит именно так, но тем не менее результаты такого лечения имеют место быть и многие эту идею практикуют.

В отношении овощеедения также очень важно понимать, что, как и другие очистительные практики, это должно стать лишь временным процессом, цель которого – более или менее привести кишечник в порядок и заставить его работать более эффективно в ежедневном режиме, в том числе на обычном питании.

## **Сыроедение**

Возможно, для кого-то было совершенно неожиданным увидеть в ряду временных очистительных практик этот широко распространенный вид питания. Тем не менее для подавляющего большинства современных людей питание сырыми овощами и фруктами не может быть полноценным, поскольку их тела не способны усваивать из них все необходимые питательные вещества для нормальной жизнедеятельности. Это возможно только в том случае, если организм человека достаточно хорошо очищен и в нем присутствует здоровая микрофлора. Естественно, чтобы достичь такого состояния, необходимо немало потрудиться над очищением. Но большинство людей об этом не задумываются и просто усилием воли меняют свой рацион, а спустя какое-то время сталкиваются с теми или иными проявлениями истощения и вынуждены возвращаться к прежнему режиму питания в полной уверенности, что сыроедение противоестественно. Или же, наоборот, упорствуют до последнего, пока не оказываются в больнице под капельницей.

О чем все это говорит? О том, что с самого начала сыроедение можно рассматривать исключительно как временную очистительную практику, тем более что при таком подходе оно действительно способно дать очень хорошие результаты. При этом очень важно внимательно наблюдать за собой и контролировать приемы пищи, чтобы не допускать истощения и по возможности поддерживать высокую интенсивность очистительных процессов.

***Легко ли быть сыроедом?***



С бытовой точки зрения быть сыроедом очень легко, поскольку необходимость в приготовлении пищи отпадает полностью. Вся еда уже приготовлена самой природой, так что нам остается только взять, помыть, очистить и съесть. Однако большинству из нас самых обычных овощей и фруктов бывает недостаточно, поскольку пищевые привычки, сформировавшиеся за прежние годы, оказывают очень сильное влияние. Отсюда и проистекает желание сыроедов как-то адаптировать свои принципы питания к этим самым привычкам, а вместе с тем появляются и многочисленные рецепты сыроедных блюд. При этом технологии приготовления часто бывают настолько сложными, что, однажды погрузившись в эту готовку, человек начинает тратить на нее буквально все свои силы.

Становится ли при этом еда лучше в сравнении с традиционным питанием? Вовсе нет, она становится для организма такой же тяжелой нагрузкой, как и приготовленная пища, поскольку в ней часто смешано множество ингредиентов, которые в той или иной степени все же подвергнуты какой-то обработке. В идеальном случае новоиспеченный сыроед устает от этой бесконечной суеты и просто от нее отказывается, отдавая предпочтение обычным овощам и фруктам – самому естественному питанию для человека.

Наиболее простой способ познакомиться с сыроедением и попробовать этот тип питания как очистительную практику – провести на нем 2–3 недели в летний период, когда у тела нет необходимости усиленно согреваться и когда в доступе есть относительно разнообразие свежих фруктов и овощей. А в дальнейшем уже стоит смотреть, насколько легко вам далась эта практика, насколько эффективно шло очищение организма и как он в целом реагировал на такое изменение в питании. Если вы чувствуете, что все стало лучше, то можно попробовать провести на сыроедении и более продолжительный отрезок времени.

Интересно, что со временем люди в большей степени тянутся к фруктам и в меньшей степени к овощам. И это говорит о том, что такое питание в принципе обладает очищающим действием на организм, поскольку не несет с собой практически никакого загрязнения и не нагружает работу выделительных органов систем.

Для тела такие условия становятся идеальными для того, чтобы запустить более интенсивные очистительные процессы и начать выводить все те шлаки и токсины, которые были накоплены за предыдущие годы. Тогда у человека активизируются и почки, и кишечник, и кожа, и дыхательная система.

Мне не раз приходилось слышать истории о том, как люди после резкого перехода на сыроедное питание вдруг начинали очень плохо пахнуть, поскольку активизировался очистительный потенциал кожи и она стала интенсивно выводить токсины. Бывает, что портится дыхание и начинает плохо пахнуть изо рта, поскольку токсины всасываются в желудочно-кишечный тракт в поисках выхода. Похожая ситуация иногда возникает и при голодании, и это еще раз свидетельствует о том, что процессы очищения запущены и активно продолжаются.

Как я уже отмечал, на фоне продолжительного сыроедения очень важно не допускать признаков истощения, которые, надо сказать, часто бывают похожи на симптомы очищения. Это слабость, тошнота, головные боли и другие признаки. Если подобные явления сопутствуют процессу очищения, человеку просто нужно дождаться, когда этот этап закончится. Если же они вызваны истощением, то здесь тратить время на ожидание может быть опасно. Как же понять, что является причиной ухудшения самочувствия: истощение или очищение?

Главный признак, по которому можно определить, что организм испытывает острый дефицит питательных веществ, заключается в том, что ухудшение самочувствия происходит плавно и по нарастающей.

При этом временных улучшений не наступает вовсе. То есть если вы заметили, что стала часто болеть голова, вы быстро устаете, не можете полноценно восстановиться за ночной сон, и эта ситуация продолжается несколько месяцев, – с высокой долей вероятности в данном случае речь идет об истощении. Если же неприятные симптомы носят волнообразный характер – становится то лучше, то хуже, это, скорее всего, говорит о том, что тело интенсивно очищается. Важно понимать, что оценивать эти процессы следует в пределах не одной недели, а более продолжительного отрезка времени, иначе существует риск сделать неправильный вывод.

В случае если вы диагностировали у себя прогрессирующее истощение, необходимо вернуть в рацион ту еду, из которой организм получит все необходимые ему вещества. Очень часто такой

едой становятся животные продукты, а именно сырой яичный желток и сырая рыба. Практика показывает, что эти продукты очень быстро помогают людям восстанавливаться. Но вместе с тем это может быть и приготовленная растительная пища или какие-то конкретные продукты, на которые возник сильный аппетит.

## **Вегетарианство и веганство**

В рамках разговора об очищающих видах питания несколько слов можно сказать и о таких распространенных типах питания, как вегетарианство и веганство, поскольку многие люди искренне верят, что именно они являются синонимами здорового питания. Так ли это на самом деле?

Напомню, что здоровым можно считать такое питание, которое, с одной стороны, полностью удовлетворяет потребность организма в питательных веществах, а с другой – обеспечивает преобладание процессов очищения над процессами загрязнения. С этой точки зрения ни вегетарианство, ни веганство, увы, здоровым питанием не является, несмотря на то что в нем отсутствуют наиболее тяжелые животные продукты.

Как правило, люди приходят к идее отказа от мяса по этическим соображениям, поскольку считают, что добывать себе еду насильственным образом через убийство живых существ аморально и недостойно для человека с развитым сознанием. Мне эта идея также близка, но в данном случае морально-этический момент роли не играет никакой. Скорее даже наоборот: действуя из соображений гуманности, люди фактически усилием воли отказываются от важной составляющей их привычного питания, ведь, как ни странно, именно мясо является основным источником легко усвояемых витаминов и других жизненно важных веществ для организма. И если человек это делает в тот момент, когда его тело еще не научилось получать все эти вещества из растительной пищи и синтезировать самостоятельно, он неизбежно приходит к тому, что рано или поздно в организме начинаются процессы истощения. И веганы в этом отношении рискуют в большей степени, поскольку молочные продукты и яйца в рационе вегетарианцев все же присутствуют.

Можно было бы подумать, что при отказе от мяса нагрузка на выделительные органы и системы существенно снижается. В определенной степени это действительно так, но нужно понимать, что основу рациона вегетарианцев и особенно веганов составляет приготовленная растительная пища, а она забивает кишечник слизью в еще большей степени. Да, эта слизь имеет более жидкую консистенцию и легче поддается выведению по сравнению со слизью, образующейся в результате переваривания животных продуктов. Но ее объем намного, намного больше. К тому же, забивая кишечник, эта слизь, откровенно говоря, не способствует восстановлению нормальной микрофлоры, для которой питательной средой является сырая грубая растительная клетчатка.

Таким образом, можно сделать вывод, что традиционное вегетарианское и веганское питание отнюдь не являются очищающими типами питания, как сыроедение, но, напротив, способствуют лишь загрязнению организма. Ситуация усугубляется тогда, когда, обнаружив у себя дефицит по тем или иным питательным веществам, люди начинают принимать медицинские препараты, которые также становятся серьезной нагрузкой для выделительных органов и систем.

Другой вариант: чтобы заглушить аппетит на мясо, люди, отказавшиеся от животной пищи по этическим соображениям, начинают активно налегать на булочки, сладости, а также, что хуже всего, на синтетическую еду. Например, в отделах здорового питания во многих магазинах продаются так называемые соевые полуфабрикаты, которые позиционируются как растительный аналог мясных продуктов. Но надо понимать, что, прежде чем превратиться в котлетку, бифштекс или бефстроганов, соя была подвергнута такому количеству химических преобразований, что назвать получившийся продукт здоровым аналогом мяса язык не поворачивается.

С другой стороны, если вы практикуете вегетарианский или веганский образ жизни, включая в свой рацион достаточное количество сырых овощей и фруктов, и отдаете предпочтение только натуральным продуктам, то вполне может быть, что такое питание будет способствовать процессам очищения. Но здесь опять же очень важно следить за тем, чтобы это питание было полноценным и не приводило к нарастанию дефицитных состояний. Должен сказать, что я не раз встречал людей, которые утверждали, что полностью отказались от животных продуктов и это

сказалось на их здоровье самым позитивным образом. В моем представлении подобным образом ситуация может сложиться только в том случае, если тело человека изначально умеет усваивать все необходимые питательные вещества из растительной пищи и хорошо очищается в ежедневном режиме.

### **Как выбирать для себя практику очищения**

Мы рассмотрели несколько видов очистительных практик, но это, разумеется, не означает, что каждый человек должен использовать их все. Вы можете попробовать и выбрать для себя именно ту, которая подходит вашему организму лучше всего.

Поэтому начните с небольших экспериментов: один день голода в первую неделю, пара-тройка дней на жидком питании – во вторую, пара дней на овощах – в третью и так далее. При этом, конечно, очень важно оценивать итоги практики, уделяя внимание конкретным результатам очищения: как изменилась работа кишечника, почек и кожи, есть ли изменения в работе дыхательной системы, как практика сказалась на общем самочувствии, уровне энергии, внешнем виде и так далее. И, разумеется, ваши личные впечатления играют очень серьезную роль. Некоторые пациенты говорят мне: «Так сложно мне голодать, так тяжело это дается, но зато потом на душе так хорошо становится! И ради этого чувства можно пару дней потерпеть». Конечно, подобная реакция говорит о том, что человеку голодание подходит и со временем он к этой практике привыкнет и сделает ее частью своего образа жизни.

Если вы, наоборот, заметите, что та или иная практика вас очень сильно изматывает, силы исчезают, настроение плохое, а после окончания на восстановление требуется очень много времени, – это очень ясно указывает на то, что такой способ очищения вам не подходит и следует попробовать какую-то другую практику. Мучиться совершенно точно не нужно, ведь мы занимаемся оздоровлением, а не самоистязанием.

## **Глава 4. Очищение пищеварительной системы**

Как я уже отмечал, занимаясь очищением организма, мы должны в первую очередь уделить самое большое и пристальное внимание очищению пищеварительной системы. Дело в том, что именно желудочно-кишечный тракт является первыми воротами организма для всех тех загрязнений, которые могут попасть в организм человека, и, естественно, именно здесь скапливаются основные залежи шлаков и токсинов. Со временем отсюда они распространяются по всему телу, проникая через кровь в другие физиологические системы. И если мы хотим очистить организм от шлаков и токсинов в целом, то начинать следует именно с органов пищеварения.

Нужно понимать, что, когда мы говорим о желудочно-кишечном тракте, то имеем в виду весь тракт целиком – от ротовой полости до анального отверстия. Из школьного курса анатомии вы, скорее всего, помните, что пища, после того как измельчается и смешивается со слюной во рту, проходит через глотку и пищевод и попадает в желудок, где уже начинается активный процесс расщепления и переваривания.

Далее пища переходит в двенадцатиперстную кишку, в которую также открываются протоки из печени и поджелудочной железы. Здесь пища смешивается с их секретами, после чего поступает в самую длинную часть желудочно-кишечного тракта – тонкий кишечник. Длина тонкого кишечника в среднем составляет от 6 до 8 метров. Именно здесь и идет основной процесс переваривания и всасывания питательных веществ из пищи, после чего она, минуя специальный клапан, переходит в толстую кишку.

Толстая кишка, длина которой составляет около полутора метров, а у очень высоких людей – иногда до двух-трех метров, состоит из трех сегментов: восходящей, поперечной и нисходящей сигмовидной кишки. Основная функция этого отдела заключается в формировании каловых масс и их эвакуации через анальное отверстие.

В отношении физиологического строения пищеварительной системы между традиционной медициной и натуропатией принципиальных разногласий нет, тем не менее далеко не все вопросы, связанные с этой системой, решаются однозначно и очевидно.

Прежде всего это касается двух основных процессов, идущих на всем протяжении желудочно-кишечного тракта.

Первый из них – **процесс переваривания и всасывания пищи** – прекрасно знаком традиционной физиологии. Он начинается тогда, когда в организм поступает еда, и проявляется в том, что ферментные системы вырабатывают и выделяют соответствующие вещества для расщепления и усвоения пищи. Она проходит по всему кишечнику, после чего неусвоенные остатки выводятся в виде кала. По мнению современной медицины, в этом и заключается основное назначение и главная функция пищеварительной системы. А второй процесс, который на самом деле тоже имеет место быть, традиционная наука попросту не рассматривает, не изучает и, соответственно, не учитывает при лечении человека от тех или иных заболеваний – в отличие от натуропатии.

Второй процесс – это не что иное, как **режим очищения**, который включается точно так же на протяжении всего пищеварительного тракта – от ротовой полости до анального отверстия – в тот промежуток времени, когда кишечник не занят перевариванием и усвоением пищи. Что именно происходит в этот момент? В этот момент из окружающих тканей из брыжейки забираются шлаки и токсины и выводятся через стенку кишечника в просвет кишки с тем, чтобы впоследствии смешаться с очередной порцией пищи и выйти из организма естественным образом. Такой же процесс идет и в верхних отделах пищеварительного тракта, что приводит к образованию налета на слизистых рта, языке и зубах, а также к появлению неприятного запаха изо рта.

Ключевое значение имеет тот факт, что эти два режима никогда не работают параллельно друг с другом, они включаются всегда только попеременно. Таким образом, кишечник работает либо на переваривание и всасывание пищи, либо на очищение, причем очищение не только самого себя, но – и это особенно важно – всего организма в целом.

Почему физиологи ничего не знают о втором режиме работы кишечника? По одной простой причине: для включения этого режима человеку необходимо какое-то время пожить без пищи. Но нас с самого детства учили, что есть нужно три-четыре, а то и пять раз в день. Что кушать надо плотно, не оставляя ничего в тарелках, чтобы вплоть до следующего приема пищи не испытывать неприятного ощущения, которое традиционно называется голодом. Так что в поле внимания медицины просто не оказываются люди, которые время от времени обходятся без пищи.

Надо сказать, что в действительности это неприятное ощущение к голоду никакого отношения не имеет. Как правило, при этом возникает тянущее ощущение в животе, может наблюдаться легкое головокружение и даже тошнота. Все эти симптомы на самом деле свидетельствуют о том, что пищеварительная система включилась в режим очищения. Шлаки и токсины всасываются из окружающих тканей в кишечник, часть из них при этом попадает в кровь. И если шлаки в крови никак себя не проявляют, то токсины моментально начинают воздействовать на клетки, в том числе на клетки головного мозга, из-за чего самочувствие человека может ухудшаться. При этом в работу может включиться и печень, которая начинает вырабатывать желчь и выбрасывать с ней токсины в двенадцатиперстную кишку, что дополнительно стимулирует перистальтику кишечника. Именно так возникают те ощущения, которые у людей, как правило, ассоциируются с голодом.

Более того, практически все знают, что при этом достаточно хоть что-нибудь съесть, и все эти неприятные симптомы закончатся или как минимум уменьшатся. То есть человек почувствовал потягивание в животе и решил, что ему надо срочно перекусить. Тогда организм, получив новую порцию еды, пусть даже очень маленькую, выключает режим очищения и начинает разбираться с той едой, которая в него поступает. В итоге получается, что кишечник практически все время занят исключительно перевариванием и усвоением. Возможность заняться очищением у него фактически отсутствует.

Надо сказать, практика голодания позволяет познакомиться со всеми процессами и ощущениями, которые идут на фоне такого режима очищения, и убедиться в том, что в них нет ничего общего с настоящим голодом. Тот, кто на своем опыте ощутил эту разницу, уже может довольно легко справиться с краткосрочным голоданием без малейших неприятных симптомов.

В то же время, если человек постоянно замечает у себя такие симптомы, похожие в его представлении на голод, это говорит о том, что организм использует каждую малейшую возможность, чтобы запустить очищение. Хотя в норме очистительные процессы должны включаться тогда, когда кишечник, во-первых, уже полностью вывел остатки пищи и, во-вторых,

когда его гладкая мускулатура полностью восстановилась после проделанной работы, то есть достаточно отдохнула.

На практике достичь такого состояния невозможно, поскольку оба условия, как правило, не выполняются. С одной стороны, кишечник никогда полностью не освобождается, в нем постоянно накапливается слизь. С другой стороны, из-за того, что люди едят много и часто, отдохнуть у него нет никаких шансов.

### ***Чем опасна слизь?***

Если следовать логике, можно предположить, что причина всех бед заключается в изначальной слабости кишечника, раз уж он не в состоянии своевременно выводить те загрязнения, которые в нем накапливаются. Однако все дело в том, что кишечник человека не рассчитан на работу со слизью. От природы он предназначен для работы с грубой растительной клетчаткой, которая, в отличие от слизи, способна вызывать перистальтические сокращения. Если бы в нашем рационе всегда было много овощей и фруктов, то человечество никогда не сталкивалось бы с теми проблемами, с какими оно вынуждено сегодня существовать в постоянном режиме.

Традиционное питание, к которому люди привыкают с самых ранних лет, с годами приводит к тому, что стенка кишечника на всем его протяжении покрывается слоем слизи. Из-за этого значительно ухудшается усвоение пищи, поскольку питательные вещества вынуждены буквально проталкиваться через слизь к стенке кишечника, чтобы всосаться. Очевидно, чем толще этот слой, тем более затруднен этот процесс, и в итоге, несмотря на большой объем пищи, организм не получает из нее всех тех питательных веществ, в которых нуждается. Об этом недостатке он сигнализирует аппетитом, и человек вынужден есть снова и снова, но это приводит лишь к тому, что кишечник только забивается, не справляется с работой и постоянно находится в истощенном уставшем состоянии. На активную перистальтику у него сил не хватает, поэтому он неизбежно вынужден всасывать слизь, образующуюся из регулярно поступающей пищи.

К чему это приводит? К тому, что слизь с током крови разносится во все органы и системы, через которые организм также пытается ее вывести. В частности, именно так в действительности возникает насморк и влажный кашель, когда у человека при откашливании и высмаркивании выходит ровным счетом та самая слизь, которая была образована в кишечнике. Эта же слизь выходит и через кожу, и через половые органы, и через уши, и даже через глаза – в виде крошечных капелек гноя, которые нередко собираются в уголках глаз после ночного сна. В принципе, у всех органов в той или иной степени есть выделительные функции, которые организм задействует, если основные выделительные органы и системы не справляются с нагрузкой.

Самое плохое в этой ситуации то, что вся эта слизь является питательной средой для условно патогенной микрофлоры. Иными словами, она инфицирована бактериями и, попадая в ту или иную часть организма, способна вызвать там воспаление. Это происходит тогда, когда количество скопившейся слизи становится очень большим.

К слову сказать, патогенная флора присутствует в организме человека не просто так – ее миссия как раз и заключается в том, чтобы уничтожить эту слизь, то есть съесть ее. И организм с помощью иммунных механизмов всегда контролирует рост этой флоры, не позволяя ей захватить власть. Но когда питательной среды становится слишком много, когда количество слизи сильно увеличивается, патогенные бактерии размножаются намного активнее, и, как результат, в этом месте возникает воспалительный процесс.

Поскольку самое большое скопление слизи присутствует в кишечнике, именно там обитает основная масса патогенной флоры. И это означает, что места для развития нормальной здоровой микрофлоры в нем, увы, нет. О роли микрофлоры и о том, как ее восстановить, мы поговорим далее чуть подробнее, а на данном этапе важно понять, что отсутствие здоровой микрофлоры в кишечнике приводит к тому, что здоровье человека в целом всегда находится в зоне риска.

### ***Сколько слизи в вашем кишечнике?***

Конечно, все люди разные, у всех по-разному работают выделительные органы и системы, по-разному работает пищеварительная система. Поэтому прежде, чем браться за очищение кишечника, мы должны оценить примерный объем слизи, накопившийся в нем к настоящему времени. Это позволит нам более или менее точно представить себе масштабы предстоящей работы по очищению организма, а в дальнейшем – пользоваться этим параметром при наблюдении динамики очистительных процессов.

Самый простой способ определения количества слизи в кишечнике – просто оценить объем живота. Как я уже отмечал, длина тонкого кишечника составляет около 6–8 метров, а толстой кишки – около полутора метров. При этом толщина стенок – всего 2 миллиметра. Таким образом, чистый кишечник, на стенках которого нет слизи вообще, будет занимать весьма небольшой объем, если его собрать в петли. Как минимум, такой кишечник никогда не будет выпирать. Наоборот, человеку будет достаточно легко втянуть живот даже без необходимости поднимать вверх диафрагму. Как правило, при этом не составляет никакого труда прощупать все внутренние органы.

Но что, если живот выпирает? Такая ситуация уже говорит о том, что к этим двум миллиметрам нормальной толщины стенки кишечника добавляется какой-то осязаемый слой слизи. Тогда стенка становится толще – 3, 5, 10 миллиметров и более. И насколько большим этот слой может быть в принципе, мы можем увидеть, если летом в жаркий день выйдем на улицу и посмотрим, какие люди живут вокруг нас. Большой плотный живот, порой похожий на надутый мячик, встречается одинаково часто и у мужчин, и у женщин. В данном случае речь идет не о подкожной жировой клетчатке, которая, разумеется, тоже часто дополняет это явление. Но даже если слой жира на животе есть, то это не мешает более или менее примерно оценить положение брюшной стенки, на которую изнутри давит раздутый кишечник.

Безусловно, иногда бывает так, что человек поел – и его живот раздулся. Поэтому для чистоты эксперимента производить оценку объема живота нужно в спокойном состоянии, с утра, после похода в туалет. Интересно также посмотреть, как меняется объем в течение дня, поскольку в разное время кишечник работает по-разному. И вся эта информация может быть полезна для определения того, с каким количеством слизи в кишечнике мы имеем дело и каковы масштабы предстоящей работы по его очищению.

Также следует учитывать и те параметры, о которых мы говорили чуть ранее. Первый параметр: сколько раз в день человек ходит в туалет и насколько это совпадает с количеством приемов пищи. По опыту своих многочисленных пациентов могу сказать, что при более или менее чистом кишечнике корреляция между этими цифрами действительно наблюдается. Если человек ест три-четыре раза в день, а в туалет ходит – два-три, это говорит о том, что слизи в его кишечнике относительно немного. В то же время если человек посещает туалет один раз в 2–3 суток, а то и в неделю, это однозначное указание на то, что предстоит долгая тяжелая работа, поскольку слизи много и выводить ее кишечнику очень тяжело.

И еще один важный параметр – время прохождения пищи по кишечнику. Здесь я должен отметить, что мои данные и данные традиционной медицины в оценке нормы значительно расходятся. И я в большей степени склонен доверять собственному опыту, который показывает, что время прохождения пищи по чистому желудочно-кишечному тракту составляет 6–8 часов.

Современные физиологи утверждают, что в норме вся съеденная человеком пища находится в кишечнике 1–2 дня и примерно раз в сутки выводится из организма. В действительности эти цифры нельзя приравнять к понятию здоровой нормы, поскольку они получены в результате обследования обычных людей, которые питаются традиционной пищей и не имеют никаких жалоб на состояние своего здоровья. Однако это вовсе не гарантирует нам того, что кишечник у этих людей абсолютно чистый. Скорее всего, он загрязнен у них в той же мере, как и у подавляющего большинства современных людей.

Почему так важно понимать разницу между этими цифрами? Дело в том, что все то время, которое пища находится в кишечнике сверх нормы, она находится там совершенно напрасно. И в лучшем случае она не вредит человеку, а в худшем – вызывает бродильно-гнилостные процессы с образованием соответствующей флоры. Из-за брожения слизи растительного происхождения в кишечнике усиливается газообразование, которое приводит не только к эстетически неприятным последствиям, но и к сильным болям в животе. Кишечная стенка слишком сильно растягивается и уже не может сокращаться, проталкивая содержимое на выход. И это усугубляет проблему.

медленной работы кишечника. Долгое пребывание в кишечнике продуктов животного происхождения приводит к развитию гнилостных процессов, вред которых заключается в образовании токсинов. При всасывании в кровь эти вещества, помимо того что создадут дополнительную нагрузку на печень, также могут отрицательным образом воздействовать на клетки тканей и органов организма.

Таким образом, очень важно сделать так, чтобы пища как можно быстрее проходила по кишечнику и не успевала запустить эти процессы, поскольку от них во многом зависит здоровье и самочувствие человека в целом.

Чтобы определить, сколько времени занимает прохождение пищи по кишечнику конкретно в вашем случае, можно провести такой несложный тест. В очередной прием пищи необходимо в дополнение к обычной еде съесть чайную ложку белого кунжута, по возможности не разжевывая. Поскольку кунжут без предварительного механического измельчения не усваивается в организме, то его очень легко будет обнаружить в кале и, таким образом, подсчитать, сколько времени прошло с того момента, как вы его съели.

Важно помнить, что разная еда может идти по кишечнику с разной скоростью. Те же сырые овощи с большой вероятностью будут идти быстрее, чем кусок мяса с картошкой, – и этот факт следует учитывать при проведении кунжутного теста. Также имеет значение и объем съедаемой пищи, поскольку слишком маленького объема может оказаться недостаточно для своевременного формирования каловых масс. Тогда организм будет ждать следующего приема пищи, чтобы присовокупить к нему первый комок и вывести все вместе в более или менее ощутимом объеме.

