

«Настоящая медицина - это
Природа, которая лечит, а вся
прочая медицина ее служанка».
«Очень часто лучшее лекарство -
это обойтись без него»,
Гиппократ



МАЛАХОВ

здоровье,
pro: счастье,
жизнь

От издателя

Буду краток! Пытаюсь нагнать выпуски газеты. Сейчас ночь 28 августа, нет уже 0:00 29 августа. Играет «Релакс» FM, прекрасные мелодии. Я прохожусь по своим работам «Основы Здоровья», подчеркивая то, что считаю нужным.

Ловлю себя на мысли, что так как пишу Я, никто не пишет. Если я что-то не понимаю, слово – ищу его разъяснения, метода, научного термина – лезу в справочники, медицинскую энциклопедию. Ищу до тех пор, пока мне не становится все понятным. Стараюсь сложное изложить просто, с примерами.

Знания об устройстве и работе своего организма очень и очень интересное занятие. Тем более, когда ты применяешь их к себе и видишь, как они работают.

А тем временем, Провидение подбрасывает мне свои задачки-уроки. Причем все происходит с таких сторон, о которых ты и не подозреваешь.

В этом году у меня было два сильнейших защемлений в спине.

Во время первого, в мае – унесли на руках. Дело было во Владимире. Я туда добирался двое суток, сидя за рулем машины. Под конец поездки – защемило. Надо было чаще делать остановки и раз-

минаться через каждые два часа пути. Отголодал 5 суток – отпустило.

И вот сейчас, второй раз – сидел 7 часов подряд. Почувствовал нехорошее в спине и решил размять на тренажере степлер. Думаю, 5 минут и перерыв. Увлёкся и сделал 10. Только решил сходить, и так прострелило, что сполз с него!

Когда стали разбираться, а у меня вдоль позвоночника мышечные желваки! Именно они обезводившись и сократившись, вызвали защемления поясничных нервов. Нечто подобное произошло и с тазобедренными, плечевыми и локтевыми суставами!

Вновь 5 суток голода, для расслабления, массаж – разминание желваков. И медленно, но верно я пошел. Далее самостоятельные занятия. И вот сон – в нем Я бегу! Бегу мощно отталкиваясь ногами! И это так радостно бежать на своих ногах, здоровых, сильных ногах!

У моего знакомого такая же проблема, он водитель, много сидит. Защемило, «пошел» по стеночке в больничку. Там уколами его быстро поставили – довольный объяснял мне, что к чему. Я молча слушал.

Через три дня – то же самое, – «стеночка»! Теперь его положили в больницу. Недели две лежал в стационаре: уколы, прогревания, массаж. Отпустило! Надолго ли? А чтобы надолго, а то и навсегда – надо убрать мышечные желваки со спины и внутри суставов, чем я и занимаюсь в настоящий момент.

Да, пожилой возраст, это не молодые годы, когда все обстоит иначе. Здесь и подход иной нужен, то что делал в молодости, уже не годится. Но, ничего, на то нам и жизнь дана, чтобы искать, находить, не сдаваться, бороться и побеждать! Вот на этой славной ноте и закончу газету, так как осталась одна рубрика - от издателя, то есть от меня.

Содержание номера

- ✦ От издателя
- ✦ Познавательно-практический
- ✦ Месяц Август
- ✦ Основы Здоровья
- ✦ Очищение организма
- ✦ Что такое «смягчение организма»?
- ✦ Коагуляция
- ✦ Очищение толстого кишечника
- ✦ Почему надо начинать с толстого к-ка.
- ✦ Очищение, восстановление и поддержание нормальной эвакуаторной функции толстого кишечника.

Познавательно-практический

Меня всегда интересовали календари. В них имеется самая разная информация. И в частности, меня заинтересовали названия того или иного дня. Почему дни имеют то или иное название, с чем это связано. И я, забросив многие дела, стал разбираться в этом вопросе.

Практически все дни нашего календаря, посвящаясь тому или иному святому, который оставил свой след в Христианстве. Однако, эти названия приурочены к природным явлениям, которые интересны, и я думаю, важны в понимании окружающего нас мира.

Работая над этой темой, я вновь столкнулся с Тонким Миром, который очень уважали наши предки. В связи с особенностями того или иного дня, наши предки соблюдали особенности его и ориентировались, как поступать дальше.

Огромное количество поверий, обрядов, рекомендаций наших предков славян, позволяло им преуспевать в своих повседневных делах.

В настоящее время, этот важнейший пласт народных знаний утерян, преднамеренно замалчивается и искажается. И я делаю первую попытку в понимании, почему дни имеют те или другие названия. В этой газете будет описан май.

Под датой идет краткое описание названия дня, в честь кого он назван. Вторая часть - особенности этого дня и приметы.

Август месяц.

На Древней Руси, этот месяц имел много названий. И все они связаны с работами, которые выполнялись в этот период. Отсюда и названия: «Серпень» - окончание полевых работ; «Хлебосол» - урожай хлеба; «Припасиха-собериха» - сколько запасов собрали; «Жнивень» - окончание жатвы; «Зарев» - в это время бывают яркие и холодные зори, «Разносол» - заготавливали соленья на зиму; «Густоед, густарь» - обилие всевозможной еды.

Август, один из наиболее жарких летних месяцев. Большинство овощей, фруктов, ягод поспели. Начинается арбузно - дынный сезон, который следует максимально использовать для собственного оздоровления.

1 августа.

День Макриды. Назван в честь преподобной матери Макрины. До рождения ее по Божью откровению, бывшему матери во сне, было дано имя Фекла. Во сне подошел светлый и честный муж, посмотрел ласково на дитя и три раза назвал его Феклой. Что это дитя будет подражательницей целомудренной жизни святой первомученицы Феклы. Мать начала ее воспитывать и учить грамоте, начиная с кни-

ги премудрости Соломона и из псалмов Давида, и других книг божественного писания.

Обычно на Мокринин день, приходится окончание летних работ – начинаются осенние работы. Погода в этот день бывала ненастной, а воздух – уже холодным, осенним.

Если сегодняшней день выдавался погожим, то бабы проводили специальные обряды, чтобы призвать дождь.

С этого дня становилось гораздо меньше кусающих насекомых, что радовало народ.

Приметы.

Если на Мокринин день идет дождь – вся осень будет дождливая.

Сухая погода сегодня – хорошая погода будет стоять долго.

Звезды падают на Макринин день – скоро будет ветрено.

Если пух с осины сегодня опадает – можно отправляться в лес собирать подосиновики.

Кто на Макрину поссорится – весь год будет в склоках.

2 августа

День пророка Илии. Назван в честь жития и чудес святого пророка Илии. Святого Илия, Боговидец и славный ревнитель о Боге, беззаконных царей обличитель, отступивших от Бога людей наказатель, ложных пророков казнитель, дивный чудотворец, которому повиновались стихии, которого слушало небо, великий угодник Божий. Он, до сих пор пребывает во плоти, и придет на землю пред вторым пришествием Христовым. Слово его словно огонь, сильно и действенно.

В народе говорили, что на Илью зима с летом борется. Этот день считали поворотом к зиме. «На Илью и камень замерзает». И после него, уже не купались в водоемах. И если кто купался, то – утопленник будет.

Подходило время сенокоса и уборки хлебов. А само сено считали наиболее полезным, мол в сене меда много. Но, на Ильин день не работали, существовало верование, что святой может наказать человека неурожаем и болезнями.

Также считали, что сегодня на белый свет выйдут все гады и дикие животные, потому скотину не выпасали, и сами меньше куда ходили.

Сегодня, согласно распространенной традиции, спали на матрасах, набитой первой соломой – на счастье.

Радовались и тому, что ночи становятся длиннее, а дни – короче. Говорили, что кони наедаются, а ра-

ботник высыпается.

Пчеловоды сегодня работали на пасеке: подрезали первые соты, прибирались в ульях.

Приметы.

Глухой гром на Илью предвещает дождик. А громкий сильный ливень.

Беспрерывно гром гремит – к дождю с градом.

Если утром на небе много облаков – в следующем году будет ранний посев и ранний урожай.

Если небо в полдень затянуло, то посев будет обычным.

Небо затянуло тучами к вечеру – посев будет поздним, а урожай не важным.

Если день будет сухой, то шесть недель будет сухо. Если будет дождь, то идти будет те же шесть недель.

После Дня Илья не рекомендовалось есть землянику, чтобы не быть сонливым.

3 августа

День Иезекииля. Назван в честь жития святого пророка Иезекииля. Ему явилось дивное видение на тридцатом году его жизни: он видел отверзшиеся небеса; шло великое и пресветлое облако; посреди его двигалось пламя; из облака явилось подобие четырех животных, с виду похожих на чистую, раскаленную в огне медь. Каждое животное имело по четыре лица: лицо человека, льва, тельца и орла. У них было по четыре крыла, а под крыльями – чело-веческие руки.

В церкви в этот день почитают память пресвятого Онуфрия Печерского. Он жил в XII веке и был известен как монах Киево-Печерской Лавры, обитавший в Ближних пещерах. Онуфрий соблюдал молчаливый затвор. По этой причине крестьяне сегодня старались говорить как можно меньше. Всю работу выполняли молча.

Крестьяне сегодня сеяли озимые, собирали урожай яблок и иных фруктов в садах.

Сегодня проверяли амбары, которые отведены под хранение зерновых культур. Надо было проверить, чтобы зерно не испортилось.

Приметы.

Большие кучи на муравейниках – к холодной зиме.

Сильные росы сегодня – к плохому урожаю льна.

4 августа

День Марии Магдалины. Назван в честь равноапостольной святой мироносицы Марии Магдалины. Относительно первой части жизни Марии известно, что она была подвержена тяжкому, неизлечимому недугу, была одержима, по евангельским словам, «семью бесами». По учению Христа Спасителя следует полагать, что Мария была одержима бесами не по причине грехов ее, или родителей ее, а Прови-

дение Божие допустило это для того, чтобы Господь Иисус Христос явил дело Славы Божией.

В этот день уходили в лес собирать ягоды, поэтому этот день имеет название «Мария ягодница». К этому времени поспевала черная и красная смородина, из которой варили варенье. Также готовили на ее основе лекарственные средства от простуды и иных болезней.

Было принято умываться утренней росой, мол она обладает чудодейственными свойствами. Делая лицо белым и чистым.

Приметы.

Сегодняшняя гроза предвещает богатый урожай зерновых культур.

Сильные росы сегодня утром – предвещают слабый урожай льна.

Не стоит работать в дождливую погоду в поле – молния убить может.

5 августа

День Трофима. Назван в честь святых мучеников Трофима и Феофила. Они отказались принести мерзких жертв бездушным идолам. За это были повешены на мучилищном древе. Язычники терзали тела их острым железом, бросали в стратотерпцев камнями. Перебив у них голени, бросили их на костер. Но святые были сохранены целыми и невредимыми посреди пламени и вышли из огня без вреда. Тогда, разъяренные мучители отсекали им честные головы.

Обычно сегодня начиналась страда – работы было очень много. Работали до поздней ночи. Отсюда и появилось название у этого дня «Трофим-Бессонник». Крестьяне говорили: «Хорошему хозяину и день мал».

В этот же день ходили в лес собирать ягоды. Хозяйки делали разнообразные домашние заготовки. Отсюда, это день часто называли «Калинник-Малинник».

Кстати, на Руси очень ценили ягоду калины. Из нее можно было приготовить вкусные целебные снадобья. Ягоды использовали для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, как мочегонное и общеукрепляющее средство. Кожные заболевания лечили настоем из цветков калины. Сок из ягод калины шел на приготовление мармелада. В ход, даже, шла кора калины. Из нее готовили настой для успокоения, от судорог, применяли для остановки крови.

Любили крестьяне и малину. Сегодня ее собирали, ели в свежем виде, готовили компоты и варенье.

Приметы.

Если сегодня долго – не успеешь сделать все работы.

Если мошка лезет в лицо – к непогоде с дождем.

6 августа

День Христины (Бориса и Глеба). Назван в честь святой мученицы Христины. Когда ей минуло одиннадцать лет, сказала необыкновенная красота ее, и не было среди отроковиц, подобных ей по красоте. Она со слезами молилась Богу, чтобы откроет Он ей Себя. Когда же она пробыла достаточно дней в молитве и посте, явился ей ангел Господень. Осенил ее крестным знаменем, нарек невестою Христа, совершенно наставил ее в Богопознании и возвестил ей о подвигах страдания.

В церкви почитается и память святых Бориса и Глеба. Родились они в семье великого князя Владимира Святославовича и были убиты кровным братом Святополком Окаянным. Согласно церковному преданию, Святополк на такой поступок подвигнул сам дьявол. Он очень хотел править Русью, и потому, задумал убить всех наследников. Борис и Глеб известны как первые русские святые, канонизированы в лике мучеников. Они известны как заступники Руси.

В этот день начинались сильные грозы, потому в поле не работали.

Продолжался активный сбор плодов и ягод. Так черемуху и смородину использовали против простуды, желудочных болезней. Черемуха способна улучшать свертываемость крови.

Помимо варенья, ягоды сушили, чтобы в зимнее время пить из них компоты.

Приметы.

Ночи становились прохладнее.

Какой будет погода сегодня – такой, скорее всего, она и будет всю вторую половину августа.

7 августа

День Анны. Почитается память святой Анны – матери Марии, родившей Иисуса Христа. Анна родилась в семье священника и вышла замуж за Иоакима. Детей у семейной пары не было. Иоакиму в пустыни, явился ангел и сказал, что Анна родит дочь. Вскоре его супруга, действительно, родила девочку. Имя Мария получила лишь на 15-ый день по иудейскому обычаю. Назвали ее так, как повелел сделать ангел, сказав, что имя дочери Анны и Иоакима дал Сам Господь.

