

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Как пользоваться книгой	8

РАЗДЕЛ 1 ОСНОВЫ ОЧИЩЕНИЯ: ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Глава 1. Исцеление очищением: когда и почему наш организм нуждается в помощи	13
Глава 2. Помощники организма: безопасные и эффективные способы детоксикации	34
Глава 3. Правильное питание: очищающий рацион	51
Глава 4. Рецепты для очищения организма	77
Глава 5. Целебные травы: лучшие природные очищающие средства	121
Глава 6. Очищающие упражнения: здоровое тело	166
Глава 7. Голодание и очищение: снижение токсической нагрузки на организм	199
Глава 8. С чистой душой и легким сердцем: избавление от негативных эмоций	222

Глава 9. Сеанс релаксации на дому: спа-салон в домашних условиях	259
Глава 10. Профессиональные очищающие процедуры: глубокая чистка	286

РАЗДЕЛ 2 ПРОГРАММЫ ОЧИЩЕНИЯ: 3-ЭТАПНАЯ СТРАТЕГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Глава 11. 7-дневная программа очищения: мягкая, но эффективная детоксикация организма	327
Глава 12. Специализированные программы очищения: стратегии детоксикации при конкретных проблемах	371
Глава 13. Быстрая чистка: простые способы борьбы с повседневными недугами	508
Глава 14. Чистый организм: 45 шагов к жизни без токсинов	540

Предисловие

Роль очищения организма в здоровом образе жизни

БУДУЧИ ВРАЧОМ-НАТУРОПАТОМ, я использую приемы детоксикации организма для лечения своих пациентов вот уже 20 лет. Почему? Потому что они приносят результат. Они полезны не только больным, но и здоровым людям, желающим стать более энергичными, избавиться от лишнего веса или заново родиться духовно и морально.

В моей практике встречалось немало людей, похожих на 39-летнюю Нелли, бухгалтера банка. Эта женщина обратилась ко мне, поскольку, несмотря на регулярные занятия спортом, начала набирать вес. Хотя распорядок дня не изменился, она стала замечать, что не может сосредоточиться на работе и постоянно недосыпает. С помощью ограничительной диеты и гидротерапии всего за одну неделю она добилась удивительных результатов: похудела на 3 килограмма и снова почувствовала себя свежей и полной сил после нормального 7-часового сна. Но самое важное то, что у Нелли прояснились мысли и она смогла сосредоточиться на работе.

На моих глазах поправлялись пациенты, которым традиционная медицина ставила неутешительный диагноз. Различные методы очищения организма от токсинов оста-

навливали развитие хронических дегенеративных заболеваний и поворачивали его вспять вопреки страшному диагнозу. Методы, о которых вы прочтете в этой книге, помогли вылечить желудочно-кишечные, ревматические, иммунные и неврологические заболевания. Один из пациентов, Алан, обратился ко мне с жалобой на хроническую усталость, преследовавшую его еще со времен юности, когда врачи обнаружили у него мононуклеоз. Следующие 15 лет его жизни прошли в беспрестанной борьбе с нехваткой энергии и сил. После простой недельной программы очищения Алан испытал значительный прилив энергии. По окончании курса он перешел на лечебное питание и с тех пор перестал жаловаться на здоровье.

Я убежден, что каждому из нас полезно практиковать регулярное очищение организма от токсинов для лечения заболеваний и укрепления здоровья. Эффективность медицинской детоксикации объясняется тем, что она стимулирует восстановительные механизмы тела человека, а также помогает организму фильтровать и очищать кровь. Давая возможность отдохнуть органам пищеварительного тракта, в котором сосредоточена значительная часть иммунной и очищающей систем, и стимулируя выведение токсинов из организма, мы тем самым восстанавливаем способность к самоисцелению.

Для достижения этого результата врачи, практикующие очищающую терапию, уделяют особое внимание лечению печени. Вялость работы данного органа является причиной многих хронических заболеваний. Нарушение функции этого важнейшего элемента очистительной системы организма может привести к накоплению токсинов в крови. Например, если во время процесса детоксикации не будет расщеплен эстроген, его содержание в организме женщины может достичь потенциально опасного уровня, что вызовет предменструальный синдром. По мере старения организма естественные процессы детоксикации замедляются. Более

того, прием медикаментов, воздействие кадмия, свинца и ртути, потребление в больших количествах сахара и гидрогенизированных жиров препятствует выведению токсинов из организма.