Таким образом, для более объективной оценки прохождения пищи по кишечнику следует проводить этот тест с наиболее типичной едой вашего рациона и в относительно заметном количестве, над которым кишечнику придется поработать. Кроме того, с помощью кунжута вы можете оценить, сколько времени организм тратит на переваривание и выведение разных видов пищи: овощные салаты, фрукты, приготовленная растительная и животная пища и так далее. Все это даст вам максимум информации для более полного понимания состояния вашего кишечника.

### ***Реакция кишечника на загрязнение***

Безусловно, все люди разные, и состояние кишечника у каждого конкретного человека определяется его собственным индивидуальным набором факторов. Тем не менее в целом желудочно-кишечный тракт может реагировать на загрязнение пищей принципиально одним из двух возможных способов: либо замедлением работы, либо, наоборот, ускорением.

Наиболее частой реакцией, как это можно заметить по фигурам людей в обычной жизни, является как раз замедление работы кишечника. По моим данным, примерно в 75–80 % случаев наблюдается именно такая ситуация.

Как это происходит, мы уже довольно подробно разобрали. Виной всему низкий уровень физической активности, большое количество слизееобразующей пищи, частые и обильные приемы пищи и хроническая усталость кишечника, который работает на износ и не успевает отдыхать и очищаться. Замедление работы кишечника приводит к тому, что люди практически постоянно живут в состоянии запора. Но поскольку никаких физических неудобств им это не доставляет, они искренне считают, что стул раз в 3–5 суток – это их «норма».

Еще работая врачом-урологом в клинике, я заметил, что мои самые тяжелые пациенты, точнее говоря, пациентки с циститами – это как раз люди с очень редким стулом, которые утверждали, что такая ситуация у них наблюдается практически всю жизнь и она их совершенно не беспокоит.

Противоположная реакция – ускорение работы кишечника – наблюдается значительно реже, примерно в 20–25 % случаев. Это приводит к тому, что пища начинает пробегать по кишечнику значительно быстрее нормы, которая, напомним, по моему опыту, составляет 6–8 часов. Таким образом, время прохождения пищи по желудочно-кишечному тракту сокращается до 3–5 часов.

Почему это происходит? Если стенка кишечника изнутри покрыта плотной пленкой слизи, то это естественным образом мешает усвоению пищи. И в этой ситуации кишечник, по идее, должен замедлять перистальтику, чтобы дать пище больше шансов усвоиться. Однако организм предпочитает пожертвовать усвоением, только бы как можно быстрее вывести из себя новую

порцию загрязнений. В результате люди, для которых характерна такая реакция, как правило, страдают диареей. При этом стул может быть как оформленным, так и неоформленным, то есть самый обычный понос.

Интересно, что запоры людей чаще всего не беспокоят, поскольку редкий стул – это намного удобнее для человека, чем частый. Не нужно отвлекаться лишний раз, думать, где и как это себе устроить. В то же время люди, которые страдают частым стулом, воспринимают эту особенность работы кишечника буквально как проклятье. На мой взгляд, отношение к этим явлениям должно быть прямо противоположным, поскольку во втором случае совершенно очевидно, что организм имеет очень высокий потенциал очищения и его можно привести в порядок за относительно короткое время. Что же касается людей с медленно работающими кишечниками, то здесь проблема намного масштабнее, и работа предстоит долгая и тяжелая.

### ***Насколько сильны мышцы кишечника?***

Должен заметить, что иногда у некоторых людей эти реакции кишечника на загрязнение могут меняться время от времени. То есть пару месяцев кишечник работает медленно, стул раз в двое суток, а потом резко, ни с того ни с сего, на фоне того же самого питания включается процесс очищения. Подобную ситуацию часто можно наблюдать у детей и у молодых людей, то есть у тех, у кого мышечная стенка кишечника в целом довольно сильная, но из-за частых перегрузок может уставать и терять тонус. У пожилых, как правило, с годами наблюдается стабильная тенденция к замедлению работы кишечника. Все это лишний раз говорит о том, что гладкая мускулатура кишечника со временем становится все слабее и потихоньку атрофируется.

Однако не только возраст играет решающую роль в том, насколько сильна гладкая мускулатура кишечника. Более или менее точное представление о том, в каком состоянии тонус кишечника, можно составить с помощью простого теста. Необходимо ввести в рацион большое количество грубой растительной клетчатки и посмотреть, как такое изменение в питании отразится на работе кишечника. Например, если стул у человека был один раз в 2–3 дня, а стал два-три раза в день, это говорит о том, что гладкая мускулатура кишечника в прекрасном состоянии, она не просто готова работать, а буквально соскучилась по работе, просто раньше ее нагружали в основном работой со слизью. В этом случае можно предполагать, что работа по очищению пойдет очень быстро и продуктивно.

Если же количество грубой растительной клетчатки в рационе увеличилось, а особых изменений в работе кишечника не произошло, можно сделать вывод о том, что стенка кишечника слабая и нуждается, во-первых, в планомерной тренировке, а во-вторых, в отдыхе.

Помимо теста с грубой растительной клетчаткой, оценить состояние мускулатуры кишечника можно, просто взглянув на общее физическое развитие человека. Как правило, люди, которые много двигаются, ведут активный образ жизни, время от времени дают своему телу хорошую физическую нагрузку, могут похвастаться крепкими мышцами и в том числе хорошим тонусом гладкой мускулатуры. Те же, кто ведет сидячий образ жизни, не говоря уже про привычку лежать на диване, с высокой долей вероятности столкнутся с такой проблемой, как слабая стенка кишечника.

Это важно понимать, чтобы в рамках работы по очищению организма создавать адекватные условия для восстановления хорошего тонуса мышечной стенки кишечника.

Прежде всего, необходимо выделять достаточно времени для отдыха желудочно-кишечного тракта. Пока мы не начнем давать кишечнику возможность отдохнуть, нам будет очень тяжело заставить его качественно работать. Кстати, именно с этой целью стоит практиковать голодание и жидкое питание. Как правило, далеко не всем людям с такой проблемой подойдет голодание, поскольку низкий тонус в числе прочего говорит о низком уровне энергии. В таком случае жидкое питание будет для них хорошим вариантом.

Чуть ниже мы будем говорить о возможности применения слабительных средств для очищения кишечника, и следует сразу оговориться, что слабая стенка кишечника – это повод использовать слабительные максимально аккуратно. Даже если они вызовут хорошее очищение, в последующие несколько дней кишечник может просто встать, поскольку интенсивное очищение, скорее всего, отберет у него последние силы. Вместо этого лучше постепенно



увеличивать долю овощей и фруктов в рационе, приучая кишечник, таким образом, к механической работе.

Кроме того, физическая активность также будет способствовать улучшению тонуса органов желудочно-кишечного тракта. Бег, плавание, катание на роликах, лыжах или велосипеде, обычная ходьба, а также все упражнения, так или иначе задействующие мышцы пресса, – все это очень и очень полезно для укрепления мускулатуры кишечника. Здесь, как и при обычных тренировках, следует помнить, что начинать эти занятия нужно постепенно и со временем увеличивать нагрузку. Если нагрузка будет слишком большой сразу, то велика вероятность, что вы очень быстро устанете и забросите это дело. Если же не будет регулярного прогресса, то нельзя будет говорить и о прогрессе в улучшении состояния кишечника. Поэтому с каждой неделей старайтесь выполнять упражнения еще чуть больше, чуть интенсивнее, чуть дольше.

Одним из вариантов физической нагрузки может стать массаж живота, который, к слову сказать, бывает очень эффективным при склонности к запорам и для ежедневной стимуляции перистальтики кишечника. Процедура очень проста: необходимо тщательно проминать живот по часовой стрелке вокруг пупка. Как правило, хороший массаж всегда заканчивается позывом в туалет, и именно поэтому в практике массажистов он выполняется в самую последнюю очередь.

Кроме всего перечисленного, хороший эффект на тонус мышц кишечника оказывают различные тепловые процедуры: горячий душ, ванны, прикладывание грелок и так далее. Так что эту возможность можно использовать либо отдельно, либо, например, как дополнение к массажу для повышения его эффективности. Также в качестве тепловой процедуры может применяться самый обычный стакан горячей воды или травяного настоя внутрь. Начиная утро со стакана горячей воды, можно очень эффективно помочь своему кишечнику включиться в работу и стимулировать его перистальтику.

### ***Питьевой режим***

Мы знаем о том, что достаточное потребление воды необходимо для адекватной работы почек. Однако работа кишечника также во многом зависит от воды. Дело в том, что практически вся пища в рамках традиционного питания является обезвоженной, дегидрированной, и это в значительной степени влияет на скорость пищеварения и очищения кишечника.

Во рту пища смешивается со слюной, в желудке – с желудочным соком, а в двенадцатиперстной кишке – с секретами печени и поджелудочной железы. И таким образом формируется пищевой комок, который должен пройти через все 6–8 метров тонкого кишечника, а потом еще и через 1,5–2 метра толстого кишечника. Как правило, трудностей не возникает в том случае, если этот пищевой комок оказывается достаточно увлажненным. Если же он изначально будет очень сухим, то, во-первых, организм будет тратить собственные запасы воды на то, чтобы сделать его влажным, а во-вторых, недостаточно увлажненный пищевой комок будет намного труднее проталкиваться по кишечнику со всеми вытекающими последствиями замедленного пищеварения.

Надо сказать, что супы в этом смысле очень даже помогают людям, питающимся традиционной пищей, хотя, конечно, очищать кишечник они вовсе не помогают. Намного лучше ситуация обстоит в том случае, если человек просто пьет достаточно воды, чая, соков и других натуральных напитков. И очень часто одна из рекомендаций для преодоления склонности к запорам заключается как раз в том, чтобы употреблять как можно больше воды.

Важно заметить, что для улучшения работы кишечника забирает из резервов организма ровно столько воды, сколько ему необходимо для эффективного продвижения пищевого комка. Таким образом, лишняя вода, если она в организме есть, в кишечник никогда не пойдет. Она попадет в кровь и в почки, поскольку именно эта выделительная система предназначена для выведения излишков воды вместе с водорастворимыми шлаками и токсинами.

### **Питание и очищение по часам**

Один из самых частых вопросов, который возникает в свете всей этой информации, касается того, когда именно в течение дня следует принимать пищу, чтобы она своевременно проходила по кишечнику и не задерживалась в организме. Нужно понимать, что все предложения на этот

счет так или иначе будут лишь ориентирами, к которым стоит стремиться, но вовсе не жесткая рекомендация жить только в таком режиме, не отступая от него ни на шаг.

Итак, от природы кишечник рассчитан на то, чтобы работать в режиме пищеварения в первой половине дня. Если человек просыпается около 7 часов утра, то здоровый чистый кишечник в это время уже активно включается в работу. Примерно в 15.00–16.00 человеку следовало бы заканчивать есть твердую пищу, чтобы у кишечника осталось еще 4–5 часов на переваривание съеденного и выведение его из организма. В идеале после этого пищеварительная система должна закончить работу, прекратить сокращаться и начать отдыхать. И далее стенки кишечника выходят во второй режим функционирования – очищение и выведение продуктов жизнедеятельности из организма.

Как правило, к этому моменту все, что мы съели в первой половине дня, уже переварилось, а все лишнее пробежало по кишечнику и готово попроситься наружу. Соответственно, начиная с вечера, всю ночь кишечник работает над очищением организма. Благодаря густой сети кровеносных сосудов, пронизывающей желудочно-кишечный тракт, в просвет кишки выводятся всевозможные шлаки и токсины из окружающих тканей с тем, чтобы кишечник мог вывести их вместе со сформированными каловыми массами. При этом в режиме очищения перистальтика не работает, стенка не сокращается, вся гладкая мускулатура имеет прекрасную возможность отдохнуть и восстановиться.

На практике такой режим питания, конечно, ни у кого из современных людей встретить практически невозможно. Как правило, любой короткий промежуток времени без еды, который выдается в течение дня, кишечник использует для того, чтобы включить режим очищения со всеми присущими этому явлению симптомами. Это говорит о том, что он весьма и весьма нуждается в очищении, и о том, что готов на него идти.

Характерно, что потягивание в области желудка и в животе, свойственное этому процессу, люди принимают за симптом голода, и это вынуждает их постоянно прибегать к перекусам, есть один завтрак, второй завтрак, как можно плотнее обедать и так далее. И это, конечно, недоразумение, поскольку с голодом такая реакция не имеет ничего общего. Голод – это когда при мысли о еде во рту возникает слюна, когда человек фантазирует о том, что ему хочется съесть. Но никак не потягивание в животе. Более того, мы помним о том, что в любом организме есть хороший запас основных питательных веществ минимум на 2–3 суток, так что в данном случае практически никогда речь не идет об истощении и изнуряющем голоде.

Таким образом, люди загружают свой кишечник с утра до вечера, вынуждая его заниматься перевариванием и всасыванием практически все время бодрствования. Или же смещают пик этой работы с первой половины дня на вторую, и это приводит к тому, что ко времени ночного сна кишечник подходит в состоянии полной загруженности без малейшей возможности очиститься.

Вероятно, вы слышали идею о том, что практически все органы в теле человека работают приблизительно на 20–30 % от своей реальной мощности: дыхательная система, сердечно-сосудистая система, головной мозг и так далее. И только одна пищеварительная система ежедневно работает на все доступные ей 100 %, буквально на износ, а главное, что при этом у нее нет никаких шансов на отдых. Только представьте, в каком состоянии были бы тела у людей, если бы они загружали свои пищеварительные системы на те же 20–30 %! Очевидно, что проблема очищения перед нами не стояла бы так остро.

Ситуация усугубляется еще и тем, что продукты, используемые в традиционном питании, особенно мясные и молочные, чересчур тяжелы для усвоения и требуют от организма огромных сил для переваривания. А если еще человек страдает привычкой есть на ночь, то в самом лучшем случае кишечник останавливает свою работу уже под утро, на пару часов. А буквально сразу после пробуждения его ждет завтрак и изнуряющая работа по новому кругу.

Что делать, если вы оказались в ловушке такого режима питания и не знаете, как из нее выбраться?

Для начала необходимо по возможности откорректировать свой рацион в пользу более здорового, то есть ввести в него большую долю фруктов, которые нагружают кишечник и выделительные органы и системы в минимальной степени, и овощей, которые способствуют активному очищению стенки кишечника.

Самую тяжелую пищу, от которой здесь и сейчас вам отказаться еще тяжело и которая нужна для обеспечения полноценного питания, старайтесь употреблять в первой половине дня, чтобы у

кишечника было достаточно времени на работу с ней. Во второй половине дня старайтесь принимать наиболее легкую пищу. Идеально, если это будет жидкое питание.

Кстати, практики голодания, жидкого питания и малоедения могут помочь в том, чтобы познакомиться на практике с симптомами очищения организма и научиться отличать их от настоящего голода. Это необходимо для более осознанного подхода к питанию, когда вы принимаете решение поесть, исходя из тех сигналов, которые вам посылает ваше тело. Прислушиваясь и правильно оценивая эти сигналы, вы очень скоро научитесь преодолевать соблазн перед очередным перекусом и ощутимо снижать нагрузку на кишечник в течение дня.

### **Как помочь кишечнику**

В предыдущей главе мы рассмотрели целый ряд очистительных практик, которые в той или иной степени облегчают работу кишечника, помогая ему, во-первых, восстановить мышечный тонус, а во-вторых, наладить более или менее эффективный ежедневный режим работы по очищению. И здесь я еще раз хотел бы подчеркнуть, насколько важно давать кишечнику возможность отдохнуть от твердой пищи с помощью голодания, жидкого питания и малоедения.

Эти практики идеально подходят в данном случае, и их обязательно нужно использовать хотя бы раз в неделю. Даже одни сутки полноценного отдыха помогают полностью восстановиться мускулатуре кишечника и в дальнейшем начать работать более продуктивно, быстрее и эффективнее выводя все неусвоенные остатки пищи.

Наряду с этими очистительными практиками я также могу порекомендовать еще два варианта быстрого очищения кишечника, которые также можно и полезно использовать, особенно в начале работы по очищению. Это слабительные средства и клизмы.

### ***Прием слабительных***

Очень выгодное отличие слабительных средств от всевозможных клизм заключается в том, что они действуют на всем протяжении желудочно-кишечного тракта, а не только лишь в нижнем его отделе, где, надо признать, загрязнения могут скапливаться в очень больших объемах.

Основное действие слабительного сосредоточено в области тонкого кишечника, где происходит переваривание и всасывание пищи. Именно здесь формируются основные залежи слизи, способные стать причиной самых разных неприятных последствий для организма, о которых мы уже не раз подробно говорили. Собственно, цель приема слабительных средств в том и заключается, чтобы по максимуму освободить кишечник от основной массы этих загрязнений.

В целом все многообразие слабительных средств можно условно разделить на три типа:

- солевые, которые воздействуют преимущественно на водорастворимую слизь;
- масляные, влияющие на жирорастворимые шлаки и токсины;
- растительные слабительные.

Наиболее простым и доступным вариантом солевых слабительных является препарат сульфата магния, или магнезия, которую можно приобрести в любой аптеке. При попадании в желудочно-кишечный тракт он создает высокое осмотическое давление в желудке и не всасывается, а проходит дальше в двенадцатиперстную кишку, пробегает по всей длине тонкого кишечника и выходит через толстую кишку наружу вместе со всеми теми загрязнениями, которые поддаются вымыванию.

В принципе, существуют небезосновательные доводы, что вместо сульфата магния можно использовать обычную поваренную соль, размешивая ее в воде в высокой концентрации. Избыток соли в растворе точно так же помешает воде всосаться в желудке и направит ее далее по кишечнику. Однако я не рекомендую этот метод, поскольку существует вероятность того, что концентрация соли в растворе может оказаться меньше необходимой. И вместо того чтобы пройти насквозь через весь желудочно-кишечный тракт, он начнет растворять слизь и всасываться в кишечнике. Тогда, вместо ожидаемого эффекта очищения, мы получим сильные отеки и создадим огромную нагрузку на почки.

По этой причине я призываю использовать именно аптечные слабительные препараты наподобие сульфата магния, которые совершенно точно выйдут наружу и не вызовут никаких неприятных последствий вроде отеков.

Как определить необходимую дозировку слабительного? Универсального ответа на этот вопрос не может быть, поскольку в каждом конкретном случае нужно действовать индивидуально, исходя из состояния организма в целом и кишечника в частности.

В аннотации к аптечному препарату, как правило, указывается определенная доза. Но нужно понимать, что эта доза рассчитана на человека, который страдает от запора, и ему просто нужно один раз наконец-то сходить в туалет. То есть такая дозировка немного усилит работу кишечника, но не вызовет качественного очищения. А поскольку наша цель – именно качественное очищение желудочно-кишечного тракта, нам нужно взять большую дозировку – примерно в 2–5 раз больше в зависимости от степени загрязнения кишечника и состояния организма в целом.

Такое увеличение дозы будет безопасным, но единственное, что при этом крайне важно предусмотреть, чтобы на момент приема слабительного в вашем организме было достаточно много свободного объема воды. Дело в том, что раствор препарата попадает в организм в такой концентрации, что не может всосаться в желудке. Остаться внутри он тоже не может, поэтому организм начинает стягивать в желудок и двенадцатиперстную кишку до 2–3 литров воды из своих запасов, чтобы как можно быстрее вывести эту смесь наружу. Таким образом, большой объем воды промывает кишечник на всем его протяжении.

Как я уже сказал, для того чтобы был достигнут именно такой эффект, критически важно после приема слабительного выпить достаточное количество воды: не менее 1–2 литров примерно за 1–1,5 после приема слабительного. Это необходимо, чтобы вода успела всосаться в желудок, но не успела оказаться в почках. В таком случае организм сможет ее использовать для качественного очищения с помощью слабительного средства.

Пожалуй, единственным минусом солевых слабительных является то, что они при всей своей эффективности и простоте действия ничего не могут сделать непосредственно с той пленкой густой слизи, которая образуется на стенке кишечника в результате переваривания продуктов животного происхождения. Эта слизь является жирорастворимой, поэтому солевой раствор воды на нее не влияет никак.

Поэтому, проводя регулярно очищение кишечника солевым слабительным, вы заметите, что сначала оно дает очень хороший эффект – содержимое кишечника выходит в солидном объеме. Но затем этот объем будет уменьшаться вплоть до полного исчезновения. При этом функция кишечника, достигнув определенного прогресса, улучшаться не будет – он не станет работать еще активнее.

Несмотря на то что полного очищения кишечника с помощью солевых слабительных добиться, как правило, невозможно, все же эти средства очень эффективны и оказывают значительную помощь на начальных этапах. Поэтому я рекомендую обязательно ими пользоваться, но при этом не ограничиваться только этими средствами.

Когда кишечник избавится от основных залежей водорастворимой слизи, можно начинать работу по выведению слизи жирорастворимой, с которой эффективно справляются масляные слабительные. В частности, можно использовать всем известное касторовое масло.

Главная особенность масляных слабительных заключается в том, что они не промывают кишечник, а, подобно овощам, воздействуют на стенку кишечника, вызывая рефлекторные перистальтические сокращения. И их эффективность полностью зависит от того, доберутся ли они до стенки кишечника через весь тот слой слизи, который на ней образовался. Чем толще этот слой, тем очевидно ниже может быть эффективность касторки. Это обстоятельство вынуждает нас очень тщательно подходить к вопросам дозировки, времени приема и других факторов.

Многие люди, используя масляные слабительные для очищения кишечника, идут на определенные хитрости, чтобы повысить слизеразжижающую способность масляного слабительного. В частности, размешивают его с лимонным соком, который тоже обладает мощным очищающим действием именно по отношению к жирорастворимой слизи. Но если мы выпьем этот сок отдельно, то он полностью всосется в желудке, а до кишечника добраться не сможет, в то время как в соединении с касторовым маслом у него есть все шансы проникнуть именно в кишечник и запустить там процесс очищения.

Еще одна особенность масляных слабительных заключается в том, что они в значительной степени влияют на функцию печени, стимулируя выработку желчи, которая в большом количестве может вызвать тошноту, слабость и другие неприятные ощущения, похожие на симптомы интоксикации. Именно поэтому мы не можем увлекаться масляными слабительными и использовать их так же часто, как солевые. Несмотря на свою высокую эффективность, они все же довольно сильно изматывают и отбирают очень много энергии у человека.

Третий вариант слабительных средств – это растительные средства, которые можно использовать в тех случаях, когда прием солевых и масляных слабительных по тем или иным причинам невозможен. Среди них одним из самых распространенных вариантов является травка сены и аналогичные ей растительные средства.

Главная особенность растительных слабительных заключается в том, что они действуют очень мягко, не вызывая резкого усиления очистительных процессов, которые так или иначе доставляют человеку определенные неудобства. Это хороший вариант для применения во время беременности и грудного вскармливания, когда крайне нежелательно, чтобы в организме происходило высвобождение токсинов в кровь, что нередко происходит при приеме солевых и особенно масляных слабительных.

Как растительные средства могут помочь в очищении кишечника? Настой трав фактически представляет собой их разбавленный сок, который не идет в кишечник, а полностью всасывается в кровь в желудке. Попадая на стенку кишечника через кровообращение, биоактивные вещества этого сока стимулируют сокращения гладкой мускулатуры на всем протяжении тонкого кишечника. Таким образом усиливается его работа по механическому проталкиванию загрязнений на выход.

Мы уже не раз отмечали, что ни один орган в теле человека не работает так интенсивно и, соответственно, не нуждается в отдыхе так сильно, как кишечник. Но когда мы включаем в практику очищения применение слабительных средств, мы тем самым заставляем главный орган выделительной системы работать еще активнее. Все равно, что отправить уставшего человека в тренажерный зал. На самом деле это не преувеличение: прием слабительного для кишечника совершенно равноценен интенсивной тренировке в тренажерном зале.

Об этом не стоит забывать. И более того, исходя из этого факта, нужно сделать вывод о том, что на фоне применения слабительных очень важно давать кишечнику достаточно времени для отдыха и восстановления. С этой целью полезно устраивать себе все те же дни жидкого питания и краткосрочное голодание. И если подобные практики вы проводите один раз в неделю, то прием слабительного следует проводить в два раза реже, например, один раз в 2 недели или еще реже.

Что касается времени приема слабительного, то я не раз встречал рекомендации принимать эти препараты на ночь. Судя по всему, в данном случае речь идет о людях с медленными кишечниками, которые принимают слабительные в небольшой дозе с целью плодотворно сходить в туалет с утра. Но, откровенно говоря, во-первых, мне такая логика кажется неверной, а во-вторых, наша цель более масштабна и предполагает полноценное очищение кишечника.

Кишечник обязательно должен иметь возможность отдыхать, и ночь – это самое подходящее время для регулярного отдыха. В то же время прием солидной дозы слабительного, необходимой для качественного очищения кишечника, не даст ему отдохнуть по определению. А если это сделать на ночь, он этого точно не оценит! Поэтому принимать слабительное нужно тогда, когда кишечник, во-первых, хорошо отдохнул, а во-вторых, уже активно включился в работу, то есть примерно через 3–4 часа после пробуждения. Как правило, именно в это время начинается пик его активной работы.

С течением времени вы заметите, что по мере очищения и восстановления здорового тонуса кишечника его работа стала намного эффективнее и легче. Он быстрее справляется с загрязнениями, быстрее восстанавливается после очистительных практик и в целом работает намного более регулярно и предсказуемо.

Мне не раз приходилось видеть в своей практике такие случаи, когда люди радостно бросались в процесс очищения слабительными, а через несколько месяцев забрасывали это дело, потому что у них попросту заканчивались все силы. Но если ту же самую работу проводить более спокойно, планомерно, без насилия над организмом, то результат достигается намного более устойчивый и очевидный.

Поэтому тщательно следите за всеми реакциями организма в период очищения и обязательно учитывайте их при проведении тех или иных практик. Например, если вы выбрали для себя определенную регулярность в приеме слабительных, но вдруг почувствовали слабость, сонливость, недостаток сил – в такой ситуации лучше прислушаться к своему самочувствию и отложить прием препарата до улучшения состояния.

### ***Очистительные клизмы***

Эффективность таких очистительных процедур, как клизмы, распространяется только на область толстого кишечника, который, надо сказать, часто бывает загрязнен в очень большой степени. И если слизь в тонком кишечнике со временем превращается в слой слизи на стенках, то каловые массы при неполноценном освобождении толстой кишки превращаются в каловые камни, которые, оставаясь в организме, становятся для него дополнительным источником токсинов.