В народе этот день называют «Анной Летницей» и «Анной Холодницей». Дни постепенно становились все более холодными, и было заметно, что дело идет к осени. По этому дню судили какая будет зима.

Сегодня отправлялись на сбор раннего картофеля. Продолжали собирать и заготавливать ягоды.

Приметы.

Если утром холодно – зима рано наступит и будет студеной.

Какая погода на Анну до обеда — такая будет

зима до конца декабря. Какая после обеда — такая после декабря.

Светлая и теплая погода предвещает холодную зиму, если идет дождь — зима будет теплая и снежная.

8 августа

День Ермолая. Назван в честь священномученика Ермолая. Ермолай обратил Пантелеимона врача в христианство после богодухновенной беседы. Когда же Пантелеимон взят был на мучения и был спрошен, от кого научился христианской вере, то святой, не будучи в состоянии солгать, открыл им святого христианского пресвитера Ермолая. Его схватили и привели на нечестивое судилище. На допросе он мужественно исповедал Христа Бога за что был обезглавлен.

Сегодня начинали ранний сбор яблок. А вот есть их начинали только после Яблочного Спаса. Поспевал ранний картофель, из которого готовили всевозможные блюда.

Знахари отправлялись собирать целебные травы, так как считалось, что именно сейчас, после утренней росы, они будут обладать сильными лечебными свойствами.

Приметы.

Если сегодня мухи кусаются и становятся назойливыми – это к дождю.

9 августа

День Николая Кочанова. Назван в честь блаженного Николая Кочанова – Новгородского чудотворца и юродивого. Он любил чистоту, пост и коленное преклонение. Не желал славы человеческой он стал юродствовать, но в устах его всегда была молитва к Богу. Прозвище «Кочанов» он получил за то, что «враждовал» с юродивым Федором. Они делили город - с одной стороны Волхова жил Николай, с другой Федор. И когда прогонял, бросил подвернувшийся под руку кочан капусты в Федора.

В этот день почитают и великомученика и целителя Пантелеймона. На Руси его называли Палием и молились, прося излечения от болезней. Знахари сегодня отправляться на сбор целебных трав. Во время сбора они говорили особые заговоры и выполняли обряды.

День называли «Кочанником» потому, что капуста завивается в кочаны - начинает созревать. Оставшуюся из прошлого урожая капусту использовали для приготовления слоеные пирожки с начинкой. Этими пирожками угощали странников и нищих. Также готовили и другие блюда: тушили, солили, добавляли в щи.

Начинали уборку овса.

Приметы.

Считалось, что травы, собранные сегодня обла-

дают целебными свойствами.

Если сегодня сильно стрекочут и прыгают кузнечики – это к ясной и сухой погоде.

10 августа

День Прохора. Назван в честь святого Апостола из семидесяти, Прохора. Святой Прохор первоначально сопутствовал святому верховному Апостолу Петру вместе с прочими учениками. После Успения Матери Божией, Прохор был спутником и сотрудником святого Апостола Иоанна Богослова. Вместе с ним Прохор прошел по многим странам, принимая везде страдания от язычников за благовествование имени Христова. Записывал всё, что слышал от святого Иоанна Богослова.

Сегодня было принято славить кузнецов. Они делали инвентарь для сельских работ, чем облегчали быт крестьян.

Кузнецам даже приписывали магические способности, ведь они могли «усмирять огонь».

А вот, что касалось торговых дел, то сегодня не устраивали никаких ярмарок и не отправлялись на рынок. Говорили: «В день Прохора и Пармены не стоит затевать обмена». Кстати, Пармен, тоже Апостол из семидесяти.

Сегодня собирали урожай груш.

Приметы.

Обильная роса сегодня утром – день будет солнечный.

Облака плывут высоко – погода будет сухая и ясная.

11 августа

День Каллиника. Назван в честь святого мученика Каллиника. За проповедь христианства среди язычников, велено было обнажить и бить без пощады воловьими жилами. Потом повесили страсто-терпца на дереве и строгали его тело железными гвоздями. Так острогали его плоть до костей. Далее, велели обуть его в железные сапоги, с острыми гвоздями внутри и вести в город, чтобы там сжечь. Он вошел в средину пылавшей огнем печи, и возлегши предал свою душу в руки Божии.

В старину этот день называли Туманником, поскольку утром бывали сильные туманы.

На Руси, этот день связан с ягодой калиной, которая созревала к этому времени. Калину символом непорочной красоты и чистоты помыслов. А горечь ягод связывали с горькой судьбой девушки, которую отдали замуж без любви.

Калину не столько ели, как использовали в лечебных целях. Сегодня выпекали пироги с начинкой из калины.

В народе существовала поверье, если сегодня человек найдет дикий куст малины, то может загадать желание и попросить у растения помощи в его

реализации. И, загаданные таким образом желания всегда исполнялись!

Приметы.

Если сегодня стоит туман – можно надеяться на хороший сбор урожая ячменя и овса.

Если на Калинов день нет утренника (заморозков), так и на Лупа (5 сентября) не заморозит.

12 августа

День Силы. Назван в честь апостола Силы. Святой Апостол Сила, был избран старшими Апостолами на служение делу проповеди Слова Божия. Сначала он трудился вместе со святым верховным Апостолом Павлом, а потом и один, без него. Так в Филиппах, они изгнали пытливого духа из служанки, которая через прорицания доставляла большой доход своим господам. Господа, лишившись дохода, схватили Павла и Силу, и стали обвинять их в том, что они возмущают жителей города.

Сегодня проводились различные обряды, которые придавали человеку силы. Поговаривали, что в Силин день, любой мужичок богатырем становится! Сегодня много работали, чтобы в остальные дни быть могучим, здоровым и активным.

В этот день, была распространена традиция, срывать листья лопуха с трех разных кустов. И, прикладывать их к ногам, где были болевые ощущения, для устранения.

В народе было такое поверье, если сегодня ведьма выпьет молока, то она умрет! При этом они пьют так много молока, что задаивают корову до смерти. И после этого ведьма, уже никогда не воскреснет.

Приметы.

Если день дождливый и ветреный – будут затяжные дожди.

Прохладная и пасмурная погода – будет сухо в течение нескольких дней.

13 августа

День Евдокима. Назван в честь святого праведного Евдокима. Он служил в войске, отличался добродетельной жизнью, усердно соблюдая заповеди Божии. Пребывал в посте, воздержании, в молитве и сокрушении о грехах. Прилежно занимаясь изучением божественных книг, оказывал щедрую милость нищим, убогим, сиротам и вдовицам. При этом, соблюдал девственную чистоту. Он настолько был целомудрен, что не позволял себе ни беседовать с женщинами, ни смотреть на них.

Этот день известен как «заговенье» перед наступающим Успенским постом (проходит с 14 по 27 августа). Слово «заговенье» обозначает возможность есть обычную пищу - мясо, молоко, яйца.

В Успенский пост, люди питались весьма разнообразно. Он приходился на летний период, когда много овощей, фруктов и ягод. Пекли хлеб из ново-

го урожая. Популярна была репа. Сегодня это забытый овощ. А раньше ее варили, жарили, использовали в качестве начинки для пирогов, настаивали квас, варили кашу.

Кстати, святого праведника Евдокима, сегодня почитают как покровителя дома и семьи. Также проводили специальный обряд, чтобы во время работы в поле, у бороны зубья не ломались.

Приметы.

Сильный ветер на Евдокима – к снежной зиме.

Чтобы работа шла легче, сегодня следует обязательно поработать.

14 августа

Медовый Спас. Сегодня отмечали один из главных церковных праздников, который называется «Медовый Спас». Этот праздник был установлен в первый день Успенского поста. Мед освещали, и только теперь его разрешалось есть, не только для тела, но сладости духовной. Говорили: «На Медовый Спас даже нищий мед пробует». Пасечники сегодня обязательно заламывали и подрезали соты, поскольку считалось, если не сделать этого, то соседские пчелы перетаскают мед к себе в улей.

Сегодня проходили проводы лета. Ночи стали достаточно длинными, а утренние росы – холодными.

Сегодня, в обязательном порядке, пчеловоды приносили в церковь свежесобранный мед, для освящения. Также приносить овощи и семена этого урожая, чтобы освятить их на богатый урожай в следующем году.

В этот же день, традиционно, освящали колодцы. Даже прозвали этот день «Мокрым Спасом». Священники освящали не только колодцы, но и реки, озера, родники. После чего купались в них.

В южных регионах этот день имел еще одно название – «Маковый Спас». Было принято собирать мак и использовать его в пищу. Пекли булки и пирожки с маком. Семенами мака обсыпали дом, хлев, чтобы в них не проникла ведьма и не навела порчу ни на людей, ни на скотину.

Кстати, домашних животных в этот году последний раз покупают именно в этот день, на Медовый Спас.

После Медового Спаса начинали распахивать поля для подготовки к новому урожаю.

Продолжался сбор ягод в лесах.

Приметы.

Какой будет погода сегодня – такой она будет и 28 августа.

Если поспели крупные ягоды малины – можно сеять рожь раньше. Если они средние или мелкие – с посевом лучше подождать.

15 августа

День Стефана. Назван в честь перенесение мо-

щей святого первомученика и архидиакона Стефана. После того, как иудеи побии камнями Стефана. Его честное тело лежало без погребения более суток. Его бросили на съедение псам, зверям и птицам; но ничто не коснулось тела, ибо Господь охранял его. Верные люди похоронили тело в пещере. И, только после окончания гонений на христиан, мощи Стефана чудесным образом обнаружили и перенесли в Константинополь.

На Руси Стефана переименовали в Степана. Называли этот день и «сеновалом», в честь окончания сенокосных работ.

Также, Степан Сеновал, известен как покровитель лошадей. В этот день поят лошадей освященной водой, погрузив в нее серебряный предмет. Обычно, для этого использовали шапку, в которую клали серебряную монету. Монету потом, прятали в конюшне (обычно под яслями). Этим, наши предки, защищали животных от нечистой силы и болезней. Также считали, что лошади будут более послушны своему хозяину. А монета, используемая в обряде, переходила от отца к сыну по наследству.

Сегодня старались завершить все работы, связанные с сенокосом и накрыть сено от дождя.

Собирали травы, из которых плели «Степанов венки». Его вешали в Красном углу избы (где иконы). Когда, кто-то заболел, отрывали пучок травы, и заваривали травяной чай. Полагали, что Дух летнего луга отгонит недуги и хвори. Верили и в то, что сила Степанова венка, сохраняется вплоть до следующей весны – до Илларионова дня (10 апреля).

Приметы.

Какой будет погода на Степана – такой будет и на весь сентябрь.

Лягушки заквакали – к дождю.

16 августа

День Исаакия. Преподобный Исаакий имел обитель близ Константинополя. Уже достигший глубокой старости, он почувствовал приближение смерти. Созвал братию, преподал ей последнее наставление, и поставил игуменом вместо себя преподобного Далмата, от имени которого и самая обитель получила впоследствии название Далматской. Сам Далмат проводил жизнь полную воздержания. Постом и молитвою преподобный Далмат побеждал бесовскую силу.

Православной церкви сегодня почитается и память Антония Римлянина, Новгородского чудотворца. Он жил в XI-XII веках. Был рожден и воспитывался в семье богатых православных римлян. Рано стал сиротой. Большую часть наследства раздал нищим, а стальную выбросил в море. Сам принял монашеский постриг. Около года прожить внутри скалы возле моря. Там он проводил время в размышлениях о Боге и молитвах. Однажды Антоний, когда он стоял

у подножия скалы, скала отломилась и они вместе упали в море. Но не утонули, а поплыли. Проплыли через Средиземное море, Атлантику, Ладожское озеро, Неву и Волхов! В результате, Антоний оказался на территории Новгорода. Сначала он не понимал русского языка, но после совершенной молитвы смог понимать и говорить. Далее, он купил землю, на имущество, которое ранее выбросил в море! Это имущество выловили рыбаки в Новгороде! Около 16 лет, управлял обителью Антоний, пока не скончался.

Сегодняшний день в народе называют днем Исакия Малинника и днем Антона Вихревея. Малинником потому, что в это время созревала малина. А Вихревеем - были часты сильные ветра. Смелые люди, даже отправлялись на перекрестки «вихри сторожить».

Называли этот день и Орешником, поскольку поспевали орехи.

Приметы.

Каков Исаакий, таким будет и Никола Зимний (19 декабря).

Сильный и прохладный ветер сегодня – будет суровая зима, с высоким снежным покровом.

Теплый ветер – зимой будет много снега, без сильных морозов.

Сегодня не убирали в доме или в амбарах – чтобы свое счастье и богатство не вымести.

17 августа

День Авдотьи. Сегодня почитается память святой Евдокии (Авдотьи). Она жила в IV веке, родилась в семье богатых римлян. Во время гонений на христиан, она, вместе с 9000 верующими была арестована. Находясь в плену, она продолжала проповедовать веру во Христа среди персидских женщин и многих обратила в религию. За это ее подвергли жестоким издевательствам. Сначала били воловьими жилами, потом, суковатыми палками. Протыкали ее тело лучинами. И, наконец, обезглавили.

Сегодняшний день имеет несколько названий – День Авдотьи Сеногнойки, Авдотьи Малиновки, Авдотьи Огуречницы.

Шли дожди и надо было сохранить сено от гниения. Потому, старались до наступления этого дня укрыть его в амбарах и защитить от влаги.

Заканчивался сезон сбора малины. Ведь малина одна из самых любимых и доступных лакомств для крестьян. Также были известны целебные свойства малины, а потому, ее заготавливали впрок и использовали с наступлением осеннее-зимнего периода.

Огуречницей называли потому, что собирали урожай огурцов. Также созревали лук и чеснок, которые отлично подходили для консервации огурцов.

Приметы.

Какая погода на Авдотью – такая и в ноябре будет.

Дождь на Сеногнойку – все неубранное сено сгниет.

