

Ингерлейб М. Б.

ВСЕ

**МЕТОДИКИ ОЧИЩЕНИЯ
И ИЗБАВЛЕНИЯ**

ОТ ПАРАЗИТОВ

- +** *Яды и токсины в нашем организме*
- +** *Универсальная программа очищения организма*
- +** *Экспресс-курс очищения организма*
- +** *Очищения организма для красоты*
- +** *Очищения организма после похмелья и отравлений*
- +** *Изгнание паразитов все видов*
- +** *План-конспект противопаразитарной терапии народными средствами*

**В ОДНОЙ
КНИГЕ**

Михаил Ингерлейб

**Все методики очищения и
избавления от паразитов**

«1000 бестселлеров»

2012

Ингерлейб М. Б.

Все методики очищения и избавления от паразитов /
М. Б. Ингерлейб — «1000 бестселлеров», 2012

В этой небольшой книге вы найдете удивительно полное изложение системы очисток организма и избавления от паразитов. Система опирается на многолетний практический опыт автора и позволит вам без напряжения и «угрюмого подвига» приумножить один из самых ценных даров человеку – его здоровье, стать стройнее, моложе, приобрести свежую и упругую кожу. Особенно интересно, что кроме практических рецептов и описания методов каждый раздел системы сопровождается ясным разъяснением того, «что, почему и как». Это понимание механизмов очищения позволит читателю не только копировать изложенный в книге авторский метод, но и подходить к процессу СОЗИДАНИЯ собственного здоровья гибко и творчески. Данная книга не является учебным пособием по медицине. При возникновении вопросов, связанных с применением описанных методик или диагностикой вашего состояния, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

© Ингерлейб М. Б., 2012

© 1000 бестселлеров, 2012

Содержание

Введение	5
Часть 1	7
Глава 1	7
Определимся в понятиях	7
Стресс, здоровье и его количество	10
Очищение и здоровье	12
Что, чем и как?	13
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Михаил Ингерлейб

Все методики очищения и избавления от паразитов

Введение

В этой книге мы расскажем о простых, безопасных и эффективных методах очистки организма, без которых невозможны никакие серьёзные и систематические успехи в деле СОЗДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ. В изложении мы будем опираться на давно и широко известные физиологические механизмы и возможности нашего тела и организма, которые доступны каждому из нас.

Начнём с того, что словосочетание «очищение организма» в наше время стало привычным выражением при разборе практически любой темы, связанной с человеческим здоровьем. Настолько привычным, что зачастую мы даже не задумываемся, что конкретно имеется в виду при речи об очищении – какие цели ставим, какие методы применяем, каких результатов ожидаем и хотим добиться...

И поэтому слово «очищение» принимает для нас некий волшебный, магический смысл – и мы ждем от процедур, называемых «очищение организма», совершенно волшебного эффекта.

Эта вера в «волшебную силу очищения» активно эксплуатируется как искренними энтузиастами оздоровления организма и здорового образа жизни, так и всякого рода убеждёнными шарлатанами и обманутыми людьми из MLM-контор, а также – коммерчески успешными лидерами антимедицины, ратующими за «оздоровление естественным путём и естественными продуктами» – например, питием мочи. На этой же «ниве» «пасутся» псевдокосметологи, предлагающие сверхинновационные технологии омоложения организма и «эффективные борцы» с лишним весом. «Псевдокосметологами» я называю их потому, что подобная деятельность отрицает корень «логос» – «наука» – в названии науки о красоте. Самоназвание «косметологи» этими «новаторами» присвоено незаслуженно и только обижает уважаемых профессионалов косметологии, которые в своей работе опираются на действительно научные факты и разработки. Все эти «альтернативные оздоровители» – честные и не очень – для очищения организма изобретают самые разнообразные методы, временами своей изощрённостью превосходящие пытки инквизиции. При этом результаты подобного «очищения» проверить или объективно подтвердить невозможно ничем, кроме личного авторитета авторов метода – а для пущей убедительности изобретаются ещё и некие «секретные» физиологические механизмы, опять же никому кроме автора метода не известные.

Ситуация усугубляется ещё и тем, что представители официальной медицины стараются в большинстве случаев дистанцироваться от этой темы. Врачи чаще всего придерживаются позиции, что «у организма есть отшлифованные эволюцией весьма совершенные выделительные системы – и не надо без необходимости вмешиваться в их работу».

С другой стороны, официальные и уважаемые медицинские учреждения практикуют и рекламируют на рынке медицинских услуг такие аппаратно-обеспеченные и серьёзные методы, как гемосорбция или УФ-облучение крови, которые по сути своей являются тоже методами очищения внутренней среды организма. Только эти методы сложны, опасны и имеют чётко прописанные показания и противопоказания. В отличие от «хорошо забытых» методов очищения организма, зачастую насчитывающих уже многие века. А ведь ещё в древних китайских медицинских трактатах чётко описывались восемь методов лечения, перечень которых начи-

нался с потогонного, рвотного и слабительного. Но современная индустриальная медицина не ищет простых путей! Простое лечение – малая прибыль!

Другими словами, официальная медицинская наука вовсе не торопится знакомить обычного человека – потенциального потребителя медицинских услуг – с дешёвыми и доступными методами сохранения собственного здоровья. И это легко объяснить существующими экономическими отношениями: в наше время медицина полностью утратила статус «благородного служения» ради сохранения народного здоровья, а вернулась к «сфере услуг», т. е. к средневековому цеху цирюльников и кровопускателей, откуда собственно и «вышла родом». Причина такой «социальной деградации» современной медицины при этом вовсе не экономическая, а скорее духовная, но не об этом речь. Просто в результате подобной коммерциализации медицины и углубления медицинской специализации врачи разных специальностей начинают терять представление о ценности целостного человеческого организма как материального фундамента человеческой личности. В результате лечится не больной – а болезнь, «состояние». «Вот мы вам давление стабилизировали – а теперь за избавлением от головной боли идите к невропатологу». Но в результате конечного результата – ЗДОРОВЬЯ ПАЦИЕНТА – не достигает не один «специалист», который стремится всего лишь продемонстрировать достигнутый эффект лечения «в рамках» «своего» органа или системы органов. Но пациенту нужно ЗДОРОВЬЕ, а не бесконечные лечения у очереди специалистов!

