

СЕРГЕЙ ЧУГУНОВ

---

# Очищая тело, не забывайте о душе

ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИНОВ,  
РАДИОНУКЛИДОВ И ШЛАКОВ



**Сергей Чугунов**  
**Очищая тело, не забывайте**  
**о душе. Выведение токсинов,**  
**радионуклидов и шлаков**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39489616](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39489616)  
ISBN 9785449392770*

**Аннотация**

В книге приводятся рекомендации практикующих врачей, народные рецепты и советы целителей, которые помогут вам очистить организм от шлаков, токсинов и радионуклидов. Следуя этим советам, вы сможете сохранить и избавиться от гор мусора и восстановить свое покачнувшееся здоровье.

# Содержание

Выведение токсинов, радионуклидов и шлаков	6
Введение: «организм – это не свалка мусора!»	7
Заболел? приведи в порядок свой организм!	11
В чистом теле – здоровый дух	14
Чистим кишечник	17
Очистка клизмами и восстановление жмыхами	19
Общие правила для всех	20
Свекольная клизма	21
Эмульсионная клизма	22
Гипертоническая клизма	23
Масляная клизма	24
Крахмальная клизма	25
Промывание кишечника с адсорбентами	26
Очищение путем приема адсорбентов	27
Чистим печень	30
Очищение по методу Ниши	32
Очищение соком редьки	33
Чистка печени свекольным отваром	35
Мягкое очищение печени	36
Очищение травами	37
Травяные сборы для очищения	40
Чистим другие органы: Очищение	42

поджелудочной железы

Конец ознакомительного фрагмента.

**Очищая тело,  
не забывайте о душе  
Выведение токсинов,  
радионуклидов и шлаков**

**Сергей Чугунов**

© Сергей Чугунов, 2024

ISBN 978-5-4493-9277-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Выведение токсинов, радионуклидов и шлаков**

В этой книге приводятся рекомендации практикующих врачей, народные рецепты и советы целителей, которые помогут вам очистить организм от шлаков, токсинов и радионуклидов.

Следуя этим советам, вы сможете сохранить и избавиться от гор мусора и восстановить свое покачнувшееся здоровье.

**Не является лекарственным средством.**

**Нужно обратиться к лечащему врачу  
за консультацией.**

# **Введение: «организм – это не свалка мусора!»**

*Чистота – залог здоровья!  
Избитая истина*

Сколько квартиру не убирай, грязь все равно со временем будет накапливаться. Так что уборкой (чисткой) необходимо заниматься регулярно – это знает любая хорошая хозяйка.

Так и в организме, если он загрязнен, то любое лечение будет малоэффективным. В грязной кастрюле хороший суп не сварить. Чистота тела и души гарантия крепкого здоровья и долгих лет жизни.

За годы своей жизни в организме любого человека накапливаются горы мусора. Это всевозможные шлаки, токсины и даже радионуклиды. Если организм не чистить, то в нем создадутся условия для развития целого ряда серьезных заболеваний, в том числе и онкологических.

Никто из нас серьезно не задумывается, сколько мусора (шлаков, токсинов и даже радионуклидов) внутри нашего организма. Не задумывались и ученые, только в 1955 году немецкий врач Г. Г. Рекевег сформулировал теорию зашлакованности человека. Он первым сделал вывод, что многие наши болезни есть проявление защитных сил организма, управляемых иммунной системой, против внешних и внут-

ренных токсинов.

В своей работе Г. Г. Рекевег определил соответственно видам тканей 6 стадий протекающих в них процессов.

**Первая стадия.** Выделение всех видов шлаков и токсинов из тканей в процессе обмена веществ.

**Вторая стадия.** Реакции организма на накопление шлаков. При этой стадии возможны температура, насморк, кашель, пот, понос, истечение гноя и боли.

**Третья стадия.** Накопления большого количества шлаков в виде ожирения I степени или, наоборот, похудания I степени, с образованием новых мест накопления: липом, фибром, атером, полипов, геморроя и т. д.