В случае сильно загрязненного кишечника в самом начале очистительных практик можно провести курс из нескольких объемных клизм – на 3–5 литров теплой воды или травяных настоев, которые будут разжижать содержимое толстой кишки, помогая выводить его наружу.

В целом для организма эффект от клизмы сопоставим с эффектом от слабительного, то есть может отнимать довольно много сил. Поэтому проводить их следует нечасто, чередуя с приемом слабительных средств. Например, в первую неделю – принимаем слабительное, во вторую – делаем клизму, через неделю – снова слабительное и так далее.

Как правило, для того чтобы очистить толстый кишечник с помощью клизм, много времени не требуется. Для этого бывает достаточно, в зависимости от степени загрязнения, всего несколько процедур. Поэтому как только вы заметите, что объем загрязнений, выходящих вместе с водой, сократился и практически исчез, – с клизмами можно заканчивать.

Стоит отметить, что эта процедура в той или иной степени может вызывать усиление перистальтики тонкого кишечника. Это всегда благотворно отражается на работе желудочно-кишечного тракта в целом, стул становится более регулярным и частым.

### ***Время срабатывания слабительного***

Наряду с такими показателями, как регулярность стула и время прохождения пищи по кишечнику, стоит принимать во внимание еще один показатель, который связан с только что описанными очистительными практиками, а именно – время срабатывания слабительного.

Этот показатель всецело зависит от состояния кишечника: чем стенка чище, тем короче промежуток времени между приемом слабительного и плодотворным походом в туалет. И наоборот, чем больше комков слизи и отложений на стенке кишечника, тем медленнее будет действовать препарат. Поскольку в нашей очистительной практике подразумевается регулярный прием слабительного, примерно один раз каждые 2 недели, то по этому показателю мы можем более или менее объективно судить о динамике очищения и о достигнутых результатах. Как правило, со временем период срабатывания слабительного начинает уменьшаться, и это говорит о том, что кишечник эффективно очищается и постепенно приводит себя в порядок.

Как показывает мой практический опыт, прохождение магнезии или касторки по чистому кишечнику занимает около 20–30 минут. Но чаще всего приходится начинать совсем с других цифр. Если это 2–3 часа или меньше, можно сказать, что мы имеем дело с относительно легкой ситуацией. Если слабительное срабатывает за 3–4 часа – ситуация средняя. Если же этот показатель превышает 4 часа, то можно сделать вывод, что кишечник загрязнен очень сильно, функционирует крайне медленно и впереди еще очень и очень много работы над его очищением.

Важно заметить, что для чистоты эксперимента, если мы хотим использовать показатель времени срабатывания слабительного для оценки динамики очистительных процессов, необходимо всегда использовать один и тот же препарат в одной и той же дозе.

Также стоит помнить, что срабатывание слабительного – это не просто позыв в туалет, который может закончиться безрезультатно или освобождением от газов. Нас интересует полноценный объемный стул.

Мы говорили о том, что солевые слабительные способны хорошо очищать кишечник от водорастворимой слизи, но практически ничего не могут сделать с жирорастворимой слизью, которая покрывает пленкой стенку кишечника и мешает всасыванию питательных веществ. Поэтому, принимая сульфат магния, вы можете заметить, что время его срабатывания сократилось, например, с 4 часов до полутора, и дальше этот показатель не меняется. О чем это говорит? Такая ситуация указывает на то, что в кишечнике остались только отложения жирорастворимой слизи и магnezия уже не поможет, поэтому необходимо переходить к масляным слабительным.

Как правило, на работу по очищению кишечника слабительными средствами уходит несколько месяцев. Если у человека изначально гиперактивный кишечник, который настроен выводить съеденную пищу в большей степени, нежели всасывать из нее питательные вещества, – с высокой долей вероятности можно ждать того, что хороших результатов мы добьемся очень и очень скоро. В то же время в тяжелых случаях она может растянуться больше чем на год. Иногда получается сократить этот процесс до 9–10 месяцев, но ни при каких условиях это невозможно сделать за несколько недель. Нужно понимать, что если кишечник загрязнялся на протяжении десятков лет, то за пару-тройку недель его в порядок не привести при всем желании. Это большая тяжелая работа, и необходимо сразу настроиться на то, что результаты появятся нескоро.

Еще один способ оценки эффективности работы слабительных средств – это наблюдение за тем, как меняется вес тела человека после приема. Логика здесь простая: чем более организм загрязнен, тем больше этих загрязнений он будет выводить. И когда мы взвешиваем человека до и после приема слабительного, нам становится очевидно, какое количество шлаков из него вышло.

Как правило, от раза к разу эта цифра становится все меньше и меньше, и это однозначно указывает на то, что организм эффективно очищается. В идеале разница массы тела до и после приема слабительного должна составлять не более 500 граммов, и это уже будет говорить о том, что кишечник хорошо очистился и ничего лишнего в нем не осталось.

Законченной работу по очищению кишечника можно считать тогда, когда время прохождения пищи по желудочно-кишечному тракту будет составлять 6–8 часов, а время срабатывания слабительного – 15–20–30 минут. Когда мы придем к таким показателям, со слабительными можно будет прощаться навсегда и все дальнейшие усилия направлять на то, чтобы он эффективно работал на очищение и не загрязнялся в ежедневном режиме, а также на создание благоприятной питательной среды для нормальной микрофлоры кишечника.

### **Проблема газообразования**

Говоря об очищении организма, невозможно не упомянуть о такой распространенной проблеме, как газообразование. Дело в том, что она напрямую связана, с одной стороны, с загрязнением кишечника, а именно с бродильно-гнилостными процессами, а с другой – с процессом его очищения.

По мнению традиционной медицины, при нормальной работе кишечника никаких гнилостных процессов в нем идти не может, поскольку для начала гниения пищи животного происхождения требуется более 2 суток. Напомню, что нормальной работой кишечника считается стул один раз в сутки. Так что проблема газообразования традиционно ассоциируется с процессами брожения и употреблением некачественных продуктов, что вызывает рост бродильной микрофлоры и, как результат жизнедеятельности этих бактерий, образование газов.

Однако на самом деле у большинства современных людей имеют место быть и бродильные, и гнилостные процессы, поскольку даже при ежедневных походах в туалет время прохождения пищи по кишечнику, тем не менее может составлять 2 суток и более. Столь медленная работа кишечника в том числе объясняется и тем, что регулярно образующиеся скопления газов в результате жизнедеятельности бродильно-гнилостной флоры давят изнутри на его стенку и мешают ей сокращаться. В итоге пища дольше остается в кишечнике, и порочный круг замыкается: процессы брожения и гниения продолжают и часто дают о себе знать характерным неприятным запахом. Выход в такой ситуации только один – очищать кишечник, стимулировать его работу, чтобы в нем ничего не задерживалось и не создавало никаких проблем.

Если вы оценили время прохождения пищи по своему кишечнику и оно составило меньше суток, то в таком случае переживать не о чем, никакие бродильно-гнилостные процессы вас не коснутся.

Но, как я уже отметил, газообразование может возникать не только в процессе очищения кишечника, но и в результате увеличения доли фруктов в рационе. Дело в том, что многие фрукты, а также соки овощей содержат органические кислоты, которые обладают очень полезным свойством растворять слизь в кишечнике. И именно эта реакция приводит к тому, что после употребления фруктов или фруктово-овощных соков живот может раздуваться и даже болеть из-за повышенного газообразования.

В зависимости от тонуса гладкой мускулатуры кишечника процесс газообразования по этой причине будет либо стимулировать перистальтику и таким образом усиливать очищение, либо, наоборот, затруднять его.

В последнем случае следует очень внимательно отнестись к этой проблеме: стараться избегать или свести к минимуму употребление тех фруктов, на которые обнаружилась такая реакция, и активно использовать все доступные методы освобождения кишечника от слизи. Как только основная масса этих загрязнений будет выведена, проблема газообразования сойдет на нет.

Привести список фруктов и овощей, вызывающих усиленное химическое очищение кишечника с газообразованием, довольно проблематично, поскольку здесь всегда все бывает очень индивидуально. Если у одного салат из капусты вызовет сильное газообразование, то у другого он может лишь прекрасно стимулировать перистальтику кишечника. Тем не менее в числе самых сильных газообразующих продуктов я могу отметить свежавыжатый сок винограда, который даже в объеме 1–2 стаканов способен вызвать очень мощный процесс растворения слизи с образованием большого количества газов.

Таким образом, обязательно внимательно отслеживайте реакцию организма на те или иные продукты и старайтесь сводить к минимуму те из них, которые вызывают чрезмерное газообразование и болезненные ощущения, а также тормозят процессы очищения.

### **Как восстановить полезную микрофлору?**

Как и в теме жизненной энергии, в вопросе о микрофлоре кишечника на сегодняшний день существует довольно много неясного и неоднозначного. Практически вся мировая медицина это понятие не признает и не учитывает, полагая, что кишечник у здорового человека должен быть стерильным. И если что-то чужеродное в нем живет, то исключительно по недоразумению и лучше бы его там не было, поскольку все лишнее может быть источником проблем со здоровьем. В самом деле, при определенном взгляде на состояние кишечника современных людей такая точка зрения небезосновательна, но все же в таком случае речь идет уже скорее не о полезной, а о патогенной флоре.

Надо сказать, медицина в России и СНГ в этом отношении от всего мира отличается, поскольку только в нашей стране официально существует диагноз дисбактериоз, который подразумевает как раз нарушение микрофлоры кишечника. Вместе с тем все знания российской медицины на эту тему ограничиваются лишь тем, что полезная флора в организме человека должна присутствовать и состоит она главным образом из некоторых видов бактерий, которых обнаруживают лабораторными методами. Однако наряду с полезными бактериями в составе микрофлоры всегда обнаруживаются и условно-патогенные микроорганизмы, способные вызвать серьезные нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. И у врачей нет единого мнения о том, нормально ли их присутствие в организме человека и в каком соотношении с полезными бактериями они могут в нем находиться.

Так или иначе, никаких более или менее масштабных исследований о роли и функционировании полезных бактерий в человеческом организме не проводилось, поэтому оттолкнуться от каких-то признанных медицинских фактов по этому вопросу не получится. Все мои представления о полезной микрофлоре сформировались, во-первых, на основе работ врачей-натуропатов, а во-вторых, на личном опыте и в результате натуропатической практики.

Итак, прежде всего следует определиться, что состав нормальной флоры кишечника представлен только лишь бифидобактериями и лактобактериями. Никаких других бактерий в здоровом чистом кишечнике быть не должно.



То, что наша медицина допускает в качестве нормы наличие болезнетворных бактерий в организме человека, называя их условно-патогенными, то есть способными вызвать те или иные расстройства при определенных условиях, наглядно демонстрирует тот факт, что понятие нормы не является однозначным. Оно всегда подтягивается вслед за статистикой: чем хуже становится здоровье у людей из года в год, тем более размытыми становятся рамки нормы. И в отношении микрофлоры эти представления о норме менялись неоднократно.

Какое лечение предлагает медицина при нарушении баланса здоровой и патогенной флоры в кишечнике? Как правило, понятие дисбактериоза почти всегда ассоциируется с жидким стулом и последствиями приема антибиотиков. В таких случаях принято назначать препараты на основе бифидобактерий. Предполагается, что, принимая эти препараты, человек активно населяет свой кишечник полезными бактериями и это решает абсолютно все проблемы в его желудочно-кишечном тракте. При этом другие причины дисбактериоза во внимание не принимаются. Однако такое лечение на самом деле абсурдно, и сейчас мы разберемся почему.

Прежде всего, нужно понимать, в чем заключаются основные отличия между флорой здоровой и патогенной. Полезные бактерии находятся в кишечнике человека на протяжении всей жизни в максимально возможном количестве и никогда не вызывают никаких воспалений. В то же время условно-патогенная флора возникает в кишечнике в силу определенных обстоятельств и при некотором изменении условий может начать бесконтрольно увеличиваться и провоцировать воспалительный процесс.

В среднем микрофлора у подавляющего большинства современных людей никакого отношения к здоровым бактериям не имеет, и именно поэтому самые разные воспалительные процессы, не только в кишечнике, но и во всем организме, возникают практически у всех людей с той или иной периодичностью.

К такому выводу я пришел еще тогда, когда работал врачом-урологом. Чаще всего пациенты жаловались на воспаления в области мочеполовой системы.

И результаты анализов, которые я им назначал, показывали, что более 90 % всех заболеваний такого рода вызваны бактериями кишечной флоры – никакой другой. Было очевидно, что лечить органы мочеполовой системы в подобных случаях бессмысленно, нужно в первую очередь заниматься кишечником. Все мои попытки лечения средствами традиционной медицины, включая антибиотики, ни к чему не приводили.

Таким образом, я сделал вывод, что, во-первых, эта проблема в рамках официальной медицины решения не имеет, а во-вторых, что эти бактерии жить в кишечнике не должны, несмотря на то что они составляют большую часть кишечной флоры современных людей.

Важно понимать, что бактерии – это от природы очень узкоспециализированные существа, поскольку имеют очень примитивное строение. Например, человек является высокоорганизованным живым существом, и поэтому он может выполнять самые разные действия: дом построить, книгу написать, сказку рассказать – словом, он может заниматься чем угодно. Бактерии – это одноклеточные существа, спектр действий которых сводится максимум к одному действию. Они могут либо питать организм, в котором живут, либо разрушать. И в этом заключается основная разница между полезной флорой и условно-патогенной.

Надо сказать, что патогенные бактерии естественным образом возникают в организме в том случае, если организм загрязнен и нуждается в очищении, то есть в нем содержатся какие-либо загрязнения или поврежденные ткани, от которых его нужно избавить. В чистом организме такие бактерии завестись не могут, поскольку для них нет питательной среды.

Почему медицина называет этих бактерий условно-патогенным? Потому, что они способны вызвать воспалительный процесс лишь при определенных условиях, а именно при значительном увеличении питательной среды, которое способствует резкому росту этих бактерий. Именно в такой ситуации нормальная микрофлора оказывается в меньшинстве, а при недостатке питательной среды исчезает вовсе.

Именно с четкого представления о том, что является питательной средой для тех или иных бактерий в кишечнике человека, начинается понимание всех тех процессов, которые так или иначе связаны с микрофлорой.

Полезные бактерии живут в питательной среде, состоящей из сырой растительной клетчатки, в то время как патогенные бактерии питаются слизью, образованной из неестественной для человека пищи, в том числе животных и термически обработанных растительных продуктов.

Медленная работа кишечника, как мы помним, приводит к тому, что пища продвигается на выход в течение очень длительного времени. При этом часто она не выводится вся, а частично остается в кишечнике в виде слоя слизи на стенке, частично всасывается и разносится по всему организму. В ней заводится та самая патогенная флора, задача которой как можно быстрее съесть всю образовавшуюся слизь и, таким образом, помочь организму очиститься. Но поскольку питательной среды для этих бактерий слишком много, они с ней не справляются, поэтому вынуждены путешествовать с ней по разным уголкам организма.

Так инфицированная бактериями слизь проникает в органы дыхания, в кожу, в почки, в мочеполовую систему и так далее, вызывая там воспалительные процессы. И это происходит намного чаще, чем воспаление в кишечнике, поскольку кишечник – самая защищенная иммунитетом структура в организме. Собственно, именно поэтому никому не приходит в голову искать причину таких воспалительных заболеваний именно в кишечнике.

Из всего сказанного становится понятно, что если мы хотим качественно улучшить свое здоровье, стать полностью здоровыми людьми, нам в первую очередь необходимо очистить кишечник от питательной среды патогенной флоры и создать благоприятные условия для развития полезных бактерий.

О вреде патогенных микроорганизмов мы сказали уже довольно много, теперь давайте рассмотрим, что хорошего делает в нашем организме полезная флора. Чем она так полезна?

Сразу должен заметить, что в ответе на этот вопрос у нас не получится опираться на научные медицинские данные, поскольку наука никогда эту тему не изучала и не могла изучать. Дело в том, что людей с абсолютно чистыми здоровыми кишечниками, заселенными только полезной микрофлорой, в числе пациентов не бывает в принципе.

В то же время, с точки зрения натуропатии, изучающей взаимодействие человека и окружающей природы, наличие здоровой микрофлоры в кишечнике объясняется даже не столько медицинскими, сколько эзотерическими понятиями.

Прежде всего, микрофлора кормит человека абсолютно всеми питательными веществами, включая основные – жиры, белки и углеводы, – и дополнительные – витамины и микроэлементы. То есть в результате жизнедеятельности этих бактерий в нашем организме постоянно возникают все те вещества, в которых он нуждается. Из этого можно сделать вывод, что при наличии развитой нормальной микрофлоры в кишечнике у человека фактически отпадает потребность в пище со стороны, ведь все необходимое ему дает микрофлора.

Как показывают мои наблюдения за здоровыми людьми, которым удалось максимально очистить кишечник, перейти на здоровое питание и которые в целом ведут здоровый активный образ жизни, – эти люди со временем все меньше и меньше зависят от еды, но при этом не страдают дефицитными состояниями и истощением в том или ином виде.

Как известно, моя концепция здорового естественного питания для человека как биологического вида предполагает рацион, состоящий главным образом из сырых фруктов и овощей. И, переходя на здоровое питание, люди понимают, что должны со временем перестроить свой рацион так, чтобы в нем не осталось животных продуктов и приготовленной растительной пищи, заменив всю эту еду фруктами и овощами. При этом они считают, что на протяжении всей жизни им нужно будет питаться только этими продуктами.

Но когда организм очищается и проходит через все этапы перестройки пищеварительной системы с тем, чтобы научиться усваивать все полезные вещества из фруктов и овощей, вместе с тем происходит еще кое-что. А именно, человек замечает, что организм начинает все реже и реже сигнализировать о потребности в питании. То есть его расходы на все процессы жизнедеятельности не изменились, а потребности начинают сокращаться.

Грубо говоря, раньше человеку требовалось пять яблок в день, чтобы активно проводить свой день, работать физически и умственно, общаться и радоваться жизни, а теперь ему достаточно двух. Возникает закономерный вопрос: откуда в его теле берется достаточное количество питательных веществ? И ответом на этот вопрос будет здоровая микрофлора кишечника. Именно она питает человека всем необходимым.

Другой вопрос, который нас также интересует: чем при этом питается сама микрофлора? Если бактерии что-то дают нам, значит, и мы должны что-то давать им. Вот здесь уже заканчивается биология и начинается эзотерика, поскольку нам снова нужно вспомнить такое понятие, как энергия.

Чуть раньше мы говорили о том, что питательной средой для нормальной микрофлоры кишечника является сырая растительная клетчатка. Если бы все только этим и ограничивалось, то люди изначально питались бы только морковкой и капустой, и этого было бы абсолютно достаточно для поддержания крепкого здоровья.

Однако наш организм, как правило, включает аппетит не на овощи, а на фрукты, в которых содержится более мягкая клетчатка по сравнению с овощами. Фрукты превосходно усваиваются в основном за счет высокого содержания в них соков, богатых питательными веществами. И на практике мы видим, что при переходе на здоровое питание потребность в овощах после хорошего очищения кишечника фактически отпадает, остается лишь аппетит на фрукты. Как это можно объяснить с точки зрения натуропатии?

Как бы абсурдно это ни звучало, я все же уверен, что здоровая микрофлора кишечника вообще не нуждается в материальной пище. Бактерии активно размножаются и кормят человека всем, что ему нужно, а сами при этом не едят вообще ничего.

В природе, надо сказать, такие вещи случаются. Я думаю, многие из читателей, которые живут в суровом климате или много путешествуют, наблюдали, например, такое явление, когда в расщелину скалы попадает семечко и из него вырастает самое настоящее дерево.

Оно использует свои корни в основном для того, чтобы держаться за эту скалу. Воды рядом нет в помине. Тем не менее это дерево живое, на нем растут листья. Как такое возможно? Чем оно питается? На самом деле этому дереву достаточно одной только солнечной энергии для того, чтобы в нем активизировалась жизненная программа и благодаря процессу фотосинтеза начали образовываться все необходимые питательные вещества.

Это наводит меня на мысль о том, что бактерии, живущие в организме человека, также питаются энергией, но не солнечной, а жизненной энергией самого человека. Как высокоразвитое биологическое существо человек обладает очень мощным потоком энергии, часть которой уходит на поддержание жизнедеятельности микрофлоры кишечника. И когда этой энергии становится достаточно, бактерии начинают полностью удовлетворять все потребности организма в питании.

Я хотел бы подчеркнуть, что у меня самого нет цели стать праноедом и я вовсе не пропагандирую идею праноедения. Но такой взгляд на здоровую микрофлору кишечника, который, надо сказать, подкрепляется моим опытом, совершенно естественно доказывает, что праноедение в общем и целом возможно.

Разумеется, современная действительность, в которой мы живем, чрезвычайно далека от той реальности, где люди целиком и полностью питаются чистой праной, то есть жизненной энергией. В большинстве своем сегодня люди находятся в той ситуации, когда перед ними стоит глобальная задача по очищению и приведению в порядок всего организма из-за обилия неестественной, а порой и откровенно токсичной пищи, которая сопровождает нас с самого рождения. Кстати, тот факт, что современная пищевая промышленность активно использует не только химические вещества, но и консерванты, которые по сути являются антибиотиками, является еще одним обстоятельством, практически предотвращающим развитие нормальной здоровой флоры в кишечнике.

Поэтому очищение кишечника и оздоровление питания – первый и самый главный шаг на пути к восстановлению здоровой микрофлоры, которая может полноценно развиваться в нем лишь спустя какое-то время. У разных людей это происходит по-разному – у кого-то раньше, у кого-то позже, но практически всегда это довольно продолжительное время вплоть до нескольких лет. Задача человека – ни в коем случае не мешать этому процессу, а максимально помогать, то есть обеспечивать организм сырой растительной клетчаткой и стараться его не загрязнять, не создавать питательную среду для патогенной флоры.

Также мой опыт показывает, что полный переход на здоровое естественное питание практически всегда сопровождается духовным ростом человека, а значит, интенсивность энергетических потоков через него существенно увеличивается. И это также становится благоприятным фактором для развития и увеличения бактериальной массы полезной флоры. Получается, что вопрос восстановления нормальной микрофлоры кишечника лежит сразу в двух плоскостях – материальной и нематериальной, то есть на пересечении физиологии и энергетики.

Когда мы понимаем эту взаимосвязь, становится очевидно, насколько наивна попытка традиционной медицины решить проблему дисбактериоза с помощью препаратов на основе

бифидо- и лактобактерий. Очевидно, что в загрязненном организме с низким потоком жизненной энергии эти бактерии не приживутся никогда, в каких бы количествах мы их туда ни заселяли.

Другой широко известный в нашем мире подход к восстановлению микрофлоры кишечника заключается в употреблении кисломолочных продуктов с живыми бактериями, в том числе кефиrow и йогуртов. К сожалению, этот способ тоже не работает. Дело в том, что кисломолочные продукты, прежде чем попасть в кишечник, проводят довольно много времени в агрессивной среде желудка, и в результате все полезные бактерии, которые в них содержатся, погибают. В кишечнике эти продукты превращаются в слизь, которые становятся питательной средой отнюдь не для здоровой флоры, а для грибковой. Почему молочница называется молочницей? Это заболевание, в основе которого лежит размножение дрожжеподобных грибов, развивается именно на фоне употребления молочных продуктов.

Таким образом, решить проблему микрофлоры в кишечнике с помощью каких-либо сторонних средств едва ли возможно. Полезные бактерии возникают в организме как результат его здорового функционирования, поэтому необходимо работать именно в этом направлении.

Один из частых вопросов, которые мне задают пациенты в связи с микрофлорой, касается аппендикса. Существует мнение, что при загрязнении кишечника вся нормальная флора уходит в аппендикс пережидать тяжелые времена, а после очищения кишечника она заново по нему распространяется именно оттуда. Таким образом, люди, которым в силу тех или иных обстоятельств удалили аппендикс, теряют шансы на восстановление микрофлоры после очищения кишечника.

По мнению современных физиологов, у аппендикса в организме человека нет никакого назначения. Это совершенно бесполезный орган, просто придаток, который, тем не менее, снабжен густой сетью кровеносных сосудов, связывающих его с другими органами. На мой взгляд, аппендикс, будучи частью кишечника, имеет какое-то отношение к работе иммунной системы, и не исключено, что именно благодаря этому органу с неизвестным назначением желудочно-кишечный тракт является самой защищенной структурой в организме.

В прошлом веке в Соединенных Штатах был проведен эксперимент, в рамках которого новорожденным младенцам сразу удаляли аппендикс, поскольку его роль в организме считалась незначительной. Но затем вдруг обнаружилось, что практически все эти младенцы погибают в раннем возрасте из-за проблем с иммунитетом. Этот факт доказывает, что аппендикс так или иначе имеет большое значение для иммунной системы. И вполне вероятно, что именно там действительно живут какие-то остатки нормальной флоры в то время, как основное пространство тонкого кишечника занято патогенной флорой.

Тем не менее я не считаю, что сохранение или удаление аппендикса определяет тот факт, будет ли кишечник вновь заселен здоровыми бактериями или нет. На мой взгляд, как только в кишечнике появятся благоприятные условия для возникновения полезной флоры, она появится в нем, несмотря ни на что. Как это произойдет, откуда они возьмутся – на эти вопросы у меня ответа нет. По своему опыту работы с людьми я просто знаю, что заселение происходит в любом случае.

Еще один любопытный миф, связанный с микрофлорой, который, кстати, официальная медицина использует в защиту идеи о том, что человек нуждается в продуктах животного происхождения, заключается в следующем. По мнению медиков, основное место обитания нормальной флоры – это нижний отдел кишечника, толстая кишка, в которой идет формирование каловых масс. В то же время мы знаем, что переваривание пищи и всасывание из нее полезных веществ идет в тонком кишечнике. Если такая ситуация является нормой от природы, то, разумеется, никакой речи идти не может о том, что микрофлора может кормить человека всеми основными и дополнительными питательными веществами.

В качестве доказательства при этом приводится тот факт, что жизненно необходимый человеку витамин В12, который нельзя получить из растительных продуктов, а можно только из животных, всасывается именно в тонком кишечнике. А микрофлора, которая может синтезировать этот витамин, как на грех, живет в толстой кишке, то есть этажом ниже. Как же так вышло? Почему природа, создавшая такой сложный и прекрасный человеческий организм, допустила такую непростительную ошибку?

На самом деле никакой ошибки нет: нормальная здоровая микрофлора должна жить на всем протяжении кишечника. И если бы современная научная медицина когда-нибудь увидела по-настоящему здорового человека, то все вопросы на эту тему отпали бы сами собой.