Это отлично понимают и сами пациенты – и «дельцы от оздоровления». В результате в стране сформировалась целая отрасль «кочующих оздоровителей», разъезжающих по городам и весям с учебно-оздоровительными семинарами и курсами разной степени опасности. И целая прослойка населения, потребляющая услуги «оздоровителей» и категорически не доверяющая врачам классической медицины. Казалось бы, официальная медицина должна бороться с такими явлениями... Но этой борьбы нет!

Действующей системе официальной медицины ВЫГОДНО существование целого «цеха» околomedical шарлатанов, которые снабжают врачей «запущенными» пациентами, из которых потом можно «качать» деньги лучше, чем из нефтяной скважины. Нашей системе медицины (как и системе «бендеровских оздоровителей») ВЫГОДНО отсутствие у людей более-менее цельных и научных знаний о собственном здоровье и основных принципах его сохранения.

С точки зрения современного «коммерческого» врача, рассматривающего медицину как «сферу услуг», лучший пациент – это тот, который нуждается в постоянной помощи врача, но при этом ещё сохраняет достаточно сил, чтобы зарабатывать деньги и относить их врачу и в аптеку. Ни подобный врач, ни фармацевт НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ в здоровье каждого отдельного человека, НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ в его ИЗЛЕЧЕНИИ и СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ. Всем им нужен «хронический больной» – который регулярно покупает лекарства и ходит к врачу.

Спасение утопающих – как обычно! – дело рук самих утопающих.

Часть 1

Чистота-залог здоровья

*Жизнь может, дать только одно облегчение – кишечника.
Дж. Оруэлл*

Глава 1

Мифы о «шлаках» и правда о токсинах

Начиная любой серьёзный разговор о здоровье, необходимо в первую очередь избавиться от любой недостоверной, «мифологической» информации – и опираться на факты. Это касается как объективного представления о состоянии собственного организма и «запасах здоровья», так и чёткой информации о процессах, сопровождающих любые оздоровительные процедуры. Информация любого другого качества подвергает ваше здоровье риску. Поэтому в данной книге автор излагает либо факты на уровне учебника физиологии человека – либо методики и способы, проверенные многолетним опытом.

Теоретическая часть книги будет незначительной – но её надо обязательно прочесть. Это вовсе не «дань уважения» автору, собравшему интересные факты. Просто для того, чтобы нормально взаимодействовать со своим организмом, надо банально ПОНИМАТЬ, что в нём происходит в тот или иной момент, куда направлены «усилия» организма и не противоречит ли это «направление» тем действиям, которые вы предпринимаете сознательно.

Давно уже не секрет, что бывают ситуации, когда действия нашей головы и всего остального организма откровенно противоречат друг другу – и в результате вредят нашему здоровью. Теоретическая подготовка нужна для того, чтобы избежать ситуации «лебедь, рак и щука»...

Определимся в понятиях

Для начала нам необходимо прояснить, какой смысл обычно вкладывается в слова «шлаки», «очищение», «зашлаковывание организма».

По большому счету, термин «шлаки» НИКАКОГО отношения к деятельности нашего организма не имеет. Изначально «шлаком» называлась пустая порода, всплывавшая на поверхности расплавленного металла. Использование этого слова в отношении организма явилось прекрасным рекламным ходом «оздоровителей», а затем и профессиональных рекламщиков из «Гербалайфа» ему подобных. На сегодняшний день мнение врачей официальной медицины однозначно: «шлаки – это выдумка маркетологов».

Надо сказать, что и многие серьёзные специалисты альтернативной медицины в последние годы отрешиваются от банального понимания «зашлаковки» организма. И если в начале 2000-х годов такой серьёзный практик, как Е. Щадилов писал, что «шлаки надо понимать как «конкременты» – т. е. фактически проводил знак равенства между «зашлаковкой организма» и разного рода «каменными болезнями» (почечными камнями, камнями желчного пузыря, каловыми камнями), то в более поздних своих книгах он был склонен рассматривать шлаки как жидкие или растворимые химические вещества, чуждые организму и оказывающие на организм вредное влияние. Подобное понимание более прицельно передается термином «токсин» – яд. А взаимодействие возникающих ядов с человеческим организмом достаточно изучено и физиологами и биохимиками. Выводы и тех и других объединяет на системном уровне целостного организма *теория гомотоксикоза*. Сама теория гомотоксикоза – самоотравления

организма в результате биотрансформации попадающих внутрь лекарственных и других химических веществ – связывается с именем Хайнса-Хайнрика Рекевега, основоположника антигитоксической медицины.

С учётом подобной трансформации и развития взглядов сейчас стало более модно говорить не об очистке организма, а об удалении токсинов – детоксикации. И подобная эволюция взглядов характерна для большинства специалистов, обращающихся к теме очищения организма. Кроме научной целесообразности здесь присутствует ещё одна – и тоже экономическая, «маркетинговая» – составляющая. Термин «детоксикация» позволил активно выдвинуться на рынок «очисток» ряду предприимчивых представителей официальной медицины. И сейчас в перечне услуг многих медицинских учреждений можно найти предложение «детоксикации организма» – причём подразумевать это может что угодно – от снятия запоя и похмельного синдрома (путём внутривенных инъекций и капельниц) до сифонных клизм и *гидроколонографии* – массивного промывания толстого кишечника.

