

**Путешествие, меняющее жизнь**

**как перейти на здоровую диету и жить лучшей жизнью**

## Полное руководство по очистке желудочно-кишечного тракта и оптимальному здоровью

# Оглавление

**Оглавление 2**

**От Автора 6**

**Дисклеймер 9**

**Предисловие 12**

**Глава 1: Понимание важности здоровья**

**желудочно-кишечного тракта 15**

Распространенные желудочно-кишечные

заболевания и их симптомы 28

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь

(ГЭРБ) 29

Синдром раздраженного кишечника (СРК) 29

Воспалительное заболевание кишечника (ВЗК) 30

Целиакия 31

Язвенная болезнь желудка 31

Колоректальный рак 32

**Глава 2: Желудочно-кишечный тракт 32**

Подготовка к детоксу 36

Протовопоказания и ограничения 37

Яблочный сок 38

Грушевый сок 39

Апельсиновый сок 40

Ананасовый сок 40

Лимонный сок 41

Грейпфрутовый сок 42

Гранатовый сок 42

Морковный сок 43

Введение в очистку ЖКТ 48

Преимущества очистки ЖКТ 49

Как провести очистку ЖКТ 51

Меры предосторожности 52

Пробиотики 59

Травяные добавки 60

**Глава 3: Одна из лучших систем очистки ЖКТ** 61

Введение в тюбаж (очищение ЖКТ) 62

Понимание преимуществ тюбажа 63

Как выполнять тюбаж 64

Инструкция по тюбажу 73

**Глава 4: Паразиты 91**

Простейшие паразиты 93

Гельминты 93

Эктопаразиты 94

Воздействие паразитов на тело 94

Профилактика и лечение 97

**Глава 5: Исключение некоторых продуктов из** **вашего рациона 104**

**Глава 6: Внесение изменений в питание 111**

**Глава 7: Сыроедение и веганство 119**

Что такое сыроедение? 121

Переход на сыроедение или веганскую диету 123

**Глава 8: Изменения образа жизни для**

**оптимального здоровья 126**

Сила упражнений в трудные времена 128

Дыхательные упражнения для улучшения

пищеварения: 132

Дыхательный метод Вима Хофа 134

Как практиковать дыхательные упражнения 136

Водная гимнастика для здоровья

желудочно-кишечного тракта 139

**Глава 9: Восстановление функции мозга и нейронов 144**

**Глава 10: Ведическая энергетическая система**

**питания 150**

**Аюрведическая система энергетического**

**питания 165**

**Понедельник 165**

**Вторник 180**

**Среда 193**

**Четверг 206**

**Пятница 217**

**Суббота 229**

**Воскресенье 242**

**Глава 11: Роль регрессологии 255**

**Глава:12 Заключение 270**

# От aвтора

Здравствуйте, мои дорогие читатели. Меня зовут Роман Иванишин, я целитель-регрессолог. Работа всей моей жизни заключается в том, чтобы помогать людям преодолевать препятствия, которые мешают им жить счастливой и полноценной жизнью.

Если Вы читаете это, значит, Вы ищете перемен. Вы устали от той жизни, которой живете, и готовы к позитивным изменениям, чтобы стать лучшей версией себя. Поздравляю Вас с этим важным шагом.

Цель этой книги — предоставить Вам пошаговое руководство по изменению вашей жизни. Я прошел свой собственный путь и многое узнал о том, как очистить тело, изменить свой рацион и улучшить свое эмоциональное и физическое здоровье.

Я хочу поделиться этими знаниями с Вами, чтобы Вы тоже могли извлечь из них пользу.

На следующих страницах Вы найдете подробные инструкции о том, как очистить организм от паразитов и токсинов, избавиться от лишнего веса и перейти на здоровое питание.

Вы также узнаете об аюрведическом энергетическом питании, которое может помочь вам восстановить физическое тело и улучшить общее самочувствие.

Но эта книга — больше, чем просто сборник советов по здоровью. Это руководство по изменению всего вашего образа жизни. Вы узнаете, как изменить свое психоэмоциональное состояние и воспитать в себе позитивный настрой.

Следуя инструкциям в этой книге, Вы сможете добиться устойчивых изменений, которые помогут вам жить более счастливой и энергичной жизнью.

Все, что я описываю в этой книге, основано на моем личном опыте. Я помог бесчисленному количеству людей преодо-леть широкий спектр проблем со здоровьем, и я уверен, что мои методы могут помочь и Вам.

Итак, сделайте глубокий вдох, откройте свой разум и приготовьтесь отправиться в путешествие трансформации.

Я рад быть вашим проводником в этом путешествии и с нетерпением жду возможности помочь Вам стать лучшей версией себя.