18 августа

День Евстигнея - житника. Назван в честь святого мученика Евсигния. Он очень долго служил в армии, около 60 лет. Известен он и, как собеседник святого мученика Василиска, описавший его страдания. Когда отрубали голову святого Василиска, Евсигний видел изображенный звездами на небе Крест. В дальнейшем, он вооружился силою крестною, и мужественно боролся с противниками праведной веры. В глубокой старости, он стал обличать отступников, за что и пострадал.

В этот день наши предки «закликали жнивы». А именно, выходили на поле и призывали землю помочь в созревании посевов. С этой целью, они поворачивались лицом на одну сторону света и произносили заговор: «Мать Сыра Земля! Уйми всякую гадину нечистую от приворота, оборота и лихого дела». Затем, выливали на землю немного масла, и так делали еще три раза, поворачиваясь лицом на каждую сторону света и произнося заговор. Верили, что это, защитит их поле (жниву) от ветров, метелей, града и прочих природных бед. В конце обряда горшок с маслом оставляли в поле.

Сегодня была распространена традиция, – нужно обязательно было есть хлеб с солью и луком, запивая квасом.

В избах развешивали связки с луком, считая, что это улучшает воздух. Действительно, фитонциды лука очищают воздух от бактерий и микробов.

Сегодня хозяйкам полагалось, замесить хлеб из муки первого помола, чтобы до следующего урожая не испытывать недостатка в продовольствии.

Когда жали хлеб, то старались найти стебель, на котором одновременно росло бы 12 колосьев. Его хранили до следующей весны и называли «житной маткой». А во время следующего посева, зерна с житной матки бросали в землю, чтобы получить богатый урожай.

Приметы.

Считали, что какая погода сегодня – таким будет декабрь.

Если сегодня земляные черви выползли из-под земли – это к дождю.

При работе в поле, не рекомендовалось петь. Можно только по дороге от дома к полю и обратно.

Если сегодня вечером эхо слышится далеко – следующий день будет теплый. Если же эхо глухое, то – будет пасмурным.

Если пиявки на поверхность воды всплывают – это к дождю.

В этот день собирали лук, чтобы он успевал высохнуть.

19 августа

Преображение Господне. Назван в честь удивительного события произошедшего в этот день. Христос с тремя апостолами Петром, Иаковом и Иоанном взойшли на высокую гору Фавор. Там Христос помолился и преобразился. Лицо его просияло как солнце, а одежда сделалась белою, как снег. С неба сошли святые пророки Моисей и Илия и беседовали с Иисусом о страданиях и смерти, которые Христос должен был претерпеть. Всех осенило светлое облако, и Бог-отец повелел слушать Христа.

Сегодня начался второй Спас, который назывался «Яблочным». К этому времени яблоки поспели и идет их массовый сбор. До этого времени не рекомендовалось есть яблоки и виноград. Сегодня полагалось взять яблоки и мед, пойти в церковь и там освятить. После чего их можно было есть.

В день Яблочного Спаса устраивались ярмарки, на которых продавали целые телеги, груженные яблоками. Яблоки раздавали нищим – это считалось хорошим поступком.

Крестьяне говорили, что сегодня можно встречать осень, мол, «Пришел Спас – держи рукавички про запас». Также, провожали закат песнями – как бы прощались с летними днями.

После этого дня начинался посев озимых.

Приметы.

Каков Яблочный Спас – таков и Покров с январем.

Сухой Спас предвещает сухую осень. Мокрый – сырую, а ясный – суровую зиму.

Если не есть яблок до Яблочного Спаса, а потом в праздник попробовать яблоко с медом, и загадать желание, то оно непременно сбудется.

20 августа

День Марина. Назван в честь святых мучеников Марина и Астерия. Марин был воином. Товарищи по полку призвали его на место сотника. И, когда Марин готовился занять это место, другой воин, завидя и сам желая сделаться сотником, пошел к судье и открыл ему, что Марин, как христианин, не хочет приносить жертвы богам и изображениям царей, а потому, такого человека в силу римских законов нельзя ставить сотником. За отказ принести жертвы ложным богам, Марина обезглавили.

В народе этот день называют «Марины-Пимены». Отмечали наступление осени и постепенное завершение лета. После этого дня больше не ходили в лес за малиной. А на столе обязательно должны были быть пироги с малиновой начинкой. Ими отмечали завершение лета.

Двойное название, этот день получил по именам двух мучеников – преподобного Пимена и мученика Марина.

Пимен, по прозвищу «Многоболезный», с дет-

ства был подвержен различным хворям. Однажды, Пимен попросил родителей отвести его в Киево-Печерскую лавру. Там он просил Бога, не об исцелении, а ... продлении своих страданий. Там же он стал монахом. Долгие годы преподобный болел и за ним некому было ухаживать. Однако, он смог сам исцелить другого монаха с тяжелым недугом. При этом, взял с него обещание ухаживать за ним до самой смерти. Монах выздоровев, позабыл о своем обещании, и вскоре его снова поразила тяжелая хворь. Пимен вновь его излечил, после чего монах стал за ним ухаживать. Сам Пимен стал полностью здоров за три дня до своей смерти. Он завершил все свои дела, простился с родственниками и умер.

Приметы.

Аисты готовятся улетать на зимовку – осень будет холодной.

Если сегодня утренний туман, после восхода солнца рассеивается быстро – к хорошей погоде.

21 августа

День Мирона. Назван в честь памяти святого отца Мирона чудотворца, епископа Критского. Силою Божиею сотворил он много чудес и других дивных дел. Во время наводнения одному знатному мужу нужно было перейти реку. Святой Мирон остановил ее течение, пока помянутый муж, перейдя реку, снова не возвратился обратно. Святой Мирон отошел ко Господу столетним старцем! Всю свою жизнь он посвятив Богу, путем исполнения Его святых заповедей.

Погода с этого дня становятся по-настоящему осенней. Начинали дуть достаточно сильные ветры. Поэтому и день прозвали «Мироном Ветрогоном»

В этот день, было принято собирать в лесу ежевику. Эта сочная, кисло-сладкая ягода, обладает большими целебными свойствами. Наши предки об этом знали, и использовали ежевику как противостудное и потогонное средство.

Ценили ежевику и за ее аромат, и вкус. Сегодня из собранной ежевики готовили кисели, компоты, вина, настойки, пастилу.

В ход шли и ее листья. Их заваривали как чай, смешивая с листьями смородины и земляники. Получалось вкусное поливитаминное средство, укрепляющее организм перед зимой.

Приметы.

Каковы Мироны ветрогоны, таков январь-батьюшка.

В этот день смотрят в полдень на воду в реках и озерах: «Коли вода тиха — и осень будет безветренная, спокойная, а зима без вьюг и злых метелей ляжет».

Если утром появляется иней – это к богатому урожаю в следующем году.

Если сегодня плохая погода – то ненастье продержится, аж до Бабьего лета.

22 августа

День Матфия. Назван в честь Апостола Матфия. После того, как Иуда Искариот предал Христа, Петр предложил апостолам выбрать ученика, который займет его место. Выбор стоял между Матфием и Варсавой. В результате жребия 12-ым апостолом стал Матфий. Он был рожден в Вифлееме и под руководством Симеона Богоприимца обучался Закону Божию. Обладал чудодейственными способностями – помогал больным и изгонял бесов из людей.

Наши предки называли этот день Матвеем. К этому времени вода в реках и озерах остывает, и в воздухе начинает чувствоваться осень.

Относительно этого дня, на Руси существовало поверье. Мол, в это день, к коровьему вымени присасываются змеи, которые высасывают молоко. Поэтому, сегодня старались не выпускать скотину из хлева. Также, нельзя было доить корову в одиночестве. А подойник никогда не ставили на стул или кадку, чтобы у коровы не пропало молоко.

Приметы.

Обильная роса сегодня утром, предвещает солнечный и теплый день.

А вот если зашумит на Матвея река, закричит лягушка — следует ожидать ненастья с дождем.

23 августа

День Лаврентия. День посвящен Лаврентию Римскому, который жил в III веке и служил архидиаконом в римской христианской общине. Пострадал во время гонений, организованных на христиан императором Валерианом. В тюрьме Лаврентий совершал чудеса, в частности, исцеляя больных. Например, слепой христианин с плачем обратился к нему прося об исцелении. Лаврентий положил руку на его глаза, и тот прозрел! В дальнейшем, он многих исцелил от слепоты.

В народе этот день называли «Водоколебатель» и наблюдали за реками и озерами, чтобы по приметам определить, какой будет погода зимой и осенью.

Сегодня молятся святому Лаврентию, чтобы слепые люди прозрели, а также излечились глазные болезни. Молятся ему и для снятия сглаза.

Приметы.

На Лаврентия, в полдень смотрят на воду: «Коли тихо, не волнуется вода, то осень будет тихая, а зима без вьюг и злых метелей».

Если в этот день сильная жара или дожди, то так будет и всю осень: либо тепло и сухо, либо дожди и сыро.

А вот дождливая погода при отсутствии ветра – предвещает не слишком холодную осень и зиму.

Если сегодня дождь и тепло – рыбалка будет удачной.

24 августа

День Евпла. В церкви сегодня почитают память мученика Евпла. Он прославился тем, что постоянно носил с собой Евангелие и при каждом удобном случае читал из него народу о чудесах Христовых. Тем самым, он учил народ верить во Спасителя. За это был схвачен и подвергнут мучениям. Пребывая в темнице, он захотел утолить жажду и помолился об этом. Появился источник воды, испив которой он утолил не только жажду, но и голод. Потом, провел рукой и вода исчезла.

В этот день народ почитает подвиг славного богатыря земли русской Евпатия Коловрата. Уроженец Рязани, во время нашествия хана Батыея, он поехал просить помощи у соседних русских княжеств. В Чернигове ему сообщили о разорении родной Рязани. Не мешкая, он с малой дружиной двинулся догонять полчища Батыея. В окрестностях Суздаля, внезапной атакой, он разбил некоторую часть татаро-монгольского войска. Батыею пришлось бросить в бой лучших воинов. Но, воины Евпатия, несмотря на превосходство противника, бились столь яростно, что те ничего не могли с ними сделать, а сами понесли урон. Тогда Батый послал к Евпатию парламентаря, чтобы узнать, чего они хотят? Желание отомстить за разоренную родную землю было так велико, что ответ был прост – умереть! Битва продолжилась, и только после применения Батыеем катапульта, которые забросали русских камнями. Евпатий, и многие воины его дружина пали смертью храбрых! Оставшихся в живых, Батый отпустил.

Этот день считается страшным. Согласно народному поверью в этот день скачет белый конь, который ищет своего всадника, погибшего и выпавшего из седла. Считается, что в тех местах, где появляется этот конь, ранее было побоище.

А ночью по кладбищам, разгуливает нечисть, производя свист, вой и другие странные звуки.

Сегодня отправлялись на сбор облепихи. Ее сушили, перетирали с сахаром, варили варенье и использовали для лечения.

Сегодня запрещалось пить спиртное, мол к выпившему человеку обязательно явятся покойники и накажут.

Приметы.

Если прекратил дуть ветер, который дул несколько дней, – это к хорошей погоде.

Если день Евпла выпадает на новолуние, и в это время стоит ясная погода – то в сентябре дождей может не быть.

25 августа

День Фотия и Аникиты. Назван в честь памяти мучеников Фотия и Аникиты. Они родственники (племянник и дядя). Аникита выступил против устрашения сторонников христианской веры. За

что был схвачен и мучим. Даже дикие львы не тронули его. Через множество пыток прошел Аникита, но Господь оставлял его в полном здравии! Племянник Фотий, явился к императору и потребовал отпустить дядю Аникиту, за что был подвергнут пыткам и сожжению в печи.

На Руси день этот день называли «Фотей Поветным», потому что убирали на поветях - сараях, в которых хранили бороны, лошадиные упряжки, сохи. Это надо было сделать сегодня, чтобы черт ногу не сломал и не разозлился на домочадцев.

На Фотия возможны первые заморозки, чувствовалось приближение осени. Клены уже сбрасывали листья, а перелетные птицы готовились отправиться на юг.

Приметы.

Если сегодня ясная погода – будет много белых грибов.

Если сегодня дождливая погода – Бабье лето будет длинным.

Если к этому дню уже пожелтели листья на деревьях, это к ранней, и прохладной осени.

26 августа

День Тихона. Назван в честь святителя Тихона, Задонского чудотворца. Благодаря подвигами самоотречения и любви, он мог созерцать Небесный мир и предвидеть будущее. Так в тонком сне, ему было видение: Мать Божия стояла на облаках и около нее апостолы Петр и Павел; сам святитель на коленях просил Пречистую о продолжении милости к миру. После смерти, около его гроба, совершались многочисленные чудеса. Его считают помощником в избавлении от уныния и грусти.

В народе, этот день называли «Тихон Страстной». И было принято, брать икону Божьей Матери («Умягчение злых сердец», она же «Страстная») и обходить с нею дом. Также прибирались в погребках, амбарах. Проводили обряды защиты от порчи и сглаза.

Приметы.

Если день сухой – то и осень будет сухая. Если сырой, дождливый – осень будет мокрая. Ясный день – предвещает суровую зиму.

Если много грибов в лесу – то следующий год будет урожайным.

27 августа

День Михея. Память святого пророка Михея. Жил во дни святого пророка Илии. В это время потомки двенадцати сынов Иакова разделились на два царства: одно называлось царством Иудейским, – в состав его входили колена Иудово и Вениаминово, а столицей был Иерусалим. Другое называлось Израилевым и включало в себя остальные десять колен еврейского народа, а столицей была Самария. Ми-

хей обличал правителей, и предсказал поражение объединенного израильского войска.

Сегодня завершается Успенский пост. Наступает пора Мясоеда – периода, когда по церковному уставу разрешена мясная пища. Обычно это время после какого-либо поста.