При этом с «токсической нагрузкой» сейчас связывается не только развитие многих обменных заболеваний, преждевременное старение, снижение иммунитета, синдром хронической усталости и ряд других состояний, связанных с потерей организмом «количества здоровья», – но даже и ожирение. Объясняются это тем, что организм из жировой ткани создает «свалку отходов», спасая себя тем самым от отравления. И действительно, существует ряд «отходов» нашего внутреннего химического производства, которые организм либо не может, либо не успевает своевременно утилизировать, «разложить» до простых химических соединений, которые могут покинуть внутренние среды «естественным путём», через привычные органы выделения. Эта ситуация может возникнуть, например, из-за того, что одновременной утилизации должны подвергнуться жирные пищевые основания, искусственные красители индольного ряда, набор ароматизаторов «идентичных натуральным» и парочка-тройка сложных лекарственных препаратов. А возможности организма вовсе не беспредельны! Поэтому часть «химических отходов» откладывается там, где они не могут навредить – в клетках жировой ткани, в жировых пузырьках. Откладываются «до лучших времён», а эти времена все никак не наступают. И организму приходится готовить новые ресурсы для захоронения: если кожа на стопе подвергается большой нагрузке – возникает мозоль, если приходится много физически трудиться – развиваются мышцы, если надо «хоронить отходы» – увеличивается количество жировой ткани. Чем больше отходов – тем больше свалка, чем больше свалка – тем толще слой сала.

Жаль, что редко из этого факта следуют реальные практические выводы и шаги – чаще всего знакомство с этим физиологическим процессом дает людям с ожирением «внутреннюю убежденность» в том, что им надо просто смириться с наличием полноты.

Несмотря на некоторые логические нестыковки теории гомотоксикоза, она на сегодняшний день представляет нам достаточно удобную и наглядную модель происходящих в организме процессов. При этом надо понимать, что «модель» – это всегда упрощённое для более чёткого представления отображение происходящих процессов. Термин «токсин» – яд – тоже дает наглядное и ясное понимание действия «ненужных» веществ на организм. При этом надо помнить, что не все «яды-токсины» приходят в организм снаружи: так, один из самых опасных для нервных клеток ядов – мочеви́на – образуется в нашем организме в процессе нормального распада белков. А спасает нас от отравления этим ядом обычная и нормальная деятельность почек. Но мочеви́на – это яд, возникающий в результате *привычных и естественных* для нашего организма процессов обмена веществ. Поэтому и механизмы его нейтрализации в результате эволюции выработались эффективные и очень надёжные. А вот в отношении разнообразных продуктов органического синтеза, «идентичных натуральным» или созданных в фармацевтических концернах, у нашего организма такой способности ещё не выработалось – и их утилизация идёт с большим трудом, большими затратами (в виде энергии, которые клетки,

отвечающие за утилизацию, тратят на этот биохимический процесс – и в виде гибели этих клеток, в первую очередь – клеток печени, не справляющихся с нагрузкой) и гораздо меньшей эффективностью.

Единственная серьёзная претензия к теории гомотоксикоза в том, что она не описывает и не учитывает все процессы, происходящие в «загрязнённом организме», и не все эти процессы развиваются по механизму отравления. Некоторые из эффектов гомотоксикоза реализуются на уровне гормональных механизмов и общих иммунных реакций, влияя и на риск развития опухолей, и на процессы зачатия и деторождения и далее – на поведение человека, его эмоции и даже вкусовые предпочтения.

Тем не менее, для удобства читателя, дальше по ходу книги мы будем чаще всего пользоваться термином «эндотоксины» – внутренние токсины, говоря об общем действии на организм целого ряда веществ, возникающих по разным причинам:

- в результате биотрансформации лекарств, химических красителей, «идентичных натуральным» ароматизаторов¹, усилителей вкуса, заменителей сахара, консервантов и прочей «химии»;
- в результате частичного или неполного окисления (разложения) гормонов, ферментов и других биологически активных веществ нашего «собственного производства»;
- в результате неэффективной деятельности наших «штатных» систем выделения, которые по тем или иным причинам не справляются с удалением «стандартных» – физиологически закономерных – продуктов обмена и жизнедеятельности нашего организма. Кроме прямого отравляющего – токсического – действия этих веществ, надо не упускать из виду и другие «приятные эффекты» их присутствия в организме:
- в результате деятельности сапрофитных, паразитных и болезнетворных микроорганизмов, простейших и многоклеточных паразитов, которые присутствуют в КАЖДОМ из нас;
- нарушение текучести крови (её реологических свойств), слипание эритроцитов и тромбоцитов, снижение эффективности транспортировки кислорода и питательных веществ, повышенное и болезнетворное тромбообразование;
- изменение внутренней реакции жидкостных сред, ведущее к выпадению солей (образованию камней) в полостях тела и суставах, возникновению воспалительных реакций, истощающих восстановительные ресурсы человеческого организма, затруднению нормальной работы многих ферментов и гормонов (которые привыкли работать в очень узком диапазоне изменения кислотно-щелочных показателей (рН) среды);
- спазм сосудов микроциркуляторного русла (в которых происходит ОСНОВНОЙ обмен между кровью и тканями кислородом, питательными веществами и продуктами обмена), в результате чего страдает ВЕСЬ организм;
- замедление и нарушение процесса «смены поколений» клеток нашего тела (причём раковые опухоли являются *крайним выражением* этих нарушений).

Это только самые грубые и очевидные механизмы, через которые загрязнение организма лишает нас здоровья и способностей справляться со стрессами нашей повседневной жизни.

Если вам нужны ещё какие-то – *более веские* – доводы в пользу борьбы со «шлаками», «эндотоксинами» и просто мусором в нашем организме, то их у меня просто нет.

Если вы не хотите жить долго и полноценно – то никакие доводы тут не помогут.

¹ Один из моих друзей принёс мне как-то этикетку газированного напитка «Буратино», где среди прочих упоминалась «вкусовая добавка, идентичная натуральной, «Буратино»! А вы знаете, каков Буратино на вкус?

Стресс, здоровье и его количество

Работая на семинарах с живой аудиторией, я давно пользуюсь отработанным приёмом – чтобы заставить аудиторию НАЧАТЬ думать, надо обратить внимание людей на простое и очевидное понятие. Например, «здоровье».