# Дисклеймер

Прежде, чем приступать к каким-либо существенным изменениям образа жизни, включая переход на здоровое питание и детоксикацию организма от токсинов и паразитов, важно проконсультироваться с врачом.

Информация, представленная в этой книге, не отменяет необходимости медицинской консультации и не должна использоваться в качестве замены профессиональной медицинской консульта-ции, диагностики или лечения.

Шаги, изложенные в этой книге, предназначены для предоставления руководства и поддержки людям, стремящимся внести позитивные изменения в свою жизнь.

Тем не менее, состояние здоровья каждого человека уникально, и важно проконсультироваться со квалифицирован-ным специалистом, прежде, чем начинать какую-либо новую диету или режим физических упражнений.

Кроме того, если у Вас есть какие-либо сопутствующие заболевания или Вы принимаете лекарства, это особенно важно проконсультироваться со специалистом, прежде, чем вносить какие-либо существенные изменения в свой образ жизни.

Определенные диеты или методы детоксикации могут не подходить для всех людей, и важно иметь полное представление о состоянии своего здоровья, прежде, чем вносить какие-либо изменения.

Читая эту книгу, Вы признаете, что автор и издатель не несут ответственности за любые негативные последствия, которые могут возникнуть в результате применения предоставленной информации.

Вы обязаны проконсультироваться со своим врачом или другим специалистом, которому Вы доверяете, чтобы принять соответствующие меры предосторожности для обеспечения своего здоровья и безопасности при любых изменениях образа жизни.

# Предисловие

Добро пожаловать в мою книгу, где я проведу Вас по пути изменения вашего питания и образа жизни для более здоровой, счастливой и энергичной жизни.

Эта книга содержит пошаговые инструкции по очистке желудочно-кишечного тракта, изменению образа жизни и переходу на аюрведическое энергетическое питание.

Вы найдете рецепты и рекомендации продуктов на каждый день недели.

Одна из ключевых тем, затронутых в этой книге, — как перейти на здоровое питание.

Я дам Вам практические советы о том, как постепенно вносить изменения в свой рацион, чтобы Вы могли придерживаться их в долгосрочной перспективе.

Вы узнаете о преимуществах сбалансированной диеты и о том, как она может помочь Вам поддерживать здоровый вес, уменьшить воспаление и предотвратить хронические заболевания.

Книга также углубляется в тему паразитов и способов от них избавиться. Вы узнаете о различных типах паразитов, которые могут поражать организм человека, и о том, как определить, есть ли они у Вас.

Я дам вам советы и методы по устранению паразитов из вашего организма и восстановлению здоровья вашего кишечника.

В дополнение к этим конкретным темам эта книга также содержит рекомендации о том, как изменить свою жизнь и стать счастливым, полным энергии и здоровым.

Вы узнаете, как изменить образ жизни, чтобы улучшить свое психическое и физическое самочувствие, в том числе, научиться справляться со стрессом, высыпаться и регулярно заниматься спортом.

На протяжении всей книги я буду знакомить Вас с аюрведическим энергетическим питанием, которое может помочь Вам восстановить естественный баланс Вашего тела и укрепить общее состояние здоровья.

Вы узнаете о различных видах энергии и о том, как выбирать продукты, которые подходят именно Вам.

Следуя пошаговым инструкциям в этой книге, Вы сможете внести устойчивые изменения в свой рацион и образ жизни, которые помогут вам чувствовать себя лучше, выглядеть лучше и жить более полноценной жизнью.

Я рад поделиться с Вами своими знаниями и опытом и поддержать Вас на пути к оптимальному здоровью и благополучию.

# Глава 1: Понимание важности здоровья желудочно-кишечного тракта

Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), также известный как пищеварительная система, является неотъемлемой частью нашего организма.

Он отвечает за расщепление пищи на питательные вещества, которые наш организм может использовать для получения энергии, роста и восстановления.



Однако желудочно-кишечный тракт также является домом для триллионов микроорганизмов, включая бактерии, грибки и вирусы, которые в совокупности известны как кишечная микробиота.

Микробиота кишечника играет решающую роль в поддержании общего состояния здоровья и благополучия.

Они помогают переваривать пищу, производить необходимые питательные вещества и взаимодействуют с иммунной системой.

Однако, дисбаланс микробиоты кишечника, известный как дисбактериоз, может привести к различным проблемам со здоровьем.

Исследования показали, что здоровье желудочно-кишечного тракта связано со многими другими аспектами здоровья, включая психическое здоровье, иммунную функцию и хронические заболевания, такие как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Ось "кишечник-мозг" -- коммуникаци-онный путь между кишечником и мозгом, играет решающую роль в регуляции этих процессов.

Ось "кишечник-мозг" представляет собой двустороннюю систему связи. Сигналы из кишечника могут влиять на мозг, а сигналы из мозга могут влиять на кишечник.