**Четвертая стадия.** Насыщение организма шлаками и токсинами. Объективных симптомов мало, поэтому выставляются общие диагнозы: вегето-сосудистая дистония, мигрени, ранний климакс, нарушение обмена веществ, остеохондроз позвоночника, «синдром усталости».

В этой стадии организм в значительной степени подвержен ядовитому воздействию шлаков. Он пытается как можно дольше и наиболее оптимальным способом удержать жизнь, причем шлаки удаляются вместе с гноем через свищи или обменные заболевания.

**Пятая стадия.** Дегенерации и разрушение органов человека. Возникает ряд серьезных заболеваний, так как атрофический ринит, парезы, атрофия зрительного нерва, циррозы и другие.

**Шестая стадия.** В этой стадии возникают онкологические заболевания, и все шлаки воздействуют в комплексе.

Токсины поступают в организм разными способами. В зависимости от способа поступления источники их образования можно разделить на три группы.

**1. Образ жизни человека.** К этой группе относится, прежде всего, вредное воздействие окружающей среды. А также, неправильный образ жизни: курение, употребление наркотиков, алкоголя, переедание, злоупотребление медикаментами и отрицательные эмоции.

**2. Наследственность и детские болезни.** К этой группе факторов образования токсических веществ относятся, в первую очередь, наследственные токсины, передающиеся из поколения в поколение. Кроме этого, токсины, полученные ребенком в утробе матери во время беременности и приобретенные в грудном и детском возрасте, то есть всевозможные бактериальные и вирусные инфекции. А также наследственное предрасположение к нарушению обмена веществ.

**3. Воздействие микроорганизмов.** К этой группе относится, прежде всего, микроорганизмы, поступающие в тело человека извне: вирусы, микробы, бактерии, простейшие и глисты. Кроме этого, ядовитые продукты распада, возникающие при разложении омертвевших микроорганизмов. А также продукты распада клеток нашего организма, возни-

кающие в результате воздействия микроорганизмов. И конечно, ядовитые продукты, образующиеся при нарушении обмена веществ клеток, тканей, крови и лимфы.

# Заболел? приведи в порядок свой организм!

*Не надо бороться за чистоту, надо подметать!*  
**Илья ИЛЬФ**

Прошли времена, когда государство заботилось, или хотя бы делало вид, что заботиться о здоровье своих граждан. Теперь все чаще звучит Часто можно слышать другое утверждение: здоровье – личное дело каждого.

Хотя сейчас немного ситуация не существенно, но меняется. В некоторых организациях, понимающие хозяева фирм начинают понимать, что человек – это орудие производство, и нужно заботиться и о его сохранности и продуктивности его работы. Предприниматели начинают проявлять пристальное внимание к состоянию здоровья своих сотрудников.

На западе уже давно вошло в норму поощрять работников, регулярно занимающихся своим здоровьем. Хорошая физическая форма и прекрасный внешний вид, помогут сотрудникам с легкостью и блеском справляться со всеми обязанностями и добиваться во всем успехов.

Интенсивная деятельность отрицательным образом влияет на самочувствие и состояние здоровья работников. Постоянные физические, моральные и стрессовые перегрузки при-

водят к головным болям, нарушениям артериального давления и сна, сердечно-сосудистым и другим проблемам, которые постепенно превращаются в болезни. Рак начинает приобретать характер эпидемии.

Есть ли выход из создавшегося положения?

Да есть, прежде всего, это уникальные комплексы из витаминов, минералов, микроэлементов и лекарственных растений. Кроме этого, важна комплексная очистка организма. Все возможные комплексы помогают очистить каждую клеточку нашего тела от всех, накопленных за многие годы, ядов, шлаков и токсинов, выводят из клетки соли тяжелых металлов, радионуклиды, аллергены и вирусы. Чистят наши органы и системы, устраняют воздействие стрессов, укрепляют нервную систему, снимают спазмы, улучшают память, зрение, слух, повышают иммунитет, чистят сосуды и печень от холестерина.