Как только мы пытаемся определить здоровье не через отсутствие болезней, а через что-нибудь более положительное – мы тут же испытываем затруднения с выбором слов.

И не нужно этого стесняться – у учёных во всем мире это получается тоже не очень хорошо. Самым известным на сегодняшний день является определение здоровья, данное экспертами ВОЗ в 80-е годы XX века, где *здоровье определяется как устойчивое состояние полного физического, эмоционального и социального благополучия*. Красивое определение – одна только проблема: исходя из такого взгляда на здоровье, мы просто не найдем здоровых людей. НИКТО не пребывает в постоянном состоянии благополучия. Живой человек постоянно колеблется между разными полюсами эмоционального состояния, между оптимизмом и отчаянием, между успехом и тяжёлым трудом, между усталостью и потребностью в деятельности.

И именно потому, что первое приведённое нами определение не отражает изменчивости и динамичности процесса жизни, были предприняты попытки определить *здоровье как способность сохранять привычное удовлетворительное самочувствие и достаточную работоспособность в условиях привычных изменений среды обитания и образа жизни*. Впоследствии подобная точка зрения несколько усовершенствовалась и приобрела большую академическую ясность: *здоровье – это способность организма успешно адаптироваться (приспосабливаться) к внешним, внутренним и социальным изменениям в рамках привычной среды обитания*. Подобное определение уже учитывало и то, что среда подвержена постоянным изменениям, и то, что человек может адаптироваться (приспосабливаться) к этим изменениям с большей или меньшей эффективностью. При этом нарушения приспособления к изменениям внешней или внутренней среды приводило к срывам адаптации – т. е. к запуску механизмов болезни. Хронический срыв адаптации, с точки зрения обычного человека (которому неинтересны высоконаучные прения), представляет собой болезнь, т. е. телесное (если мы говорим о болезнях телах) или психическое (если о душевных болезнях) СТРАДАНИЕ.

Механизм, посредством которого запускаются системы адаптации (приспособления) нашего организма ко всему на свете (изменению температуры, количества солнечного освещения, кислорода в окружающем воздухе, атмосферного давления, солёности потребляемой воды), называется словом, которое оказывает на непросвещённого читателя совершенно шоковое воздействие, – СТРЕСС!

Именно стресс является основой жизни – благодаря ему живой организм приспособляется и развивается. Организм, лишённый стрессов, становится похож на оранжерейное растение. У него плохо работают ключевые механизмы адаптации – так называемые *неспецифические адаптационные реакции*. Неспецифическими они называются потому, что организм на первом этапе реагирует **СОВЕРШЕННО ОДИНАКОВО** и на внедрение инфекционного агента, и на переохлаждение (перегрев), и на сильную эмоцию, и на необходимость сражаться за свою жизнь. Именно сила этих неспецифических реакций адаптации определяет нашу способность переносить стресс и успешно выживать – ни больше и ни меньше.

Способность переносить стресс это и есть сила наших адаптационных систем (куда включается и способность преодолеть сильное изменение одного фактора, и способность одновременно бороться с изменениями нескольких факторов, и способность преодолевать количество изменений за единицу времени). И не зря мы называем это силой адаптационных систем – потому что точно так же ведет себя физическая сила наших мышц (скорость, собственно сила,

утомляемость). *И так же, как и физическая сила, способность наших адаптационных систем может тренироваться и растренировываться.*

Организм с ослабленными адаптационными возможностями – это организм со слабыми ресурсами или «малым количеством здоровья». Силу адаптационных систем нашего организма (и амплитуду изменений, к которым мы можем успешно приспособиться) можно приравнять к такому совершенно уж понятному термину, как «количество здоровья». Чем сильнее адаптационные механизмы – тем успешнее они справляются с самыми сильными или самыми частыми стрессами, тем больше здоровья у человека.

Но ресурсы адаптационных систем не безграничны – точно так же, как любая мышца и любая железа, они могут уставать, особенно если работа от них требуется постоянно, периоды для отдыха недостаточны или отсутствуют совсем, а материальные (пластические) и энергетические ресурсы поступают нерегулярно и недостаточно. Представьте себе, что вас должна защищать армия, – но её солдаты утомлены, недосыпают, едят не каждый день и отвлекаются от своей основной задачи на всё на свете: и старушек через дорогу переводят, и уголь разгружают, и патрулируют, и пожары тушат... Сможет ли эта усталая армия отстоять вашу свободу и независимость на поле боя? Сможет ли выполнить свою основную задачу?

То же самое происходит и с адаптационными системами: каждое воспаление, возникшее вокруг выпавших в суставной сумке кристаллов солей, каждый глоток алкоголя, каждый эмоциональный взрыв требуют пусть мизерного, но отвлечения ресурсов адаптационных систем. А если это происходит постоянно и «параллельно» – то ресурсы просто не успевают возобновляться, железы, вырабатывающие «гормоны стресса», просто не успевают отдыхать – а количество здоровья неуклонно сокращается. Это можно сравнить с китайской «смертью от тысячи ран» – когда каждая ранка выделяет всего каплю крови, а капель таких тысячи.

Нарушение микроциркуляции и кровообращения, отравление организма, изменение pH внутренних сред организма – все это очень сильно уменьшает наше количество здоровья, способность противостоять болезням и справляться с нагрузками.

Природа дала нам эффективнейшее средство для приспособления к нашей жизни – механизм адаптации. Но как любой хороший инструмент он требует бережного и разумного к себе отношения. И знаний.

Ещё несколько слов о здоровье и его количестве. Несколькими абзацами ранее мы с вами пришли к пониманию количества здоровья – но к этому пониманию необходимо добавить ещё несколько важных нюансов. Дело в том, что с нашей собственной точки зрения мы чувствуем себя здоровыми до тех пор, пока сохраняется «привычное самочувствие». Чем старше мы станем – тем более низкие требования предъявляем к своему здоровью и тем более низкими критериями удовлетворяемся.