По моему глубокому убеждению, при полном очищении кишечника и возникновении благоприятной среды для развития в нем полезной микрофлоры она распространяется по всей его площади. Из аппендикса, из толстой кишки – это неважно. Бактерия – настолько маленькое существо, что никакие клапаны, никакие ткани организма не могут стать для нее преградой, а для возникновения большой колонии бактерий достаточно всего несколько штук. Разумеется, бактерии никогда не будут жить в желудке, поскольку там слишком агрессивная среда, но вплоть до двенадцатиперстной кишки они распространиться могут, и ничто им в этом не мешает, если кишечник чистый.

Еще один закономерный вопрос, который естественно возникает в связи с этой темой: как понять, что микрофлора восстановилась? По собственному опыту и по опыту многих своих пациентов и знакомых могу сказать, что в определенный момент это становится очевидно, причем настолько ярко, что не заметить практически невозможно.

Если человек занимается оздоровительными практиками и питается здоровой естественной пищей, то однажды он просто понимает, что его потребность в пище заметно сократилась. Эта перемена происходит в течение 2–3 недель, после которых наблюдается следующая картина: человек начинает есть меньше, но при этом слегка набирает вес. Как правило, на этапе очищения и перестроения рациона в пользу сырых овощей и фруктов у многих наблюдается противоположная ситуация, то есть человек ест много, но при этом идет определенное истощение. После такого опыта не заметить прямо противоположную картину просто невозможно. При этом у человека также существенно возрастает запас сил, он становится более энергичным и выносливым.

Я понимаю, что у многих читателей тема восстановления микрофлоры, скорее всего, вызовет массу непонимания и недоверия. Полагаю, что это будет вполне предсказуемой и объяснимой реакцией, поскольку действительно речь идет о таких вещах, о которых нам никто никогда не рассказывал и о которых мы никогда не подозревали. Никто никогда не учил нас рассматривать человеческий организм и здоровье на пересечении мира материи и мира энергий. Так что я никого не заставляю верить мне, а просто предлагаю попробовать двигаться в этом направлении и убедиться на собственном опыте.

## **Очищение печени и поджелудочной железы**

Печень и поджелудочная железа тоже относятся к органам пищеварительной системы, и поскольку мы рассматриваем желудочно-кишечный тракт как основную выделительную систему, играющую главную роль в процессе очищения организма, следует внимательно рассмотреть и роль этих органов.

С точки зрения физиологии **печень** в организме выполняет две основные функции. Первая функция – это непосредственное участие в переваривании жиров. Печень вырабатывает желчь, которая собирается в желчном пузыре, а затем поступает в двенадцатиперстную кишку и способствует эмульгации и дальнейшему усвоению жиров из пищи. Жиры в той или иной степени содержатся практически во всех продуктах питания. Например, если в яблоках их совсем немного, то авокадо или бананы – довольно богатые жирами фрукты, не говоря уже о продуктах, характерных для традиционного типа питания. Самое главное, что надо понимать: жиры являются одним из важнейших питательных веществ для организма, и без желчи они просто не будут усваиваться, что рано или поздно неминуемо приведет к серьезным проблемам.

Вторая основная функция печени заключается в фильтрации крови. Как известно, стенка кишечника покрыта густой сетью кровеносных сосудов. Когда пищевой комок движется по кишечнику, питательные вещества из него всасываются через эту сеть в кровяное русло, и далее весь этот поток по более крупным сосудам направляется в печень. Задача печени состоит в том, чтобы разобраться, какие вещества в крови должны остаться, поскольку они необходимы организму для нормальной жизнедеятельности, а какие необходимо срочно забрать и обезвредить, поскольку они могут навредить тканям и органам. Таким образом, именно в печени накапливаются основные залежи токсинов, но, кроме этого, в нее могут проникать и шлаки в виде слизи, которая также способна вызывать определенные проблемы.

Поскольку многие другие органы в той или иной степени обладают выделительной функцией, печень допускает проникновение слизи в кровь как раз для того, чтобы к очистительным процессам подключились дополнительные выделительные органы и системы. Но в отношении токсинов печень реагирует однозначно: она их задерживает, обезвреживает и в таком безопасном виде выбрасывает в кишечник вместе с желчью на выход. В норме организм не может допустить того, чтобы эти токсичные вещества свободно плавали в крови, поскольку они, соприкасаясь со здоровыми тканями, начинают разрушать их.

В частности, из-за этого страдают клетки головного мозга, и любой человек, который когда-либо испытывал состояние похмелья, понимает, насколько тяжелое это состояние. Ведь алкогольное опьянение есть не что иное, как процесс поступления токсинов из желудка напрямую в кровь. Когда алкоголь всасывается в организм из желудка, печень не имеет возможности его обезвредить. И более того, она сама оказывается под ударом, поскольку метаболиты, образующиеся при распаде алкоголя, способствуют разрушению клеток печени.

Помимо алкоголя аналогичное действие на печень оказывают многие синтетические лекарственные средства. Поэтому когда люди, приходя ко мне на прием, рассказывают о том, что много и часто лечились фармацевтическими препаратами, я уже понимаю, что, скорее всего, печень у таких людей в довольно тяжелом состоянии.

Кроме того, конечно же, огромной нагрузкой на печень становятся все те многочисленные химические добавки, которые сегодня присутствуют в очень большой концентрации практически во всех продуктах пищевой промышленности. Как и в случае других токсинов, печень вынуждена задерживать эти вещества, путем различных химических преобразований обезвреживать их и выводить из организма через кишечник или другие выделительные органы и системы.

Нам следовало бы поблагодарить природу за то, что печень является органом необычайной выносливости. Считается, что даже если 95 % клеток печени будет разрушено вследствие тех или иных процессов, то оставшиеся 5 % обеспечат и эффективную фильтрацию крови, и полноценное усвоение жиров, так что на самочувствии человека это даже не отразится. А благодаря тому что клетки печени способны восстанавливаться, у нас, как правило, даже в тяжелой ситуации всегда есть шанс сделать этот орган полностью здоровым.

Поскольку печень является фильтром для крови, который задерживает в себе все токсины, поступающие в организм, очевидно, что этот орган не меньше кишечника нуждается в очищении. И если кишечник, постоянно перегруженный и уставший, со временем теряет способность эффективно очищаться, то печень использует для этого любую возможность.

Учитывая то, как много и часто люди едят полусинтетическую пищу, можно предположить, что у большинства людей печень буквально переполнена хранящимися в ней токсинами. И от них она, так или иначе, должна избавляться, как минимум для того, чтобы эти вещества не разрушили ее собственную ткань. При этом каждый раз, когда печень запускает процесс очищения, токсины неизбежно попадают в кровь, вызывая крайне неприятные симптомы интоксикации: головную боль, слабость, тошноту и рвоту. Если в печени уже накопилось критическое количество токсинов, то подобное состояние может возникнуть буквально на ровном месте. При этом, как правило, люди склонны объяснять его тем, что человек просто что-то не то съел, какой-то испорченный продукт. Если этот продукт оказался еще и очень жирным, то с большой долей вероятности можно предположить, что действительно именно он запустил мощную реакцию очищения со стороны печени.

В целом печень может очищаться одним из трех возможных способов.

**Первый способ** – наиболее простой и естественный, при котором у человека не возникает никаких неприятных симптомов, а все токсины, отфильтрованные печенью, выходят, не повреждая тканей организма. Как это происходит?

Когда у печени назревает необходимость в очищении, она выбрасывает в кишечник большой объем желчи, которая содержит высокую концентрацию токсинов и при этом воздействует на стенку кишечника как солидная доза слабительного средства. То есть эта желчь стимулирует перистальтику, благодаря чему все содержимое кишечника вместе ней максимально быстро выходит наружу, так что токсины не имеют ни малейшей возможности как-то повредить ткани организма. Это происходит в том случае, если желчь пробегает по кишечнику за 15–20–30

минут, не давая токсинам возможности снова всосаться в его стенку и попасть в кровь. Если помните, именно такое время срабатывания слабительного соответствует чистому кишечнику.

На практике такой вариант очищения печени встречается относительно редко. Он в большей степени характерен для тех людей, у которых кишечник чистый или реагирует на загрязнение не замедлением, а, наоборот, ускорением работы. Чаще приходится наблюдать ситуацию, когда, попадая в медленно работающий кишечник, забитый слизью, желчь застревает в ней на гораздо более продолжительное время, и все те токсины, которые в ней содержались, снова начинают всасываться в кровь. В итоге печень снова вынуждена забирать их из крови, снова обезвреживать и хранить в себе до следующего удобного случая.

В такой ситуации организм понимает, что не может позволить печени выбрасывать большие объемы желчи и всякий раз блокирует процесс очищения, поскольку каждая такая попытка заканчивается тем, что токсины попадают в кровь. В результате очистительные процессы заходят в тупик, и организм вынужден накапливать шлаки и токсины в укромных уголках тела.

**Второй способ очищения печени** используется как раз тогда, когда естественное очищение через кишечник не срабатывает и токсины неминуемо оказываются в крови. Фактически печень просто отказывается выполнять свою функцию фильтрации крови, в результате чего состояние человека резко ухудшается, возникают сильные симптомы интоксикации – головная боль, слабость, тошнота, дрожание рук, озноб и тому подобное. Как правило, при этом напрочь пропадает аппетит, поскольку организму в такой момент совсем не до переваривания, но при этом усиливается жажда. Большой объем воды необходим для того, чтобы разбавить концентрацию токсинов в крови и вывести их из организма через почки. Надо сказать, что этот вариант очищения печени является самым распространенным в современной жизни и время от времени запускается для того, чтобы навести генеральную уборку в организме.

**Третий способ очищения печени** – самый тяжелый и неприятный. Включается он тогда, когда токсинов накопилось слишком много и организм понимает, что вывести их через медленный кишечник не получится. Тем не менее печень выбрасывает их вместе с большим объемом желчи в двенадцатиперстную кишку, откуда при этом открывается выход не вниз, не в тонкий кишечник, а вверх – в желудок. И в этом случае мы наблюдаем классический случай рвоты желчью, что также является симптомом сильнейшей интоксикации.

Как правило, к такому варианту очищения печени организм прибегает тогда, когда другие способы не помогли, а продолжать хранить эти токсины больше никакой возможности нет. То есть все начинается с того, что у человека может начаться небольшое нарушение стула из-за того, что желчь в большом количестве воздействует на стенку кишечника как слабительное. Затем может наблюдаться ухудшение состояния со всеми традиционными симптомами интоксикации, после чего уже качественное очищение происходит именно через рвоту желчью.

Таким образом, из всего сказанного в отношении очищения печени можно сделать вывод, что ее естественное безболезненное и безопасное очищение целиком и полностью зависит от состояния кишечника. Если мы потрудимся и очистим кишечник от залежей слизи, научим его быстро и эффективно работать, то очистительные процессы со стороны печени будут проходить для нас совершенно незаметно. И у нее не будет никакой необходимости очищаться каким-то другим способом, в каком бы состоянии она ни была.

Если чисто гипотетически предположить, что печень забита токсинами на все 100 %, а мы взяли да и разом очистили кишечник от всех шлаков, то буквально за несколько дней полностью очистится и печень. Да, ей придется выработать 10–20 литров желчи, но она отправит ее в кишечник, а тот быстро выгонит ее наружу. Безусловно, при этом человеку предстоит много раз сбегать в туалет, пережить так называемое расстройство стула и, возможно, какие-то незначительные симптомы интоксикации. Но процесс очищения печени все равно пойдет быстро и эффективно.

Именно поэтому в своей натуропатической практике я никогда не акцентирую внимание на очищении печени, в каком бы состоянии она ни была, а сосредоточиваю все внимание на очищении кишечника. И несмотря на то что все люди разные: кто-то очищает кишечник овощными салатами, а кто-то – регулярным приемом слабительных, в конечном итоге печень всегда очищает себя сама параллельно с тем, как очищается кишечник.

Кстати, многие слабительные воздействуют как раз на печень, несмотря на то что предназначены для облегчения работы кишечника. И речь в данном случае идет не только о

масляных препаратах типа касторки, но и о солевых слабительных. Но суть в том, что очищение этих органов пищеварительной системы всегда идет параллельно.

Поддержать печень и помочь ее функционированию можно двумя видами продуктов. Во-первых, как я уже отмечал, это все продукты, содержащие жиры в более или менее заметных количествах: это ряд фруктов и овощей, все масличные культуры – семена и орехи, растительные масла. Интересно, что, по моим наблюдениям, масла в организме человека, как правило, не усваиваются или усваиваются в микроскопических количествах, но выработку желчи со стороны печени стимулируют очень хорошо. Поэтому, с одной стороны, их можно эффективно использовать для улучшения очистительных процессов, но с другой – следует проявлять при этом осторожность: слишком много масла в пище может спровоцировать выработку такого объема желчи, который может привести к тошноте и даже рвоте. В таких случаях люди потом, как правило, смотреть не могут на масло еще достаточно долгое время. Так что подобную реакцию лучше не провоцировать.

Второй вид продуктов – это все острые продукты, в том числе лук, чеснок, перец, хрен, редька, горчица и другие, вызывающие жжение во рту. Возникновение подобных ощущений связано главным образом с высоким содержанием неорганических кислот, чаще всего серной кислоты, которая при попадании в желудок вызывает усиленную выработку желудочного сока, имеющего сильную кислую реакцию. Но при попадании в двенадцатиперстную кишку эта кислая среда должна быть нейтрализована, поскольку далее в кишечнике у нас должна быть слабощелочная среда. И это происходит с помощью желчи, которая имеет сильную щелочную реакцию. Соответственно, чем больше желудочного сока выделится в двенадцатиперстную кишку, тем большим объемом желчи вынуждена отвечать печень.

Интересно, что при скоплении большого количества токсинов в печени может нарушаться усвоение жиров в кишечнике. Например, человек съедает кусок мяса, из которого может усвоиться определенное количество жиров при условии, если печень выработает довольно большой объем желчи. Но при этом организм понимает, что большой объем желчи не сможет вовремя покинуть кишечник и все токсины, которые в ней содержатся, отправятся в кровь. А этого допускать нельзя. Поэтому в такой ситуации организм жертвует усвоением жиров, не позволяя печени вырабатывать слишком большие объемы желчи и, таким образом, очищать себя от токсинов.

При недостаточной выработке желчи пищевой комок, который обработан кислым желудочным соком, но не нейтрализован щелочью желчи, вызывает сильное раздражение в пищеварительном тракте, что со временем может приводить к таким проблемам, как гастрит желудка, дуоденит в кишечнике, а также ряд реакций, которые принято называть синдромом раздраженного кишечника. При этом, естественно, также нарушается усвоение не только жиров, но и жизненно важных жирорастворимых витаминов.

Вот такие последствия могут иметь место в результате избытка токсинов в печени, а это, как я уже отмечал, чрезвычайно актуальная проблема для большинства современных людей. Причем, как ни парадоксально это прозвучит, у людей, питающихся традиционной пищей, как правило, жиров поступает в организм довольно много. И даже если они усваиваются на порядок хуже, чем могли бы, их все равно достаточно. Но для людей, чей рацион состоит в основном из растительной пищи, эта ситуация может быть критичной, поскольку в растительных продуктах жиров содержится намного меньше, то есть ровно столько, сколько нужно. И если организм жертвует частью из них, то это чревато целым рядом проблем, в числе которых будут явные признаки истощения, высохшая кожа, разрушение нервной ткани и, как следствие, упадок сил, быстрая утомляемость, синдром хронической усталости и другие состояния, связанные с недостатком жирорастворимых витаминов.

Многие специалисты нетрадиционной медицины предлагают решать эти и другие проблемы, связанные с нарушениями функций печени, с помощью самых разных методов ее очищения. Вы наверняка знаете о них, в том числе об очищении печени по Морицу с помощью растительного масла и лимонного сока. Ничего против этих систем я не имею. Безусловно, они дают мощный эффект, но, на мой взгляд, необходимость в их применении отсутствует, поскольку, как я уже говорил, печень прекрасно справляется с очищением самостоятельно параллельно с тем, как мы очищаем кишечник. И к тому моменту, когда мы приведем кишечник в полный порядок, печень автоматически тоже станет чистой.



В отличие от печени, ответственной за усвоение жиров, **поджелудочная железа** в организме отвечает за усвоение практически всех остальных питательных веществ, поступающих с пищей.

Если мы проследим всю цепочку реакций, которая происходит с едой в пищеварительном тракте, то увидим, что самая первая ступень переваривания начинается в ротовой полости, где еда смешивается со слюной. Именно здесь вырабатывается часть ферментов, необходимых для переработки и усвоения в первую очередь углеводов. Далее в желудке пищевой комок подвергается обработке соляной кислотой, что необходимо для сцепления белков и расщепления сложных питательных веществ на более простые составляющие.

Как мы разобрали чуть выше, в двенадцатиперстной кишке происходит эмульгация жиров при участии желчи, выработанной печенью, а все, что в итоге осталось, в том числе белки и углеводы, становится рабочим материалом для поджелудочной железы. Этот орган пищеварительной системы вырабатывает очень большой набор различных ферментов, которые также поступают в двенадцатиперстную кишку и облегчают дальнейшее расщепление питательных веществ для их качественного усвоения уже в тонком кишечнике.

Помимо выработки пищеварительных ферментов, поджелудочная железа также выполняет гормональную функцию, а именно производит инсулин, который необходим для усвоения глюкозы. Без инсулина ни одна молекула глюкозы никогда не проникнет ни в одну клетку организма. Ну и кроме того, у поджелудочной железы также есть функция накопления токсинов, которая, разумеется, несопоставима с аналогичной способностью печени, но тем не менее есть.

И как правило, люди, которые обнаруживают у себя проблему загрязнения печени, чаще всего отмечают, что при этом страдает и функция поджелудочной железы. Диагноз «панкреатит» – воспаление поджелудочной железы – сегодня встречается довольно часто, и связано это главным образом с накоплением большого количества токсинов. В отличие от печени, этот орган не отличается большой выносливостью, поэтому, как только здесь собирается больше загрязнений, чем это допустимо, поджелудочная железа немедленно начинает сигнализировать об этом болью и симптомами панкреатита.

В своей практике я не раз сталкивался с тем, что такие же симптомы нередко возникают на фоне очищения кишечника. Тогда пациенты, как правило, выражают недовольство, считая, что раньше у них все было хорошо, а вся проделанная нами работа по очищению привела к такому ухудшению. В действительности в подобных случаях мы наблюдаем не что иное, как очищение поджелудочной железы, которая, как и печень, всегда рада приобщиться к процессу очищения, запускающемуся в кишечнике, и вывести из себя все токсины, накопленные ранее.

Хорошо это или плохо, но вывести токсины из той или иной части организма невозможно без того, чтобы они так или иначе активизировались, поэтому процесс очищения всегда сопровождается определенными болезненными симптомами и общим ухудшением самочувствия. В таком случае нужно просто дать поджелудочной железе время и возможность избавиться от накопленных токсинов, и со временем по мере очищения она полностью придет в норму и будет работать лучше, чем раньше.

В заключение этой темы я хотел бы еще раз отметить ключевую мысль, связанную с очищением главной выделительной системы организма: нашей первоочередной и основной задачей должно стать именно очищение кишечника, от состояния которого зависит и способность к очищению печени, поджелудочной железы и других более мелких желез, участвующих в процессе пищеварения. Как только кишечник избавится от основной массы шлаков, скопившихся на его стенках, все другие органы желудочно-кишечного тракта тоже быстро приведут себя в порядок. Этот процесс всегда идет комплексно, но ведущая роль в нем принадлежит именно кишечнику.

## **Процессы очищения в полости рта**

Поскольку процесс пищеварения, как известно, начинается в ротовой полости, было бы ошибкой не уделить достаточно внимания вопросу очищения этой части желудочно-кишечного тракта. Когда мы рассматривали второй режим работы пищеварительной системы, а именно режим очищения всего организма, при котором в нее стягиваются загрязнения из окружающих тканей, то отметили, что во рту этот процесс тоже идет. И в качестве результата мы ежедневно наблюдаем скопление налета на зубах и языке, который, как утверждают стоматологи, становится причиной кариеса.

Как правило, активнее всего налет во рту образуется ночью, тогда, когда человек спит. И происходит это потому, что именно в это время его кишечник отдыхает от работы по перевариванию и всасыванию и работает в том самом режиме очищения, стягивая в просвет кишки загрязнения из окружающих тканей и органов через густую сеть кровеносных сосудов. И поскольку равным счетом тот же самый процесс идет и в ротовой области, по количеству этого налета мы можем судить о том, насколько загрязнен организм в целом и насколько пищеварительная система способна эту проблему решать. К сожалению или к счастью, заглянуть в кишечник и увидеть результат этого процесса нам не дано, а наблюдать его в ротовой полости может абсолютно любой человек.

Мы не раз отмечали, что процессы очищения, идущие в организме, очень часто вызывают неприятные ощущения и даже обострение тех проблем, которые так или иначе назревали. И ротовая полость в этом смысле не является исключением, поэтому образующийся налет тоже может становиться причиной целого ряда неприятных последствий.

Прежде всего, нужно понимать, что налет – это не что иное, как слизь, которая возникла в кишечнике в результате переваривания неестественной пищи, всосалась в стенку кишечника и какое-то время путешествовала в крови, пока не вышла в ротовую полость через густую сеть кровеносных сосудов. Нередко тем же самым путем из крови выводятся токсины, которые печень в силу тех или иных причин не смогла нейтрализовать. Таким образом, шлаки и токсины сами по себе становятся раздражающим фактором, который приводит к повреждению слизистой ротовой полости и снижению местного иммунитета.

Кроме того, как известно, слизь является питательной средой для патогенной флоры. И бактерии, которые в ней живут и постоянно размножаются, могут вызывать воспалительные процессы. В частности, пародонтоз – воспаление десен – является одной из самых частых проблем, знакомой буквально всем людям. Если в процессе чистки зубов вы время от времени видите следы крови, это однозначно указывает на то, что десны слабые и подвержены воспалениям. В свою очередь, пародонтоз является основной причиной практически всех проблем с зубами, поскольку через воспаленные десны они получают меньше питательных веществ и начинают разрушаться тем или иным образом.

В такой ситуации мы, конечно, должны обратить на эту ситуацию самое пристальное внимание и предпринять необходимые шаги для того, чтобы по возможности свести эти неприятные и довольно опасные явления к минимуму.

При этом важно понимать, что когда мы переходим на здоровое питание и перестраиваем всю работу пищеварительной системы, то организм какое-то время, причем чаще всего довольно продолжительное, неизбежно проходит через этап очищения. А этот процесс, как правило, сопровождается целым рядом неприятных ощущений и явлений, с которыми мы ничего не можем поделать. Нам нужно так или иначе преодолеть этот этап, чтобы выйти на качественно новый уровень здоровья. Поэтому в наших силах только меньше загрязнять свой организм, помогать очищению, насколько это возможно, притормаживать этот процесс, если он идет слишком интенсивно, – но не отменять все неприятные симптомы. Если мы попробуем прекратить их, то на этом процесс очищения остановится и организм вернется в свое исходное состояние, а наша цель останется недостигнутой.

Вместе с тем позаботиться о зубах мы должны, а для этого нам необходимо разобраться со всеми теми факторами, которые могут представлять для них угрозу. Речь, главным образом, идет о двух моментах.

**Первый фактор риска для зубов** (и наиболее очевидный) – это нехватка кальция, которая возникает из-за высокого расхода этого микроэлемента на поддержание нормального уровня pH крови. Дело в том, что в норме кровь должна иметь слабощелочную реакцию, а традиционная пища – преимущественно животные продукты, сладости, химические добавки в пищу и прочее – вызывает закисление крови. В результате организм для компенсации этого закисления вынужден постоянно тратить запасы микроэлементов, дающих щелочную реакцию. Таких микроэлементов всего четыре: кальций, магний, натрий и калий. И расходы кальция в данном случае, как правило, всегда самые большие.

Организм может забирать кальций из костей, волос, ногтей, а также из зубов. Не самая приятная новость, но все же зубы организм воспринимает как расходный материал, поэтому именно они чаще всего страдают в первую очередь. При этом, как правило, возникает проблема

ломких ногтей и слабых выпадающих волос, а главное, страдает опорно-двигательный аппарат – кости становятся хрупкими. Для организма совершенно очевидно, что в такой ситуации, например, позвоночник важнее зубов, поэтому предпочитает забирать кальций именно из них.

**Второй фактор риска для зубов** – это нехватка жирорастворимых витаминов и, в частности, витамина D, который необходим опять же для усвоения кальция. Эта проблема также проистекает из привычки людей обрабатывать пищу термическим способом, в результате чего большая часть витаминов разрушается. При переходе на здоровое питание люди, волевым решением резко отказавшиеся от животной пищи, окончательно лишают себя жирорастворимых витаминов, и это может приводить к дефицитным состояниям. Поэтому я еще раз призываю перестраивать свое питание последовательно и исключительно в соответствии с объективными потребностями тела.

Повышение чувствительности зубов – еще одна проблема, с которой приходится сталкиваться в процессе активной работы по очищению организма. Она проявляется в том, что при соприкосновении с тем или иным продуктом зубы начинают сильно болеть. Такая реакция может возникать на очень холодные продукты, сладости, сочные фрукты, богатые органическими кислотами, и так далее. Во время интенсивного очищения организма от шлаков и токсинов такая реакция часто может возникать, поскольку налет, образующийся в полости рта, создает кислую среду, которая как раз и провоцирует повышение чувствительности зубов. У здорового человека во рту, как правило, среда слабощелочная, и сколько бы кислых фруктов он ни съел, такая реакция ему не грозит.

Еще один момент, который тоже может стать фактором риска на фоне очищения организма, связан с тем, что при переходе на здоровое питание мы включаем в свой рацион довольно большой объем грубой растительной клетчатки, которая предполагает очень большую нагрузку на зубы.

Термическая обработка во многом потому и была придумана людьми, что она позволяет сделать продукты намного мягче, более удобными для пережевывания. И поскольку приготовленная растительная пища является основой традиционного рациона, у подавляющего большинства людей с возрастом зубы становятся слабыми, особенно на фоне недостатка кальция и жирорастворимых витаминов. Так что увеличение грубой растительной клетчатки в ежедневном рационе может привести к разрушению зубов, поэтому следует себе помогать – перетирать овощи на крупной терке или использовать овощерезку. При этом не нужно забывать о том, что кишечнику для качественного очищения необходима именно грубая клетчатка в виде более или менее крупных кусочков, так что измельчать овощи в блендере до состояния пюре с этой целью бессмысленно.