С сегодняшнего дня начинали играть свадьбы, ведь Успенский пост завершился. А Михеев день, последней возможностью юноши, в этом году, посвататься к понравившейся девушке.

Сегодня отдавали дань благодарности каменщикам. Считали, что Михей покровительствует желающим приобрести жилье.

В этот день обычно дули ветры, потому и прозвище дали ему «Михея Тиховея». Наблюдали за ветром и предсказывали погоду на ближайшие дни.

Приметы.

На Михея - тиховея дуют ветры - тиховеи — к сухой осени. На Михея буря — к ненастному сентябрю.

Журавли сегодня улетают в теплые края – в середине октября месяца могут ударить морозы. Если журавли не собираются в теплые края – зима наступит не слишком скоро.

28 августа

День Успения Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. Ангел сообщил, Богородице, что она умрет через 3 дня. В день смерти пришли апостолы, положили ее в гробницу и замуровали пещеру. Апостол Фома не успел, и потому попросил открыть гробницу. Когда это сделали, то увидели, что Марии внутри уже не было. В тот же день Богородица сама явилась апостолам вместе с ангелами. И тогда, они поняли, что она вознеслась на небо.

Славяне почитали Богородицу, как Мать-Землю. В этот день проводилось множество обрядов. Например, нельзя было ходить сегодня по земле босиком, втыкать в землю острые предметы. В связи с этим, сегодня не работали. А в церкви освящали колосья и семена.

Был и такой обычай: женщины обвязывали серпы соломой и катались по ниве, приговаривая: «Жнивка, жнивка, отдай свою силку — на пест, на колотило, на мотовило, на кривое веретено». То есть, они просили жниву вернуть им всю силу, которая ранее была потрачена на сбор урожая. Потом, брали последний сноп и наряжали его в сарафан и кокошник. И с ним, распевая песни, направляясь в деревню.

Время после Успения, в старину, называли Бабыим летом. Оно подразделялось на «молодое» до Ивана Постного (11 сентября). И «старое» с 14 по 21 сентября.

Также занимались домашними заготовками, солили огурцы, квасили капусту и прочее.

Приметы.

Если молодое Бабье лето сухое, то жди ненастья в старое.

Появилась радуга на небе – осень будет теплой.

Много паутины – зима будет морозной и мало-снежной.

29 августа

День нерукотворного Образа Спасителя. В этот день, в далеком 944 году, был перенесен Нерукотворный образ Иисуса Христа из Едессы в Константинополь. В городе Едесс правил Авгарь. Он болел проказой, которая поразила все его тело. Царь уверовал во Христа, и попросил исцеления, послав гонца с письмом. Христос умылся, и вытер лицо полотенцем. На нем отпечатался его Божественный Лик. Царь поклонился образу Христову, и тотчас получил значительное облегчение.

К этому дню созревали орехи, а потому, праздник стали называть третьим Хлебно-ореховым Спасом. Насчет него, у народа была поговорка: «Первый Спас на воде стоят, на второй — яблоки едят, на третий — на зеленых горах холсты продают, да хлеб припасают». В связи с этим, третий Спас еще называли «Спасом на полотне», «Спасом на холстах», «холщовым Спасом». Народ к этому дню, старался приурочить проведение различных ярмарок, на которых продавали полотно, холсты и другие товары.

Сегодня чистили колодцы и родники из которых пили воду. Считалось, что это сделает воду более чистой, целебной и употребление такой воды даст крепкое здоровье.

Хозяйки сегодня пекли хлеб из нового урожая.

Приметы.

Если на Ореховый Спас улетит последний журавль – холода будут на Покрова (14 октября).

Если сегодня хорошая погода – зима будет короткой.

30 августа

День Мирона. Назван в честь памяти святого мученика Мирона. В день праздника Рождества Христова, игемон Антипатр решил христиан предать мучениям. Святой Мирон стал его укорять. За это Мирон был взят, и предан жестоким мучениям. Его строгали железным гребнем; пытались сжечь в печи - ангелы охладили ; сдирали кожу; бросили к зверям. Но святой оставался живым и невредимым. Антипар так преисполнился гнева, что своими собственными руками умертвил себя.

Обычно на Мирона дули ветры, поэтому он получил название «Мирон Ветрогон».

Было у этого дня и другое название – «Вдовьи помочи». В этот день помогали сиротам, вдовам и семьям лишенным кормильца. Говорили: «На вдовый двор - хоть щепку кинь». Соседи помогали косить сено, удобрять поля, рубили дрова и иное.

Хозяйки сегодня вырезали побеги малины, которые в этом году уже принесли ягоды. Подкармливали почву, используя раствор на основе калия.

Начинались листопады, а птицы улетали в теплые края.

Приметы.

Если на восходе солнца небо красное – погода будет ветреной.

Солнце садится в тучу – в ближайшие дни будут дожди.

Полетела паутина в этот день — установиться солнечная погода.

31 августа

Обычно на Мирона дули ветры, поэтому он получил название «Мирон Ветрогон».

Было у этого дня и другое название – «Вдовьи помочи». В этот день помогали сиротам, вдовам и семьям лишенным кормильца. Говорили: «На вдовый двор - хоть щепку кинь». Соседи помогали косить сено, удобрять поля, рубили дрова и иное.

Хозяйки сегодня вырезали побеги малины, которые в этом году уже принесли ягоды. Подкармливали почву, используя раствор на основе калия.

Начинались листопады, а птицы улетали в теплые края.

Приметы.

Если на восходе солнца небо красное – погода будет ветреной.

Солнце садится в тучу – в ближайшие дни будут дожди.

Полетела паутина в этот день — установиться солнечная погода.

Сегодня говорили, что наступил «Лошадиный праздник». Лошадей старались угощать каким-либо лакомством. Даже пекли специальное печенье в виде конского копыта.

Лошадей сегодня полагалось окропить святой водой, чтобы они не болели и смогли пережить суровую зиму.

Сегодня не работали на лошадях. А также не запрягали телеги и не выжигали тавро на скотине.

Хозяйки сегодня солили огурцы и заготавливали их на зиму. Впоследствии, из огурцов варили рассольник, ели с кашей. А по вечерам проводили «бабы засидки», собирались дома у какой-либо вдовы и проводили время за разговорами и рукоделем.

Сегодня собирали урожай летних сортов яблок.

Приметы.

Лошадь часто перебирает ногами и фыркает – к ненастной погоде.

Сегодня выдергивали полынь и смотрели на ее корень. Если он толстый, то можно ожидать хорошего урожая на следующий год.

.....

Основы Здоровья

В данном переиздании, я буду краток, заостряя ваше внимание на том, что считаю важным и желаю лишний раз подчеркнуть это. И сделаю замечания (ремарки) вот таким **цветом**.

Часть II ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Над очищением организма, я поработал довольно такие основательно. Но, и здесь можно многое добавлять и комментировать. В данной работе много рассказано о чистках физического тела. Это наиболее понятно и доступно всем. Но так как основных тел у нас семь, то можно успешно очищать:

физическое тело,
 эфирное тело (эфирный двойник),
 энергетическое (Праническое) тело,
 эмоциональное (Кама-рупа) тело,
 умственное (изший Манас),
 причинное (Кармическое) тело, где харниться информация о прошлых жизнях.

Вообще, это наиболее понятная и популярная среди населения тема, я не буду подробно описывать методики очищения, которые разобраны в этом труде, а сосредоточусь на том, что считаю на данный момент наиболее важным.

Раскрывая тему очищения организма, давайте определимся, что нам необходимо очистить и что для этого необходимо сделать. Наша конечная цель очищения — очищение соединительной ткани организма (составляет 85% от общей массы тела человека), через которую протекают все жизненные процессы организма (питание, выделение, управление и защита), осуществляется прохождение потоков обмена информацией, энергией и веществом организма с внешней средой. Для этого надо очистить соединительную ткань от:

«информационного мусора», попадающего из сознания человека;

«информационный мусор» - это энергетические сгустки в эфирном двойнике, энергетическом, особенно эмоциональном и даже умственном телах. Их можно сравнить с магнитным полем. Мы его не видим, но оно притягивает к себе железные опилки. Так точно энергетические сгустки от пережитых эмоциональных потрясений, легко обнаружить по разного рода уплотнениям в организме, застою и локальной зашлаковке.

недоокисленных соединений, возникающих в организме от неправильного дыхания, пищеварения и недостатка двигательной активности;

всевозможных видов слизи и отложений солей;

паразитов.

Все это можно сделать последовательно либо комплексно, применив ряд очистительных методик в нижеследующей последовательности:

1. В первую очередь надо создать в организме наиболее благоприятные условия для очищения — так называемое «смягчение организма» (расслабление, прогрев организма, увеличение циркуляции, подача чистых жидкостей с электрическим зарядом, сокращение потребляемой пищи, увеличение двигательной активности для улучшения окислительных процессов в организме и увеличения циркуляции).

2. Создав необходимые для очищения организма условия, приступать к самим чисткам. В первую очередь активировать «область» выхода пищеварительных отходов — толстый кишечник и печень. Для очищения от паразитов применить специальные противопаразитарные средства широкого спектра действия. Очищать полевую форму жизни от «следов» ранее перенесенных эмоциональных потрясений, неправильного мышления. Далее очищать почки, жидкостные среды организма, выводить соли и т. п.

Последовательность может быть различной, то на мой взгляд - это лучший вариант.

Умелое очищение организма от паразитов, толстого кишечника, печени, полевой формы жизни (главных очистительных процедур), переход на правильное питание — во многом снимут шлаковое, токсическое и паразитарное бремя с соединительной ткани организма. Она начнет гораздо лучше работать, что выразится в резком увеличении жизненности организма. Остальные чистки (второстепенные чистки организма — почек, жидкостных сред организма, вывод солей, очищение лобных и гайморовых пазух, слизистых оболочек и т. д.) лишь дополняют и упрочат очистительно-оздоровительный эффект главных.

Если правильно и эффективно выполнить основные очистительные процедуры, перейти на видовое (свойственное человеческому организму) питание, увеличить физическую активность на свежем воздухе и избавиться от дурных привычек, черт характера, то второстепенные процедуры могут не понадобиться. Организм, поставленный в условия нормальной работы, сам все нормализует.

Теперь приступим к подробному разбору очистительного процесса организма.

Что такое «смягчение организма» и как его проводить

«Смягчение организма» выполняется для того,

чтобы шлаки, продукты обмена лучше и безболезненно выходили из организма во время проведения очистительных процедур.

Чтобы понять сущность процесса «смягчения организма» и как его лучше осуществить на практике, разберем нижеследующее.

1. Состав человеческого организма.
2. Свойства тканей человеческого организма.
3. Влияние окружающей среды, пищи на свойства человеческих тканей.
4. Свойства веществ, наиболее употребляемых в очистительных процедурах.

Не хочется углубляться в теорию, которая здесь подробно описана. Я лишь подчеркну, что мной разобрано, как размягчить «застрявшие» на клеточном, соединительнотканном уровне шлаки, чтобы они естественно и эффективно покидали организм. И, кстати, о том, что надо подготовить - «смягчить» организм, знали в очень глубокой древности. Сейчас этот прием, практически забыт всеми.

Несколько слов о внутренней среде организма - она представляет собой коллоидный раствор и в нем идут следующие изменения.

Коагуляция коллоидного раствора протекает в три стадии:

1. «Созревание», что выражается в упрочнении механических свойств коллоидного «скелета». Внешне этот процесс выражается в частичной утрате человеком гибкости, а в дальнейшем — в тугоподвижности суставов по утрам. Вначале тело как «деревянное», а затем человек «расходится», разогреется и все проходит.

2. «Старение» выражается в том, что коллоидный «скелет» уплотняется настолько, что выжимает из себя жидкую среду и уменьшается в объеме. Эта стадия вызывает в организме два вида патологии — уплотнение и разжижение. Уплотнение приводит к тромбозам, закупоркам, инфильтратам, спайкам, искажению формы органов (например, клапанов сердца). Разжижение, вызванное отжатием жидкости из коллоидного раствора, образует полости, в которых отлагаются экссудат, шлаки, соли, углеводы (кислые мукополисахариды) и т. п. с образованием деструктивных процессов, ведущих к ревматизму и образованию кист.

3. Стадия ксерогеля выражается в дальнейшем обезвоживании коллоидного раствора, сильном уменьшении его в объеме. При этом он превращается в роговидную массу, внутри которой развиваются огромные силы сжатия (много сотен килограммов на 1 см² сечения ксерогеля). В результате такого сжатия все вещества (соли, пигменты и т. д.), находящиеся внутри него, прессуются в плотные камни. По мнению некоторых ученых-медиков, именно так образуются печеночные, желчные и почечные камни.

Рассмотрев первый — коллоидный уровень организма, мы переходим к рассмотрению следую-

щего — соединительнотканного, в который «вплетены» рабочие клетки организма.

Мы уже знаем, что через эту ткань осуществляются главные жизненные процессы в организме (транспортировка и распределение воды, солей, питательных веществ, регуляция энзиматических реакций, восстановление тканей, подавление инфекций, удаление продуктов обмена, шлаков и многие другие процессы).

Соединительная ткань состоит из белка коллагена, который составляет до 30% всех белков организма. Его молекула состоит из трех цепей аминокислот. В процессе старения тонкие нити коллагена «сшиваются» друг с другом, образуя грубые канаты. Это приводит к изменению соединительнотканного каркаса внутренних органов, связок, сухожилий. В результате происходит сжатие внутренних органов и обезвоживание, ухудшается питание через соединительную ткань, слабеет иммунитет. В самой соединительной ткани на клеточном уровне происходит коагуляция по принципу «старения».

Таким образом, в самой соединительной ткани природой заложен процесс: по мере «созревания» и «старения» коллагена («коллаген» — клей) — к сжатию и уплотнению. Если же рассматривать весь организм человека в целом, то окажется, что ввиду постоянной потери жидкости через поры кожи, при дыхании и мочеиспускании на нас действует сжимающая иссушающая сила.