Благодаря неизменности нашего окружения мы очень долго можем пребывать в иллюзии относительно истинного положения дел и состояния нашего организма. Ведь тело, организм, способно долго существовать в некоем устойчивом состоянии при очень низких показателях здоровья – пока что-нибудь не выбьет его из «колеи», – и тогда уже возникает болезнь.

Между собственно болезнью и реальным состоянием здоровья лежит некая «нейтральная зона» неустойчивого равновесия – так называемое «третье состояние». В этом состоянии адаптационные возможности организма сужены до предела, и организм начинает реагировать на сверхслабые изменения окружающей среды, – которые здоровый организм просто бы не заметил и уж точно не изменил бы своей работоспособности.

Столь часто встречающаяся сейчас метеочувствительность или чувствительность к «магнитным бурям» – это свидетельство того, что большинство нынешних людей нездоровы и находятся в том самом «третьем состоянии», которое в любой момент готово трансформироваться в сколь угодно тяжёлую болезнь.

Путь к устойчивому здоровью – это дорога прочь из «нейтральной зоны» путём укрепления адаптационных способностей организма. И между очищением организма и его оздоровлением существует прямая и непосредственная связь.

Как уже было сказано, организм может – плохо ли, хорошо ли – относительно долго существовать на очень низком уровне здоровья (с очень малым количеством здоровья). Но в этой ситуации имеется ещё один очень важный нюанс. Любое изменение привычного самочувствия мы воспринимаем болезненно – если не как болезнь, то как минимум недомогание. И не важно – увеличивается или уменьшается количество здоровья при этом изменении. ИЗМЕНЕНИЕ = ДИСКОМФОРТ = НЕДОМОГАНИЕ.

И АБСОЛЮТНО НЕВАЖНО, что в результате этого изменения мы становимся здоровее (увеличивается количество здоровья) или болезнь подтачивает и так невеликие наши силы. При ИЗМЕНЕНИИ нам становится плохо. Из-за этого многие, начав физические занятия, дыхательные гимнастики, очищение организма, останавливаются в самом начале пути.

Только понимание и осознание сути происходящих в нашем организме процессов может заставить ПРОДОЛЖИТЬ тот оздоровительный процесс, в результате которого нам в данный момент стало хуже – и наплевать, что в отдалённой перспективе мы при этом станем здоровее. Сейчас стало хуже – и НЕПОНЯТНО ПОЧЕМУ! Это пугает. Страх заставляет прекратить очищение, не добившись результата.

Когда же становится понятно, что в результате увеличения количества здоровья организм перестает мириться с теми или иными «компромиссами» (например, в виде существования «тлеющих» очагов инфекции или хронических болезней) и начинает возросшими силами бороться с этой болезнью, в конце концов организм побеждает – но победа над хронической (тлеющей) болезнью лежит через её обострение и разрешение собственно «острой» фазы болезни.

Понимание факта победы над скрытыми болезнями позволяет смириться с фактом временного недомогания.

Автору принципиально важно, чтобы читатели ПОНЯЛИ: в результате очищения организма и увеличения количества здоровья может наступить временное недомогание и обострение существующих заболеваний. Это не страшно – просто процесс выздоровления столь же болезнен, как и сама болезнь, выздоровление обычно проявляется теми же симптомами, что и болезнь – только они возникают в обратном порядке. Это один из законов медицины, известный с античных времён², но очень редко врач сообщает об этом больному.

Как только приходит понимание – исчезает страх.

Очищение и здоровье

Мы уже обсудили, что в результате «процесса жизни» организм постепенно накапливает разного рода «нечистоты» – и не особо важно, как мы их будем называть: «шлаки», «конкременты», «эндотоксины» или как-нибудь ещё. Как называется та странная субстанция, которая постепенно покрывает изнутри канализационные трубы в вашем доме? Вот-вот.

Так вот, это «гуано» обладает негативным воздействием на ряд важнейших функций организма, а «перекрыть воду», чтобы «сменить трубы» и «почистить канализационные стояки», мы в принципе не можем – *нельзя частично прекратить жить, чтоб жизненно важные системы организма прошли профилактику и отдохнули.*

К счастью, живой организм обладает свойством самовосстановления – как дерево обладает свойством роста. Дерево не надо «учить расти» – он будет расти все равно. Если на пути

² Тем, кто не сможет вычитать этого закона у Гиппократов, Парацельсов и Авиценн, рекомендую заглянуть в «Ней Ци Хуан Ди» – книгу, которая ЗНАЧИТЕЛЬНО ДРЕВНЕЕ.

ему будут встречаться булыжники и препятствия – оно будет огибать их и искривляться. Но все равно будет пытаться расти – или погибнет.

Так и наш с вами организм – будет стараться восстановить свои функции, пока на это хватает его сил. Как только сил перестает хватать – организм погибает. Если организму не мешать (а помогать ему мы пока научились только в очень элементарных вещах – и только на время), то его ресурсы самовосстановления очень велики. Убирая, образно говоря, «сорняки и булыжники» с пути восстановления, мы можем добиться поразительных результатов в деле сохранения здоровья и продления жизни. Наиболее мощными препятствиями на пути исполнения функций самовосстановления нашего организма являются:

- *образ жизни.* Это очень объёмистое понятие. Главные «вредности» здесь:

- **вредные привычки:** традиционно – курение, алкоголь, наркотики, злоупотребление стимуляторами (чай, кофе, «прямые» стимуляторы – таблетки и разнообразные настойки), самый вредный и коварный наркотик нашего века – телевидение;

- **нерациональное питание,** фас-фуд, консерванты, ароматизаторы ит. п.;

- **физические и эмоциональные перегрузки,** в том числе – *постоянная неощутимая информационная перегрузка;*

- **хроническая усталость;**

- **нагрузка неблагоприятной экологической обстановкой:** вода, загазованность, синтетические моющие средства и средства для мытья посуды и т. д.;

- **психологические причины:** бессмысленность и бесцельность существования, постоянные депрессии, эмоциональная истощённость и профессиональное «выгорание», размытость жизненных установок, внушаемость, отсутствие навыков гигиены собственного сознания;

- *«зашлаковка» организма и нарастающая неэффективность работы выделительных систем;*

- *несоответствие нагрузок и скорости восстановительных процессов в организме – т. е. организм банально не успевает восстанавливать естественную убыль функционально активных клеток и структур (в результате чего постепенно развивается нарушение функции и дегенерация страдающего органа(ов)).*

Причём первый пункт в этом перечне чаще всего является причиной двух последующих – которые по сути своей являются механизмами, приводящими в исполнение приговор: «СТАРОСТЬ И СМЕРТЬ». И если изменение самоубийственного образа жизни – это дело сознания, то очистки организма могут реально замедлить или даже обратить вспять процессы, провоцирующие дряхлость, болезни и старость... Осталось только разобраться – как?!