Зачастую избежать контакта с неблагоприятными факторами невозможно, поэтому так важно помогать организму очищаться от вредных веществ с помощью регулярных и правильно ориентированных приемов детоксикации — наподобие тех, что описаны в данной книге.

Естественно, обнаружение знаний и создание методик по очищению организма нельзя приписывать нынешнему поколению врачей-натуропатов. Шаманы, йоги, целители и медики еще с древних времен использовали различные приемы очищения организма, чтобы помочь себе и окружающим. Очищающая терапия основана на богатейшем наследии. Еще во времена Гиппократом голоданием, специальными диетами и гидротерапией успешно лечили различные заболевания. Да и нужно ли так углубляться в историю? Вспомните, что на протяжении последней сотни лет представители холистической медицины полагались на традиционные методы очищающей терапии, помогая своим пациентам восстанавливать здоровье и силы. Даже современным достижениям в области биохимии, физиологии и фармакологии не удастся по эффективности превзойти древнюю мудрость очищающей терапии в лечении широкого круга заболеваний.

Тем не менее, несмотря на веские доказательства, полученные в ходе клинических испытаний в США, Канаде и других странах мира, методы очищения организма от токсинов по-прежнему сталкиваются с непониманием и отсутствием достойного внимания при борьбе с хроническими заболеваниями, такими как астма, ишемическая болезнь сердца, мигрень и хроническая усталость.

Именно поэтому редакторы издательства «Rodale Health Books» проделали такую огромную работу по сбору разно-

образных приемов и техник детоксикации. В результате появилась книга «Очищение организма от токсинов» («The Purification plan»). С помощью предлагаемых на ее страницах практических советов вы сможете извлечь пользу из разнообразных методов очищения организма, приспособив их к своим потребностям. Благодаря очищающей диете вы сможете повысить сопротивляемость организма различным заболеваниям. Используя безопасные и эффективные растительные препараты, улучшите пищеварение и справитесь с инфекцией. Лечебные упражнения и медитация помогут стимулировать кровообращение и нервную систему, чтобы стресс и чрезмерные нагрузки не подорвали ваше здоровье. Вы также ознакомитесь с более интенсивными, профессиональными методами детоксикации, такими как панчакарма и лимфодренаж. Возможно, они смогут предложить вам искомое решение.

В этой книге вы узнаете не только о том, какую пользу для здоровья могут принести приемы детоксикации организма, но и о том, как защитить себя и свою семью от вредного воздействия токсинов в повседневной жизни. Все, что нас окружает, представляет немалую угрозу для организма: токсины в воде, загрязняющие вещества в воздухе, избыток вредных для здоровья обработанных продуктов и сахара в рационе. Вы найдете простые, безопасные, но вместе с тем эффективные способы возместить нанесенный ущерб и предотвратить опасное воздействие токсинов в будущем.

Вооруженные новыми знаниями, вы сможете перешагнуть за рамки современной традиционной медицины. В некоторых случаях нынешняя медицина напоминает «Титаник». Как вы помните, его команда, хотя и видела приближающийся айсберг, не смогла достаточно быстро повернуть корабль и спасти пассажиров. Современной медицине известно об опасных последствиях воздействия на организм загрязненного воздуха, токсинов, дисбиоза, тяжелых ме-

таллов и гормонов стресса, но она не в состоянии предложить лекарство или хирургические методы борьбы с таким сложным комплексом проблем.

На страницах данной книги вы найдете одни из самых эффективных лечебных методик, разработанных на протяжении всей истории человечества. Благодаря регулярному применению приемов очищения с каждым днем вы будете все ближе к заветной цели: здоровой и счастливой жизни.