Зная вышеуказанные три структурных уровня организма, можно понять, сколько наш организм затрачивает жизненной энергии, чтобы противостоять тенденции сжатия и обезвоживания. Главная оздоровительная задача, в повседневной жизни состоит в том, чтобы всеми доступными средствами противостоять сжатию и обезвоживанию. Сжимающей силе (Ян), надо противопоставить расширяющую (Инь). Увы, мы делаем многое наоборот, а потом удивляемся, почему болеем от разрушения соединительной ткани.

3. Влияние окружающей среды, пищи на свойства человеческих тканей

Зная вышеуказанные свойства (коллоидов протоплазмы клеток и жидкостных сред, соединительной ткани и всего организма в целом), можно понять — благоприятное или неблагоприятное воздействие окажут на них внешняя среда, продукты питания и другие факторы.

1. Условия внешней среды. Ввиду того, что протоплазма клеток и жидкости организма представляют собой жидкий студень, внешнее охлаждение будет способствовать загустеванию, а разогревание, наоборот — разжижению. Сухая погода, обезвоживая организм, будет уплотнять «студень», а влажная, наоборот — увлажнять его, переводить в более жидкое состояние.

Таким образом, нами обнаружены две противо-

положности: сочетание холода и сухости способствует сгущению коллоидов организма, обезвоживанию клеток, выпадению в осадок шлаков, солей и других веществ; сочетание теплоты и влажности способствует разжижению и восстановлению свойств коллоидных растворов, переводит «застывшие» шлаки, соли и другие вещества в более подвижное состояние, способствуя этим выведению вредного и лишнего из клеток. Это положение справедливо для всех внутренних жидкостей организма: крови, лимфы, межклеточной жидкости, спинномозговой, мочи, желчи и протоплазмы клеток.

Надеюсь, теперь вам в полной мере стало ясным, что перед очищением организма необходимо предварительное разжижение коллоидов организма, чтобы они могли выбросить из себя в кровь все «застывшее». А кровь могла легко доставить шлаки к органам выделения для выведения наружу. В противном случае загустевший «студень» прочно сидит в организме и «держит» все шлаки и т. п. (например, загустевшая желчь в желчном пузыре). В результате любая очистительная процедура без предварительной подготовки — смягчения организма с помощью прогревания и расслабления организма, насыщения его структурированной и заряженной водой — дает небольшой эффект.

2. Влияние пищи на состояние коллоидов организма. Вся пища, которую мы с вами потребляем, представляет собой коллоидные растворы (белки мяса, молока, сыра, яиц; мучные и крахмалистые продукты, фрукты и овощи).

Все эти продукты размельчаются в ротовой полости, смачиваются слюной, набухают в желудке и далее по мере переваривания и всасывания поступают в кровяное русло. В кровяном русле, лимфе происходит встреча коллоидов организма с коллоидами потребляемой пищи. Лишь от одного этого вязкость жидкостных сред организма увеличивается. Помимо этого, подавляющее количество питательных веществ вводится после предварительной тепловой обработки. А это означает, что они не содержат заряда и склонны к коагуляции. Чтобы этого не происходило, наш организм отдает часть своего электрического заряда. В результате этого происходит снижение заряда мицелл как в клетках, так и в крови, лимфе и т. д. Повторение этого процесса несколько раз в день, из года в год — подрывает основы нашей энергетики. Коллоиды всех уровней организма сгущаются (ведь с понижением заряда ядра происходит сближение и сцепление мицелл между собой), образуются застойные области, в которых начинаются коацерватные и коагуляционные явления (сгущение, склеивание, выпадение в осадок, образование ксерогелей).

Неблагоприятные условия окружающей среды — холод, сухость, сквозняки и т. д.; малоактивный образ жизни (замедление метаболизма); потребление

вареной пищи, лишенной электрического заряда — особенно склонной к образованию ксерогелей (молока, творога, муки, крахмала, животных белков) — приводят к тому, что соединительная ткань ослизняется, теряет свои свойства. Жизненные процессы нарушаются, от чего страдает весь организм в целом.

Если повнимательнее присмотреться к своему организму, то можно обнаружить несколько стадий этого процесса. В начале теряется общая гибкость организма, возникают инфекционные заболевания простудного характера. Далее начинают мерзнуть руки и ноги. По утрам тело как «деревянное». Возникают хронические заболевания, усталость. Если это у вас налицо, начинайте выполнять программу очищения и оздоровления организма. В противном случае вас ждут серьезные болезни.

4. Свойства веществ, наиболее употребляемых в очистительных процедурах

В основе очищения соединительной ткани человеческого организма лежат три главных принципа: устранение причины, разжижение коллоидов и применение сильнодействующих разжижающих и камнедробящих средств.

1. Для того чтобы устранить причины, способствующие загустеванию коллоидов, поступают так:

- а) ограничивают или вообще исключают из питания продукты, склонные к образованию ксерогелей: мясо, рыбу, особенно молочные продукты, которые богаты казеином — животным клеем; крахмалистые продукты, особенно высокоррафинированные, тонколомлотые и обезвоженные (хлеб, сдоба, крахмал, печенье) — крахмалистые и клейковинные клеи;
- б) исключают вредное влияние погодных факторов — холод, сухость, сквозняки, сухую жару;
- в) меняют малоактивный образ жизни (способствующий застою) на более активный, подвижный;
- г) ведут эмоционально спокойный образ жизни, чаще выполняют различные расслабляющие мероприятия, медитацию.

Правильное и своевременное выполнение вышеуказанного позволяет устранить главную причину повреждения соединительной ткани — застой.

2. Для того чтобы способствовать разжижению коллоидов и усилению их циркуляции, поступают следующим образом:

- а) используют внешнее тепло в самых разнообразных вариантах. Для общего прогрева организма используют бани, ванны и другие подручные средства. Для локального прогрева — полуванны, припарки, грелки, пластыри, растирки. Эти же процедуры способствуют усилению циркуляции жидкостных средств организма;
- б) применяют различное питье внутрь. Здесь масса вариантов.

Для разжижения и очищения коллоидных растворов используют: дистиллированную воду; омаг-

ническую дистиллированную воду; талую воду; омагниченную талую воду; протиеву воду и ее омагниченный вариант, а также другие варианты. Вышеуказанные виды жидкости благодаря своей чистоте, заряду и структуре способствуют промыванию соединительной ткани, удаляя из нее шлаки и нормализуя ее свойства.

Используют жидкости, насыщенные биокolloидами: отвары, настои, соки и т. д. Подобные жидкости обладают как общим, так и специфическими эффектами (желчегонным, мочегонным). Их мицеллы адсорбируют на себя шлаки и выводят их из организма (кровоочищающие), а также способствуют рассасыванию сгустившегося.

3. В особых случаях, когда затвердения приняли консистенцию тромбов, ксерогелей, камней и т. п., применяются сильные разжижающие, камнедробящие вещества и процедуры.

К сильноразжижающим средствам можно отнести жидкости, обладающие большой поверхностной активностью: спирт, водку, очищенный керосин. Например, вода обладает поверхностным натяжением 72,8 дин/см, а моча 64—69. За счет этого свойства она не только смачивает, но и проникает внутрь вещества. Это вызывает отбухание коллоидов с последующим их растворением.

Хорошо употреблять разнообразные специи, которые усиливают теплотворные и циркуляторные процессы в организме: черный перец, красный стручковый перец, корицу, гвоздику, имбирь.

Кроме вышеуказанного, применяют растительные средства обволакивающего характера и другие, которые способствуют лучшему выведению самых разнообразных шлаков из организма.

Все вышеописанное можно и нужно применять для «смягчения» организма перед очищением.

Простейший вариант «смягчения» организма перед очищением

Смягчение организма можно производить по-разному, кому что подходит. Главная задача смягчения: расслабить, прогреть и напитать влагой организм. Этого можно достигнуть, посещая влажную парную, сухую сауну или принимая горячую ванну.

Обезвоженным сухощавым людям больше подойдет горячая ванна, тучным — сухая сауна, а всем остальным — влажная парная. Старикам больше подойдет горячая ванна, молодым — влажная парная.

Длительность одной такой процедуры от 5 до 25 мин. Прогревание желательно закончить кратким (10—20 с) прохладным или холодным обливанием (душем).

Главное, что вы должны почувствовать после смягчающей процедуры, — это расслабленное прогретое тело.

Таких процедур для хорошего «смягчения» организма необходимо принять от 5 до 15, а в некоторых случаях и более. Все зависит от степени загрязне-

ния организма и качества выводимых шлаков. Принимать прогревание (в ванной или в бане) надо одно в день или через день, в зависимости от возможностей и индивидуальной переносимости тепла.

Очень хорошо способствует смягчению организма прием топленого масла по утрам натошак в количестве 20—40 г, а также небольшой масляный массаж всего тела утром (натираение кожи оливковым маслом), после которого принять теплый душ (без мыла) и промокнуть кожу полотенцем.

Предостережение: лицам тучным с жирной кожей и переизбытком слизи это не подходит. Им подойдет небольшой бег, прогревающий весь организм, усиливающий циркуляцию и отделение шлаков через кожу.

Очень хорошо выполнять элементы аутогенной тренировки с представлением максимального расслабления тела, успокоения сознания по 20—40 мин в день.

В целом, полезно несколько увеличить двигательную активность (от 1 до 2—3 часов в день), чтобы выступала легкая испарина.

Итак, в течение 5—15 дней для качественного «смягчения» организма надо: ежедневно или через день принимать прогревания (ванны или парная); расслабляться по 20—40 мин в день; утром смазывать тело оливковым маслом; по утрам, натошак, есть топленое масло (сливочное) по 20—40 г; ежедневно активно двигаться до появления легкой испарины от 1 до 3 часов (можно два раза в день по 30—90 мин); увеличить потребление структурированной жидкости (например, протиевой воды) в теплом и омагниченном виде; несколько сократить общее количество пищи, особенно концентрированной (она перечислена выше), перейдя на соки (лучше всего), салаты, фрукты (но не сухофрукты), цельные каши.

После такой подготовки можно приступать к очищению организма (соединительной ткани).

Можно было бы сократить эту теорию. Но, когда человек начинает понимать, что и как происходит, как он «зарабатывает» болезнь и что надо для этого сделать - это уже действует профилактически оздоравливающе. И применяя некоторые элементы смягчения, можно начинать мягко очищать свой организм!

Очищение толстого кишечника

Однажды морская птица съела много рыбы. Живот ее переполнился настолько, что она, отягощенная, не могла взлететь. Тогда она зачерпнула клювом морской воды и ввела ее в свой задний проход. Это вызвало у нее послабление и вывело избытки съеденного наружу. Почувствовав облегчение, она смогла взлететь.

Люди подметили это и стали применять для себя. Так появилась процедура клизмения.

Из древней легенды

Вообще, очень много вопросов возникает, когда человек решается на очищение толстого кишечника. Что и как делать? С чем лучше делать и многое иное? И вот как раз в этой части я многие вопросы проясняю. А заодно замечу, что древние врачеватели, подчеркнули, что с помощью очищения толстого кишечника можно дечить 80% болезней! И знакомясь с подробным описанием данным здесь, я ничего подобного не встречал в работах других авторов. Вообще нигде не встречал!

Для лучшего понимания темы очищения толстого кишечника зададим себе и ответим на следующие вопросы: почему очищение необходимо начинать с толстого кишечника, с помощью чего его можно очищать, как наладить нормальную очистительную работу организма от пищевых отходов через толстый кишечник?

1. Почему необходимо начинать очищение через толстый кишечник?

Толстый кишечник является концом пищеварительной системы, через которую идет главный и мощный обмен веществ организма с внешней средой. Обмен веществ организма с окружающей средой характеризуется постоянством и непрерывностью. Это означает, что вводимые в организм через пищеварительную систему вещества, отработав в организме, должны своевременно, нормально выводиться обратно в окружающую среду. Сбой в нормальной работе выведения приводит к накоплению отработанных веществ в организме. Это приводит к зашлаковке соединительной ткани (через нее осуществляются питание, дыхание, защита всех клеток организма), нарушению ее нормальной работы и возникновению массы заболеваний. Если удастся наладить, нормализовать естественное выведение потока веществ из организма (это означает очистить и нормализовать работу соединительной ткани), то постепенно, само собой пропадет большое количество болезней и недугов.

Выведение отработанных в организме веществ осуществляется главным образом через толстый кишечник. Отсюда, любое нарушение в работе толстого кишечника сразу же сказывается на жизнедеятельности всего организма. Вот почему так важно наладить очистительный процесс через толстый кишечник, восстановить и отрегулировать его нормальную работу.

Чтобы понять важность нормальной работы толстого кишечника для всего организма, давайте проведем небольшое исследование.

Организм человека обладает мощной, многоступенчатой, взаимодополняемой, взаимоподдерживаемой и взаимозаменяемой системой самоочищения (выведения потока отработанных веществ).

Главным звеном этой системы является толстый кишечник. Остатки веществ от пищеварительного

процесса выделяются через него наружу. Если же они задерживаются (это называется ненормальной работой толстого кишечника — насильственный, или недостаточный, стул) или подолгу не выводятся (это называется запором), то всасываются в кровь.

Вся кровь от толстого кишечника по воротной системе попадает в печень. В ней происходит удержание ненужных и обезвреживание вредных веществ, которые принесла кровь от пищеварительной системы и толстого кишечника. Печень их может сбрасывать через желчный проток в тонкий кишечник и далее в толстый кишечник на вывод. Но если он не работает, они с кровью вновь попадают в печень. Этот «кругооборот» ведет к перенапряжению печени. Она начинает их «собирать» в себе. Так зашлаковывается и нарушается работа печени.