Что, чем и как?

Теперь, когда вы знаете, откуда берется разнообразное «гуано» в нашем организме, мы должны отметить, что в организме обычно одновременно присутствуют ВСЕ его виды:

- активно циркулирующие в крови и отравляющие все, с чем соприкасаются (эндотоксины);

- растворенные в межклеточных, межтканевых и иных жидкостях организма (например, в сперме³ – нарушая подвижность сперматозоидов) и значительно затрудняющие капиллярный кровоток, процессы тканевого дыхания и тканевого обмена, нарушающие кислотно-щелочное равновесие и деятельность ферментов и гормонов, влияющие на процессы деления клеток и передачу генетической информации, провоцирующие опухолевые процессы (шлаки);

³ Если точнее – то в секрете предстательной железы.

- запятанные внутри жировых клеток: наиболее ядовитые «отходы химического производства» (обычно – остатки лекарств, красителей, консервантов и т. д.), с трудом утилизируемые обычными обменными системами организма, прячутся как «радиоактивные отходы» в «жировые могильники» – т. е. откладываются в жировых пузырьках клеток жировой ткани, благодаря чему изолируются от остального организма. Чаще всего это попавшие в организм продукты «органического синтеза», имеющие химическое строение, родственное жирам. Они остаются в жировой клетчатке «бомбой замедленного действия» до тех пор, пока организм либо не решит обратиться к «жировым запасам» (например, при голодании), либо хозяин организма не надумает худеть – в этом случае, при поступлении в кровь, быстренько обеспечат резкое ухудшение самочувствия (яды);

- твёрдые отходы, на которые в результате изменения рН среды осаживаются различные органические и неорганические соли и формируют разного рода «камни», а те, в свою очередь, закупоривают физиологические проходы, травмируют слизистые оболочки, провоцируют воспалительные реакции и открывают ворота всяческим инфекциям (конкременты).

Вот это – наши авгиевы конюшни. Будем разгребать?

Чтобы начать реально работать с этим всем «гуано», неплохо было бы определиться, какие ИНСТРУМЕНТЫ для этой работы у нас есть.

Мы уже знаем:

- откуда «гуано» берется;
- какие виды «гуано» существуют;
- где и какие виды «гуано» залегают.

Чтобы разумно распланировать работы по очищению организма, теперь необходимо определиться ЧЕМ (какими инструментами) и КАК (опираясь на какие физиологические процессы) мы будем производить очистку.

Наши инструменты – это имеющиеся собственные выделительные системы организма: кишечник, печень, почки. Они общеизвестны и используются большинством специалистов по очистке организма. Но это вовсе не все, что есть в нашем распоряжении. Есть ещё три пути выделения токсинов и прочих «нежелательных» веществ, которыми мы можем воспользоваться достаточно легко, не прибегая к противоестественным извращениям:

- ряд летучих соединений покидают наш организм через лёгкие (так, большая часть спирта после пьянки не разлагается в печени, а банально выдыхается – на радость гаишникам) – что активно использовалось старыми врачами для диагностики;

- ряд токсинов, пробирающихся в наш организм через желудочно-кишечный тракт, достаточно эффективно удаляются в процессе рвоты – которая является нормальной защитной реакцией организма на отравление;

- «мусор» из многокилометрового микроциркуляторного русла подкожной жировой клетчатки и кожи очень активно удаляется в результате работы потовых желез – и запах пота тоже многое сообщает наблюдательному врачу о состоянии пациента.

Эти пути используются реже и менее активно. Это и понятно – заставить человека сколько-нибудь продолжительное время дышать особым образом, чтобы изменить кислотность жидкостных сред организма, довольно сложно, а заставить его каждый вечер очищать желудок рвотой – не нужно, да и не эстетично. Однако пренебрежение к потогонным механизмам очищения микроциркуляторного русла разумными причинами объяснить сложно...

Теперь можно уточнить условия задачи:

1. Имеется ряд «шлаков» и «эндотоксинов», которые надо удалить из организма.
2. Эти «шлаки» залегают в полостях выделительных органов (кишечник, желчный пузырь и т. д.), содержатся в жидкостях тела (крови, лимфе, межтканевой и межклеточной жидкости), «складируются» в жировых клетках.

3. Мы имеем физиологически безвредные и при этом эффективные способы очистки кишечника, очистки печени, «вымывания» из организма «мусора» путём стимуляции мочеиспускания (диуреза), методы очень незначительного (!) изменения pH крови для растворения некоторых солей в мочевых путях – и некоторых шлаков в интерстициальных жидкостях, методы стимуляции потоотделения для активизации и очищения очень большой части микроциркуляторного русла.

Всего этого больше чем достаточно для постановки задачи и её решения: *снижения количества «гуано» в нашем организме до того уровня, с которым уже без напряжения справляются в обычном режиме работы наши выделительные системы.*

Подводя некий промежуточный итог, можно сказать – у нас есть ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ. Теперь необходимо определить только ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ их применения и «алгоритм использования». Но тут есть несколько нюансов, требующих отдельного обсуждения.

Матрёшка в дымоходе, или Несколько слов о принципах и здравом смысле.