Отек слизистой – еще одна проблема, которая может привести к проблемам в полости рта при проведении очищения организма. Обилие токсинов в продуктах питания, которые сегодня попадают к людям на стол, приводит к тому, что организм вынужден складировать их не только в печени, но и во всех соединительных тканях, какие только есть. И чтобы концентрация токсинов в этих укромных уголках была относительно небольшой, они разбавляются каким-то количеством воды, в результате чего возникают самые настоящие отеки, с которыми люди часто живут всю жизнь. Такие отеки могут наблюдаться на лице, на теле и, в частности, на деснах. Тогда десна в определенной степени увеличивается и приподнимается, и у организма исчезает необходимость поддерживать и формировать слой эмали на том участке зуба, который прикрыт этой увеличившейся десной.

Когда мы запускаем процесс очищения и из тела начинают уходить шлаки и токсины, этот отек может спадать, и в результате нижняя часть зуба, называемая шейкой, обнажается. Отсутствие эмали на шейке зубов приводит к тому, что в этой области они становятся очень болезненными. И такая неприятная ситуация, к сожалению, не редкость.

Как мы можем помочь своим зубам и деснам в период проведения очищения организма?

Первое и самое главное, что стоит делать, – это регулярно несколько раз в день, помимо чистки зубов, ополаскивать рот, с тем чтобы своевременно удалять налет, образующийся на слизистых оболочках. Для полоскания можно использовать как обычную чистую воду, так и настой горьких трав (полыни, пижмы, коры дуба и других) или раствор соды, который является очень хорошим средством для снижения чувствительности зубов. Это очень важно делать после приема пищи, а также в промежутках между едой, поскольку именно в это время

пищеварительная система включает режим очищения и выводит через слизистые часть накопившихся загрязнений.

Для профилактики дефицита кальция очень полезно включать в рацион зерна кунжута, причем употреблять их нужно обязательно в перемолотом виде, поскольку в чистом виде они, как правило, не усваиваются. Эти семена являются одним из самых богатых источников биодоступного кальция и к тому же имеют довольно приятный вкус, поэтому есть кунжут можно до тех пор, пока аппетит на него не пропадет. Это и будет сигналом о том, что организм свою потребность в кальции удовлетворил.

Разумеется, также можно активно включать в рацион другие источники кальция, в том числе соки зелени и свеклы, но ни в коем случае не молочные продукты, поскольку они закисляют кровь и, таким образом, вместо обогащения кальцием вызывают его дефицит.

Кстати, именно в тех странах, которые славятся употреблением большого количества молока и молочных продуктов, намного чаще встречается диагноз остеопороз, связанный именно с дефицитом кальция.

Что касается дефицита витаминов, особенно жирорастворимых, то эта проблема будет актуальной вплоть до того момента, пока организм не научится усваивать все необходимые питательные вещества из фруктов и пока в кишечнике не разовьется нормальная микрофлора. Поэтому при возникновении симптомов, указывающих на дефицит тех или иных витаминов, я рекомендую включить в рацион сырые яичные желтки и сырую рыбу. Именно эти продукты, как правило, быстро и эффективно помогают решить проблему дефицитных состояний.

Все проблемы, связанные с разрушением зубов и обнажением шеек, лучше всего решать у стоматолога. Это самый надежный и быстрый способ, благодаря которому процесс еды и уход за полостью рта перестанут быть испытанием. Я упоминал о том, что организм воспринимает зубы как расходный материал, и это дает основания предполагать, что у него от природы есть какой-то механизм восстановления зубов, который мы на данный момент из-за недостатка данных не можем изучить.

В отношении ежедневной чистки зубов утром и вечером я бы хотел отметить, что делать это, безусловно, нужно, но совсем не обязательно с применением привычных зубных паст. Как правило, любая паста, предназначенная для чистки зубов, в основе своей имеет три компонента. Во-первых, это абразивный материал, который оттирает налет с зубной эмали и может делать ее светлее за счет различных химических добавок. Во-вторых, это какой-либо антибактериальный компонент, уничтожающий патогенную флору и снимающий воспаление десен. И конечно же, это целый набор химических веществ, благодаря которым паста имеет приятный аромат, вкус и внешний вид в целом.

Соответственно, из этих трех основных компонентов зубных паст нам объективно не нужен ни один. Когда мы питаемся преимущественно сырой растительной пищей, то в налете, образующемся в ротовой полости, практически отсутствуют животные жиры, так что у нас нет потребности в каких бы то ни было абразивных материалах, чтобы качественно оттереть этот налет. Он отходит очень легко даже при полоскании. Более того, продукты, богатые грубой растительной клетчаткой, также помогают нам счищать налет в процессе пережевывания.

Как мы знаем, воспаления в ротовой полости возникают главным образом не из-за бактерий, а из-за токсинов, выходящих через слизистую в процессе естественного очищения организма. Так что антибактериальный компонент нам тоже особо не интересен, не говоря уже о всякого рода ароматизаторах, красителях и вкусовых добавках.

Что же у нас остается в итоге? В итоге для качественного очищения зубов и всей полости рта нам достаточно регулярно ополаскивать рот и чистить зубы мягкой зубной щеткой, смоченной в воде. Использовать щетку необходимо, поскольку часто есть потребность в механическом очищении межзубных промежутков, где еда может застревать. Лучше, чем зубная щетка, пожалуй, может быть только ирригатор, который позволяет идеально очистить зубы от налета, смыв его прицельно с каждого зуба направленной струей воды.

Как известно, многие люди, воодушевленные той или иной идеей, бросаются приобретать массу всевозможных приспособлений и пробовать различные нетрадиционные методы. В отношении натуральных экологических способов чистки зубов это более чем показательно: зубы чистят глиной, активированным углем, содой, специальными палочками, которые расщепляются на конце, как кисточка, и прочее и прочее. Если у вас есть большое желание попробовать все эти

методы, конечно, никто не в силах запретить вам такие развлечения, но с практической точки зрения все это не имеет никакого смысла.

Любой человек в любой момент может дотянуться языком до собственных зубов и убедиться в том, что в течение дня у него во рту образуется очень небольшое количество налета. И чтобы от него избавиться, бывает достаточно просто прополоскать рот.

В идеальной ситуации, когда человек полностью очистил свой кишечник, весь свой организм, как бы страшно это ни звучало с точки зрения современных представлений о гигиене, необходимость в чистке зубов отпадает полностью. Но очевидно, что идеальная ситуация наступит еще очень и очень нескоро, поэтому здесь и сейчас необходимо уделять максимум внимания состоянию полости рта и всячески помогать ей очищаться.

Подводя итог теме очищения пищеварительной системы, я хотел бы еще раз обозначить самые главные моменты. Прежде всего, следует помнить о том, что желудочно-кишечный тракт – это довольно большая часть всего человеческого организма, которая при этом является наиболее загрязненной и способствует загрязнению всех других органов в теле. И именно это является причиной абсолютного большинства всех проблем со здоровьем.

Когда мы меняем свое питание в сторону более здорового, более естественного, мы сосредоточиваем свои усилия на очищении пищеварительной системы, чтобы, с одной стороны, избавить организм от всех залежей шлаков и токсинов, а с другой – помочь кишечнику научиться работать без чрезмерных нагрузок, достаточно отдыхать и эффективно и своевременно выводить образовавшиеся загрязнения. Работа в этом направлении позволяет нам одновременно с усилением естественных процессов очищения в теле усилить и поток энергии в теле, от которой зависит наше здоровье, благополучие и развитие в целом.

## **Глава 5. Очищение почек**

Наряду с пищеварительной системой выделительную функцию в организме в обязательном порядке выполняют также и почки. Надо сказать, что их роль в процессе естественного очищения тела вполне сопоставима с ролью кишечника, хотя от загрязнения организма они страдают намного в меньшей степени. Безусловно, болезни почек и нарушения их функции случаются, но, как правило, это происходит в какой-то очень запущенной ситуации, когда они начинают страдать от избытка непосредственно тех шлаков и токсинов, которые должны выводить. Но в целом о почках можно сказать, что этот орган очень неприхотлив и почти всегда работает предельно эффективно.

Основное назначение почек в организме связано с выведением из крови всех водорастворимых шлаков и токсинов. Жирорастворимые шлаки и токсины они также могут выводить, но в самых минимальных количествах. Таким образом, помимо печени, почки также являются фильтром для крови, забирая из нее соответствующие загрязнения и отправляя их вместе с мочой в мочевой пузырь.

Единственный фактор, от которого в той или иной степени зависит качество работы почек, это питьевой режим. Когда человек делает глоток воды, эта вода попадает в желудок, через минуту всасывается в кровь и уже через 5–10 минут оказывается в почках, забрав с собой из крови те вещества, от которых организму надо избавиться. В почках эта вода с отфильтрованными шлаками и токсинами превращается в мочу и отправляется в мочевой пузырь, откуда выводится естественным образом. Но если мы этот глоток воды не сделаем, то почки просто не включаются в работу.

Проблема современных людей заключается в том, что, во-первых, они не привыкли постоянно пить воду, а во-вторых – основу традиционной пищи составляют дегидрированные продукты, из-за которых организм вынужден тратить собственные запасы воды на адекватное переваривание. Это приводит к тому, что подавляющее большинство людей постоянно живут в состоянии легкого обезвоживания, и это значительно снижает эффективность почек как выделительной системы.

Если мы попытаемся разобраться, для чего организму нужна вода и как он ее использует, то увидим, что главным образом вода необходима для двух целей. Первая цель – это нормальный обмен веществ, который невозможен без этого компонента. Вторая цель связана с тем, что вода – лучший растворитель, существующий в природе, без которого организм просто не мог бы вывести водорастворимые шлаки и токсины.

Очевидно, что качество воды имеет ключевое значение, когда речь идет о ее участии в обмене веществ, но при этом для второй цели оно оказывается уже непринципиальным, в то время как почки работают именно над этой задачей, то есть занимаются выведением водорастворимых шлаков и токсинов. Поэтому независимо от того, пьет человек воду, чай, сок или даже суп, его почки будут работать. Однако нельзя не отметить, что максимально хорошо они справляются именно тогда, когда человек пьет чистую воду. Логика здесь очень простая: чем меньше веществ изначально растворено в воде, тем лучше она работает как растворитель.

Интересно, что самую лучшую воду, какую только можно себе представить, мы получаем, как правило, из фруктов и в меньшей степени из овощей. Это идеальный вариант воды, который подходит для обеспечения обменных процессов в клетках, поскольку именно эта вода только что находилась в других живых клетках – растительных. Соответственно, ее качество – идеальное. И если в нашем рационе достаточно много сырых фруктов и овощей, можно уверенно говорить о том, что потребность организма в воде полностью компенсирована. В то же время, если эта потребность не удовлетворена, тело сигнализирует об этом чувством жажды. Разумеется, если фрукты и овощи в рационе отсутствуют, организм вынужден использовать для обменных процессов ту воду, которая в него, так или иначе, поступает в виде напитков.

Надо сказать, что для обеспечения выделительной функции почек тело не включает жажду, поскольку почки постоянно работают над выведением излишков воды, которая не была отправлена на обменные процессы. Поэтому сколько бы мы ни выпили воды – глоток, стакан, 2 литра или 5 литров, вся эта вода очень скоро окажется в крови, заберет из нее шлаки и токсины и отправится через почки и мочевую систему наружу.

В этом процессе важно понимать один очень тонкий момент. За один раз почки могут вывести только какой-то ограниченный объем шлаков и токсинов. И этот объем совершенно не зависит от того, сколько жидкости мы выпили. То есть если человек выпивает разом 3 литра воды, организм растворяет и выводит этот объем шлаков и токсинов в этих 3 литрах. Если человек выпивает стакан, то это же количество ненужных веществ будет выведено со стаканом воды. Что получается в итоге? Меняется только концентрация этих веществ в моче, но очистительный ресурс почек при большом объеме жидкости не увеличивается.

Тем не менее каждый современный человек знает, что пить воду обязательно нужно каждый день в чистом виде в определенном объеме. Неважно в каком – разные источники называют разные цифры. И часто стремление жить здоровой жизнью, идущее параллельно с желанием избежать больших усилий при этом, приводит к тому, что люди воспринимают эту рекомендацию несколько неверно: они просто выпивают это количество воды за 1–3–5 приемов или около того и больше не пьют вообще. Помогают ли они при этом своим почкам эффективнее работать? К сожалению, нет. Чем меньше приемов воды в течение дня, тем меньше эпизодов мочеиспускания и тем меньше загрязнений выводится почками.

На самом деле важно не то, сколько литров воды в день мы выпиваем. Гораздо важнее то, как часто мы пьем: если мы будем делать по одному глотку каждые 5–10 минут, то наши почки будут постоянно растворять и выводить с мочой все те шлаки и токсины, которые должны быть выведены. И если таким образом мы выпьем 1 литр воды, а не 2, 5 или 10, то в нем будет гораздо больше пользы для организма, чем в однократном применении большого количества воды. И откровенно говоря, это единственное, чем мы можем и должны помогать своим почкам, чтобы они работали максимально эффективно как выделительная система.

### ***Нужна ли вода для пищеварения?***

Когда мы разбирали проблемы, с которыми чаще всего приходится сталкиваться при употреблении традиционно приготовленной пищи, я рассказывал о том, что практически вся эта еда является чересчур сухой и кишечник вынужден забирать воду из резервов организма, чтобы иметь возможность эту пищу переварить. Как правило, организм при этом сигнализирует жаждой, которая свидетельствует о том, насколько неохотно делится организм своим стратегическим запасом воды.

При этом очень многие люди убеждены, что пить воду во время еды категорически вредно, поскольку вода снижает кислотность желудка и это мешает качественному перевариванию и усвоению пищи. На самом деле такое мнение является самым обычным заблуждением,

поскольку вода всасывается в желудке в считанные минуты, в то время как любая другая еда находится там гораздо более продолжительное время. И если бы вода, принимаемая вместе с едой, так или иначе мешала ее усвоению, то это был бы, пожалуй, самый гениальный метод похудения! Вы едите сколько хотите, запиваете водой каждый кусочек, но при этом у вас ничего не усваивается. К сожалению, это не работает – еда усваивается. Таким образом, можно сделать вывод, что вода не влияет на процесс пищеварения, а при необходимости только помогает ему.

В этом смысле супы – единственное исключение из всей традиционной пищи, которое действительно помогает процессу переваривания в плане обеспечения достаточного количества жидкости. И человеку, который не привык есть супы, следует при переходе на здоровее питание уделить достаточно внимания своему питьевому режиму, чтобы помочь кишечнику эффективнее выполнять свою работу. Надо сказать, что трудности с продвижением пищи по кишечнику могут возникать не только на фоне традиционной пищи, но также при употреблении всевозможных сухофруктов, орехов, пророщенных злаков и другой еды с очевидно низким содержанием воды. Так что завершать трапезу чашкой теплого напитка – это скорее полезная привычка, чем вредная.

### *Качество воды*

Среди людей, стремящихся к здоровому образу жизни, бытует мнение, что по-настоящему качественная вода для питья должна отвечать целому ряду требований: степень минерализации, окислительно-восстановительный потенциал, кислотно-щелочной баланс, степень поверхностного натяжения, структура воды, информационное содержание и так далее.

И некоторые люди придумывают и разрабатывают целые технологии по изготовлению такой качественной воды.

Надо сказать, что в природе такая вода встречается. Это, во-первых, сок фруктов и овощей, который, как уже было сказано, идеально подходит для обеспечения обменных процессов. Дело в том, что все растения точно так же нуждаются в воде и, всасывая ее из почвы, производят в ней необходимые преобразования и отправляют в собственные клетки. Так что растительные соки – это идеальная вода для организма.

Как я уже отметил, для работы почек качество жидкости, которую употребляет человек, имеет гораздо меньшее значение, чем та вода, которая требуется организму для обменных процессов. Это означает, что почки будут адекватно функционировать даже в том случае, если вы не пьете чистую воду, но пьете различные напитки: чай, соки, настои и так далее.

Если все же вы намерены помочь своим почкам вывести как можно больше шлаков и токсинов из организма, то, конечно, стоит помнить, что чем меньше каких-либо веществ растворено в воде, тем лучше эта вода будет растворять имеющиеся загрязнения и способствовать очищению организма через почки. С этой точки зрения природным вариантом воды идеального качества для питья будет либо дождевая вода, если она выпала в экологически чистом месте, либо талая вода с гор. Собственно именно поэтому такую популярность в свое время завоевала идея изготовления структурированной воды с помощью замораживания и размораживания. Только стоит учесть, что разморозка и заморозка воды не влияет на ее очищение, а лишь структурирует.

На самом деле и талая, и дождевая вода – это фактически вода дистиллированная, и именно дистиллированная вода как самый лучший растворитель будет в максимальной степени способствовать качественной работе почек.

Представители традиционной медицины горячо убеждают в том, что употребление такой воды опасно для здоровья, поскольку в ней не содержится необходимых нашему организму минералов и, более того, она вымывает из него эти минералы, словно из какой-то грязной трубы. В действительности наш организм – достаточно разумная система, которая никогда в жизни не будет добровольно отдавать жизненно необходимые ей вещества. И если анализы мочи показывают, что почки выводят какие-то гормоны или другие вещества, это говорит только том, что в данный момент эти вещества в организме лишние.

Для изготовления дистиллированной воды в домашних условиях можно приобрести и установить пятиступенчатый фильтр обратного осмоса, который очень качественно удаляет практически все лишние соединения из воды. Но если эта процедура вам кажется слишком

трудоемкой, то вы можете найти дистиллированную воду и в магазине. Практически все варианты питьевой воды, доступные в магазине, изготавливаются одним и тем же способом – добавлением в дистиллированную воду различных минеральных соединений. Таким образом, наша задача заключается в том, чтобы найти воду с минимальным количеством таких добавок. Как правило, самый дешевый вариант будет наиболее близок к по-настоящему чистой воде.

### *Холодная или горячая?*

Полезная привычка пить обычную прохладную воду в течение дня у людей в нашей культуре, к сожалению, отсутствует, хотя горячие напитки – чай, кофе и масса других вариантов на этой основе – очень распространены. Во многом это связано с тем, что люди постоянно страдают от недостатка энергии, часто мерзнут и пытаются согреться с помощью горячих напитков. Для таких людей пить воду комнатной температуры – очень энергозатратное дело, поскольку организм, принимая в себя эту воду, вынужден нагревать ее до собственной температуры и при этом тратить определенную энергию. В то же время если человек пьет изначально горячую воду, он таким образом получает дополнительный объем энергии.

И чтобы такой процесс «подзарядки» сделать еще более эффективным, я могу порекомендовать употреблять горячие травяные чаи, ведь в них, помимо тепловой энергии, также содержится довольно мощная энергия растений. На фоне оздоровления питания это может быть очень существенной поддержкой, поскольку уменьшение в рационе традиционно приготовленной пищи может приводить к ощутимому снижению энергии, которой нам нужно как можно больше для полноценного очищения организма. Также с этой целью очень хорошо пить горячую воду с медом, который, как я уже неоднократно отмечал, является высокоэнергетическим продуктом.

### *Как возникают отеки?*

Говоря о работе почек и здоровом питьевом режиме, нельзя не сказать о такой проблеме, как отеки, появление которых часто связывают с нарушением работы почек. Как уже отмечалось, вне зависимости от количества выпитой жидкости за определенный промежуток времени почки могут вывести очень ограниченный объем водорастворимых шлаков и токсинов. А таковых в организме, как правило, с годами накапливается очень и очень много. Причем они хранятся не только в печени, но и во многих других частях тела, и в частности в подкожной клетчатке, в соединительной ткани.

Когда человек начинает пить воду в заметных количествах и достаточно регулярно, то работа почек активизируется, и организм понимает, что эти условия прекрасно подходят для того, чтобы вывести все эти лишние вещества. И тогда он начинает их к этому готовить, сильно разбавляя эти токсины водой, чтобы в таком активизированном состоянии они могли попасть в кровь, но не могли повредить здоровые ткани. И именно это состояние, когда залежи токсинов разбавляются водой в большом количестве, выглядит как отек, то есть сильное опухание лица, рук, ног и так далее.

Поскольку ночью человек не пьет и, соответственно, почки не работают, а организм при этом включается в режим очищения, как правило, результат подобной активизации токсинов мы можем наблюдать с утра в виде отеков. Но утром, когда человек просыпается и идет в туалет, почки начинают работать и постепенно выводить эту лишнюю воду вместе с подготовленными шлаками и токсинами.

Должен отметить, что этот механизм формирования отеков не единственный, но тем не менее чаще всего все происходит именно так. Так что возникновение отеков – вовсе не вина почек. Они делают свою работу настолько, насколько позволяет их ресурс. И если мы хотим помочь им выполнять выделительную функцию максимально эффективно, все, что от нас требуется, – регулярно пить чистую воду в течение дня и своевременно ходить в туалет.

## **Глава 6. Очищение кожи**

В отличие от кишечника и почек, кожа является не основной, а резервной выделительной системой, которая должна подключаться к процессам очищения тогда, когда основные



выделительные органы и системы со своей работой не справляются. И, надо сказать, при этом кожа – очень большой и очень мощный орган выделения, который способен выводить как водорастворимые, так и жирорастворимые шлаки и токсины. Соответственно, для первого типа загрязнений в коже предусмотрены потовые железы, через которые организм выводит все, с чем не справились почки, а для второго – сальные железы, предназначенные для выведения того, что не смогли вывести кишечник и печень.

Несмотря на то что у кожи от природы очень большой выделительный потенциал, далеко не у всех современных людей она работает должным образом. В зависимости от того, насколько активно работают у человека потовые и сальные железы, я различаю три степени эффективности кожи как выделительной системы:

1) кожа работает очень хорошо, если человек умеет хорошо потеть всем телом при физических и тепловых нагрузках; его кожа чистая – как правило, нет никаких высыпаний и раздражений;

2) кожа работает с затруднениями, если потоотделение идет только на определенных участках и только при чрезмерных физических и тепловых нагрузках; регулярно возникают различные высыпания;

3) кожа не работает вообще, если потоотделение отсутствует даже при экстремальных физических и тепловых нагрузках; кожа главным образом сухая, без намека на какие-то проблемы с порами.

Как правило, первая и третья степень эффективности кожи как выделительной системы встречается очень редко. Гораздо чаще приходится наблюдать картину, когда кожа работать может, но ей по тем или иным причинам тяжело включаться в процесс очищения. Поэтому наша задача – раскатать ее выделительную функцию с тем, чтобы она помогала нам решить проблему очищения организма.

### ***Почему кожа не хочет работать как выделительная система?***

Основную причину этого явления, широко распространенного среди современных людей, я вижу в том, что человек как биологический вид, развиваясь социально, далеко ушел от замыслов природы. В частности, мы веками и тысячелетиями уже привыкли беречь свои тела от холода, хотя природа создавала наши тела для жизни без одежды и на открытом воздухе. В этом случае мы неизбежно оказывались бы в условиях постоянного перепада температур, который необходим для адекватной работы кожных пор. Мы одинаково хорошо переносили бы и солнечное тепло, и холодный ветер, и дождь, и мороз.

Но в ходе эволюции мы приспособились так или иначе избегать холода, и сегодня это привело к тому, что многие люди, привыкшие находиться в помещении, болезненно воспринимают перепад температуры даже в один градус. И, на мой взгляд, именно то, что мы не позволяем себе ощущать естественные перепады температур, которые в природе могут случаться и на 5, и на 10, и на 15 градусов, является причиной выключения выделительной функции нашей кожи.

Одно из печальных последствий такого итога заключается в том, что от этого страдает сама кожа, поскольку шлаки и токсины, которые не покинули организм через основные выделительные органы и системы и могли бы благополучно выйти через кожу, не находят выхода и застревают в ней. При этом инфицированная слизь может стать источником тех или иных воспалений, а токсины способны повреждать ее ткани и вызывать раздражения. Именно так возникают всевозможные гнойничковые высыпания, фурункулы, угри, дерматиты и прочие проблемы вплоть до экземы и псориаза. Не бывает всех этих проблем только в тех случаях, когда кожа либо идеально выполняет выделительную функцию, либо отказывается и даже не пытается выполнять ее совсем. Во втором случае человек, скорее всего, будет очень доволен состоянием своей кожи, но при этом с высокой долей вероятности будет иметь много проблем со здоровьем.

Как усилить работу кожи?

Поскольку основная причина нарушения работы кожи заключается в том, что мы исторически лишили ее необходимости реагировать на перепады температур в окружающей среде, будет логично снова дать ей возможность делать это. Когда мы научим кожу эффективно работать как выделительную систему, она начнет выводить загрязнения, которые в ней

накопились, и, скорее всего, на определенном этапе ее состояние ухудшится. Но нужно понимать, что это только этап, который однажды закончится, и после него улучшится не только состояние кожи, но и здоровье всего организма.

Итак, каким образом мы можем обеспечить коже перепад температур?

Ответом на этот вопрос будут все закаливающие практики, которые так или иначе связаны с расширением зоны комфорта по температуре. Традиционно считается, что закаливание – это прежде всего холодовые нагрузки, но поскольку обливание холодной водой, купание в проруби и другие подобные процедуры чрезвычайно энергозатратны, далеко не все люди могут их себе позволить. Более того, наша задача заключается не в том, чтобы отобрать энергию у организма, а в том, чтобы дать ее. Поэтому нам больше подойдут не охлаждающие, а контрастные процедуры, во время которых мы будем и греть себя, и охлаждать.

Важно, что в самом начале мы в большей степени будем делать акцент именно на нагревании, ведь чем больше мы нагреем тело, тем больше будет перепад температур даже в том случае, если затем последует не сильное, а очень умеренное охлаждение. Такой контраст температур, во-первых, как правило, очень легко переносится, а во-вторых, дает ощутимый закаливающий эффект. Со временем люди, практикующие эти процедуры, начинают легко переносить и холод, и жару, поскольку кожа учится приспосабливаться к любой температуре. Более того, эта процедура позволяет активно раскачать энергетику, поскольку при нагревании происходит накопление энергии, а при охлаждении – ее сброс. Чередование тепла и холода позволяет активизировать поток энергии, что также способствует усилению очистительных процессов в теле в целом и выделительной функции кожи в частности.