Нормализуют обменные процессы в организме, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, повышают иммунитет, выводят инфекции из мочеполовой системы, укрепляют сосуды, устраняют кожные проблемы, помогают избавиться от таких проблем как киста, фиброма, миома, мастопатия, аденома, решают проблемы дисбактериоза.

Решают такие мужские проблемы как потенция и простатит, женские проблемы критических дней, климакса и улучшения внешнего вида. Помогают человеку быстро встать

на ноги после болезни, перенесенной операции или тяжелой работы.

В XXI веке престижно быть здоровым, а чтобы быть здоровым нужно содержать свой организм в чистом состоянии.

# **В чистом теле – здоровый дух**

*В любом возрасте оберегайте чувство  
молодости.*

*С. Т. Коненков*

Сами по себе шлаки являются соединениями по большей части жирорастворимыми и кислыми, поэтому при распределении в организме они переносятся в основном лимфой, в которой больше жира, чем в крови. При этом лимфа становится густой, вязкой и плохо течет по своим сосудам, а значит, не выполняет свою работу: питание тканей и очищение их от продуктов жизнедеятельности.

Скапливаясь в других жидких средах организма, шлаки также делают их вязкими и трудно текучими, что и обуславливает нарушение функции органов и систем.

Кроме межклеточной жидкости, шлаки накапливаются в клетках, содержащих жировые структуры. Это, прежде всего, головной мозг. Нервные клетки, заторможенные токсинами, работают непродуктивно, медленно, рефлексы защиты от инфекции и самовосстановления после заболеваний протекают вяло, что является причиной хронизации заболеваний.

Встраиваясь в клеточные структуры и накапливаясь там, токсины вызывают перенапряжение иммунной системы, при

котором собственные зашлакованные клетки воспринимаются организмом уже как чужие и на них вырабатывается иммунная реакция – нарастает проблема аллергий, аутоиммунных болезней, иммунодефицитных состояний и пр.

Накопленные токсины и шлаки не позволяют организму вырабатывать достаточное количество энергии для деятельной и плодотворной физической и умственной работы и для борьбы с болезнями,

Таким образом, очищение организма от шлаков является процессом физиологически вполне оправданным. Система очистки организма должна быть и является по своей сути базисом, фундаментом здорового образа жизни, одного которого в большинстве случаев бывает достаточно для сохранения здоровья на долгие годы.

В последние годы на рынке появились многочисленные зарубежные фирмы, продающие комплексные препараты, основанные на травах, в рекламе которых на первом месте стоит эффект очистки организма от шлаков. Все мы сталкивались или слышали о них: «Гербалайф», «Энрич», «Санрайдер», «Визион» и другие. Все средства сразу начинают чистку организма, не подготовив тело к выходу шлаков, начав с конца, они очень часто добивались осложнений и обострений, что мы неоднократно наблюдали. При окончании же действия препарата, если оно было эффективно, ситуация возвращалась к исходному уровню.

Очищать организм, прежде всего, начинать с кишечни-

ка, потом следует очистить кровь и печень. Такая очередность вызвана тем, что в зашлакованном кишечнике выведенные из печени и крови токсины будут быстро всасываться в кровь, что вызовет отравление организма.

# Чистим кишечник

*Интересно, для чего человеку двенадцать метров кишечника? – Чтобы попу горячим чаем не обжечь*

**Вопрос на засыпку**

Для того чтобы перейти к здоровому образу жизни, необходимо начать с очистки кишечника. Многие книги и медицинские центры устрашают, что у взрослого человека в толстом кишечнике скапливается от 5 до 15 килограмм каловых масс, которые дают постоянную интоксикацию.

Патологоанатомы, проводящих вскрытие умерших, никаких «залежей» каловых масс в толстом кишечнике не находят.

И, тем не менее, токсины, образуемые в результате гниения остатков не переваренной пищи, поступают в кровь и отравляют все органы, прежде всего мозг и сердце. Так что проводить очищение кишечника жизненно необходимо, особенно если вы ведете образ жизни, далекий от здорового.

