

Светлана Колосова

Очищение организма



УДК 616-08
ББК 53.52
К61

Колосова, С.

К61 Очищение организма / С. Колосова. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75505-9

Данная книга представляет вниманию читателей самые разнообразные виды и способы очищения организма, начиная с лечебного голодания и заканчивая оздоровительным дыханием.

Здесь вы найдете не только описание основных методик, но и конкретные практические советы по их применению.

Книга рассчитана на широкую читательскую аудиторию.

BIC VXH
BISAC MED011000

ISBN 978-5-521-75505-9

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Часть I

Лечебное голодание

Глава 1

Варианты

голодания



Самым лучшим средством очищения является голодание. Оно стимулирует кровообращение и очищает кровеносную систему от ядов.

В этой главе вы познакомитесь с таким методом лечения, как голодание, с его методологией в общих чертах, а заодно и психологической подготовкой людей, приобщению их к оздоровлению этим способом. Однако следует напомнить, что в этом серьезном деле советчиком должен быть врач, имеющий соответствующую подготовку.

Ученые различают 3 варианта голодания. Первый вариант — вынужденное недоедание, когда человек получает недостаточную по количеству или качественно неполноценную пищу с дефицитом витаминов, белков, и т. п. Это питание, мало того что не дает необходимого минимума питательных веществ, но в то же время не дает возможности переключиться на внутренние резер-

Красота и здоровье



вы организма. К этому же варианту относятся многие монодиеты с однообразным ограниченным питанием.

Второй тип голодания — это полное переключение на внутренний, эндогенный тип. Его используют бактерии, вирусы и некоторые млекопитающие. Вспомните зимнюю спячку у медведей.

Третий же вариант — это полное исключение пищи, при котором человек находится в состоянии бодрствования, соблюдая водный и двигательный режим, до 40 дней и более. Именно этот вариант и оказывает уникальное лечебно-профилактическое воздействие. Этот вариант также обеспечивает полноценное переключение на эндогенный режим питания.

В основе биологической жизни лежит непрерывный обмен веществ. Чтобы обеспечивать организму этот процесс, запасы должны постоянно пополняться. Не дожидаясь, пока запасы иссякнут, организм сигнализирует «чувством голода», которое возникает еще задолго до того, как использовались все внутренние резервы. Вместе с тем физиологи подтвердили экспериментально, что чувство голода проявляется лишь в первые дни прекращения поступления пищи в желудок. Затем полностью исчезает. Организм без ущерба для здоровья может использовать 40—45 % своего веса, это пороговый уровень, после чего могут возникать уже патологические изменения. Если считать «с запасом», то безопасной потерей веса следует признать 20—25 %, что значительно ниже критического уровня. Обычный уровень снижения веса за 25—30 дней составляет 12—18 %.

Именно эти сроки и рекомендуется использовать в оздоровительных целях. В основе — общебиологический процесс, приводящий к обновлению и омоложению тканей целого организма за счет поглощения неполноценных, ущербных клеток и интенсивного выведения



шлаков — конечных продуктов обмена веществ, — накопившихся в отдельных клетках и тканях.

Однако, если организм чересчур сильно засорен шлаками, возможна утрата приспособления к голоданию. Деадаптация заключается в том, что больной перестает терять вес, организм слабеет, нарастает головная боль, тошнота, расстройства сна. Признаки такой «блокады» наиболее часто встречаются у тучных людей, лечащихся от ожирения. Как им помочь?

В данном варианте оптимально разбить курс на несколько небольших (по 7—10 дней) частей, чередуя их с периодами соковой диеты. Для того чтобы унять тошноту, головную боль, врачи предлагают 2—3 ст. л. в день меда, особенно для людей, страдающих аритмией, сердечными приступами.

Некоторые специалисты предлагают назначать слабительные отвары, прием которых необходимо чередовать с короткими (на 1—2 дня) «сухими» голоданиями, означающими полную отмену питья, но с обязательным промыванием кишечника (клизмами).

Третьи же считают, что вполне достаточно длительных прогулок на свежем воздухе (примерно 20—30 км). В очень редких случаях при длительном голодании (30—40 дней), кроме многократной рвоты, могут возникнуть судороги в пальцах рук, икроножных мышцах, жевательной мускулатуры. Это связано с обезвоженностью организма и дефицитом солей. Для прекращения судорог достаточно выпить в день 1 стакан подсоленной воды.

У больных язвенной болезнью желудка или 12-перстной кишки во время восстановительного периода может начаться язвенное кровотечение, а у больных мочекаменной болезнью порой начинаются почечные колики вследствие прохождения камней.



В процессе голодания в период ацидотического кризиса, примерно на 4—5 день голодания, довольно часты кратковременные обострения хронических заболеваний. Это не должно пугать, это лишь признак того, что лечение идет успешно.