Самая простая контрастная процедура, которую совершенно бесплатно может позволить себе любой человек, это контрастный душ. Мы начинаем с того, что включаем воду максимально горячую, под которой нам приятно находиться: не обжигающую, не мучительно горячую, а приятно горячую, – и греемся под ней около 5–7 минут до тех пор, пока тело хорошо не прогреется. Затем включаем максимально прохладную воду, в которой нам опять же приятно находиться, примерно на 1–2 минуты. Не исключено, что поначалу для кого-то эта «максимально прохладная» вода будет просто менее горячей: если границы вашего комфорта таковы – начинайте с них, но затем день за днем старайтесь все же постепенно эту зону расширять.

Горячий и прохладный цикл должны сменить друг друга не менее трех раз, а закончить нужно именно охлаждением. И если вы все сделали правильно, то в конце процедуры в теле должен оставаться приятный жар. Именно такова наша цель. Если по окончании процедуры вы чувствуете озноб, вам хочется скорее закутаться в полотенце или халат, то, скорее всего, вы недостаточно внимания уделили прогреванию либо охлаждались дольше, чем требовалось.

Контрастный душ очень хорошо тонизирует тело, поэтому лучше всего его принимать с утра, но время процедуры всегда остается на ваше усмотрение. Ну а если эта процедура, наоборот, помогает вам избавиться от напряжения, накопленного за день, то вы вполне можете выполнять ее и перед сном. Большое преимущество такого контрастного душа заключается в том, что он исключает стрессовую реакцию, поскольку проводится именно на границах комфорта. Как известно, стресса нам и в жизни хватает, поэтому преодолевать дополнительно еще какие-то искусственные препятствия на пути к обретению здоровья нет необходимости. Напротив, то, что можно делать с удовольствием, имеет больше шансов стать хорошей привычкой, от которой потом будет трудно отказаться, тем более что оздоравливающий эффект от контрастного душа становится заметен уже очень скоро.

Важно, что эту процедуру мы проводим только для тела ниже головы, поскольку кожа головы – и лицо, и волосистая часть – чаще всего является достаточно закаленной. Ведь мы никогда не закрываем лицо одеждой ни при жаре, ни на морозе. Но если у вас есть желание поработать именно с лицом, то для этого лучше использовать отдельно от душа контрастные умывания.

Еще одной эффективной закаливающей практикой на основе перепадов температур являются баня и сауна.

Они работают примерно по такому же принципу: человек нагревается настолько, насколько он может нагреться в принципе, после чего выходит из парилки и тоже охлаждается – либо в купели, либо под прохладным душем, либо обливанием холодной водой. Ни для кого не секрет, что люди, которые регулярно ходят в баню, всегда хорошо выглядят и обладают более крепким

здоровьем по сравнению с людьми, которые этого не делают. Причина все в том же: они дают своему телу возможность регулярно испытывать перепады температур, что соответствует естественному природному замыслу. Это позволяет им постоянно активизировать свой поток энергии, усиливать процессы очищения и повышать иммунную защиту. Поэтому если можете себе позволить, то раз в неделю обязательно используйте эту возможность и сделайте поход в баню своей здоровой традицией.

О чем важно помнить в бане? Во-первых, если вы раньше никогда не посещали ни баню, ни сауну, то начинайте эту практику очень постепенно: в парилке выбирайте место пониже, долго не сидите, обязательно защищайте голову полотенцем или специальным банным головным убором. На этапе охлаждения тоже постарайтесь обойтись без экстремальных нагрузок: достаточно принять приятно прохладный душ, а вот валяние в снегу и ныряние в прорубь стоит отложить до лучших времен.

Во-вторых, не забывайте, что эта процедура выполняется для вашего здоровья, поэтому ни о каких соревнованиях вроде «кто дольше просидит» или «кто сильнее пару поддаст» быть не должно. Результат, которого мы пытаемся добиться, заключается в том, насколько хорошо начинает потеть ваше тело, а вовсе не в том, сколько человек посчитает вас крутым в итоге. К сожалению, очень многие люди вредят себе, забывая об истинной цели оздоравливающих практик, и начинают достигать каких-то других, совершенно посторонних целей. Поэтому никогда не забывайте о правиле, что все должно быть на границах вашего комфорта и не дальше, всё только в удовольствие.

### ***Реакция кожи на контрастные процедуры***

Пожалуй, ни для кого не секрет, как откликается кожа на резкую смену температуры: при интенсивном нагревании все периферические сосуды в ней расширяются, а при воздействии холода – сужаются для минимизации потери тепла. Когда мы меняем температуру несколько раз, то тем самым заставляем сосуды сжиматься и расширяться попеременно, – и это позволяет стенке сосуда стать более сильной и эластичной, что, конечно, же способствует улучшению кровообращения и питания тканей. Самое главное, что таким образом тело приобретает контроль над сосудами, зачастую утраченный за все то время, когда человек избегал перепадов температур.

Параллельно с этим аналогичным образом работают и кожные поры, через которые выводят свое содержимое потовые и сальные железы. Как правило, на фоне стабильной температуры тела сальные протоки бывают забиты кожным салом, что нередко приводит к разного рода воспалениям, гнойничковым высыпаниям и другим неприятным последствиям. То количество сала, которое все же выходит на поверхность кожи, со временем создает ощущение липкости и грязи, и именно это вынуждает людей использовать всевозможные мыла и гели для душа, да еще с мочалкой, чтобы избавиться от этого загрязнения и по возможности очистить кожные поры.

Когда мы включаем контрастный душ или заходим в парилку, при нагревании поры активно расширяются, а при охлаждении, естественно, резко сокращаются, и все содержимое выводных протоков выдавливается наружу. И чем регулярнее человек тренирует таким образом свою кожу, тем активнее и эффективнее она учится работать как выделительная система, выводя через свою довольно большую поверхность очень даже серьезные объемы шлаков и токсинов.

### ***Скипидарные ванны***

Еще одна процедура, которая помогает очень эффективно очищать кожу и тренировать ее выделительную функцию, к контрастным процедурам не относится. Это скипидарные ванны.

В быту синтетический скипидар используется в качестве растворителя при строительных, малярных работах, а также в работе художников. Но нас интересует ни в коем случае не синтетический, а натуральный скипидар, полученный из сосновой смолы, так называемой живицы. Приобрести его можно в аптеках, а также в специализированных магазинах здоровых продуктов, где он продается в виде желтой и белой эмульсии. Отличие этих вариантов друг от друга заключается в том, что желтая эмульсия содержит в себе больше масел и способствует увлажнению кожи, в то время как белая обладает слегка подсушивающим действием.

Нетрудно догадаться, что живичный натуральный скипидар тоже действует как растворитель, который способствует расширению протоков сальных и потовых желез в коже, растворяя и выводя наружу все их содержимое. То есть когда человек погружается в ванну с раствором натурального скипидара, в его коже усиливается кровообращение и начинается активное потоотделение, то есть процесс очищения кожи.

Начинать применение скипидарных ванн следует с небольшой дозы: нужно развести 20 миллилитров эмульсии в стакане кипятка и получившийся раствор добавить в ванну с теплой, но не горячей водой. Для первого раза в такой ванне достаточно находиться не более 15–20 минут. Когда скипидар начинает действовать, на коже появляется умеренное ощущение жжения. И если вы все сделали правильно, то после процедуры вы должны чувствовать приятное легкое равномерное жжение по всей поверхности тела. Оно должно быть очевидным, но не дискомфортным, не чрезмерным, то есть доводить дело до ожогов, конечно, не следует.

Если первая процедура прошла хорошо, то в следующий раз дозировку можно увеличить еще на 20 миллилитров либо принимать ванну чуть более продолжительное время. Увеличивать одновременно и дозировку эмульсии, и продолжительность процедуры не следует – выбирайте что-то одно. Таким образом, со временем вы можете довести дозировку до 100 миллилитров. В любом случае, повторяю, не гонитесь за рекордами, а действуйте исключительно по ощущениям, достигая правильного результата, а именно умеренного равномерного жжения всей поверхности кожи, конечно, за исключением головы.

Иногда бывают ситуации, когда во время приема скипидарных ванн у человека обнаруживаются очень чувствительные участки тела, чаще всего слизистые половых органов или, например, внутренняя поверхность бедра, которые реагируют очень сильным жжением. В таком случае перед процедурой необходимо смазать эти участки либо вазелином, либо жирным кремом, чтобы исключить контакт кожи на этих участках с раствором скипидара. Еще один вариант проявления такой чувствительности – когда на одной половине тела жжение ощущается сильнее, чем на другой. В таком случае следует ориентироваться на ту, которая более чувствительна, и подбирать дозировку, позволяющую чувствовать себя максимально комфортно. Со временем эта разница в ощущениях исчезнет.

После того как вы закончили принимать скипидарную ванну, нужно выйти из нее, не смывая с себя раствор и не вытираясь, полностью закутаться в полотенце или халат и лечь под теплое одеяло не менее чем на 1 час. За это время тело успевает очень интенсивно пропотеть: некоторые люди таким образом теряют по несколько литров жидкости и вынуждены после этого менять постель. Но это, согласитесь, небольшая плата за качественное очищение организма. Как правило, после скипидарной ванны человек потеет так сильно, как только умеет, и с точки зрения очищения такая качественная работа кожи как выделительной системы может расцениваться только как абсолютное благо для здоровья. Через час интенсивного потения можно пойти в душ и смыть с себя все кожные выделения водой без применения химических моющих средств.

Должен отдельно отметить, что сочетание скипидарных ванн с физическими нагрузками позволяет очень эффективно восстанавливаться после тренировок благодаря тому, что скипидар сильно активизирует кровообращение в периферических тканях. Этот эффект я прочувствовал на собственном опыте и знаю, что многие спортсмены с удовольствием используют этот метод.

Если приобрести скипидар для ванн по тем или иным причинам невозможно, вы можете вместо этого использовать обычный порошок натуральной горчицы, которая, как показывает моя практика, действует абсолютно аналогичным образом. При этом каждым 20 миллилитрам эмульсии будет соответствовать столовая ложка сухой горчицы. В остальном способ применения таких ванн полностью идентичен.

Что касается регулярности таких процедур, то их можно применять один-два раза в неделю. Но если ваш организм отреагировал на скипидарную ванну легко и с радостью, то вы можете, в соответствии со своими ощущениями, принимать ее так часто, как пожелаете. Или же, наоборот, реже. А в отношении продолжительности таких ванн могу сказать, что применять их стоит ровно столько, сколько вы хотите быть здоровыми. То есть эта привычка такая же полезная, как и привычка ходить в баню и принимать контрастный душ, поэтому я рекомендую сочетать их и следовать им на протяжении всей жизни, поскольку это позволяет поддерживать кожу в прекрасном состоянии и эффективно использовать ее как выделительную систему.

## *Здоровая гигиена*

Необходимость регулярной гигиены, то есть ежедневного очищения тела в душе, как известно, объясняется вовсе не теми загрязнениями, которые накапливаются на теле человека извне. Главным образом мы ходим в душ для того, чтобы смыть с себя все те продукты жизнедеятельности, которые так или иначе выделились через кожу изнутри. Чаще всего это пот и кожное сало, которые вместе формируют своеобразную жирную пленку на коже. И любой современный человек знает, что если он будет мыть себя только чистой водой, то, скорее всего, его тело не очистится должным образом, поэтому для качественного отмывания используются многочисленные мыла, гели для душа и прочие средства.

Нужно понимать, что кожное сало, которое не растворяется водой, в отличие от пота, берет свое начало в той самой жирорастворимой слизи, которая образуется в кишечнике из-за употребления животных продуктов, богатых животными жирами. Растительные продукты богаты жирами в гораздо меньшей степени и едва способны удовлетворить потребность организма в жирах, поэтому избыток кожного сала – это всегда указание на то, что в теле накопилось большое количество шлаков именно животного происхождения. И для того, чтобы тело могло от них эффективно очиститься через кожу, мы вынуждены применять моющие средства.

Проблема заключается в том, что когда мы приучаем свою кожу работать как выделительная система, она начинает не только эффективно выводить через поры накопившиеся в ней загрязнения, но и так же эффективно работать на впитывание. И когда человек наносит на себя синтетические моющие средства, они начинают частично впитываться в кожу и нередко становятся источником порой еще более ядовитых веществ, чем все те токсичные соединения, которых мы так старательно избегаем в пище, когда отдаем предпочтение натуральным продуктам.

Можно ли как-то бороться с этой проблемой? Можно и нужно, причем действовать в этом смысле следует сразу в двух направлениях. Во-первых, по возможности сокращать потребление животных продуктов до того минимума, который обеспечивает полноценность рациона, и интенсивно работать над очищением кишечника. А во-вторых, искать возможность применения моющих средств на натуральной основе. Есть одно замечательное правило, которому я всячески призываю вас следовать: не стоит наносить на свою кожу то, что вы не готовы съесть. И это касается не только гелей для душа и шампуней, но и других средств ухода – кремов, лосьонов и так далее.

По мере очищения организма и изменения рациона в пользу более здорового и естественного, то есть при полном отказе от пищи животного происхождения, вы заметите, что кожа очищается намного легче, и потребность в применении мыльных растворов постепенно сходит на нет. Вода эффективно очищает и кожу, и волосы от всех водорастворимых выделений на коже, а поскольку жирорастворимые соединения уже не выходят, никаких трудностей в гигиене они не создают.

Промывание волос в этом смысле представляет более трудную задачу, поскольку длинные волосы могут накапливать на себе жирорастворимые соединения просто из окружающей среды. И если кожа головы со временем перестает выделять избыток жира, то внешние загрязнения могут такую проблему создать. В этом случае могу порекомендовать опять же либо использование моющих средств на натуральной основе, либо аккуратное использование привычных средств, исключаяющее их контакт с кожей головы. В практике мне приходилось наблюдать немало случаев, когда люди годами мучились головными болями из-за применения химических шампуней, а потом буквально за недели избавлялись от своего недуга, просто отказавшись от этой привычки.

## *Почему кожа становится сухой*

Сухость кожи – одна из тех проблем, которые нередко возникают при изменении питания в сторону преимущественно сырой растительной пищи, но также часто встречается и у людей на обычном питании. Причин тому может быть несколько.

Прежде всего, состояние кожи может ухудшаться в сторону сухости в ответ на большое количество токсинов, выходящих через нее в результате очистительных практик. Если это

происходит именно на фоне очищения и к тому же сопровождается какими-либо высыпаниями, то этот этап надо просто пережить и дождаться, когда он закончится. Как правило, все процессы очищения всегда идут волнообразно: кожа временами бывает то сухой, то нормальной, но в какой-то момент, когда запасы токсинов будут подходить к концу, интенсивность неприятных симптомов начнет уменьшаться, пока они не исчезнут вовсе.

Помочь этому процессу мы можем через активизацию основных выделительных органов и систем – печени, кишечника и почек. Если основную часть работы по очищению организма от токсинов они возьмут на себя, то коже будет легче справиться со своей частью задачи.

Однако намного чаще кожа испытывает проблемы с сухостью из-за недостатка питательных веществ: жиров, белков и жирорастворимых витаминов. Часто, особенно при резком изменении питания, по этим веществам могут возникать дефициты.

Что касается жиров, то в растительной пище содержится намного меньше жиров и все они принципиально другого качества по сравнению с животными. На обычном рационе наше тело привыкло к тому, что жиров в пище много, поэтому они усваивались без труда со стороны организма в достаточном количестве, а несравнимо большая их часть не усваивалась вообще. Когда же мы меняли питание, сократив долю животных продуктов и резко увеличив долю растительных, то количество жиров в пище стало значительно меньше. Но поскольку наш организм не привык трудиться над их усвоением, теперь ему требуется время для того, чтобы приспособиться к этой новой ситуации и выработать механизм усвоения жиров из растительной пищи.

Тем не менее функционирование нервной системы очень сильно зависит от жиров, поэтому, пока этот механизм формируется, организм вынужден тратить запасы жиров из всех тех мест, где их много. В частности, из кожи, которая начинает ощутимо страдать. Порой такая ситуация приводит к тому, что кожа становится сухой настолько, что достаточно человеку сжать кулак – и у него появляются на руке кровавые трещины. И все же это не создает угрозу для жизни, поэтому организм пользуется ресурсами кожи для удовлетворения более важных потребностей. В случае недостатка жиров коже можно помочь включением в рацион продуктов с высоким содержанием жира: авокадо, бананов, орехов, семечек и так далее. Также будет полезно втирать в кожу растительные масла: персиковое, кокосовое, миндальное и даже оливковое и подсолнечное. При употреблении внутрь они, как уже отмечалось, не усваиваются, но при нанесении на кожу впитываются очень хорошо, если у нее есть потребность в них.

Нехватка белка может отражаться на состоянии кожи аналогичным образом по тем же самым причинам: мы убрали животные продукты, незаменимые аминокислоты должны производиться микрофлорой, а она еще не появилась – в итоге накапливается дефицит этих аминокислот. Эту проблему можно решить только одним способом – сделав шаг назад в питании и удовлетворив свою потребность в белках с помощью животных продуктов. Как правило, сырые яичные белки и сырая рыба эту проблему помогают решить.

Все то же самое можно сказать в отношении нехватки жирорастворимых витаминов, источником которых главным образом в традиционном питании являются животные продукты. До тех самых пор, пока организм не научится усваивать и синтезировать все необходимые вещества из сырой растительной пищи с помощью здоровой микрофлоры кишечника, подобные проблемы могут беспокоить. И наша задача – ни в коем случае не запускать, а своевременно реагировать, давая организму то, в чем у него есть острая потребность.

### ***Проблема лишнего веса и целлюлита***

Говоря о коже как о резервной выделительной системе, нельзя не затронуть тему лишнего веса и, пожалуй, самую злободневную тему в косметологии – появление целлюлита.

Механизм образования жировых отложений в коже, думаю, уже понятен: шлаки и токсины из кишечника всасываются в кровь и разносятся по всему организму с расчетом на то, что когда-нибудь часть работы по их выведению возьмут на себя резервные выделительные органы и системы, поскольку у кишечника справиться с ними нет никакой возможности. Именно так эти вещества попадают в подкожную клетчатку, где и накапливаются порой в огромных количествах.

Если мы сравним то, как проявлялась эта проблема у людей, например, 30–40 лет назад и как она проявляется сейчас, то мы увидим, что явление под названием целлюлит возникло относительно недавно. Его появление напрямую связано с тем, что в пище современных людей содержится огромное количество токсинов, которые, проникая в подкожную клетчатку вместе со слизью, начинают разрушать клетки самой клетчатки. В результате в тех местах, где токсины повреждают ткань клетчатки, формируются рубцы. И когда мы наблюдаем неоднородность кожи при целлюлите, мы видим собственно проекцию именно этих самых рубцов, которые скрываются непосредственно под кожей.

Надо заметить, что этой проблеме подвержены не только женщины, как было принято считать еще совсем недавно. И мужчины, и даже дети, которым сегодня по 5–7 лет, нередко уже имеют подобные проблемы с кожей. И если избавиться от жировой ткани трудно, но возможно при определенных усилиях, то полностью убрать эту рубцовую ткань очень и очень проблематично. Для того чтобы это сделать, необходимо запустить в организме интенсивные процессы обновления тканей.

Если же наша цель – избавиться от лишнего веса в целом, то достичь ее мы можем, решив две задачи. Первая задача – исключить поступление новых шлаков и токсинов в подкожную клетчатку, а вторая задача – наладить работу кожи как выделительной системы. Нужно понимать, что организм складывал все эти шлаки в подкожной клетчатке не просто так, а именно с намерением вывести их через кожу. Растворять и всасывать их обратно в кровь, чтобы вывести через кишечник и почки, – это весьма трудоемкий процесс, поэтому даже если он и идет, то в самой минимальной степени. Основная нагрузка по выведению этих залежей должна лечь именно на кожу.

Не секрет, что среди людей, склонных к полноте, есть те, кто может худеть очень быстро, и те, кто худеет очень и очень медленно и тяжело. И эта разница, как правило, определяется именно тем, как работает их кожа, насколько активно она умеет потеть.

Конечно, многие очень полные люди порой потеют гораздо сильнее, чем худощавые, но это говорит о том, что у них накопление шлаков и токсинов идет в большей степени. Организм понимает, что если он не будет их выводить, то просто не выживет.

Таким образом, для избавления от лишнего веса мы уделяем особое внимание, во-первых, коррективке рациона, а во-вторых, всем практикам, улучшающим работу кожи: ежедневный контрастный душ, регулярные походы в баню и прием скипидарных ванн. Очень эффективно все эти практики сочетать с физической нагрузкой, поскольку это позволяет усилить поток энергии в теле и, таким образом, еще больше активизировать очистительные процессы.

## **Глава 7. Очищение органов дыхания**

Основная функция дыхательной системы, как известно, связана с газообменом, то есть поглощением воздуха, богатого кислородом, и выделением отработанных газов. Так что в известной степени эта функция тоже связана с очистительными процессами в теле. Однако мы рассматриваем дыхательную систему как резервную, а не основную, по той причине, что она также способна выводить и те самые шлаки и токсины, которые попали в организм через кишечник.

Устройство дыхательной системы в самых общих чертах выглядит следующим образом. Воздух попадает в носовые ходы, проходит в носоглотку, затем через трахею поступает в бронхи. Бронхи представляют собой густую разветвленную сеть альвеол – маленьких пузырьков с густой сетью кровеносных сосудов, где, собственно, и происходит выделение кислорода в кровь для проведения окислительных процессов в организме. Здесь же происходит и обратный процесс – углекислый газ, образующийся в результате окислительных реакций, выводится из крови наружу.

Как известно, далеко не всегда воздух, которым мы дышим, является кристально чистым. Скорее наоборот. Однако хорошая новость заключается в том, что в нашей дыхательной системе предусмотрено несколько уровней защиты от загрязнений, содержащихся в воздухе. Первый уровень – это слизистая носа, гортани и носоглотки: когда на ней оседают какие-либо чужеродные частицы, которые начинают ее раздражать, у нас возникает реакция кашля и чихания, то есть реакция очень интенсивного выдоха, способного вытолкнуть из организма вещества, представляющие угрозу. Второй уровень защиты рассчитан уже непосредственно на

бактерии, содержащиеся в воздухе, и представляет собой миндалины и лимфоидное кольцо, расположенное в гортани чуть ниже. Более мелкие частицы, если они все же просочились в бронхи, до альвеол, как правило, не доходят, поскольку трубочки, из которых состоит разветвленная структура бронхов, очень и очень тоненькие.

Кроме того, если мы посмотрим на слизистую бронхов под микроскопом, то увидим, что вся она покрыта ворсинками, которые постоянно двигаются в сторону от самых мелких ответвлений к более крупным. Тем самым они способствуют выметанию какой-либо химической или даже механической грязи, которая на них возникает, например смол, оседающих на слизистой в процессе курения. Мы уже не раз говорили, что организм включает режим очищения преимущественно ночью, когда человек отдыхает. И в бронхах этот процесс тоже активизируется ночью: ворсинки счищают все накопленные за день загрязнения в результате курения в сторону более крупных бронхов поближе к трахее, формируя там мокроту, и когда человек просыпается, у него возникает позыв откашляться.

Такой феномен, как кашель курильщика, наглядно демонстрирует тот факт, что легкие очень хорошо умеют очищать себя от подобных химических загрязнений. И организм пользуется этой возможностью, чтобы выводить через дыхательную систему те шлаки и токсины, с которыми основные выделительные органы и системы не справляются. Собственно, именно этим он и занимается во время всем знакомых простудных заболеваний.

Тем не менее, как и кожа, в некоторых случаях дыхательная система может отказываться выполнять эту роль. В результате люди, несмотря на то что точно так же питаются традиционной пищей, несмотря на то что процессы загрязнения у них явно преобладают над процессами очищения, все же простудным заболеваниям не подвержены. И это говорит вовсе не о том, что у них чистые тела и высокий иммунитет, а лишь о том, что легкие по тем или иным причинам не готовы выводить эту слизь. И наоборот, если человек более или менее регулярно переносит простуды с температурой, насморком и влажным кашлем, это показатель того, что дыхательная система готова помогать основным выделительным органам и системам.

В первом случае ситуация иногда осложняется тем, что все та же слизь из кишечника так или иначе накапливается в гайморовых и лобных пазухах, которые расположены рядом с носовыми ходами, а эта слизь, как мы помним, всегда инфицирована бактериями. Так что отсутствие условий, при которых человек мог бы высморкаться или откашлять эту слизь, усугубляет проблему, в результате чего развиваются хронические воспалительные заболевания – гаймориты, тонзиллиты и прочие.

Таким образом, как ни парадоксально это звучит, если вы страдаете простудами и у вас есть желание избавиться от этой проблемы, то начинать необходимо опять же с очищения кишечника. Если же простуды для вас – редкость, но вы знаете, что вашему организму еще очищаться и очищаться, то пробуждать выделительную функцию органов дыхания тоже очень и очень желательно.

### ***Как стимулировать очищение через органы дыхания?***

Если мы задумаемся о том, почему организм ждет проникновения вирусов и бактерий извне для того, чтобы запустить процесс очищения от слизи через органы дыхания, то мы обратим внимание на то, что практически всегда при этом происходит повышение температуры тела – весьма энергозатратный процесс. Дело в том, что это условие необходимо для того, чтобы активизировать обменные процессы и сделать накопившуюся слизь более жидкой и удобной для выведения.

Вместе с тем вы наверняка замечали, что в самом начале болезни достаточно бывает хорошо прогреться, чтобы первые симптомы простуды – как правило, насморк – быстро отыграли и сошли на нет. Таким образом, можно сделать вывод, что легким проще выводить слизь при любом нагревании тела, которое всегда сопровождается усилением кровообращения и, соответственно, ускорением всех реакций в организме, в том числе и очистительных. С этой же целью очень эффективно применяется горячее питье, которое всегда рекомендуется при простудных заболеваниях.

Аналогичный эффект мы наблюдаем и тогда, когда даем телу физическую нагрузку. У меня был один пациент, который решил параллельно с очищением кишечника заниматься бегом. И в



самом начале этой практики он постоянно сталкивался тем, что через каждые 5–10 минут во время тренировки вынужден останавливаться из-за невозможности дышать и высмаркивать почти по полстакана слизи. Уже через полгода ежедневных пробежек этот эффект исчез, человек стал нормально дышать и в обычной жизни, и во время бега. Нетрудно догадаться, что если бы он бегать не начал, то ровным счетом та же слизь выходила бы из него во время регулярных простуд осенью и весной.

Все острые продукты, о слизеразжижающих свойствах которых мы не раз упоминали в главе об очищении кишечника, также помогают освободить органы дыхания от слизи. Именно поэтому в народной медицине так много рецептов против простудных заболеваний на основе чеснока, лука, редьки и так далее, в том числе ингаляции, закапывание в нос и другие местные процедуры.