Эта связь осуществляется несколькими путями, включая блуждающий нерв, нейротрансмиттеры и гормоны.

Например, кишечная микробиота может продуцировать нейромедиаторы, такие как серотонин и дофамин, которые играют важную роль в работе всего организма.

Желудочно-кишечный тракт, также известный как пищеварительный тракт или желудочно-кишечный тракт, представляет собой жизненно важную систему в организме человека, отвечающую за расщепление, всасывание и выведение пищи и продуктов жизнедеятельности.

Это длинный и сложный путь, который начинается изо рта и заканчивается задним проходом и играет решающую роль в поддержании общего состояния здоровья и благополучия.

Желудочно-кишечный тракт состоит из нескольких отдельных органов, каждый из которых выполняет свою уникальную функцию. Первым органом пищеварительной системы является рот, который отвечает за механическое расщепление пищи посредст-вом жевания и измельчения.

Слюнные железы, расположенные во рту, также выделяют слюну, которая содержит ферменты, запускающие химическое рас-щепление углеводов.

После того, как пища пережевывается и смешивается со слюной, она затем проглатывается и проходит по пищеводу, мышечной трубке, соединяющей рот с желудком.

Пищевод использует ритмичные сокращения, называемые перистальтикой, для перемещения пищи вниз и предотвращения ее обратного подъема.

Как только пища попадает в желудок, она смешивается с желудочным соком и далее расщепляется механическими и химическими средствами.

Слизистая оболочка желудка выделяет соляную кислоту, которая помогает денатурировать белки и убивать вредные бактерии, которые могут присутствовать в пище. Желудок также вырабатывает ферменты, расщепляющие углеводы и жиры.

После тщательного переваривания пищи в желудке она перемещается в тонкую кишку, где происходит всасывание большей части питательных веществ. Тонкая кишка имеет длину около 20 футов и выстлана крошечными кольцеобразными выступами, называемыми ворсинками и микроворсин-ками.

Эти структуры значительно увеличи-вают площадь поверхности тонкой кишки, обеспечивая максимальное всасывание питательных веществ в кровоток.

В тонкую кишку также поступают секреты печени и поджелудочной железы, играющие важную роль в переваривании жиров и белков. Желчь, вырабатываемая печенью и хранящаяся в желчном пузыре, помогает расщеплять жиры и делает их более легкоусвояемыми. Поджелудочная железа выделяет ферменты, которые дополнительно расщепляют углеводы, белки и жиры.

После того, как питательные вещества всасываются в тонкой кишке, оставшиеся продукты жизнедеятельности перемещаются в толстую кишку, также известную как толстая кишка.

Толстая кишка отвечает за поглощение воды и электролитов из продуктов жизнедеятельности, формирование фекалий и выведение их из организма через задний проход.

Желудочно-кишечный тракт представ-ляет собой сложную и запутанную систему, которая требует правильного питания, увлажнения и образа жизни для оптимального функционирования.

Неправильное питание, обезвожи-вание и определенные заболевания могут нарушить процесс пищеварения, что приведет к дискомфорту, недоеданию и другим проблемам со здоровьем.

Понимая функции каждого органа в пищеварительной системе, мы можем сделать осознанный выбор в отношении нашей диеты и образа жизни, чтобы способствовать здоровому пищеварению и общему хорошему самочувствию.

Наши тела представляют собой сложные механизмы, состоящие из различных органов и систем, которые работают вместе, чтобы поддерживать наше здоровье и нормальное функционирование.

Одной из наиболее важных систем в нашем организме является желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), который играет жизненно важную роль в переваривании пищи и усвоении питательных веществ.

Система ЖКТ включает такие органы, как желудок, тонкая кишка, толстая кишка и прямая кишка, а также вспомогательные органы, такие как печень, поджелудочная железа и желчный пузырь. Вместе эти органы работают, чтобы расщеплять пищу на более мелкие частицы, извлекать питательные вещества и воду и удалять отходы.

Но система желудочно-кишечного тракта касается не только пищеварения и выделения. Это также оказывает значительное влияние на наше общее состояние здоровья и самочувствие. Вот несколько причин, по которым важно поддерживать здоровье желудочно-кишечного тракта:

***поглощение питательных ве-ществ*** (система ЖКТ отвечает за поглощение питательных веществ из пищи, которую мы едим, таких как углеводы, белки, жиры, витамины и минералы).

Если система желудочно-кишечного тракта не работает должным образом, мы не сможем эффективно усваивать эти питательные вещества, что может привести к недоеданию, дефициту питательных веществ и другим проблемам со здоровьем.