Когда говорят о чистках кишечника, то имеют в виду, прежде всего, толстую кишку. Тонкую кишку можно очистить лишь в процессе комплексных чисток пищеварительной системы, поскольку никакими процедурами невозможно добраться до этого отдела.

Толстый же кишечник можно эффективно очистить со стороны его окончания, то есть через задний проход. Очищение толстого кишечника – это основа любых чисток организма. Для того чтобы эффективно удалить все яды из организма, необходимо, чтобы этот орган работал без сбоев и своевременно удалял вредные вещества из тела.

Но если вы нормально питаетесь, соблюдая баланс между жирами, белками, углеводами, если в вашей пище содержится нормальное количество грубой клетчатки, и нет никаких заболеваний пищеварительной системы, кишечник очищает сам себя полностью.

Особое внимание чисткам кишечника следует уделить людям, страдающим частыми запорами. Постоянные запоры способны привести к деформации толстой кишки, которая тем самым может сдвинуть с привычного места рядом лежащие органы (прежде всего половые – предстательную железу, яичники).

Если кишечник чистый, то энергия тратится на усиленную борьбу с болезнью, принимаемые лекарства, настои трав лучше усваиваются, а значит, эффективней работают. Лучше всего проводить очистку кишечника путем голодания или же клизмами.

# **Очистка клизмами и восстановление жмыхами**

Есть две схемы очищения кишечника клизмами – по Н. Семеновой и по Е. Щадилову. На клизмах можно потерять до 15—20 кг веса.

Первая схема (по Н. Семеновой) – гораздо жестче. Зато и эффективнее. По Н. Семеновой клизмы нужно делать в течение двух недель 2 раза в день – утром до завтрака и вечером до ужина или на ночь.

Всем, желающим похудеть, врачи советуют чистить кишечник именно по такой схеме. Для тех, кто боится делать много клизм, но, тем не менее, желает почистить свой кишечник, существует методика Е. Щадилова, которая гораздо более мягкая и, соответственно, менее эффективная (в плане похудения).

Е. Щадилов всего рекомендует сделать 11 клизм. Интервал между первой и второй клизмами составит 5 дней, между второй и третьей – 4 дня, между третьей и четвертой – 3 дня, между четвертой и пятой – 2 дня, между пятой и шестой – 1 день. Далее клизмы ставятся каждый день в течение 5 дней.

## Общие правила для всех

Берете кружку Эсмарха (это такая двухлитровая резиновая грелка), наливаете туда 1,5—2 литра кипяченой воды комнатной температуры, добавляете 1 столовую ложку поваренной соли и 1 чайную ложку натурального яблочного уксуса или сока лимона.

После окончания курса нужно будет начать восстановительные процедуры – заселять кишечник здоровой микрофлорой с помощью препаратов, содержащих бифидобактерии (БиоВестин, Бифидобактерин и т.п.) и начать употребление жмыхов.

Что такое жмыхи? Овощ, фрукт или другое растение кладется в соковыжималку, сок отжимается и выпивается или выбрасывается, а вот растительные остатки отжима – жмыхи – мы и будем использовать для чистки кишечника и сопутного лечения некоторых заболеваний. Жмыхи рекомендуется есть до еды 2 – 3 раза в день, но не более 3 столовых ложек за один раз. Запивать жмыхи не рекомендуется.

Жмыхи связывают и выводят до 25—30% насыщенного жира, попадающего в организм с пищей, снижают общий уровень в крови холестерина и канцерогенов.

Для похудения очень эффективны жмыхи из свеклы.

## **Свекольная клизма**

Эффективен следующий рецепт: на 2 л воды взять 1 стакан свекольного сока, 1 ст. ложку лимонного сока. Первые 3 дня делать клизмы 6—8 раз в день. Следующие 3 дня 2—3 раза в день. Следующие 3 дня 1 раз в день. Затем делать клизмы 1 раз в неделю для поддержания чистоты в толстом кишечнике.

# Эмульсионная клизма

Существуют и другие способы очистки кишечника. Например, очищение при помощи эмульсионной клизмы, которое рекомендуется ослабленным и больным людям.