Очень хороший эффект в плане очищения носоглотки от накопившейся слизи дают процедуры промывания носовых ходов с помощью соленой воды. Сегодня для этого даже можно приобрести специальные приспособления, например индийский чайничек нети-пот, который используют йоги для очищения дыхательных путей. А если у вас есть возможность регулярно бывать на море и плавать в морской воде, то будет очень полезно понырять, не зажимая нос, и позволить воде тщательно его промыть.

Отдельного внимания в ряду рекомендаций, конечно же, заслуживают дыхательные практики, которые принципиально можно разделить на две группы: замедляющие и усиливающие дыхание.

К числу практик, усиливающих дыхание, относится большинство известных упражнений, например холотропное дыхание или система дыхания Стрельниковой. Их действие на органы дыхания очень похоже на то, что происходит при физической нагрузке: частые глубокие вдохи и выдохи приводят к активному насыщению крови кислородом и, соответственно, к усилению кровообращения в тканях и органах, а значит, и к активизации их работы.

Практики, основанные на замедлении дыхания, например йоговские пранаямы с многочисленными задержками дыхания, действуют несколько иначе. Замедление дыхания приводит к тому, что в кровь начинает поступать меньше кислорода, в то время как концентрация углекислого газа растет. Оценивая эту ситуацию как угрозу жизни, мозг посылает сигнал легким дышать как можно качественнее. В результате максимальное количество альвеол, от самых крупных до самых мелких, активизируется, и организм начинает получать больше кислорода.

Для того чтобы достичь такого эффекта, даже были изобретены специальные устройства, хотя идея настолько проста, что вместо любых устройств можно с тем же самым успехом дышать в обычную трубку, свернутую из журнала, или в бумажный пакет. Что при этом происходит: вы делаете вдох и выдох через такую трубку, при этом после выдоха в ней в основном задерживается порция выдохнутого вами углекислого газа. И в следующий раз, когда вы сделаете вдох, вы в первую очередь вдохнете этот углекислый газ. Таким образом вы обманываете мозг, дыша собственным углекислым газом, из чего мозг делает вывод, что кислорода в воздухе недостаточно и от того, насколько качественно работает система дыхания, зависит количество усвоенного кислорода. В результате органы дыхания начинают работать намного активнее и на усвоение кислорода, и на выведение всего, что им мешает его усваивать.

Что касается выведения токсинов через легкие, то этот процесс часто сопровождается усиленным очищением от слизи и иногда выражается в том, что воздух, который человек выдыхает, очень неприятно пахнет. Это не то же самое, что неприятный запах изо рта, возникающий из-за болезней ротовой полости и желудка. Пахнет именно воздух, который человек выдыхает даже через нос. Такое явление может быть связано с выведением токсинов, образовавшихся в результате гнилостных процессов из-за употребления мяса. И помимо запаха оно может сопровождаться бронхоспастическим процессом вплоть до симптомов бронхита и бронхиальной астмы.

Несмотря на то что выведение токсинов внешне напоминает болезнь, нужно понимать, что этот процесс полезен организму, поэтому очень важно помочь ему качественно завершить его. Облегчить спазм в бронхах помогает холодная вода. Когда мы обливаем себя холодной водой, на сосуды она действует как сосудосуживающее средство, а на бронхи, наоборот, как расширяющее, поэтому после обливания холодной водой всегда дышится легче. Прохладный душ или просто прохладная ванночка для ног, как правило, быстро дает эффект: человек

начинает активно высмаркиваться, прочищая таким образом дыхательные пути. Также очень эффективен бывает контрастный душ, который больше подойдет людям с низкой энергетикой.

Помимо водных процедур здесь очень полезно будет применять практику замедленного дыхания, и в частности дыхания углекислым газом, которое мгновенно улучшает качество работы альвеол и усиливает выделительную функцию легких.

### ***Воздух, которым мы дышим***

Плохой экологией сегодня уже никого не удивить. Все прекрасно знают, что воздух в городе, как правило, очень грязный, и виной тому многочисленные автомобили, работающие заводы и фабрики. Однако не стоит думать, что эти причины загрязнения воздуха – самые страшные. Все же на улице воздух ничем не ограничен: мы живем в воздушном океане, в котором не может накопиться удушающе опасная концентрация вредных веществ. Часто намного более опасный воздух содержится, как ни странно, в наших домах, квартирах, офисных и других помещениях, где мы проводим порой гораздо больше времени, чем на улице.

Дело в том, что большинство покрытий, используемых при строительстве и ремонте, не являются натуральными и изготавливаются из синтетических компонентов, в которых постоянно идут процессы испарения нестабильных веществ. Самый простой пример – это поливинилхлорид (ПВХ), применяемый в изготовлении пластиковых окон, мебели, предметов интерьера и так далее. Это вещество было открыто в Германии, когда спустя несколько десятков лет после Второй мировой войны было решено утилизировать остатки боевых отравляющих газов. Однако, вскрыв контейнеры с этими газами, люди обнаружили, что газы полимеризовались и превратились именно в это вещество – ПВХ. Тогда практичные немцы решили, что этим полимерам можно найти применение и, в частности, стали делать из него окна.

Однако статистика показывает, что в течение первых полугода-года в квартирах с такими новыми окнами люди несравнимо чаще страдают от целого набора недугов, связанных с интоксикацией. А все дело в том, что отравляющие газы продолжают испаряться и делают воздух в помещении очень токсичным. То же самое касается и других изделий из ПВХ и очень многих других синтетических материалов, особенно тех, которые имеют сильный запах, свидетельствующий об очень высокой концентрации таких летучих веществ. Поэтому первая и самая главная рекомендация, которую только можно дать в такой ситуации, – проветривать квартиру так часто, как только это возможно, пусть даже воздухом с городских улиц. И конечно, если вы занимаетесь строительством дома или ремонтом, постарайтесь отдавать предпочтение натуральным строительным материалам.

Помимо проветривания, хорошим помощником может стать такой прибор, как ионизатор воздуха. Его изобрел Александр Леонидович Чижевский, который в результате своих исследований выяснил, что самый чистый, самый полезный воздух для здоровья человека – лесной, морской и после грозы. Именно в этих условиях воздух чрезвычайно богат отрицательно заряженными ионами, которые обладают способностью нейтрализовать опасные летучие химические соединения и, таким образом, очищать пространство от вредных примесей. Исходя из этого он и создал прибор, производящий отрицательно заряженные ионы, с помощью которого можно эффективно очищать воздух в жилом помещении.

Эта глава была бы неполной, если бы я не упомянул о пользе регулярных выездов на лоно природы – в лес, к водоемам, в горы, где у каждого из нас есть возможность не только подышать действительно чистым воздухом, но и отдохнуть, очистив свое сознание от бесконечного информационного мусора.

## **Глава 8. Очищение**

Мы рассмотрели основные и резервные выделительные органы и системы нашего организма, предусмотренные природой для того, чтобы он эффективно очищался в процессе жизнедеятельности и, таким образом, поддерживал себя в состоянии здоровья. Ведь суть здоровья в том и заключается, что процессы очищения должны преобладать над процессами загрязнения. Самое удивительное, что этот универсальный принцип на самом деле, в той или иной степени работает не только на уровне перечисленных выделительных органов и систем, но и на уровне всех физиологических систем в целом. Это в очередной раз доказывает, что

рассматривать здоровье человека, как и возникающие проблемы в организме, невозможно на уровне отдельных органов или систем. Важно принимать во внимание все процессы, идущие в теле, поскольку все они дополняют картину и помогают лучше понять общее состояние здоровья человека.

## **Половая система**

Особенность половой системы в организме человека заключается в том, что это единственная система, которая не связана непосредственно с жизнеобеспечением. По большому счету, это избыточная функция, которая необходима для выживания вида, но не обязательна для выживания конкретного индивида.

Вместе с тем надо понимать, что все процессы, которые идут в разных частях тела, идут с разной скоростью. И если, например, мы изменили питание и начали практиковать физические и закаливающие упражнения, то все это по-разному будет влиять на скорость этих процессов. Мы рассчитываем, что усилится работа кишечника, может активизироваться печень, заработает кожа, улучшится качество дыхания и так далее. Но в отношении половой системы можно более или менее точно предполагать, что она на эти изменения откликнется одной из самых последних. И если в ее работе были какие-то отклонения, так или иначе связанные с общим загрязнением организма, то возвращение к норме произойдет, скорее всего, нескоро.

Во многом это объясняется еще и тем, что функционирование половой системы в большей степени связано с психологией и энергетикой человека, чем с его физиологией. Ведь, как мы уже отметили, эта система имеет большее значение для социальной жизни человека, нежели для биологической. Так что, говоря об очистительном потенциале половых органов, нам придется учитывать и процесс энергоинформационного очищения.

## ***Женская половая система***

Физиологически половая система у женщин устроена следующим образом: наружные половые органы, то есть большие и малые половые губы, открывают вход во влагалище, в котором находится шейка матки и собственно матка. От матки по обе стороны расходятся маточные трубы, на выходе из которых располагаются яичники, где вызревают яйцеклетки.

Смысл функционирования этой системы заключается в том, что созревшая в яичниках яйцеклетка спускается по маточной трубе в матку, где либо происходит оплодотворение и развивается беременность, либо оплодотворения не происходит, и тогда яйцеклетка покидает матку в процессе менструального кровотечения.

Менструальное кровотечение, происходящее у женщины с определенной периодичностью, как правило, один раз в месяц, играет значительную роль в очищении организма в целом. Многие женщины, с которыми я работал, отмечали, что во время так называемых критических дней работа кишечника и других выделительных органов и систем активизируется, что еще раз доказывает связь всех этих процессов. Но важно, что организм использует ресурс половых органов для очищения и в другие дни. Это выражается в явлении, знакомом практически каждой современной женщине и известном совершенно всем гинекологам, которое называется нормальными выделениями между менструациями.

Интересно, что отличить нормальные выделения от ненормальных – задача непростая даже для врачей, которые, к слову, окончательно договориться по этому вопросу не могут. На самом деле эти выделения, как нетрудно догадаться, представляют собой все ту же слизь из кишечника, которая всасывается в кровь и из крови попадает на стенку влагалища, откуда и выходит порой в больших количествах.

Несмотря на то что работа по выведению шлаков и токсинов нехарактерна для половых органов, тем не менее они ее выполняют, потому что для организма в целом эта задача является приоритетной. Но в норме у женщины никаких выделений между месячными быть не должно, точно так же как не является нормой и постоянное течение слизи из носа. Эти процессы по сути своей совершенно равнозначны.

К тому же, как я уже отмечал, вся слизь, которая всасывается в кишечнике, является инфицированной, поэтому, попадая через кровь на стенку влагалища, она может вызывать воспалительные процессы. Но если у слизистой влагалища иммунитет достаточно крепкий, она

умеет справляться с бактериями, то окружающие органы это делают хуже. Таким образом, шейка матки, сама матка, маточные трубы и яичники, а также мочеиспускательный канал, мочевой пузырь оказываются в зоне риска. И все начинается с того, что во влагалище регулярно присутствует питательная среда для бактерий в виде слизи.

Нужно понимать, что наличие таких выделений в принципе и особенно в больших объемах говорит о том, что у организма назрела большая необходимость выводить эту слизь, поскольку внутри не скопилось очень большое количество. И в наших интересах как можно быстрее устранить причину ее появления, то есть включить основные и дополнительные системы выделения, чтобы со временем избавиться от этой нагрузки половые органы. В качестве дополнительной помощи организму по предупреждению воспалительных процессов в мочеполовой системе можно делать спринцевания настоями трав с антисептическими свойствами (ромашка, календула), но только в том случае, если выделения есть. Если выделений нет, то никаких лишних манипуляций в этой области лучше не совершать, будет достаточно обычных гигиенических процедур.

Что касается менструации, то, на мой взгляд, рассматривать это явление только с точки зрения физиологии невозможно, обязательно нужно учитывать еще и энергетический фактор. Я видел немало примеров, когда потребности в месячных уже не должно быть или как минимум они должны затухать, но они регулярно шли. Это наводит меня на мысль о том, что процесс кровотечения, который является весьма энергозатратным, необходим для очищения, во-первых (и в меньшей степени), от токсинов, а во-вторых (и в основном), от негативной информации и деструктивных программ. И чем больше этого добра женщина в себе носит, тем активнее будут работать ее половые органы в этом направлении. Именно это и является причиной длительных болезненных менструаций. В то же время чем чище у женщины организм, чем меньше у нее болезненных мыслей, непроработанных чувств и эмоций, тем легче и быстрее проходят месячные.

Надо сказать, что в дикой природе ни у одного животного менструаций не бывает. Исключениями из этого правила являются домашние питомцы – собаки и кошки, которые делят со своими хозяевами одно жизненное пространство и так или иначе перенимают их деструктивные программы, не говоря уже о том, насколько неестественной пищей их сегодня принято кормить. Но для дикой природы этот процесс совершенно не типичен. И мне встречались в практике случаи, когда менструации у женщин детородного возраста полностью исчезали на фоне изменения питания и полного очищения организма, при том что эти женщины без труда беременели и рожали.

Хотя не всегда исчезновение месячных говорит о том, что все у организма настолько чисто и прекрасно, что потребность в очищении таким образом полностью отсутствует. Иногда это может происходить на фоне сильного падения энергетики или усугубления процессов истощения, отследить которые можно по симптомам, о которых мы говорили в главе, посвященной пищеварительной системе. В таком случае необходимо сделать шаг назад в корректировке рациона, восполнить дефицит недостающих веществ и только после этого двигаться вперед к более здоровому образу жизни. Еще раз напоминаю, что никаких резких движений в перемене питания быть не должно во избежание таких нездоровых последствий.

### ***Мужская половая система***

В отличие от женской, мужская половая система в меньшей степени предрасположена к выделительной функции, которая заключается главным образом в семяизвержении. У всех мужчин это происходит с той или иной регулярностью и в достаточно большом объеме.

По замыслу природы, сперма должна представлять собой максимально чистый концентрат энергии, которую мужчина передает женщине для зачатия здорового ребенка. Тем не менее достаточно взглянуть на тот список веществ, которые обнаруживаются при спермограмме, и мы увидим, что в семенной жидкости содержится слизь, количество которой напрямую влияет на качество спермы и возможность зачатия. Это говорит о том, что организм использует момент семяизвержения как возможность хотя бы в небольшом количестве избавиться от накопившихся шлаков и токсинов.

Для половой системы мужчины эта нагрузка также становится риском, поскольку инфицированная слизь, проникая в репродуктивные органы, приводит к различным воспалительным реакциям. Среди наиболее частых заболеваний – хронический застойный простатит, который возникает именно из-за того, что в предстательной железе накапливается много слизи, а также другие воспалительные заболевания мочеполовой системы. И чем активнее половая система участвует в очистительных процессах, с которыми не справляются основные выделительные органы и системы, тем больше она будет страдать сама.

Снова и снова мы возвращаемся к тому, что качественно изменить эту ситуацию в лучшую сторону можно только одним способом – через изменение питания и включение в работу основных и дополнительных выделительных органов и систем. И на эту тему есть научные исследования, доказывающие, что изменение рациона в пользу сырых овощей и фруктов всего за 2 недели значительно улучшало показатели спермограммы.

### ***Бесплодие – физиология или энергетика?***

Очевидно, что в чистом организме как у мужчины, так и у женщины половые органы не будут тратить свою энергию на выполнение тех функций, для которых они изначально не были предназначены. И это будет означать, что свою основную функцию, зачатие и рождение потомства, они будут выполнять значительно лучше и успешнее.

В этом плане проблема бесплодия наглядно показывает нам, что энергетические процессы здесь играют отнюдь не меньшую, а, наоборот, большую роль по сравнению с физиологическими. И все попытки медицины найти какое-то сугубо материальное объяснение тому, почему та или иная пара не может иметь детей, чаще всего ограничиваются лишь догадками и необоснованными заключениями. По статистике, 40 % пар из 100, которых врачи приговорили к бесплодию, сообщив, что у них детей не будет никогда, зачали ребенка в первый же год после объявления диагноза. Это очень красноречиво доказывает, насколько плохо сами врачи ориентируются в теме бесплодия.

В действительности возможность зачатия определяется не столько физиологическими факторами, сколько тем объемом энергии, который передают будущему ребенку отец и мать. Если этой энергии достаточно для того, чтобы новая жизнь начала развиваться, зачатие происходит. Если же энергия половых органов главным образом направляется на то, чтобы очищать организм от слизи, ни о каком зачатии, увы, говорить не приходится. Так что ключевое значение имеет общее количество энергии у человека, которое в том числе проявляется и в степени его сексуального влечения.

В своей работе с пациентами я очень часто вижу людей, у которых энергии мало в принципе, и, в общем, совсем неудивительно слышать от них, что их сексуальная жизнь довольно унылая и бесцветная. Поэтому вопрос повышения энергетики всеми теми способами, о которых мы уже не раз говорили в этой книге, решать обязательно нужно, если ваша цель – быть здоровыми и полными сил во всех смыслах и отношениях.

### **Сердечно-сосудистая система**

Когда мы начинали разговор о пищеварительной системе, то отметили, что именно она, будучи основной и самой главной выделительной системой в организме, больше всего страдает от последствий неправильного питания и других особенностей образа жизни современных людей. Тем не менее нарушения, которые возникают в сердечно-сосудистой системе по тем же самым причинам, являются, пожалуй, самыми опасными для жизни человека. И этот факт уже несколько десятилетий подряд подтверждается печальной статистикой, утверждающей, что болезни сердца и сосудов занимают первое место среди всех причин смерти.

Даже в традиционной медицине на сегодняшний день нет никаких сомнений в том, что основная причина этих заболеваний тесно связана с вопросом питания. В первую очередь здесь прослеживается связь с употреблением животных продуктов, в частности мяса и яиц, которые приводят к накоплению большого количества холестерина. Из-за холестериновых бляшек в сосудах ощутимо страдает кровоснабжение всех органов, в том числе и жизненно важных. Когда дело касается кровоснабжения сердца, то его недостаток приводит к некрозу тканей сердечной мышцы, инфаркту и даже к смерти.

Об этом сегодня знают практически все, и практически все в этой ситуации объявляют абсолютным злом холестерин. Но так ли это на самом деле? В действительности организм, который всегда старается как можно быстрее обезвредить и вывести все бесполезные вещества, вовсе не торопится выводить холестерин. Дело в том, что это вещество представляет для него большую ценность, поскольку содержит запас энергии в высокой концентрации.

В норме человек, как растительноядное животное, должен питаться преимущественно фруктами, в которых холестерина не содержится. Это вещество синтезируется в его организме ровным счетом в том количестве, в котором оно необходимо для целого ряда обменных процессов и для физических нагрузок. Но современный человек питается мясом, поэтому получает холестерин с пищей, причем в довольно большом количестве. Организм расценивает его как подарок и начинает запасать в печени и на стенках сосудов.

Интересно, что у человека, который ведет активный образ жизни и тратит много сил на физические нагрузки, риск образования холестериновых бляшек минимальный, поскольку это вещество эффективно перерабатывается в энергию. В то же время малоподвижный образ жизни способствует тому, чтобы оно накапливалось и создавало риск закупорки сосудов.

Кроме холестерина столь же отрицательное действие на сосуды могут оказывать стрессы. Такие явления чаще всего случаются эпизодически, хотя большинство жителей крупных мегаполисов живут в состоянии стресса постоянно из-за обилия информации, частых перемещений, большого количества общения и других факторов. Во время стрессовой ситуации кровеносные сосуды на какой-то промежуток времени резко сужаются, после чего возвращаются к своему привычному состоянию, когда человек успокоится и отдохнет. В принципе, в таком волнообразном сужении и расширении сосудов нет ничего страшного.

Но если по каким-то причинам сосуд был сужен изначально, в том числе из-за непрекращающегося стресса, вот тут могут начаться проблемы. Постоянный спазм стенки сосуда приводит к тому, что он теряет свою эластичность, которая необходима для полноценного кровоснабжения тканей и органов. Сосуд становится все уже и уже, и в итоге его способность доставлять кровь исчезает вовсе.

Проблема утраты эластичности возникает также из-за того, что на стенках сосудов откладываются соли кальция. Но как появляется этот ценный элемент на стенках сосудов, хотя организму часто его очень не хватает?

Дело в том, что большая часть рациона на традиционном питании приводит к закислению крови, из-за чего вязкость крови повышается, а ее способность проникать в мелкие капилляры, наоборот, снижается. Но поскольку уровень pH крови – это одна из важнейших составляющих гомеостаза, организм пытается поддерживать щелочной баланс крови с помощью ионов кальция, которые порой даже вынужден забирать из волос, ногтей, зубов и даже костей. В процессе нейтрализации кальция осаждаются в виде соли и откладываются на стенках сосудов, что, как и в ситуации со стрессами, приводит к потере эластичности стенки сосуда и нарушению кровообращения.

Очевидно, что все эти факторы могут действовать в совокупности. И тогда сужение сосуда, в котором уже есть холестериновые отложения, или же кальцинирование сосуда, уже суженного на фоне стресса, может обернуться серьезной проблемой. Если речь идет, например, о тканях какой-либо конечности, то некроз тканей может привести и к гангрене, и к ампутации. Если же такая ситуация возникнет в сосудах сердца или головного мозга, это может привести, соответственно, к инфаркту и инсульту.

Для предотвращения подобных последствий можно дать лишь известные рекомендации: избегайте стрессов, уменьшайте долю животных продуктов в рационе, обязательно давайте телу физическую нагрузку и тренируйте сосуды контрастными процедурами.

Очень важно уметь правильно расслабляться и хорошо отдыхать, полностью восстанавливая свои силы. К сожалению, люди уделяют недостаточно внимания процессам восстановления, что и приводит к регулярному наслаиванию одного стресса на другой со всеми вытекающими последствиями. Ни в коем случае не стоит снимать стресс алкогольными напитками! Кроме того что алкоголь является самым настоящим ядом, который мгновенно начинает разрушать клетки организма, он еще и очень сильно закисляет кровь. А процесс ощелачивания крови, как мы уже выяснили, очень дорого обходится организму.

Соответственно, одна из важнейших рекомендаций в этом ключе будет касаться рациона питания, а именно тех продуктов, которые помогают ощелачивать кровь и не допускать ее закисления. Это все те же фрукты и овощные соки – основа здорового естественного питания, к которому следует стремиться.

Физические упражнения и закаливающие процедуры играют огромную роль в поддержании эластичности сосудов. Даже на фоне имеющихся холестериновых бляшек и отложений кальция эластичные сосуды способны обеспечивать более качественное кровообращение в тканях и органах, а на фоне постепенных изменений в питании позволяют запустить процесс растворения холестерина и солевых отложений и, таким образом, очиститься от них.

## **Нервная система**

Изменения в питании, которые мы осуществляем для того чтобы запустить в организме процессы очищения, нередко приводят к определенным трудностям в работе нервной системы. Главным образом это связано со значительным уменьшением доли жиров, жирорастворимых и ряда других витаминов в рационе, которые принимают активное участие в работе нервных клеток.

В главе, посвященной очищению пищеварительной системы, мы подробно поговорили о том, почему печень не может производить такое количество желчи, которое необходимо для полноценного усвоения большого количества жиров. Все дело в том, что вместе с желчью печень выводит токсины, и если токсинов в кишечнике окажется слишком много, это создаст угрозу интоксикации организма в целом. По мере очищения печени от токсинов, что возможно только на фоне качественного очищения кишечника, усвоение жиров постепенно улучшается, и это позволяет удовлетворить нужды нервной системы для обеспечения ее качественной работы.

Дефицит целого ряда витаминов действует на нервную систему угнетающим образом: человек начинает испытывать нарастающую слабость, ухудшается внимание и способность сосредоточиваться, возникает известный многим синдром хронической усталости. Это связано с тем, что при истощении нервной системы импульсы между нервными клетками передаются очень слабо. В результате мышцы не получают достаточно стимулов для сокращения даже несмотря на то, что у них есть энергия на это сокращение. Вместе с тем человек начинает хуже себя контролировать, становится очень чувствительным к раздражениям и может срываться.

Многие люди замечают, что отказ от мяса и других животных продуктов приводит как раз к тому, что они становятся злыми и агрессивными. Именно для того, чтобы избежать таких неприятных последствий со стороны нервной системы, крайне важно тщательно следить за тем, чтобы в организме не накапливался дефицит по жирам и жирорастворимым витаминам, источником которых в традиционном питании являются именно животные продукты. Соответственно если мы наблюдаем, что такие реакции имеют место быть, следует сделать шаг назад в питании и включить в рацион, например, сырые яичные желтки, сырую рыбу и икру рыб. Это наименее вредные продукты, которые содержат все необходимые для нервной системы вещества и помогут быстро восполнить образовавшийся дефицит.

Помимо наличия полезных веществ, для качественной работы нервной системы большое значение имеет ее тренировка в плане переключения между двумя режимами работы – активности и расслабления. В норме человек активно проводит свой день, а с наступлением темноты постепенно переходит в более спокойный режим и отходит ко сну, после которого просыпается полный сил и снова готов к активной физической и умственной работе.

Нарушение этого переключения может быть связано с двумя причинами. Во-первых, ночью организм включает режим очищения, при котором часть токсинов из печени может попадать в кровь и вызывать нарушения сна. Такое случается, когда, например, человек годами пьет большие объемы кофе каждый день и думает, что это никак не сказывается на его режиме сна, поскольку печень эффективно забирает из крови кофеин и накапливает его. А когда однажды на фоне изменения питания запускается режим очищения и печень выводит свои запасы токсинов в надежде избавиться от них, солидная доля этого кофеина попадает в кровь – и у человека сна ни в одном глазу.

Другая причина, которая выражена, как правило, в меньшей степени, способна нарушать переключение режимов активности и отдыха на протяжении многих лет. Это, как ни странно, недостаток физической активности. Дело в том, что наши тела созданы для того, чтобы

двигаться: когда мышцы работают, нервная система участвует в процессе их сокращения и расслабления и, таким образом, поддерживается в тонусе. Если же физической активности недостаточно: у человека сидячая работа, он много думает и нервничает, но мало двигается, – тонус нервной системы значительно снижается. Если сравнить работников физического и интеллектуального труда, то можно заметить, что у первых, как правило, никогда проблем со сном не бывает, в то время как у вторых эта история повторяется снова и снова.