Говоря о последовательности очистительных процедур, наши «классики оздоровления» придумывают различные схемы и привлекают для их объяснения принципы самого разного характера. В результате выходит «хотели как лучше – получилось как всегда».

Ну зачем обосновывать известным в гомеопатии «законом Геринга» принцип последовательности очищения структур организма? Да, при выздоровлении симптомы исчезают в порядке, обратном их появлению, причём обычно от более важных органов – к менее важным, изнутри – наружу, сверху – вниз. Неужели это самое простое и ясное объяснение порядка очищения – или просто «притянута» с целью получить «ссылку на авторитет»?

Или Е. Щадилов формулирует «принцип матрёшки»: «Нельзя из полностью собранной матрёшки в один приём достать самую маленькую. Для этого необходимо открыть самую большую – первую, внутри которой будут поменьше. В свою очередь, открыв её, мы сможем вытащить ту, что будет ещё меньше, внутри которой, может быть, и прячется самая маленькая. [...] Иными словами (ближе к теме очищения), нельзя вывести шлаки из сокровенных глубин и дальних закутков организма, заранее не подготовив пути для их вывода наружу, как впрочем, и органы, которые станут осуществлять эвакуацию шлаков из организма вовне. Значит, последовательность проведения полного очищения организма от шлаков должна быть организована в порядке, обратном движению изгоняемых из организма шлаков». Столь научнообразно, что звучит убедительно.

Последователи теории гомотоксикоза, в свою очередь, предъявляют «принцип дымовой трубы». Сформулированный Х. Шиммелем принцип гласит, что «Дымовая труба должна быть всегда открыта кверху (наружу, вовне)»! Это значит, что для терапии каждого последующего уровня должна быть завершена работа с предыдущим (более поверхностным), то есть, освобождён выход для выводимых токсинов наружу.

Автор считает формулирование разных теорий и принципов делом ненужным и преждевременным. На проверку все подобные принципы оказываются выражением давно известных физиологических законов или явлений, проще всего толкуемых с позиций банального здравого смысла. Представьте, вы пригнали к автомеханику машину, а он, открывая капот, провозглашает: «Согласно принципу последовательных погружений великого механика Аль-Араб и Ибн Хорезми к поиску поломки надо подходить феноменологически». Сразу появляется обоснованное беспокойство о благополучном исходе ремонта.

Так и в деле оздоровления – хитрозадуманные принципы чаще всего являются псевдонаучной мишурой или очередным «изобретением велосипеда». Но мы и так давно знаем, что «российский велосипед – самый велосипедатый велосипед в мире».

Но здоровье у нас всего одно – и нет смысла делать его объектом экспериментальной проверки всяческих «принципов».

Поэтому – позвольте вам представить – «Система Здорового Смысла»!

Глава 2

Система Здравого Смысла

Название системы отражает её основополагающий принцип – опору на **ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ!** Другими словами, каждое предпринятое вами в рамках системы действие должно иметь ясный и понятный вам смысл. А выполняться это действие должно во имя здоровья – и без всякого рода запредельных напряжений, подвигов и мучений. Рассматривайте это просто как развитую систему гигиенических процедур. Ведь вас не напрягает ежедневная чистка зубов и в душ вы заходите без ощущения совершенного подвига? Так почему гигиенический уход за организмом изнутри должен восприниматься по-другому, чем уход за организмом снаружи???

Кроме этого, Система Здравого Смысла имеет ещё один руководящий стратегический принцип. Назовем его для простоты «принципом встроенной мебели». Проиллюстрировать его тоже очень просто на бытовом примере. Для того, чтобы уместить на маленьком пространстве кухни все необходимые для женщины устройства, приспособления, «абсолютно необходимые вещи» и только женщине понятные «архитектурные украшения», давно придуман принцип встроенной мебели – то, что надо, на виду, то, что в данный момент не нужно – спрятано, но легко может быть извлечено. Система Здравого Смысла должна точно так же «встраиваться» в вашу жизнь – не надо выделять целый день в неделю на уход за собой. Система Здравого Смысла способна опираться на маленькие фрагментики вашего свободного времени, которые вы всегда сможете найти для себя, даже не изменяя своего напряжённого жизненного графика. А если это свободное время появится в результате отказа от перекуров и просмотра телевизора – так вы получите пользу «2 в 1»!

Тактические принципы системы я тоже объясню на простом примере...

Несмотря на мою любовь иллюстрировать сложные явления случаями из области обращения с бытовой техникой или автомобилем, надо понимать: *любое уподобление человеческого организма даже самой совершенной машине или механизму грешит очень серьёзным упрощением.* Люди ещё не научились создавать что-либо, по сложности хотя бы отдалённо приближающееся к устройству их собственного организма. Но, помня о том, что мы упрощаем ситуацию для лучшего её понимания, можно на это согласиться.

Тогда представьте себе собственный организм как большой многоквартирный дом, в котором вы живете всю свою жизнь. Каждая квартира – отдельный орган, все органы вместе подчиняются общим законам. Во многих квартирах уже многократно сменились жильцы – старики, получавшие квартиру, давно умерли, теперь там живут дети и внуки. За это время дом обветшал: побился шифер на крыше, «заросли» водопровод и канализация, нуждаются в ремонте подъезды. Очень хороший образ для тела, уход за которым мы запустили.

Чтобы привести дом в порядок, вернуть ему былую престижность и нарядность, надо начинать ремонты – менять коммуникации, чинить крышу и подъезды.

В теле коммуникации так просто не сменишь, но почистить их можно. Вот об этом и речь.

Процесс обмена веществ в организме, который является материальной основой человеческой жизни, основывается на постоянном притоке и оттоке этих самых веществ из организма. Но обмен веществ невозможен без некоторых «отходов» – не все питательные вещества полностью раскладываются в конце концов на углекислый газ и воду, да и не все то, что мы в рот тянем, организм переварить может. Кроме того, надо куда-то девать и «отработавшие своё» клетки и вещества самого организма. Должна быть некая служба «утилизации отходов», которая обеспечивает эту, абсолютно необходимую для жизни, функцию.