*Питер У. Беннетт,
доктор натуропатии,
соавтор книги «7-дневная программа очищения организма,
или Чудо детоксикации» («7-Day Detox Miracle»)*

Как пользоваться книгой

ЭТА КНИГА ПРЕДЛАГАЕТ САМОЕ ПОЛНОЕ СОБРАНИЕ СОВЕТОВ по очищению организма от токсинов из когда-либо представленных в одном издании. Описанные здесь методики варьируются от простых рецептов и физических упражнений до профессиональных приемов лечения, разработанных на основе древнейших врачебных традиций — и все это собрано в одной книге с подробными пояснениями для обеспечения максимально безопасного и эффективно-го использования.

Первый раздел книги (главы 1—10) поможет вам понять, почему детоксикация организма так важна для восстановления здоровья и жизненных сил. Вы познакомитесь с практическими приемами, которые помогут укрепить здоровье. Каждый метод детоксикации сопровождается подробным пояснением особенностей его использования, что поможет найти новое применение уже привычным элементам здорового образа жизни. В результате вы очистите организм от токсинов, воздействию которых мы подвергаемся дома, на работе, на улице, и повысите его способность сопротивляться их разрушительному воздействию. Используя целебные свойства пищи, трав, физических упражнений, голодания, способов духовного исцеления, домашних спа-процедур и профессиональных методик лечения, вы сможете открыть для себя мир здоровья и красоты.

Во втором разделе книги вниманию предлагается 3-этапная программа детоксикации, которая поможет вам

сделать регулярное очищение организма неотъемлемой частью жизни. Она начинается с общего 7-дневного плана, который может помочь практически любому человеку встать на путь очищения (глава 11). Затем мы предлагаем вам более специализированные программы лечения, разработанные в связи с конкретными заболеваниями и проблемами со здоровьем (главы 12 и 13). Возможно, вы будете удивлены, узнав, что очищение организма от токсинов помогает предотвратить и полностью либо частично вылечить такие серьезные заболевания, как рак и ишемическая болезнь сердца, а также такие привычные и распространенные недуги, как головная боль или избыточный вес, и даже такие раздражающие мелочи, как неприятный запах изо рта или ушная инфекция. Мы поговорим в общей сложности более чем о 50 отдельных проблемах. Заканчивается книга краткими советами о том, как избежать дальнейшего загрязнения организма токсичными веществами. Можете считать главу 14 руководством по простым и безопасным, но вместе с тем эффективным способам избежания атаки токсинов и сохранения только что очищенного организма совершенно здоровым.

Следуйте трем простым советам, и вы без труда сможете применить на практике всю предлагаемую в книге информацию.

1. Испытайте на себе 7-дневную программу очищения, чтобы начать выводить из организма скопившиеся токсины.
2. Выберите специальную программу борьбы с беспокоящей вас проблемой или расширьте базовый 7-дневный курс, дополняя его наиболее понравившимися вам методами общей детоксикации организма, такими как оздоровительное питание, лечение травами, голодание, очищение кишечника, физические нагрузки, спа-процедуры или профессиональное лечение.

3. Сведите к минимуму контакты с токсичными веществами, следуя советам из главы 14.

Надеемся, что книга покажется вам такой же полезной и интересной, какой она стала для нас в процессе работы над материалом. Для нас было большой честью работать в ходе исследований, написания и редактирования данной книги вместе с ведущими мировыми экспертами в области детоксикации. Особую благодарность хотелось бы выразить Питеру Беннетту, доктору натуропатии, который оказал нам огромную поддержку и написал предисловие к книге.

Пусть сила программы очищения принесет вам желанное здоровье и покой.

РАЗДЕЛ 1

ОСНОВЫ ОЧИЩЕНИЯ: ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО, но всех их объединяет одна цель: восстановить естественную способность организма к самоисцелению.

В этом разделе вы узнаете об удивительном потенциале детоксикации, который касается восстановления необходимого организму баланса. Более того, вы откроете секреты самых безопасных, самых эффективных способов очищения организма от токсинов. Все предложенные способы можно использовать в домашних условиях. Выбирая среди знакомых средств, таких как здоровая пища, травы, физические упражнения, голодание, расслабляющие процедуры, вы сможете найти тот путь к здоровью, который наиболее соответствует вашим потребностям и образу жизни.