**1-й способ.** Приготовить эмульсию: 2 стакана теплого раствора ромашки (1 ст. ложку сухих листьев и цветков ромашки заварить 1 стаканом кипятка, настоять 10—15 минут, настой процедить) смешать со взбитым желтком, добавить 1 ч. ложку гидрокарбоната натрия и 2 ст. ложки глицерина или вазелина. Сделать клизму из полученной эмульсии.

**2-й способ.** Желток 1 яйца взбить со 100 мл вазелинового масла, добавить 1 ч. ложку воды и все это развести в 2 стаканах теплого раствора ромашки. Тщательно перемешать. Полученную эмульсию ввести клизмой.

Опорожнение кишечника с этой эмульсией наступает быстро и проходит легко.

# Гипертоническая клизма

Клизмы гипертонические вызывают хорошее послабляющее действие, без резкой перистальтики кишечника.

Обычно для гипертонических клизм используют 5—10% раствор хлорида натрия, 20—30% раствор сульфата магния либо сульфата натрия. В прямую кишку вводят 100—200 мл теплого раствора при помощи резинового баллона – «груши».

Противопоказанием являются воспалительные и язвенные процессы в нижнем отделе толстой кишки.

# Масляная клизма

Клизмы масляные применяют при упорных запорах. Для этого используют растительные масла: подсолнечное, оливковое, конопляное, вазелиновое.

Для одной клизмы берут 50—100 мл подогретого до 37—40°С масла. Вводят масло обычно резиновым баллоном, через шприц с катетером, который продвигают в прямую кишку на 10 см.

Масло растекается по стенке кишки, обволакивает кал, расслабляет кишечную мускулатуру и способствует выведению кала.

Больной должен лежать спокойно 10—15 мин, чтобы масло не вытекало.

# Крахмальная клизма

Крахмальные клизмы применяют для уменьшения перистальтики и как обволакивающее смягчающее средство при острых колитах. Для этого 5 г крахмала (картофельного, рисового, кукурузного, пшеничного) разводят в 100 мл прохладной воды и, размешивая, постепенно добавляют 100 мл кипятка. Затем остужают раствор до 38—40°С и вводят в прямую кишку.

Применяют при хроническом тонзиллите, гнойном отите, хроническом периодонтите, гнойных хирургических заболеваниях, трофических и варикозных язвах, термических и химических ожогах

# Промывание кишечника с адсорбентами

Адсорбенты – это специальные вещества для приема внутрь, обладающие большой поглощающей способностью. Благодаря этому они могут связывать и выводить из организма вредные вещества (токсины, продукты обмена веществ) и микроорганизмы. Наиболее известный адсорбент – активированный уголь. Он стоит совсем недорого, не имеет никаких побочных эффектов и достаточно хорошо выводит токсины из организма.

Сейчас появилось и много других препаратов, которые можно купить в каждой аптеке (полисорб, полифепан, лигносорб). Для очищения подойдет любой из них.

Процедуру начните с предварительного очищения толстой кишки с помощью обычной клизмы. Затем приготовьте комплект, как для сифонной клизмы. В 0,5 л теплой воды растворите 2 ст. ложки адсорбента. Через воронку и трубку частями по 0,1—0,2 л введите взвесь в прямую кишку. После этого пережмите трубку на 10—15 минут. Затем опустите воронку ниже уровня тела, излив жидкость в приготовленную емкость.

Повторите процедуру 2—3 раза.

# Очищение путем приема адсорбентов

Употребление адсорбентов через рот позволяет эффективно очистить весь пищеварительный тракт. На подготовительном этапе за сутки до дня проведения процедуры надо съесть 3 ст. ложки адсорбента в течение дня между приемами пищи.

Важное условие очищения – предварительное голодание сроком 8—10 часов (можно дольше – до 20 часов, но не менее 8 часов). Нельзя пить ни соков, ни чая – только воду. В течение 30 минут до начала процедуры не употреблять даже воду.

В день проведения очищения съешьте 3 ст. ложки адсорбента до приема жидкости.