Ситуация усугубляется еще и тем, что человек, особенно живущий в большом городе, очень зависит от техногенных ритмов – он просыпается по будильнику, а не потому, что выспался. И как правило, выспаться при таком режиме практически никогда не удастся. Тем не менее продолжительность сна и выраженный эффект отдыха, когда человек действительно чувствует, что восстановил силы, имеет огромное значение для общего самочувствия, уровня энергии и, как следствие, нормальной адекватной работы нервной системы.

Сегодня можно найти массу рекомендаций о том, как сделать сон более полноценным и здоровым. Для этого люди советуют лечь спать не позже такого-то времени, просыпаться не позже такого-то, ставить кровать в определенном месте, стелить особенную постель и так далее. На мой взгляд, все эти рекомендации излишни: достаточно спать тогда и столько, сколько вам хочется. Только ощущение, что вы выспались, почувствовали себя бодрым и отдохнувшим, может быть качественным критерием сна. Добавить к этому можно разве что пожелание находить возможность спать на природе, потому что это действительно улучшает качество отдыха и помогает полностью восстановить силы.

Подводя итог, еще раз перечислю основные рекомендации для поддержания здоровья нервной системы на фоне изменения питания и очищения организма:

- внимательно следить за состоянием организма и не допускать истощения, при дефиците витаминов и жиров включать в рацион яичные желтки, сырую рыбу и рыбную икру;
- ежедневно давать телу хорошую физическую нагрузку и практиковать контрастные процедуры;
- давать телу качественный отдых, расслабление и возможность полноценного сна.

### **Опорно-двигательный аппарат**

Питание и образ жизни человека всегда отражается на состоянии всего его тела, а не только на работе отдельных органов и физиологических систем. И когда мы перестраиваем свое питание в сторону более здорового, более естественного, мы точно так же рассчитываем на улучшение состояния организма в целом. Опорно-двигательный аппарат, включающий в себя все костные структуры, мышцы, связки и сухожилия, а также соединительная ткань практически никак не участвуют в процессах очищения, о которых мы говорим в этой книге. Но тем не менее на их состоянии всегда очень четко отражаются последствия того, как человек следит за своим здоровьем, как он питается и поддерживает себя в форме.

К сожалению, чаще всего уже к среднему возрасту результат в этом отношении бывает скорее отрицательный, чем положительный: тело человека теряет гибкость, суставы начинают скрипеть, кости становятся более хрупкими, а мышцы постепенно теряют эластичность и тонус. Главным образом, это происходит из-за загрязнения опорно-двигательного аппарата нерастворимыми солями, которые образуются двумя способами: из органических кислот в растительной пище в результате ее термической обработки, а также в процессе ощелачивания крови ионами кальция.

В одном американском исследовании, целью которого было доказать, что сыроедение ведет к остеопорозу, были получены совершенно противоположные результаты. Оказалось, что у сыроедов с большим стажем кости по размеру и форме не имеют никаких отличий, но при этом они примерно на 10 % были легче по сравнению с костями людей, питающихся традиционной пищей. Эта разница – не что иное, как масса тех самых нерастворимых солей, которые неизбежно накапливаются в результате питания продуктами, закисляющими кровь, и приготовленной растительной пищей. То есть организм использует костную ткань как хранилище для такого вида шлаков.

При этом кальций из костей организм забирает для того, чтобы нейтрализовать кислотную среду, возникающую в крови из-за употребления животных продуктов. И в результате кости, несмотря на то что становятся тяжелее из-за накопления нерастворимых солей, теряют свою прочность. Именно так и возникает явление остеопороза.



Накопление солей – пожалуй, самая распространенная причина всех проблем с суставами как воспалительных, так и невоспалительных. И по тому, насколько быстро и в какой степени человек с годами теряет гибкость, можно составить представление о том, сколько солей оседает в его суставах: если маленький ребенок имеет возможность легко гнуться и растягиваться, то пожилому человеку порой бывает трудно даже спину распрямить или широкий шаг сделать.

Бороться с этой проблемой можно все теми же способами, о которых мы уже не раз говорили. Во-первых, следует уменьшать в рационе долю приготовленной растительной пищи, делая выбор в пользу сырых овощей и фруктов, а также по возможности снижать количество животных продуктов, особенно мяса, молока и продуктов на их основе, которые очень сильно закисляют кровь. К закисляющим продуктам также можно отнести все сладости, выпечку и абсолютное большинство продуктов пищевой промышленности, готовых к употреблению. Чем меньше таких продуктов будет в вашем рационе, тем ниже риск всех возможных проблем, которые могут возникнуть в опорно-двигательном аппарате из-за накопления солей в костях, мышцах и суставах.

В контексте этой темы хочу отметить особую роль такого ценного элемента, как кремний, который в достаточном количестве обеспечивает эластичность мышц и костей, препятствуя развитию остеопороза. В животных продуктах кремния содержится не так много, а в растениях его количество тем больше, чем ниже к земле рос продукт. То есть больше всего кремния в корнеплодах – например, в моркови, свекле, редьке, чуть меньше в стебле, еще меньше – в листьях. Но, конечно, следует помнить о том, что все растительные продукты нас интересуют именно в сыром виде, а не в приготовленном, если мы хотим получить именно кремний и другие полезные вещества, а не очередную порцию нерастворимых солей.

### ***Куда девались богатыри?***

Соединительная ткань, по большому счету, не относится к структурам опорно-двигательного аппарата, но тем не менее процессы, которые происходят в ней от поколения к поколению, очень ощутимо сказываются на развитии скелета у человека в целом. Если в древности наши предки могли похвастаться поистине атлетическим крепким сложением, то в современном мире люди все чаще имеют очень хрупкое строение, гораздо менее надежное: кости становятся тоньше и меньше, суставы – хрупкими и слабыми.

Мне вспоминаются строки из стихотворения М. Ю. Лермонтова «Бородино»: «Да, были люди в наше время, не то, что нынешнее племя: богатыри – не вы!» В самом деле, среди современных людей богатырей нам уже не найти. Но чем они отличались? Все дело в том, что у них было очень много соединительной ткани, благодаря которой кости, связки и сухожилия были широкие и прочные, а мышцы – большие, с мощным физическим ресурсом.

На мой взгляд, такая перемена в строении человека за последние несколько сотен лет связана с вопросами энергетики. Помимо генетического фактора, телосложение во многом обусловлено тем количеством энергии, которое родители передают своему ребенку, главным образом при зачатии. Если у родителей энергии много, соответственно у них есть чем поделиться со своим потомством. И наоборот, если уровень энергии низкий – новорожденный получает такое тело, которое может только-только продержаться.

Из этого становится понятно, что продолжительность жизни человека на фоне таких изменений неизбежно будет сокращаться, а все этапы биологической жизни человек будет проходить намного быстрее. В древности люди жили по 100 лет и больше, и, соответственно, для них 20-летний возраст был еще совсем юным, когда человек только вступает во взрослую жизнь. Сегодня в результате бурной акселерации дети уже к 13–14 годам становятся вполне взрослыми. Но это вовсе не прогресс, как может показаться на первый взгляд. Ведь такая тенденция говорит о том, что родители передают детям очень мало жизненной энергии, которой недостаточно для долгой плодотворной жизни, поэтому люди пытаются использовать ее по максимуму как можно быстрее: быстрее повзрослеть, создать семью, родить детей и уйти на покой.

На уровне современной физиологии этот процесс подтверждается увеличением числа таких недугов, как недоразвитие стенок сосудов, грыжи у детей, варикозное расширение вен и так далее. Все это следствие недоразвития соединительной ткани, обусловленное низким количеством энергии у родителей, причем на протяжении многих поколений.

Казалось бы, такая ситуация складывается в результате эволюции человека и изменить ее невозможно. Но, на мой взгляд, осознанно занимаясь развитием своей энергетики, своего физического и духовного здоровья, мы можем исправить и доделать все то, что наши тела недоделали в юности. Ничто не мешает нам осуществить процессы физического роста и укрепления во взрослом состоянии, если у нас при этом будет достаточно энергии. Соответственно, все энергетические практики, в том числе физическая активность, контрастные процедуры и другие виды закаливания, необходимы для того, чтобы наши тела становились здоровее и крепче.

Дело в том, что, получая в распоряжение энергию, организм направляет ее на то, чтобы достроить мышцы, сухожилия, связки. Достаточно взглянуть на человека, который активно занимается спортом или работает физически, чтобы увидеть, как отражаются все эти усилия на его телосложении. Разумеется, это вопрос не двух-трех лет жизни, а, скорее всего, десятилетий. И конечно же, здесь не идет речь о бодибилдерах, для которых объемная мускулатура – это лишь вопрос внешнего вида. Мы говорим о полноценном развитии тела на физическом и энергетическом уровнях, которое востребовано в реальной жизни, а не только в отражении зеркала.

## **Иммунная система**

В отличие от всех других физиологических систем организма, иммунная система не представлена в организме структурой конкретных органов. Безусловно, работа некоторых органов обеспечивает ее функционирование, но общий результат не так очевиден, как, например, газообмен в легких, пульсация крови по сосудам или переваривание пищи.

Основной смысл работы иммунной системы заключается в сохранении информации, присущей нашему организму, главным образом на генетическом уровне. Эта информация должна тщательно охраняться, поскольку от нее зависит жизнь данного конкретного человека и его потомков. Поэтому организм всячески оберегает эту информацию от всевозможных внешних влияний, способных ее нарушить. И получается так, что в этом принимают участие абсолютно все органы и все ткани.

В рамках традиционной медицины говорить об иммунной системе очень трудно не только потому, что иммунология – сравнительно молодая область медицины, но в основном потому, что медицинская наука основана на материалистических взглядах, а работа иммунной системы проявляется на уровне энергоинформационных процессов. Именно поэтому я фактически ставлю знак равенства между энергетикой человека и его иммунитетом. Ведь все эффекты, которые мы получаем в результате энергетических практик, а также те эффекты, которые мы наблюдаем из-за снижения уровня энергии в теле, фактически отражают состояние иммунной системы.

## ***Иммунитет и паразиты***

Традиционно принято считать, что иммунитет обеспечивает нам защиту от посторонних живых организмов, которые могут вызвать те или иные заболевания. Это, как правило, вирусы, бактерии и паразиты. В натуропатии взгляд на этот вопрос несколько иной: в этом мире у нас нет врагов, поэтому у нас нет необходимости постоянно держать оборону и отражать атаки. Все живые микроорганизмы и даже более сложноорганизованные существа проникают в наши тела с определенной целью – помочь нам очиститься от того, что нужно им, но что не нужно нам.

В этом смысле интересно рассмотреть тему паразитов и увидеть, как изменилось отношение к ним за многие столетия жизни человечества. Надо признать, что все виды живых существ, которых принято относить к паразитам, жили рядом с человеком практически всегда – со времен пещерной жизни или даже больше. Тем не менее даже 100 лет назад, когда медицина была уже весьма развита, паразитов не рассматривали как угрозу жизни человека и вообще не считали хоть сколько-нибудь серьезной проблемой.

Современный мир помешан на вопросах гигиены в такой же степени, в какой он оторван от природы. С одной стороны, такое положение дел существенно снижает риск заражения паразитами, но с другой – лишает нас понимания того, как с ними взаимодействовать. И подобно тому, как после открытия бактерий их стали обвинять во всех известных заболеваниях, в наши дни пытаются объявить возбудителями разных страшных болезней именно паразитов. Однако

нужно понимать, что если эти живые организмы не съели человека за тысячи лет нашей истории, то вряд ли это произойдет сейчас, когда риск заразиться ими сведен к незначительному минимуму.

Вместе с тем уровень иммунитета у подавляющего большинства людей в нашем мире, к сожалению, весьма низкий, что является прямым следствием значительного преобладания процессов загрязнения над процессами очищения в телах современных людей. И этот фактор говорит уже в пользу паразитов, для которых люди фактически сами создают питательную среду в своем организме.

Иммунитет здорового человека, пышущего энергией, не позволяет каким бы то ни было вирусам, бактериям или паразитам развиваться в теле, поэтому не нужно ставить перед собой задачу очиститься от паразитов. Главная задача должна касаться очищения организма от питательной среды для этих чужеродных агентов и значительного повышения уровня энергии в теле, благодаря которой обеспечивается сильный иммунитет.

Мне очень нравится фраза: «У каждого здорового человека должно быть в жизни здоровое количество грязи». Она очень мудро отражает главную идею натуропатии, которая заключается в том, что мы являемся частью мира природы и сосуществуем в нем со всем живым многообразием. И для того, чтобы поддерживать свою видовую идентичность, развиваться и эволюционировать как самостоятельный вид, мы должны постоянно поддерживать баланс в контактах с представителями окружающего мира. Если они проникают в нас, значит, мы утратили способность сохранять свою информационную целостность. Если же у нас достаточно энергии, чтобы эту целостность поддерживать, то они в нас никогда не проникнут. Иными словами, паразиты могут быть для нас чем-то вроде лакмусовой бумажки, которая сигнализирует нам об уровне нашего иммунитета, а то самое здоровое количество грязи – своеобразной прививкой.

Интересно, что личное отношение людей к паразитам и возможности заразиться чем-либо очень хорошо иллюстрирует их уровень энергетики, то есть силу иммунитета. Как правило, люди с очень низким уровнем энергии не переносят даже упоминания этой темы, не говоря уже о том, чтобы увидеть или рассмотреть какой-либо экземпляр. В то же время люди с достаточно крепким здоровьем могут себе позволить даже заинтересоваться этой темой, глубоко изучить ее. Страх, который возникает перед паразитами, проистекает главным образом из ощущения того, что они присутствуют внутри, но признавать это человек категорически отказывается. Противоположная ситуация, когда людей, наоборот, привлекают образы червей и других насекомых, говорит о том же ощущении, но также и о готовности признать их присутствие и хоть как-то наладить с ними контакт.

Понимая то, что паразиты могут в нас существовать в силу низкого иммунитета и загрязненности организма, мы, конечно же, должны предпринимать усилия к тому, чтобы исправить эту ситуацию. Поэтому снова и снова следует менять свой рацион в пользу свежих овощей и фруктов, а также делать особый акцент на продукты, которые обладают антипаразитарными свойствами. Это практически все острые продукты, особенно с сильным ароматом, как, например, чеснок, хрен, имбирь, а также горькие травы. Очень хорошо себя зарекомендовал лимон. Этот фрукт прекрасно помогает ощелачивать кровь и именно таким образом меняет среду в организме на неблагоприятную для паразитов, которым больше по душе кислая среда.

Может показаться, что все сказанное о паразитах малоприменимо к теме вирусов и бактерий. На самом деле это не так. Человек, который достаточно очистил свой организм, укрепил иммунитет и постоянно заботится о поддержании высокой энергетики, может не бояться заражения ни вирусами, ни бактериями. Даже самые сильные эпидемии пройдут мимо него стороной, поскольку в чистом организме всем этим чужеродным агентам просто нечего делать, питательная среда для них здесь отсутствует. Таким образом, мы снова и снова возвращаемся к тому, что путь к настоящему здоровью лежит через качественное очищение организма и усиление потоков энергии в теле.

## **Глава 9. Информационное очищение**

В самом начале мы говорили о том, что человеку для жизни необходима энергия, которую он может получать не только из пищи, но и из окружающего пространства. Однако, как и в

ситуации с продуктами, энергия в пространстве может быть очень разного качества в зависимости от того, какую информацию она в себе содержит. Энергия не может существовать отдельно от информации, поэтому, принимая в себя определенный объем энергии, мы тем самым получаем ту или иную информацию.

Если взглянуть на наш мир с энергетической точки зрения, то можно увидеть, что мы буквально плаваем в концентрированном океане информации с огромным количеством разных потоков: СМИ, реклама, люди, как знакомые и близкие, так и совершенно посторонние. И даже там, где нет ничего, где есть только воздух, все равно присутствует определенная энергия, а значит, и информация. Таким образом, когда мы ставим перед собой цель научиться усваивать жизненную энергию из пространства, а не только из пищи, нам крайне важно понимать, какую именно энергию стоит в себя впускать, а от какой желательно избавляться.

В главе об энергетике я довольно подробно рассказал об основных видах информационных загрязнений. Это главным образом глобальные деструктивные программы, подпитывающие чувства вины и страха, и так называемый информационный мусор, который не вызывает изменений в сознании человека, но отвлекает его от главных целей и ценностей жизни. К сожалению, оградиться и избежать влияния этих факторов едва ли возможно. Поэтому если мы не хотим, чтобы они управляли нашей жизнью, то должны находить возможность очищаться от этой информации и постоянно заниматься развитием своей энергетики, подпитывая ее информацией, полезной для жизни.

С энергетической точки зрения смысл отказа от животных продуктов и приготовленной растительной пищи заключается в том, что мы убираем из рациона еду, которая содержит в себе информацию о смерти. Ведь в мясе и рыбе неизбежно накапливается энергия всех тех сильных эмоций, которые животные или рыбы переживали, прежде чем умерли. Точно так же во время термической обработки растительная пища утрачивает информацию о том, как она питалась и росла, и начинает накапливать информацию о том, как ее жарят, варят или маринуют. Конечно, в случае приготовленных растений концентрация негативной информации будет меньше по сравнению с животной пищей, равно как и количества энергии. Тем не менее и в том и в другом случае это будет энергия, содержащая информацию о смерти. Поступая в тело человека, она будет питать те деструктивные программы, которые он в том или ином объеме успел усвоить, живя в обществе.

Показательно, что на фоне отказа от этих продуктов у человека часто спустя какое-то время начинается период эмоциональной нестабильности: он может раздражаться, злиться, становиться агрессивным. С одной стороны, это говорит о том, что на энергоинформационном уровне ситуация изменилась, а с другой – очевидно, накопившаяся прежде деструктивная информация начинает выходить из сознания в виде таких эмоциональных реакций. Как и любой другой процесс очищения, это может быть очень неприятно и болезненно, но все же длиться бесконечно такая ситуация не будет, и рано или поздно она закончится.

Но нужно понимать, что практически вся современная продукция пищевой промышленности и все те продукты, которые составляют основу традиционного питания, – это основной источник энергии для деструктивных программ, живущих в сознании. Поскольку наша задача – наполнить тело энергией, несущей информацию о жизни, мы переключаемся на питание сырыми фруктами и овощами.

Помимо пищи на нас всегда оказывает большое влияние энергия людей, с которыми мы общаемся, обмениваемся информацией, поддерживаем какие бы то ни было отношения, тем более интимные. При этом, как правило, происходит двусторонний обмен, почти никогда энергия не течет только в одном направлении. И если это общение приятное и полезное, то его хочется продолжать, потому что оно заряжает позитивной жизненной энергией. Но бывает и обратная ситуация, когда люди в процессе взаимодействия сбрасывают большие объемы негативной информации – кричат, ругаются и так далее. Интересно, что для них это почти всегда способ очиститься: после такого эпизода они чувствуют себя так, словно сбросили с себя какую-то тяжесть. На одном из курсов по энергетике я услышал от преподавателя потрясающее сравнение этого процесса с ментальным походом в туалет. В самом деле, происходит именно это: сознание фактически ходит в туалет, когда какие-то подавленные чувства, эмоции, страхи получают некое вербальное воплощение и выходят таким образом наружу.

Для того, в чей адрес прозвучали подобные гневные послания, конечно, ничего хорошего нет, но нельзя не отметить, как точно подмечается смысл происходящего в таких расхожих фразах, как, например, «нагадил в душу». Думаю, многие со мной согласятся в том, что такой способ очищения сознания является самым примитивным и неэффективным, несмотря на то что имеет сегодня самое широкое распространение. Вот и получается, что на человека наорали на работе, он по пути с работы наорал на того, кто ему на ногу наступил, тот пришел домой и наорал на жену, та – на ребенка, и эта цепочка может быть бесконечной, поскольку всем есть от чего очищаться.

Вместе с тем существуют и более эффективные и эко-логичные методы информационного очищения. Это информационное голодание, физическая активность, водные процедуры, йога, цигун и другие энергетические практики. Когда мы делаем что-то подобное, мы тем самым усиливаем поток энергии через свое тело, и одновременно с тем, как часть новой энергии прибывает, часть старой из нас выходит. В этом потоке сгорает весь тот информационный мусор, который может отвлекать ваше внимание, ведь в процессе той же физической тренировки человек переживает сильное напряжение и справляется с ним. Люди, которые практикуют такие занятия, чаще всего умеют управлять своими реакциями и никогда не будут включать агрессию в ответ на то, что их кто-то толкнул. Такое здоровое отношение к чужим неадекватным поступкам характерно для тех, кто не держит в своем сознании склад деструктивной информации. Если при этом люди еще и сознательно избегают информации, которая может загрязнять сознание, то, как правило, это создает благоприятные условия для духовного роста.

По-настоящему эффективно фильтровать поток информации в нашей жизни практически невозможно без сознательного отказа от средств массовой информации. Привычка смотреть телевизор, листать соцсети в интернете, слушать радио и читать газеты приводит к тому, что люди постоянно впускают в свое жизненное пространство огромные объемы энергии с отрицательной информацией, которая питает и страхи, и чувство вины, и другие негативные чувства.

Кстати, чувство вины в природе как таковое не существует, это исключительно человеческое изобретение, как и понятие совесть, которое делает людей более или менее управляемыми и предсказуемыми при жизни в обществе. Ни одно животное в природе такими понятиями не руководствуется, потому что чувство вины изначально обладает разрушительным потенциалом, а вовсе не созидательным для живого существа. Вместе с тем практически любая активность в социуме так или иначе связана с долгом, ответственностью, соответствием всем социальным нормам, и средства массовой информации постоянно играют в эту игру, поддерживая человеческие страхи и другие отрицательные эмоции и чувства, в том числе чувство вины. И на самом деле, люди настолько привыкли к этому, что получают удовольствие от просмотра, слушания и чтения такой информации и даже боятся пропустить что-то из новостей.

Самое разумное, что можно сделать для того, чтобы очистить свое жизненное пространство от всей этой разрушительной информации, – как минимум перестать смотреть телевизор, а как максимум – убрать из своей жизни СМИ в целом и искать необходимую информацию осознанно и целенаправленно. Не стоит бояться, что вы тем самым выпадете из жизни и пропустите что-то важное, потому что, как бы мы ни стремились очиститься от негативной информации в своей жизни, мы все равно существуем в этом потоке. И этот поток формирует одинаковую информационную среду для всех, кто в нем существует, так что практически невозможно жить в большом городе и при этом быть вне его контекста.

Мы живем в городах, где информация буквально повсюду, и она неизбежно влияет на нас. Так что как бы ни было печально признавать этот факт, избавиться полностью от этой информационной среды можно только одним способом – уехать на природу, где таких потоков информации просто нет. Кстати, уверен, все так или иначе замечали эту разницу: какие мысли и ощущения владеют вами, когда вы находитесь в городе, и насколько другие мысли и ощущения возникают, когда вы на природе. Порой даже становится непонятно, почему мы тратим столько сил на ту или иную проблему, но не занимаемся гораздо более важными вещами.

И вот, кстати, те потоки энергии, которые становятся нам доступны на природе, как раз содержат информацию о жизни – о том, как быть здоровым, счастливым, как развиваться и жить долгие годы. Поэтому пребывание на свежем воздухе в естественной среде тоже может быть

эффективной энергетической практикой, которая способствует не только очищению сознания, но и питанию тела полезной энергией.

Надо заметить, что процесс освобождения от деструктивных программ и негативной информации всегда идет рука об руку с получением новой информации, ведь мы находимся в потоке, где часть информации уходит, а на ее место приходит что-то новое. И наша задача – осознанно контролировать этот поток, не позволяя освободившемуся пространству заполняться энергией, содержащей негативную информацию.

В числе способов информационного очищения также можно упомянуть любые водные процедуры, поскольку вода как основа жизни обладает ярко выраженной способностью очищать энергоинформационный фон. Поэтому вечерний душ почти всегда помогает почувствовать облегчение после тяжелого трудового дня, особенно если он был наполнен неприятным общением, плохими новостями или сильным эмоциональным напряжением. Кроме воды похожим действием обладает и движение воздуха. Возможно, вы замечали, что стоит проветрить комнату, в которой случился скандал, и атмосфера в ней буквально обновляется. Или же человеку интуитивно хочется выйти проветриться, когда он ощущает себя в тупике из-за невозможности разобраться с проблемой или разрешить конфликт.

Еще около сотни лет назад был популярен и такой метод информационного очищения, как кровопускание. Конечно, тогда никто и не думал о необходимости очищения сознания, но то, что таким способом люди эффективно решали проблему головных и других болей, наглядно доказывает, что вместе с кровью из организма может выходить часть тех деструктивных программ, которые отбирают жизненные силы у человека. Собственно, именно это и происходит у женщин в процессе менструаций.

И завершая тему информационного очищения, хочу привести еще один пример, доказывающий, что у нас нет врагов в этом мире. Это кровососущие насекомые, которые тоже, ни много ни мало, помогают нам избавляться от негативной информации, разрушающей наше сознание и наше здоровье. Кстати, многие люди, перешедшие на сыроедение, отмечают, что их перестали кусать комары. На мой взгляд, это прямое следствие очищения сознания, которое всегда идет параллельно с очищением тела от шлаков и токсинов.

## **Заключение**

Наблюдая за тем, как мудро наш организм распоряжается своими ресурсами, как он стремится к повышению своего жизненного потенциала и как эффективно сотрудничает со всем многообразием окружающего мира, можно только восхищаться изобретательностью природы.

К сожалению, человек, вместо того чтобы внимательно изучать ее законы и следовать им на благо своего здоровья, руководствуется совсем иными вещами. Стремление к комфорту, которое позволило нам достичь небывалых высот в технике, в отношении здоровья стало, скорее, нашей слабостью. Для подавляющего большинства людей в современном мире хорошая жизнь – это вкусная еда, теплый дом и что-нибудь интересное по телевизору. Однако такая хорошая жизнь с годами вовсе не помогает оставаться здоровыми. Наоборот, она отнимает жизненные силы и становится причиной целого ряда нарушений в работе организма из-за того, что люди, во-первых, все больше и больше отгораживаются от природы, а во-вторых, не понимают принцип потока, лежащий в основе функционирования нашего тела.

Если человек как биологическое существо представляет собой сгусток энергии, состоящий из двух встречных потоков, то это означает, что жизнь есть не что иное, как процесс непрерывного принятия и отдавания, питания и очищения. Безусловно, нам предстоит открыть и понять еще много тайн, связанных с функционированием жизненной энергии, от которых, возможно, зависит дальнейшая эволюция нашего биологического вида. Но уже здесь и сейчас мы знаем достаточно для того, чтобы вытащить себя из ловушки удобной, но короткой жизни и сделаться более здоровыми, выносливыми и сознательными живыми существами.