Перегруженная «кругооборотом» шлаков печень не в состоянии выполнять свои функции (осуществлять все виды обменов) и не может полноценно очищать и пропускать через себя кровь. Начинается постепенная зашлаковка соединительной ткани и перегруз почек.

Почки выводят из организма азотистые соединения и соли. Работа почек тесно связана с работой печени. В печени к вредным для организма веществам присоединяются другие (образуются парные соединения), с которыми они легко выводятся через почки. Если этого не происходит и токсины не обезвреживаются — почки начинают страдать, разрушаться, возникают разнообразные почечные заболевания, развивается почечная недостаточность.

Ситуация, когда толстый кишечник не выводит пищевые отходы, печень и почки перегружены, является главной предпосылкой для всеобщей зашлаковки организма. Организм вынужден подключать другие системы выделения веществ, в норме не приспособленные для этой цели. В выделительную работу включаются: легкие, кожа, слизистые оболочки, имеющие выход наружу (носоглотка, мочевой канал, влагалище, уши, слизистая глаз).

Через легкие в норме идет обмен газами. Но приносимые кровью шлаки начинают в обилии выделяться через легочную ткань. Подобная неестественность ухудшает, затрудняет газообмен организма — человек вынужден дышать чаще, что приводит к другим пагубным последствиям для здоровья. А на слизи, скапливающейся в легких, а затем отхаркиваемой в течение дня, в обилии размножаются патогенные микроорганизмы. Подобная неестественность объясняет тот факт, что от инфекций в легких умирает самое большое количество людей. (По данным ВОЗ, ежегодно от инфекции легких умирают 17 млн человек. Для сравнения: от тифа и дизентерии — 3,1 млн, малярии — 2,1, гепатита «В» — 1,1, СПИДа и кори — 1 млн.)

Обильное выделение через легкие ведет к тому, что у человека появляется дурной запах изо рта, портятся зубы, слизистая рта, языка обильно по-

крыта вредным налетом, имеется обилие патогенных микроорганизмов, которые постоянно дают нагрузку на иммунитет (сгнивают гланды). Сильнейшим образом страдает носоглотка — обильно течет из носа, частые простуды, насморк, гайморит, болезни ушей. Постепенно от этого начинает болеть голова, нарушаются функции мозга, а от него разлаживается работа всего организма.

Через кожу в норме выделяется небольшое количество веществ (в основном вода и соли). Но когда основные выделительные органы не работают, а кровь подносит слизистые шлаки, кожная поверхность пытается их выводить наружу через себя. Это приводит к тому, что она начинает страдать и болеть. Так появляются угри, сыпь, сальность, сухость, прыщи, фурункулы, экземы, псориазы и другие кожные заболевания. Иммунная защита кожи становится проницаемой для самой разнообразной инфекции.

85% организма, состоящего из соединительной ткани, вбирают в себя не выведенные нормальным путем вещества, шлаки, токсины*. Рано или поздно этот процесс приводит к тому, что соединительная ткань перестает нормально выполнять свои функции — нормально питать и защищать рабочие клетки организма. На этой почве возникает обилие и разнообразие болезней (иммунных, обменных, сосудистых, опухолевых** и т. д. и т. п.), которые указывают на одно — соединительнотканную недостаточность. А источником ее является ненормально работающий толстый кишечник. Именно по этой причине очищение организма надо начинать с толстого кишечника, с нормализации его эвакуаторной и других функций.

*О том, сколько может вбирать в себя соединительная ткань, иллюстрирует случай, рассказанный Ю. А. Андреевым:

«И вот приходит мамаша и говорит, что ее врач обещали уже через неделю смертельный исход. Плачет. Дочка — бутончик, 17 лет, красотулечка. Нельзя ли что-нибудь сделать? Ну все равно уже деваться некуда, и мы пошли своим путем. Почистили печень, об этом речь у нас впереди. Начали общую чистку организма — с голодания. И вот эта грация, эта юная красавица, этот бутончик 63 кг весом прошла через 28-дневное голодание. Она получила только воду и клизмы, каждый день 2 клистира. Ежедневно из нее выходило фантастическое количество дерьма. В итоге она похудела до 40 кг. И это было 23 кг дерьма, которое находилось внутри нее, внутри клеток».

** Выдержка из книги «Искусство вылечить самого себя природными средствами». Доктор Пошэ пишет: «Я установил, что у женщин, заболевших раком груди, в 9 случаях из 10 наблюдалась задержка в работе кишечника. Если бы за 10—15 лет до этого была проведена соответствующая профилактиче-

ская работа, то они не получили бы ни опухолей груди, ни рака какого бы то ни было вида».

2. Очищение, восстановление и поддержание нормальной эвакуаторной функции толстого кишечника

Кратко суммируем, что нам необходимо сделать, чтобы нормализовать работу толстого кишечника.

1. В первую очередь — очистить толстый кишечник от скопления не выведенных пищевых веществ, токсинов, паразитов. Это сразу же разгрузит всю выделительную систему организма, создаст предпосылки для нормализации всех процессов жизнедеятельности. Ведь прекращение потока грязи в организм в первую очередь благоприятно скажется на деятельности соединительной ткани, а значит, на всем организме в целом. **Да и сил. свежести резко прибавиться! Это практика показывает.**

Толстый кишечник загрязняется от не свойственной человеческому организму пищи и напитков, неправильного сочетания пищевых продуктов, вареной и рафинированной пищи, неправильного приема жидкостей, нарушения биоритмологии работы органов пищеварения и чрезмерными эмоциональными переживаниями.

Пища, вызывающая недостаточный стул, запоры: все виды мяса; шоколад, какао, сладости, белый сахар, коровье молоко, яйца, белый хлеб, пирожные и торты.

Недопустимо потребление пищи в 2—3 и более раз (по Шаталовой Г. С. в 10 раз), чем необходимо. Это сразу же приводит к перегрузу выделительных систем организма со всеми вытекающими вредными последствиями. **Это невероятно верное замечание, которое я ОСОБО ПОДЧЕРКИВАЮ. Постепенно отвыкайте от передания, оно лишь одно ведет к болезням!**

Принимать пищу надо во время биоритмологической активации пищеварительной системы. Не кушать после 17—18 часов.

Угнетенные эмоциональные состояния — печаль, страх, обиды, подавленность и т. п. тормозят работу толстого кишечника. Не допускайте подобных состояний в своем сознании.

2. Восстановить перистальтику и кишечные стенки. Это позволит толстому кишечнику полноценно выполнять эвакуаторную функцию.

Стенки и перистальтика толстого кишечника нарушаются: от растягивания стенок кишечника каловыми камнями и образования «накипи»; от питания неестественными продуктами; от гниения в полости толстого кишечника; от паразитов; от отсутствия или недостатка естественной пищи; дефицита витамина А; от волевого подавления позывов на опорожнение; от использования слабительных.

3. Восстановить нормальную среду и микрофлору. В толстом кишечнике в норме слабкокислая среда, которая подавляет гнилостные процессы. В

полости толстого кишечника в норме обитают такие микроорганизмы, которые помогают организму в пищеварении, делают его более устойчивым и независимым от внешней среды.

Если удастся нормализовать среду и микрофлору в толстом кишечнике, то:

а) наладится полноценное питание за счет дополнительных питательных веществ и витаминов, синтезируемых правильной микрофлорой;

б) нормализуется и возрастет мощь иммунной системы организма.

Дисбактериоз в пищеварительной системе возникает от вареной, смешанной, рафинированной, лишенной пищевых волокон пищи. Употребление лекарств, особенно антибиотиков, угнетает и извращает правильную микрофлору, способствует развитию патогенной.

Очищение толстого кишечника.

Очистить толстый кишечник можно путем промывания жидкостями, особым питанием, голоданием, применением слабительных средств.

Процедура введения в толстый кишечник каких-либо жидкостей через анальное отверстие называется клизмой (от греческого слова *klyzma*, означающего промывание).

Клизмы бывают: очистительные, промывательные, послабляющие, лекарственные, питательные и некоторые другие.

Очистительные клизмы в основном применяют тогда, когда имеются запоры или неполное опорожнение толстого кишечника. Их главная задача очистить прямую кишку от каловых масс.

Вот их и надо применять для очищения!

Применяют очистительные клизмы и при отравлениях пищей и т. д. Эти клизмы способствуют разжижению твердого кала, раздражают слизистую толстого кишечника, усиливая перистальтику, и этим способствуют очищению его от застоявшихся каловых масс.

Выполняют очистительные клизмы с 1—2 л теплой (25—35°C) воды. Количество воды зависит от возраста человека и степени загрязнения толстого кишечника каловыми массами.

Я, особо ничего не сказал, о самой воде. И многие в этом вопросе поступают крайне неправильно. Уже не пьют хлорированную воду из водопровода - мол это вредно. Зато клизмирование делают запросто. Это не только неправильно и **ОЧЕНЬ ВРЕДНО!** В просвете толстого кишечника нижнейшая микрофлора, чувствительная к различным колебаниям! А тут на тебе - хлорированная вода, - задача которой убить все микробы. И, именно это она делает - убивает микрофлору толстого кишечника. После этого возникают всевозможные осложнения, и говорят - «клизмы вымыли микрофлору» и этим нанесли вред!

Древние целители, которые утверждали, что

клизма лечит 80% болезней, и в голову не могли взять, что мы их предки так отравим воду для клизм! Поэтому, для клизмирования используют наилучшую питьевую воду, без хлора. Если такой нет - обычную водопроводную воду надо ночь отстоять, прокипятить, осадок удалить и такую воду использовать.

Для лучшего очищения в воду добавляют: поваренную соль (чтобы получился 2—3% раствор поваренной соли в воде); 2—3 ст. ложки глицерина или растительного масла (касторового, подсолнечного, оливкового, кунжутного); мыло (детское, банное), настругивают столовую ложку мыла и растворяют его без образования пены.

Поваренная соль применяется при атонических запорах. При сильных атонических запорах используют более сильный раздражитель — мыло. Добавление масла способствует обволакиванию кала и лучшему его выходу (скольжение твердых каловых масс по масляной поверхности стенки кишки не травмирует ее).

Промывательные клизмы применяют для лучшего очищения толстого кишечника и нормализации его внутренней среды. Это серия клизм. Вначале делают обычную очистительную клизму. После ее выхода делают еще 2—5 клизм. Каждая с 1—2 л воды*, в которую добавляется вещество, придающее воде кислые свойства (2—3 ст. ложки лимонного сока или яблочного уксуса или поваренной соли на 2 л воды). Применять их лучше всего через день.

* Вместо воды можно использовать урину или «мертвую воду». Ввиду того, что урина будет собираться несколько дней, перед клизмированием ее надо прокипятить, а далее применять как обычную воду. «Мертвая вода», как и «живая вода», получается в результате электролиза. «Мертвая вода» — кислая жидкость, а «живая вода» — щелочная. В некоторых случаях применение для клизм «живой» — щелочной воды оказывает более выраженный очистительный эффект, чем от кислых жидкостей.

И опять же, использовать не водопроводную воду с хлором, а питьевую - без хлора и иного уничтожителя бактерий.

Лимонный сок (в случае отсутствия заменяется лимонной кислотой — чайная ложка на 2 л воды) и яблочный уксус, а также «мертвая вода» (получаемая путем электролиза), помимо водного очищения, дополнительно закисляют внутреннюю среду в полости толстого кишечника. Это способствует ее нормализации.

Поваренная соль способствует лучшему очищению стенок толстого кишечника за счет «тянущей силы» осмоса. Раствор соли не переносят многие паразиты и быстро покидают его.

Первая, очистительная клизма очищает толстый кишечник от каловых масс. Последующие клизмы с

лимонный соком или яблочным уксусом или солью промывают и очищают весь толстый кишечник.

Этот вид клизм наиболее всего подходит для хорошего очищения толстого кишечника. Цикл из 5—20 таких клизм будет хорошим средством, очищающим, через толстый кишечник, весь организм.

Процедура клизнения.

После того как вы «смягчили» свой организм, можно переходить к очищению толстого кишечника. Для этого нам потребуется резиновая грелка на 1, а лучше 2 л емкости, с прикручивающейся к ней резиновой трубкой около 2 м длиной (все это продается в специальном наборе).

Готовите очистительный раствор для клизмы (кипятите и остуживаете урину, либо подогреваете воду (не водопроводную с хлором!), добавляете в нее соли или другие компоненты — лимонный сок, либо путем электролиза в специальном приспособлении получаете «живую» или «мертвую» воду и т. д.). Наливаете его в грелку. Прикручиваете трубку и пережимаете ее. Подвешиваете грелку на высоту не более 1,5 м над уровнем пола. Пластмассовый наконечник с трубки можно снять (у него отверстие маленькое и вода дольше вытекает), а в некоторых случаях лучше оставить. Конец трубки или пластмассовый наконечник, а заодно и анус, смазываете растительным маслом (лучше всего вазелином) или мыльной пеной. Пережмите трубку, чтобы жидкость не вытекала (если есть на трубке краник, то закройте его). Принимаете коленно-локтевую позу (таз должен быть выше плеч), расслабляете ягодичы, жом анального отверстия и осторожно вводите трубку в прямую кишку на глубину от 5 до 10 см.

Во время введения трубки соблюдайте предосторожности — первые 3—4 см трубки проталкивают вперед и несколько вверх. Далее осторожно вперед на указанную глубину. Как только трубка введена, отпускаете пережим и постепенно вливаете жидкость в полость толстого кишечника.

(Можно принимать клизму лежа на левом боку. Ноги согнуты в коленях под прямым углом. Это положение годится для ослабленных лиц.)