С вечера дня перед процедурой чистки займитесь подготовкой жидкости для промывания. Для этого возьмите емкость объемом не менее 3 литров. Залейте в нее 2 литра кипяченой воды и, не закрывая, поставьте при комнатной температуре в сухое чистое место. Эта вода должна простоять целую ночь.

С утра непосредственно перед процедурой приготовьте соляной раствор. Отмерьте ровно 1 л чистой воды и добавьте в нее 1 ст. ложку (без верха) поваренной соли. Раствор прокипятите 30 секунд в отдельной посуде. После этого, не давая раствору остыть, добавьте этот литр к тем двум, которые

были подготовлены с вечера. Таким образом, общий объем рабочего раствора уже составит 3 л.

Перемешайте раствор, и он готов к употреблению. Весь очищающий раствор должен быть выпит в течение 40—60 минут (это очень важное условие). Пейте его небольшими глотками, не задерживайте раствор в полости рта, старайтесь не заглатывать воздух, при возможных неприятных ощущениях полноты в животе или появлении легкого подташнивания – остановитесь, передохните 2—3 минуты.

Через какое-то время (от 15 до 80 минут) появятся позывы к дефекации. После первого испражнения не отходите далеко от унитаза – повторные позывы могут возникнуть в любой момент.

После окончательного опорожнения кишечника можно выпить 1—1,5 л чистой воды. Дополнительный прием жидкости можно сочетать с употреблением отрубей (3—4 ложки). После завершения процедуры рекомендуется принять освежающий душ или ванну.

Необходимо 2—3 часа воздерживаться от еды. Начинать питание целесообразно с кисломолочных продуктов (кефир, йогурты, творог со сметаной и т. д.), жидких каш (гречневой, пшенной, манной). От мясных, острых, кислых продуктов, а также продуктов, насыщенных жирами, следует воздержаться до следующих суток.

Противопоказаниями для проведения этой процедуры являются гипертоническая болезнь,

сердечная недостаточность, нарушения мозгового  
кровообращения, хроническая почечная  
недостаточность, холецистит.

# Чистим печень

*Если печени не давать перерабатывать токсины, она умрет со скуки вместе с хозяином.*

*Шутка юмора*

Печень – это основа основ нашего организма и следить за ней даже важнее, чем следить за сердцем. Поэтому, очистив кишечник от старых свалок и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступить к чистке печени – главному фильтру нашего организма.

Печень представляет собой сложную биохимическую лабораторию, и каждую секунду в ней разрушаются и синтезируются десятки веществ. Вся кровь, в которой содержатся и полезные, и вредные соединения, проходит через печень. Со временем печень перестает справляться с тем потоком ядов, которые попадают в нее, постепенно накапливая их в себе.

Страдает печень при нарушениях в других органах пищеварения (желудке, кишечнике), когда в результате неполного расщепления сложных соединений, прежде всего белков, в кишечнике начинается гниение. Разрушительно на клетки печени действуют и острые и хронические инфекционные заболевания.

И, наконец, злейший враг печени – алкоголь. Злоупотреб-

ление спиртным в любых его формах (пиво, вино, водка, коньяк и прочее) наносит действительно непоправимый урон клеткам печени, что в конечном итоге может привести к такому тяжелому заболеванию, как цирроз.

И еще: при проблемах с печенью нужно быть крайне осторожными (а еще лучше совсем отказаться) с любыми методами лечения, в которых используются спиртовые настойки, иначе вместо пользы вы получите еще большие проблемы со здоровьем.

# Очищение по методу Ниши

Японец К. Ниши, автор собственной системы оздоровления, рекомендует использовать для очищения печени настой шиповника и сахарозаменители (ксилит или сорбит), которые обладают слабительным действием.

Настой шиповника готовится из расчета 3 ст. ложки ягод на 0,5 л воды. С утра на голодный желудок выпить стакан настоя с 3 ст. ложками сахарозаменителя. Еще через 20 минут допить оставшийся настой без добавок.