С этой задачей в организме справляются органы выделительной системы. Больше всех работать приходится кишечнику – он обеспечивает удаление самой большей части «твёрдых

отходов» из организма. Причём эта часть наибольшая и по массе, и по объёму, и по «ядовитости».

«*Жидкие отходы*» удаляют почки – и нагрузка на них в течение жизни выражается совершенно астрономическими показателями, а создать столь же эффективные искусственные избирательные фильтры наука ещё не смогла.

Кишечник и почки – это, если так можно выразиться, две важнейшие составные части нашей организменной «канализации».

Но для того, чтобы жильцы «дома» были здоровы, не меньше канализации важен водопровод – состояние его труб и то, насколько чистую воду он приносит.

Как ни странно, в роли такого «водопровода» в организме выступает печень – именно она является фильтром и порогом между всем тем, что мы съедим и выпьем, и тем, что действительно поступит внутрь организма. Чем эффективнее работает печень, тем более чистая вода и питательные вещества поступают в организм, тем меньше «гуано» надо выносить наружу «канализации». А мы помним, что те отходы или шлаки, которые организм наружу не выбросит, останутся внутри – и будут отравлять организм и подрывать наше здоровье. Но не бывает идеальной канализации – и даже систему, работающую в «щадящем» режиме, периодически надо чистить. Это при том, что большинству людей и в голову не приходит, что кишечнику (да и любому другому органу) надо – хотя бы чуть-чуть и иногда – побыть в состоянии «щадящего режима».

Поэтому *очистка кишечника – это «пункт № 1» в любой программе очисток и оздоровления*. Налаживание работы кишечника СРАЗУ и ЗНАЧИТЕЛЬНО снижает нагрузку на все остальные выделительные системы человека. Именно этому будет посвящена следующая глава нашей книги.

Без нормального притока чистой воды в организм невозможно НИЧЕГО из него ВЫМЫТЬ! А поэтому «пункт №2» любой программы очистки организма – это *очищение печени*. При очистке печени все «помои» этой процедуры выбрасываются именно в кишечник – и он должен к этому моменту уже быть готов с этой дрянью справиться без сбоев. Т. е. – кишечник должен быть расчищен от «завалов» и пребывать в состоянии «готовности к работе» после хотя бы коротенького отдыха. Поэтому между очисткой кишечника и очисткой печени – хоть минимальная пауза на фоне общего расслабления (отдыха) и пищевого воздержания (чтоб кишечник отдохнул). И логично, что следующая, 4 глава, – об очищении печени.

Сразу за очищением печени идёт работа с почками. Здесь сразу надо сделать важное замечание. В отличие от большинства наших «оздоровителей» автор не считает нужным разделять «очистку почек» и «очистку жидкостей тела (лимфы, межклеточной жидкости и т. д.)». Состояние жидкостей тела напрямую связано с функцией почек и, восстанавливая её, мы сразу убиваем «двух зайцев». При этом, как вы уже, несомненно, заметили, автор избегает говорить об «очищении крови». Поясню почему.

Кровь – это не только жидкость. Это сложнейшая транспортная и интегративная (объединяющая) система организма. Работа с жидкостями тела ОБЯЗАТЕЛЬНО во многом улучшает и очистит жидкую составляющую плазмы крови. Но это – ещё ДАЛЕКО НЕ «ОЧИСТКА КРОВИ». «Очистку крови» – т. е. восстановление её функциональных способностей до наследственно обусловленного оптимального уровня – можно считать нормально завершённой только тогда, когда полностью сменится её клеточный состав и состав белков, участвующих в иммунных процессах. Это обычно происходит к 11-12-му месяцу ИДЕАЛЬНОГО процесса очищения и ВОССТАНОВЛЕНИЯ организма. Соответственно, это ТАК ДАЛЕКО выходит за рамки этой небольшой книги, что и не будем об этом говорить.

Прошу прощения за этот невольный «зигзаг мысли»...

Наладив работу «канализации» (пункт № 1) и поступление «чистой воды» (пункт № 2), мы должны подумать о том, что более 60 % веса нашего тела составляет вода – и крайне важно её состояние в нашем организме.

Жидкости тела и «надзирающие» за ними почки – это «пункт № 3» любой программы очистки. В этой книге глава 5 посвящена методам очищения почек и жидкостей тела.

По большому счету на этом можно было бы и остановиться. Нормально проведённая очистка по указанным трём пунктам настолько СНИЖАЕТ нагрузку на организм, что «функция самовосстановления» в большинстве случаев⁴ начинает РАБОТАТЬ ЭФФЕКТИВНО и количество здоровья нашего организма значительно увеличивается.

Более того, этого универсального алгоритма – «раз, два, три» – достаточно для поддержания достаточной чистоты сред организма на протяжении всей долгой и плодотворной жизни. *Поэтому этапы «раз, два, три» (кишечник, печень, жидкости тела) мы будем называть «универсальной программой».*

Но – «будьте оптимистами – требуйте невозможного!» И мы помним, что у нас осталось ещё одно крупное (по площади и по массе) «кладбище отходов», с которым мы, по большому счету, ещё почти не работали. Это капиллярное, или микроциркуляторное, русло – со спазмированными сосудами, с резко ограниченными возможностями тканевого обмена, гибнущими из-за недостатка кислорода и обилия продуктов обмена клетками сердца, мозга, печени, мышц...

⁴ В тех случаях, когда «функция самовосстановления» не запускается, мы, вероятнее всего, имеем дело с 2 возможными вариантами развития событий: или имеются помехи со стороны Сознания (либо нежелание жить, усталость от жизни, либо глубокое неверие в возможность выздоровления) и образа жизни (продолжение разрушительного образа жизни), или процесс разрушения организма зашёл столь далеко, что «без посторонней помощи» восстановиться невозможно – или *восстановится невозможно вообще...*

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.