Предостережение. Если толстый кишечник имеет патологические перетяжки или сильно забит каловыми камнями, то жидкость при быстром поступлении может выливаться обратно или распирает ту маленькую полость, которая имеется до закупорки, вызывая болевые ощущения. Поэтому чтобы этого не было, контролируйте вливание — вовремя пережимайте трубку пальцами. По мере прохождения жидкости через затор увеличивайте просвет. При этом дышите медленно, плавно и глубоко животом, выпячивая его на вдохе и подтягивая на выдохе. Все это позволит вам избежать различных осложнений и неприятностей. Когда толстый кишечник будет очищен, то 2 л жидкости вливаются в него за 30—40 с легко и свободно.

После того как жидкость вошла, лягте на спину или на левый бок. Спокойно полежите некоторое время. Вода сама будет проходить вверх толстого кишечника. Можете дополнительно повтягивать живот. За счет этого жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки проникнет в поперечную. Далее переворачиваетесь на правый бок. Жидкость из поперечного отдела толстого кишечника попадет в труднодоступный восходящий отдел и в слепую кишку. Именно такая техника позволяет равноценно промыть полностью весь толстый кишечник.

Процедуру клизнения желательно проводить после опорожнения толстого кишечника в любое удобное время, но древние целители советуют при заходе солнца (очень хорошо ее выполнять и рано утром, когда биоритмологически должен срабатывать толстый кишечник).

Сколько держать клизму? Древние целители советуют от захода солнца до первых сумерек. На мой взгляд, спокойно полежите на спине или правом боку 5—15 мин, если не будет сильных позывов. Далее можете подняться и походить. Дождавшись позыва — идите в туалет.

После того как содержимое очистительной клизмы выйдет, отдохните 10—20 мин и сделайте от двух до пяти промывных клизм с таким же интервалом отдыха. Сделав все, вы очень хорошо очистили не только толстый кишечник, но и начинаете очищать соединительную ткань организма.

Такую серию клизм надо делать через день (давая толстому кишечнику отдых). Весь цикл состоит из 10—20 (а если надо и более) очистительных процедур и займет 20—40 дней.

После очистительного цикла с помощью клизм организм, в целом, хорошо очищен и одарит вас свежестью, энергией, исчезновением ряда расстройств и болезней, хорошим внешним видом и даже омоложением.

Весьма желательно и в дальнейшем поддерживать чистоту в толстом кишечнике, профилактически выполняя клизмы в дни, наиболее благоприятные для этого (это связано с лунным циклом). Очистительные циклы из 10—20 очистительных процедур, профилактически, хорошо повторять дважды в году, в дни весеннего и осеннего равноденствия.

Очищение и восстановление функции толстого кишечника с помощью питания

На основании опыта нами установлено, что толстый кишечник ни в коем случае не может развиваться и действовать нормально, если человек будет питаться в основном только вареной или термически обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстый кишечник был бы идеально здоров. Если вы чувствуете себя плохо, то первым делом следует проводить серию промываний толстого кишечника или

клизм. После этого свежие овощные соки эффективнее произведут процесс его восстановления. Установлено, что наилучшим питанием является смесь соков морковки и шпината. Эта смесь питает нервы и мышцы толстой кишки и тонкой.

Норман Уокер

Что бы я хотел подчеркнуть - клизмение, это быстрая и эффективная процедура для очищения толстого кишечника, сразу же дающая результат. Но, это можно сделать, не так быстро, с помощью питания. Более того, если после клизмения не изменить питание, то все быстро придет на круги своя.

Процесс очищения толстого кишечника с помощью питания достаточно длителен и кропотлив. Не питайте иллюзий, думая, что пару раз поели свежий салат из моркови и капусты без приправ, масла и этого достаточно. Нет. Надо коренным образом пересмотреть и изменить свое питание, сделав его обыденным и регулярным.

Ваше питание должно быть натуральным и цельным. Это означает, что вы должны ежедневно употреблять натуральные продукты питания (фрукты, овощи, крупы) в цельном виде (крупы в оболочке, ягоды, плоды, семена, листья, корни — все по сезонам года). Натуральные продукты обеспечивают естественный поток веществ через организм. В них имеется все для нормального усвоения (минеральные вещества, витамины, ферменты, структурированная вода и т. д.) и выведения (обилие клетчатки, всевозможных регуляторов моторики кишечника и т. п.). Обязательно необходимо перейти на такое питание. Любое другое неминуемо приведет к ненормальным последствиям.

Очень хорошо очищают и нормализуют работу толстого кишечника (вообще всей пищеварительной системы) свежевыжатые овощные соки. Наиболее эффективно на толстый кишечник влияют следующие соки: морковь — 10 частей* (300 г), шпинат — 6 (180 г); чуть послабее смесь: морковь — 10 частей (300 г), свекла — 3 (90 г), огурец — 3 (90 г). Эти соки, в количестве до 1—3 л в день, надо пить ежедневно в течение 1—2 месяцев. Они вам могут полностью заменить твердую пищу. Обычно их пьют в охотку. Как только это чувство исчезает, то профилактически принимают по утрам вместо завтрака (от 200 г до 1 л) или до еды (200—300 г).

*одна часть равна 30 г.

Если вы не в состоянии ничего достать, то пейте морковный сок, не менее 500 г ежедневно. Это не так эффективно действует, как указанные соки и их количество, но все же намного лучше, чем вообще без ничего.

Указанные соки позволяют восстановить слизистую оболочку толстого кишечника, сделать стенки сильными и упругими.

Моторика толстого кишечника нормализуется и улучшается от включения в питание достаточного количества продуктов, богатых пищевыми волокнами, — овощей и фруктов, цельных круп. Эта пища оказывает к тому же послабляющее влияние благодаря тому, что она создает большую массу в толстом кишечнике и этим усиливает двигательную функцию толстого кишечника. Клетчатка сильно адсорбирует желчь, которая раздражающе влияет на стенки толстого кишечника и стимулирует этим моторику, что также способствует нормальному опорожнению.

Из фруктов особенно сильно действуют на перистальтику инжир, сливы, виноград, сухофрукты. В кишечнике они сильно набухают, увеличиваются в объеме и массе.

Однако, следует подчеркнуть, что надо быть весьма осторожными с сладкими сухофруктами, да и другими продуктами, если после их приема возникает газообразование! Это признак того, что процессы в кишечнике пошли не совсем верно и вы перекармливаете микрофлору, которая может извратиться. Ешьте столько, чтобы этого не было, либо вообще уберите эти продукты. Веселое пуканье, через несколько лет может обернуться серьезнейшей проблемой!

Сильным послабляющим действием из овощей обладают морковь, свекла и салаты из свежей капусты. В белокочанной капусте много клетчатки, она полезна при запорах. Но при колитах она не рекомендуется, так как это грубая клетчатка. Чтобы ее сделать «мягкой» — слегка потушите и принимайте в теплом виде. Тушеные овощи в теплом виде — прекрасно подходят для тех людей, организм которых по тем или иным причинам не принимает сырых.

Кроме вышеуказанных особо «сильных» продуктов, в этом отношении прекрасны и другие: арбузы, дыни, мед, растительное масло, хлеб из проросшего зерна.

Очень полезен прием свежевыжатых овощных и фруктовых соков — 300—500 г, помимо вышеуказанных.

Проросшая пшеница (в виде теплого хлеба из нее) здорово облегчает стул и регулирует действие на весь желудочно-кишечный тракт.

Некоторые люди при приеме большого количества овощей и фруктов начинают жаловаться на вздутие живота, образование и отхождение газов (для таких людей подходит прием тушеных овощей в горячем или теплом виде).

Наиболее газообразующими являются горох, фасоль, лук, капуста, свекла, но они как раз и способствуют опорожнению кишечника. В меньшей степени вызывают газообразование картофель, огурцы, морковь, грибы, почти все ягоды и фрукты, а также черный хлеб и молоко. Эти продукты вызывают «перевозбуждение Ветра», что приводит к об-

разованию газов в организме. Если это с вами происходит, то указанные продукты не надо принимать в сыром виде, особенно в холодное время года, а употреблять в виде тушеных блюд в горячем, теплом, но не холодном, виде.

Образование газов в кишечнике объясняется тем, что жизненно активные элементы, входящие в состав овощей и фруктов, особенно сера и хлор, разлагают накопившиеся в кишечнике продукты гниения, «накипь» химической реакцией. Особенно ценен в этом отношении сок сырой капусты с высоким содержанием серы и хлора, очищающими слизистую оболочку желудка и кишечника.

Приучать себя к употреблению сырого сока капусты надо постепенно (если вы почувствуете, что он вам не подходит, замените его на морковный). Сначала выпивайте его пополам с морковным. Затем постепенно уменьшайте долю морковного сока. 300 г свежего сока капусты в день, как говорит доктор Уокер, могут дать вам достаточное количество живой органической пищи, которое не дадут и 50 кг вареной или консервированной капусты. Он также предостерегает, что добавление соли к капусте или ее соку уничтожает его ценность, а также вообще вредно.

Образование газов также наблюдается при неправильном сочетании продуктов, например, гороха с хлебом, фасоли с мясом и т. д. Желательно вышеуказанные «газообразующие» продукты съедать отдельно, после свежего сырого салата или тушеных овощей; жидкости, в том числе и соки, пить до еды. Тогда, если у вас слизистая кишечника нормальная, нет «накипи», всякое газообразование исчезнет.

Обязательно различайте нормальное образование газов от повышенного. Если попринимали капустный сок - оно появилось, а потом прошло - это норма. А если вы съели сладости и иные продукты, и оно появилось вне чисток - это ненормально! Особенно должен тревожить изменившийся запах газов! Зловонье говорит о том, что появились в обилии неправильные, зловредные бактерии, грибки. Срочно избавьтесь от этого, убрав подкармливающие их продукты. Этого - вполне достаточно на первых порах! Если этого не сделать - могут образоваться опухоли. И так и происходи у лиц пожилого возраста - вырастили у себя на сладеньком, обильном питании колонии грибков, микробов, которые образовали опухоли.

Если же растительная пища вызывает брожение в кишечнике, то она не может разлагаться в нем, так как собственная кислотность выводит ее из организма, несколько послабляя стул. Это оказывает стимулирующее действие и быстро очищает кишечник естественным путем.

При выраженном вздутии живота можно применять ветрогонные смеси — настои из цветков ромашки и семян укропа. А лучше всего перейти на

прием тушеных овощей в горячем или теплом виде с небольшим количеством масла (многократно проверено на практике).

В нормализации стула вам помогут и другие средства.

1. Биоритм толстого кишечника с 7 до 9 часов утра (время местное). Это два часа наивысшей активности толстого кишечника в течение суток.

2. Йогин Свами Шивананда советует дышать сырым утренним воздухом, который способствует эвакуации.

3. Позыв на стул гораздо легче вызвать у себя во время акта мочеиспускания. Есть определенная аналогия между рефлексом движений мочевого пузыря и движениями ободочной кишки. Отсюда, волевой акт имеет большое воздействие как раз в этот момент.

Ромоло Мантовани не советует доводить себя до чувства «нужды», а вызывать позыв усилием воли, используя вышеописанные механизмы. Это, конечно, сделает вашу толстую кишку «сознательной», легко управляемой и гораздо меньше загрязняющейся.

4. Очень важное значение имеет поза при опорожнении кишечника. Обычно это два положения: сидя на унитазе и в положении на корточках — «поза орла». В «позе орла», когда бедра приведены к животу и помогают мышцам брюшной стенки, требуется меньшее усилие для опорожнения кишечника. Исключается излишнее натуживание, что особенно важно при больном заднем проходе, а также и для профилактики. «Поза орла» способствует одномоментному акту дефекации в течение 3—5 мин. При этом основная масса калового содержимого выходит при первом натуживании.

Акт дефекации следует совершать после глубокого вдоха, при этом диафрагма опускается и органы брюшной полости, надавливая на прямую кишку, способствуют ее опорожнению. Это одномоментный акт дефекации. С детских лет надо приучать ребенка к такому акту.

Применение этих четырех моментов в различных комбинациях и особенно вместе поможет естественному налаживанию позыва на стул, сделает его управляемым, волевым актом.

Эффективные советы для укрепления здоровья

1. Никогда не поленитесь потратить 15 мин на практику асан и упражнений для живота. Такие ежедневные занятия обеспечат вам здоровье и долгую жизнь. Благодаря этому вы избавитесь от применения лекарств или любых других средств при недомогании и болезнях. Только здоровье может дать настоящее счастье. Нет здоровья — нет благополучия, спокойствия и счастья.

2. Выполняя упражнения, не ошибайтесь! Будьте внутренне спокойны и жизнерадостны. Во время

упражнений держите губы сомкнутыми. Это обеспечит вам здоровье, красоту и долгую жизнь.

3. Нет упражнений — нет еды! Это должно стать девизом.

4. Не надо есть, если вам не хочется. Даже слабейший позыв на стул нельзя отвергать.

5. Стимуляторы вроде чая, кофе, табака, слабительного в любом виде опасны.

6. Не ешьте по ночам и не спите днем (отдохните, расслабьтесь, но не спите по 1—2 часа). Это срывает биоритмы работы организма и вызывает запоры.

7. Если вы колеблетесь — есть или не есть, то не ешьте! Если вы сомневаетесь, идти ли в туалет — идите! Вот золотой ключ к здоровью, счастью и долгой жизни!

8. После еды медленно прохаживайтесь вперед и назад, одновременно с этим массируя живот рукой, обеспечивая хорошее пищеварение и перистальтику.

9. Особенно заботьтесь о духовном здоровье и покое, так как это гораздо важнее, чем пища, в обеспечении здоровья, силы, энергии, счастья и долгой жизни.

Тот, кто станет правильно выполнять наши упражнения и советы, никогда не будет знать расстройств желудка. Спустя 4—6 месяцев регулярной практики этих упражнений (асан) наступит полное исцеление от всех заболеваний органов пищеварения.