Позавтракать через 45 минут овощным салатом, фруктами. Затем пить настои малины, шиповника, выполнить легкую гимнастику, походить, не сидеть на месте, но и не выходить из дома. Через какое-то время возникнут позывы в туалет. После последней дефекации поставить очистительную клизму.

Общая продолжительность курса очищения печени по К. Ниши – 6 раз (через два дня на третий). После полного курса чистки проводить раз в 1—2 недели.

## Очищение соком редьки

Сок редьки обладает хорошим желчегонным эффектом, поэтому его с успехом используют в очищении печени.

Понадобится 10 кг редьки, которую вместе с кожурой измельчить на мясорубке и отжать сок. Сок залить в банку и поставить в холодильник. Жмых смешать с медом (300 г на 1 кг жмыха) и поставить в теплое место под гнет.

Для начала пейте по 1 ч. ложке сока через час после еды, постепенно (при отсутствии болезненных реакций) увеличивая дозу, доведя ее до полстакана.

Можно ставить на область печени теплую грелку. Пить сок до тех пор, пока он не закончится. После этого начать есть жмых, который к этому времени заквасится (по 1—3 ст. ложки во время еды). Болотов Б. В. советует обязательно применять жмых редьки. Этот продукт крайне важен для укрепления организма, особенно легочных тканей и сердечно-сосудистой системы. Едят его во время обычного приема пищи по 1—3 столовой ложки, пока не будет съедено все количество.

Во время проведения чистки желательно есть только растительную пищу, грубоволокнистый хлеб. Избегать острых, кислых блюд, жареного, консервов. Кроме этого, необходимо избегать острых и кислых продуктов. Желательно соблюдать вегетарианскую

диету, исключаящую не только мясо и рыбу, но и яйца, а также сдобу и другие «тяжелые» крахмалы и жирные блюда.

# Чистка печени свекольным отваром

В день чистки печени желательно есть только яблоки, но если нет такой возможности, то придерживайтесь вегетарианского питания, исключите мучные и хлебобулочные изделия, сдобы, макароны.

Взять свеклу размером с хороший мужской кулак. Свеклу не чистить, хвостик не отрезать, а просто помыть и положить в кастрюлю.

Залить 1 литром воды. Замерить этот уровень и запомнить. Потом еще долить 2 литра воды. И поставить кипятиться. Кипятить до тех пор (примерно 2 часа), пока вода не испарится до замеренного уровня 1 литр. То есть 2 литра воды должно выкипеть. Снимаем с плитки. После этого достаем эту уже отваренную свеклу и на терке чистим ее в эту же воду, которая осталась. Получается такая свекольная каша. Эту каша должна покипеть еще 20 минут. После этого полученный свекольный отвар надо процедить и разделить на 4 равные части.

Принимаем по одной части каждые 4 часа.

После каждой порции приема отвара ложимся, кладем грелку на правый бок (на область печени) и отдыхаем.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь.

# Мягкое очищение печени

**1-й способ.** Взять 3 свежие свеклы средних размеров. Вымыть, нарезать мелкими кубиками, сложить в 3-литровую банку, добавить 2 ст. ложки пшеничной муки, 500 г сахара. Закрыть банку полиэтиленовой крышкой и поставить в темное место на двое суток (температура – комнатная). Дважды в день содержимое банки следует перемешивать.

Через двое суток добавить 700 г изюма без косточек, 4 стакана сахара, 1/2 стакана воды и поставить на 7 суток бродить. Перемешивать 1 раз в сутки. Процедить. Должно получиться примерно 1 л свекольного кваса.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Через 3 месяца курс можно повторить.

**2-й способ.** В течение первой недели с утра выпивать маленькую ложку растительного масла.

В течение второй недели выпивать чайную ложку растительного масла.

В течение третьей недели – каждое утро по десертной ложке масла.

В течение четвертой недели – по 1 ст. ложке.

В течение пятой недели выпивать по 3 ст. ложки растительного масла с утра.

# Очищение травами

Фитотерапия предлагает богатый выбор настоев и отваров, с помощью которых можно оздоровить печень, желчный пузырь, вывести из них токсины. Вот несколько рецептов и трав.