Многие больные (особенно в первый раз) испытывают слабость, головную боль, тошноту, подавленное настроение — это признаки грядущего ацидотического кризиса. Очень важно здесь не «сорваться», прервав голодание. Однако бывают неожиданные осложнения, например, когда больные, несмотря на строгий запрет курения во время голодания, начинают тайком курить. В результате — коллапс с резкой бледностью, с падением сердечной деятельности, расстройством сознания, двигательным возбуждением.



Глава 2

Противопоказания и подготовка к голоданию



Исследователи, пользующиеся этим методом, указывают на один существенный фактор. Если больной психологически подготовлен, он гораздо легче переносит голодание в отличие от человека, вынужденно оставшегося без пищи. В этом случае человек может погибнуть от самоотравления продуктами распада и еще быстрее от страха перед голодом.

Кроме того, наши и зарубежные ученые уже пришли к единому мнению, какие же болезни являются противопоказанием к лечебному голоданию:

- текущий легочный туберкулез в острой стадии;
- базедова болезнь;
- лейкозы;
- цирроз печени и почечная недостаточность;
- острый живот (аппендицит, различные кисты, заворот кишок и т. д.);
- аддисонизм и некоторые эндокринные заболевания;
- злокачественные опухоли, где требуется немедленное вмешательство.

Противопоказанием является также кормление грудью.



Вопросы о том, можно ли голодать во время беременности и с какого же возраста можно разрешать это детям, до сих пор дискутируются.

Приступая к курсу лечебного голодания, человека необходимо тщательно обследовать. Проводятся осмотры терапевта, гинеколога, невропатолога и т. д. Измеряется пульс, ЭКГ, АД, вес и т. д. Затем совместно с пациентом планируется курс голодания, обычно 25—30 дней, иногда до 40.

Первый день, утром — очистительная клизма. Эта процедура обязательна для всех в течение всего периода голодания, ежедневно. Кроме того, обязательны ванна и особый «давящий» массаж на позвоночник в области грудного и шейного отдела. После этого больные пьют отвар шиповника, затем прогулки, дыхательная гимнастика. То же и в обед, и вечером. Обязательно пить до 2 л воды в сутки. Через день для усиления эффекта врач назначает физиопроцедуры (УВЧ, душ Шарко, жемчужные ванны и др.).

Обязательно все время, свободное от сна и процедур, пациент должен быть занят (чтение, настольные игры и т. д.).

Особое значение во время голодания уделяется полости рта: чистка зубов, полоскание горла. В период воздержания от пищи в связи с отсутствием постоянного самоочищения миндалин встречаются катаральные ангины, особенно у тех, кто страдает хроническим тонзиллитом.

Спят пациенты по возможности при максимальной вентиляции, но тепло одетые. В последние дни голодания из-за усиления зябкости на ночь больным кладут грелки.

Большое значение для голодающего пациента имеет поддержка окружающих, в особенности медперсонала, и тех, кто уже сумел исцелиться лечебным голоданием.



Глава 3

Короткие голодания



Существуют различные модификации коротких голоданий. Короткие (до 5 дней) можно проводить дома, хорошо подготовив себя и ознакомившись с методом.

1. Голод на воде.

Человек пьет только воду, дистиллированную или отстоявшуюся, холодную или горячую, отвар шиповника, настой трав, «боржоми». В воду можно добавить лимонный сок (1 ч. л. на стакан) и 3—4 ч. л. меда на день (при комбинированных пороках сердца, с преобладанием стеноза, с отеками, с застойной печенью количество жидкости ограничивается).

2. Голод на соках.

1—1½ л в день фруктовых или овощных соков (свежеприготовленных). Морковный, яблочный, свекольный и капустный соки, разбавленные водой. Свекольный сок нельзя гипотоникам, перед употреблением он должен постоять 2—3 ч в холодильнике.

3. Голод фруктово-овощной.

По 250—300 г фруктов или овощей 2 раза в день с интервалами в 6—7 ч.

4. Голод на сыворотке, простокваше, кефире — 400—600 г/сут.



5. Утренний голод.

Утром выпить 1 стакан воды или сока. Завтракать через 4—5 ч. Такой голод полезно практиковать постоянно.

Накануне вечером принять слабительное — 50 г сернокислой магнезии, разведенной в воде.

Г. Шелтон и П. Брэгг рекомендуют голодать без очистительных клизм и слабительных, но большинство специалистов настаивают на их применении. Клизму во время голода нужно делать ежедневно. Полезны промывания с отваром ромашки, шалфея, зверобоя. Пить нужно столько, сколько хочется. Обязательны физические упражнения, самомассаж, затем душ.

Механизм голода, как и другие функции, тренируется. Поэтому голодать лучше начинать с одного дня 1 раз в неделю, через 1—4 месяца можно добавить 2—3-дневный, затем 4—5-дневный голод 3—4 раза в год. Короткие курсы (по 3—5 дней) можно применять и чаще, через 4—5 недель, а при упорных хронических болезнях провести 2—3 курса подряд с перерывами в 2 недели.