О вреде слабительных

Слабительные действуют на кишечную стенку наподобие удара бича — вызывая сначала сверхактивность, после которой наступает депрессия (это закон физиологии). Вдобавок, слабительные средства не только не вылечивают человека, а, подавляя последствия заболевания, лишь дополнительно усугубляют болезнь и делают ее неизлечимой. Воздействие слабительных в конечном счете портит фильтрующие мембраны и слизистую кишечника, которые непоправимо разрушаются.

Не будьте ленивы — делайте все, что описано выше, и слабительные не понадобятся.

Восстановление нормальной микрофлоры в толстом кишечнике

Сразу следует оговориться, что нужная микрофлора в толстом кишечнике никогда не может быть восстановлена, если человек регулярно употребляет продукты, приготовленные на дрожжах (это касается всех хлебобулочных изделий). Дрожжи, как агрессоры, извращают и портят нормальную микрофлору пищеварительного тракта. Здесь не может быть никаких компромиссов, надо полностью отказаться от дрожжевого хлеба и изделий из муки. Замените хлеб на каши. Либо пеките сами по Аракелян, а лучше из проросшего зерна.

Восстановить нормальную микрофлору толстого кишечника поможет очищение и нормализация pH

среды в толстом кишечнике. За счет этого создаются благоприятные условия для формирования естественной микрофлоры во всем пищеварительном тракте.

Измените питание с акцентом на употребление свежеприготовленных овощных соков, салатов, тушеных овощей, цельных круп, хлеба из проросшего зерна, орехов. Включение ягод и дикорастущих съедобных трав в рацион послужит исходным сырьем для развития нормальной микрофлоры. Поступление пищи в организм уже через несколько минут приводит к активизации и размножению микроорганизмов, населяющих полость желудочно-кишечного тракта и слизистой кишечника.

Микрофлора толстого кишечника изменяется от продуктов питания, один вид микробов может вытеснить другой (например, грибки вытесняют микробов или наоборот). Таким образом, в зависимости от пищи, принимаемой нами, мы можем выращивать внутри себя разнообразные микроорганизмы. Но кишечная микрофлора — эволюционно закрепленная форма существования большинства многоклеточных организмов и должна быть строго специфичной. У человека она правильно развивается только на сырой растительной пище или слегка тушеной, кашах из цельных зерен и т. д. Такая микрофлора позволяет нам переваривать до 50% пищевых волокон и добывать из них дополнительное питание, к тому же растительные волокна обеспечивают в толстом кишечнике антитоксичность (работают на укрепление иммунитета).

Вареная, рафинированная, неправильно сочетаемая, богатая белками и сахарами пища позволяет «культивировать» патогенную микрофлору, которая отрицательно влияет на усвоение кальция (это одна из причин поголовного разрушения зубов) и не дает нормально функционировать и восстанавливаться толстому кишечнику (это другая причина массового распространения среди населения расстройств и болезней толстого кишечника).

Кроме того, фрукты, ягоды и овощи являются основными источниками органических кислот, которые способствуют поддержанию нужной (слабокислой) pH среды во всем пищеварительном канале. Вареные продукты, белки и сахар, наоборот, сдвигают pH среды в сторону, благоприятную для брожения и гниения.

Восстановить естественную микрофлору помогают голодание с последующим правильным питанием, прием кисломолочных продуктов, содержащих живые культуры кисломолочных бактерий. Это один из кратчайших путей изменения микрофлоры с патологической на нормальную.

Шанк Пракшалана также способствует резкому изменению микрофлоры, если затем правильно питаться.

Нормальная микрофлора делает организм человека намного сильнее и устойчивее, продлевает

молодость и жизнь.

Если строго придерживаться нужного режима питания, то изменение микрофлоры произойдет быстро, за месяц-два. Если же не строго, то может вообще не произойти, особенно, если не произвести очистку толстого кишечника.

Лично я питаюсь так:

утром, травяной чай с медом и вареная каша;

в обед, первое блюдо с добавлением проросшей пшеницы (когда есть), салат и второе. Пью перед едой - вода, травяной или обычный чай;

вечером, больше пью, чем ем. Жидкости перед едой, потом творожок, либо сыр, либо отварные всмятку яйца.

Основа примерно такая, возможны различные варианты.

Обязательно обращайтесь на объем принятой пищи - она не должна раздувать живот после еды - это признак передания! В итоге, живот давит на диафрагму и смещает органы живота вниз. Примерно к пожилому возрасту происходит выдвливание со своих мест почек и опущение. От этого начинает болеть спины и возикает куча проблем с брюшными органами - камни, воспаления и прочее. И все это от того, что человек привык плотно есть!

А теперь, поговорим о том, как увидеть, почувствовать, что кишечник работает нормально.

Симптомы патологии, регулировка и признаки нормальной работы толстого кишечника

Мы многое узнали о роли толстого кишечника, способах его восстановления, но про себя думаем — со мной-то все в порядке! Посмотрите на вещи трезво: по данным многих проктологов, в том числе основателя проктологической школы в СССР профессора А. М. Аминова, в возрасте до 3 лет возникают самые различные заболевания желудочно-кишечного тракта (это говорит о порочности детского питания, его абсолютной неприемлемости для здоровья).

Данная информация поможет вам узнать, нормально ли осуществляется выход из организма отработанных продуктов питания, в порядке ли ваша толстая кишка?

Познакомьтесь с внешними признаками, указывающими на болезнетворный процесс в толстом кишечнике (и какой именно). Это поможет нам сориентироваться и целенаправленно подобрать средства оздоровительной работы над собой.

Симптомы патологии:

а) запор: обложен язык, зловонное дыхание, внезапные головные боли, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие, боли и урчание в

животе, снижение аппетита, насильственный недостаточный стул (т. е. опорожнение происходит не полное, это скрытая форма запора), сыпь на коже, неприятный запах от тела, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли;

б) неспецифический язвенный колит (воспаление слизистой толстого кишечника, образование язв); отмечается в возрасте от 10 до 30 лет. Внешние симптомы встречаются у 60—75% больных: патологическое изменение кожи, воспаление слизистой полости рта (стоматиты), поражение слизистой глаза (конъюнктивиты), воспаление суставов (артриты), заболевания печени, слизь в стуле;

в) полипы «сигналят» о себе ростом на шее, под мышками висячих родинок;

г) черный налет на зубах указывает на наличие скрытого дегенеративного изменения слизистой оболочки толстой кишки, покрытия ее черной пленкой плесени, дефицита натурального витамина А;

д) от разнообразных дисфункций толстого кишечника страдают кожа и слизистые оболочки: синусит, ринит, ангина, аденопатия, стоматит, гингивит, глоссит (воспаление языка), одонтоалгия, бронхиальная астма, пузырьковый лишай губ (что мы просто называем лихорадкой, или высыпанием на губах);

е) гнилостный выпот из толстого кишечника пропитывает собой весь организм и особенно портит близлежащие органы — у женщин матку и яичники, а у мужчин предстательную железу; обилие опухолевого процесса в организме указывает на то, что организм пропитан дурными газами и сильно ослаблен (соединительная ткань прекратила выполнять свои защитные функции).

Если вышеуказанные симптомы стали посещать вас частенько или имеются (в норме их не должно быть), то начинайте выполнять программу очищения и оздоровления толстого кишечника.

Регулирование функции.

По тому, что, как и в каком виде выходит стул во время опорожнения толстого кишечника, можно судить, подходят ли вам эти продукты питания или нет, как часто их можно употреблять, чтобы не нарушилась нормальная выделительная работа.

Запомните: все виды мяса, рыбы, яйца, молоко, творог, сыры, супы, бульоны, кисели, какао, кофе, крепкий чай, белый хлеб, пирожные, торты, белый сахар, протертые каши, вермишель, белые сухари — склонны образовывать каловые камни. (Черника, черемуха, ежевика, груши, айва — просто закрепляют.) Ввиду того, что эти продукты по своему содержанию представляют собой однородную, мономерную массу, она, обезвоживаясь в толстом

МАЛАХОВ <i>здоровье, про: счастье, жизнь</i> Главный редактор Геннадий МАЛАХОВ	Адрес для писем: 347800, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, а/я 77 Газета «Малахов про» e-mail: malakhov-pro@mail.ru сайт: www.malakhov.pro www.genasha.ru	Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиофикации и средств массовой информации: ПИ № – ФС77-38321 от 10 декабря 2009 г. Выходит один раз в месяц. РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА содержание рекламы, бесплатных объявлений. Прежде, чем воспользоваться оздоровительными советами и рекомендациями - посоветуйтесь с врачом!	Перепечатка и использование материалов разрешается только после письменного согласия с обязательной ссылкой на газету «Малахов про: здоровье, счастье, жизнь». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт лерзсыжки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведений в любой форме и любым способом. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
--	---	---	---

кишечнике, преобразуется в твердый каловый камень, который, если не застрянет в складках толстого кишечника, может поранить задний проход на выходе. Скапливаясь в так называемые «каловые пробки», они существенно затрудняют опорожнение, приводят к ненужному натуживанию, которое ведет к трещинам заднего прохода, геморрою, варикозу и другим скрытым неприятностям. В итоге, вы видите, что вначале выходит «овечий кал» (в виде орешков), а затем более жидкий. Чтобы этого не было, старайтесь меньше употреблять вышеуказанные продукты или сочетать их с растительной грубоволокнистой пищей.

Пищевые волокна задерживают воду, что предотвращает обезвоживание каловых масс, не меняет осмотического давления в полости органов пищеварительной системы и формирует фекальные массы нужной консистенции.

Как только появляется «овечий кал», можно сделать клизму с молоком — это еще более эффективно. Постарайтесь вспомнить (а лучше ведите дневничок, что вы ели), какой из вышеуказанных продуктов вы ели. Откажитесь на время от него, ешьте побольше салатов (тушеных овощей), цельных круп, а затем изредка включайте тот продукт в свой рацион. Это позволит регулировать ваш стул и добиваться нормального функционирования кишечника.

Признаки нормальной работы.

Внимательно наблюдайте за своим стулом. Он должен быть регулярным, а в идеале кишечник должен срабатывать через 1—2 часа после каждого приема пищи. Кал по своей консистенции должен напоминать однородную пастообразную массу в виде колбаски без запаха* и не должен пачкать унитаза (прилипнет — не отдерешь) после смыва. Дефекация должна проходить легко, одно-моментно. Особо обращайте внимание на цвет каловых масс. Он должен быть желтоватый - это указание, что печень работает нормально и кал не застаивается в толстом кишечнике. Чем более темным он становится, это указание на то, что он чрезмерно длительно находится в толстом кишечнике, окисляется, дает выпоты в кровь, обезвоживается, превращаясь в каловый камень!

Если стул выходит вообще черный - это указывает на внутреннее кровотечение.

Чрезмерно жидкий - на дисбактериоз и несварение.

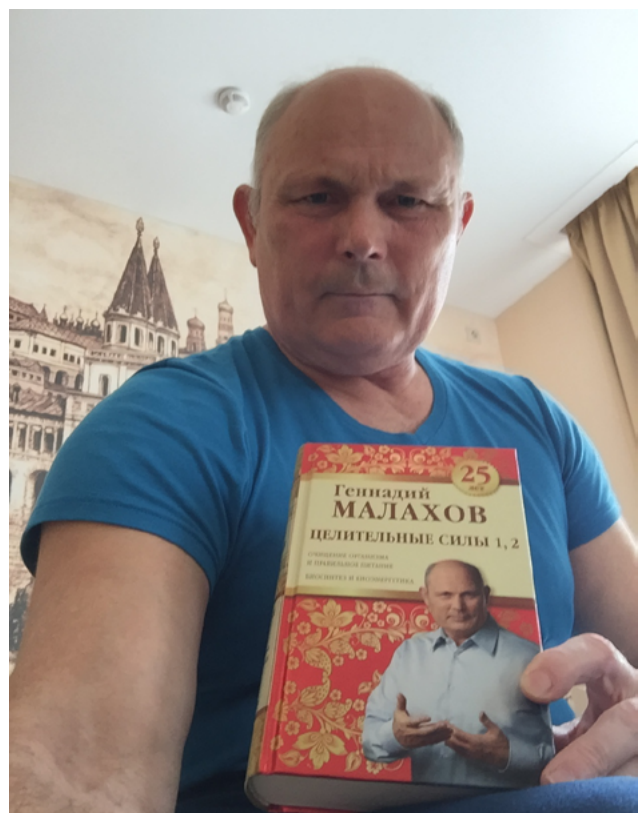
И опять подчеркну - следите за газообразованием, любая чрезмерность, изменение запаха - должны вас насторожить и принять меры. Иначе, вы сгниете живо, пожираемые изнутри полчищами бактерий и грибков, сами этого не подозревая! Шутки с микрофлорой очень плохи, а ориентир ее изменений - это в первую очередь запах и количество выходящих газов.

* Если в питании преобладает растительная пища, особенно фрукты, сухофрукты, то кал пахнет, как повидло.

После каждого стула надо подмывать (а не вытирать бумагой) задний проход. Это можно делать в ванной комнате под струей воды. Применять следует прохладную воду, струя должна быть несильной, не раздражающей. После подмывания необходимо насухо вытереть промежность специальным мягким полотенцем.

Вот то основное, что необходимо знать о толстом кишечнике, чтобы самостоятельно восстановить его и сделать здоровым. Еще раз напомним: начинайте с очистительных клизм. Выполняйте физические упражнения для стимуляции перистальтики и общего оздоровления (асаны Свами Шивананды). Питайтесь правильно. Если вы не пожелаете коренным образом изменить свое питание, то опять засорите толстый кишечник, а через него весь организм, и ваши труды будут напрасны.

Вот пожалуй и все. что я хотел особо подчеркнуть относительно работы толстого кишечника. Как у дерева есть питательный корень, так и у нас его роль, и даже большую, выполняет система пищеварения.



Если Вы ходите по книжным магазинам, то можете приобрести вот эту книгу. Здоровья Вам и Добра.

.....