**Кислица.** 15—20 г травы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день перед едой. Противопоказания: тяжелые заболевания почек и печени, артриты, мочекаменная болезнь.

**Клевер.** 30 г цветочных головок красного клевера настаивать 1 час в стакане кипятка в закрытой посуде, процедить. Пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

**Козлобородник.** 1 ч. ложку корней залить стаканом воды, варить полчаса, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

**Кошачьи лапки.** 1 ст. ложку цветочных корзинок кошачьих лапок заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке через 2—3 часа. Курс – одна неделя.

**Льнянка обыкновенная.** 2 ст. ложки травы залить 1 л воды, довести до кипения, остудить, процедить. Пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

**Мальва** (*просвирник лесной*). 1 ст. ложку измельченных

высушенных листьев залить холодным кипятком. Настаивать 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

**Полынь.** 1 ч. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды не менее 3 раз в день.

**Рябина (настой).** 4 ст. ложки сушеных ягод рябины залить стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Противопоказания: гастриты с повышенной кислотностью, пониженное давление.

**Рябина (плоды).** Во время сезона созревания ягод рябины (поздняя осень) ежедневно съедать по 1—2 стакана ягод. Общий курс очищения – 1—2 месяца.

**Спаржа.** 20 г молодых побегов и плодов спаржи залить стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение месяца.

**Толокнянка.** 10 г листьев залить стаканом воды, варить 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

**Чабрец.** 1 ст. ложку травы залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Противопоказания: беременность, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.

**Шиповник (корни).** 2 ст. ложки мелко нарезанных корней залить стаканом воды, кипятить 15 минут, остудить.

Пить по 0,5 стакана 2 раза в день в течение 1—3 недель.

**Щавель.** Свежие листья промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, отжать сок. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Противопоказания: тяжелые заболевания почек, печени, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, острые гастриты и колиты, нарушения обмена веществ.

# Травяные сборы для очищения

**Сбор №1.** Смешать по 1 части травы хвоща полевого и полыни горькой. 1 ч. ложку смеси залить стаканом воды, варить 15 минут, остудить, процедить. Пить по 0,5 стакана утром и вечером.

**Сбор №2.** Побеги туи, трава зверобоя, трава дикого цикория (1 ч. ложка), цветы цмина, трава спорыша, кора крушины (2 ч. ложки). Смесь залить 1 л воды, кипятить 20 минут, остудить, процедить. Выпить утром натощак 1 стакан, а остальное – в четыре приема в течение дня, через час после еды.

**Сбор №3.** По 1 части травы хвоща полевого, кукурузных рыльцев, травы спорыша и цветков календулы. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 2 минуты, настоять 30—40 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. После трехнедельного курса лечения сделать перерыв на неделю и провести второй трехнедельный курс.

**Сбор №4.** Корень валерианы, цветки боярышника (по 2 части), кора барбариса, листья мяты перечной (по 1 части). 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка в термосе. Настоять несколько часов. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

**Сбор №5.** Трава чистотела большого и цветки ромашки

аптечной (по 15 г), листья вахты трехлистной (10 г). 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по стакану через час после еды утром и вечером.

**Сбор №6.** Листья березы (2 части), трава зверобоя продырявленного, тысячелистника, плоды барбариса (по 1 части). Залить стаканом кипятка, настоять. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день перед едой.

**Сбор №7.** Трава горца птичьего, тысячелистника, череды трехраздельной, шалфея, корни девясила, лопуха большого, цветки пижмы обыкновенной, ромашки аптечной (по 1 части). 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

# Чистим другие органы: Очищение поджелудочной железы

*Поджелудочная железа – мотор организма, её нужно периодически разминать водочкой, как старую грузовую машину.*

**Михаил Боярский.**

М. Малахова и А. Соломенников рекомендуют принимать адсорбенты (лигносорб, полифепан, полисорб) при панкреатите, но этими советами можно воспользоваться и для очищения поджелудочной железы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.