***Иммунная функция***. Знаете ли вы, что около 70% вашей иммунной системы находится в кишечнике? Правильно, желудочно-кишечная система играет решающую роль в иммунной функции, помогая защитить нас от вредных бактерий, вирусов и других патогенов. Здоровая система желудочно-кишечного тракта необходима для надежного иммунного ответа, в то время, как скомпрометированная система желудочно-кишечного тракта может привести к дисфункции иммунной системы и повышенной восприимчивости к инфекциям.

***Настроение и психическое здоровье***. Ось "кишечник-мозг" представля- ет собой двунаправленную коммуникаци-онную систему, соединяющую желудочно-кишечный тракт с центральной нервной системой. Это означает, что здоровье нашего кишечника может оказать существенное влияние на наше настроение и психическое здоровье.

Исследования показали, что здоровая система желудочно-кишечного тракта связана с лучшим настроением, когнитивной функцией и общим самочувствием, в то время, как несбалансированная система желудочно-кишечного тракта может способствовать беспокойству, депрессии и другим психическим расстройствам.

***Профилактика заболеваний***.

Поддержание здоровья желудочно-кишечного тракта может помочь предот-вратить широкий спектр проблем со здоровьем, включая воспалительные заболевания кишечника (ВЗК), синдром раздраженного кишечника (СРК), колорек-тальный рак и многое другое.

Поддерживая оптимальное функциони-рование желудочно-кишечной системы, мы можем снизить риск развития этих состояний и улучшить общее состояние здоровья.

В заключение, желудочно-кишечная система играет решающую роль в нашем общем здоровье и благополучии. Здоровая желудочно-кишечная система необходима для оптимального здоровья — от усвоения питательных веществ и иммунной функции до настроения и профилактики заболеваний.

В следующих главах мы рассмотрим способы продвижения и поддержания здоровья желудочно-кишечного тракта, включая изменения в питании и образе жизни, добавки и другие натуральные средства.

# Распространенные желудочно-кишечные заболевания и их симптомы

Система желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) представляет собой сложную сеть органов, которые работают вместе, чтобы переваривать пищу, усваивать питательные вещества и выводить отходы.

Когда какая-либо часть этой системы не функционирует должным образом, это может привести к различным проблемам со здоровьем. В этой главе мы обсудим некоторые из наиболее распространенных желудочно-кишечных заболеваний и их симптомы.

## Гастроэзофагеальная

**рефлюксная болезнь (ГЭРБ)**

ГЭРБ — это хроническое заболевание, при котором желудочная кислота забрасы-вается обратно в пищевод, вызывая раздражение и воспаление. Симптомы ГЭРБ могут включать изжогу, регургитацию, боль в груди, затрудненное глотание и кислый привкус во рту.

Изменение образа жизни, медикамен-тозное лечение и хирургическое вмешатель-ство — все это потенциальные методы лечения ГЭРБ.

## Синдром раздраженного кишечника (СРК)

СРК представляет собой функцио-нальное желудочно-кишечное расстройство, характеризующееся болями в животе, вздутием живота, запорами и диареей. Другие симптомы: газы, слизь в стуле и изменения в работе кишечника.

Хотя точная причина СРК неизвестна, стресс, диета и гормональные изменения могут способствовать его развитию. Лечение может включать диетические изменения, управление стрессом и медикаментозное лечение.

## Воспалительное заболевание кишечника (ВЗК)

ВЗК — это хроническое воспалитель-ное заболевание, поражающее пище-варительный тракт. Существует два основных типа ВЗК: болезнь Крона и язвенный колит.

Симптомы: боль в животе, диарея, ректальное кровотечение, потеря веса и утомляемость. Лечение может включать медикаментозное лечение, хирургическое вмешательство или их комбинацию.

## Целиакия

Целиакия — это аутоиммунное заболевание, при котором организм реагирует на глютен, белок, содержащийся в пшенице, ячмене и ржи. Симптомы могут включать диарею, боль в животе, вздутие живота, усталость и потерю веса. Лечение предполагает соблюдение строгой безглюте-новой диеты.

## Язвенная болезнь желудка

Язвенная болезнь желудка — это состояние, при котором язвы развиваются на слизистой оболочке желудка или тонкой кишки. Симптомы могут включать боль в животе, вздутие живота, тошноту, рвоту и потерю веса. Лечение предполагает прием лекарств, снижающих кислотность желудка и способствующих заживлению.

## Колоректальный рак

Колоректальный рак — это тип рака, поражающий толстую и прямую кишку.

Симптомы могут включать изменения в работе кишечника, ректальное кровотечение, боль в животе и потерю веса.

Лечение: хирургическое вмешатель-ство, лучевая терапия, химиотерапия или их комбинация.

# Глава 2:

# Желудочно-кишечный тракт

или пищеварительная система, отвечает за расщепление пищи и извлечение из нее питательных веществ. Однако, он может увязнуть в отходах и токсинах, что может привести к различным проблемам со здоровьем. Очищение желудочно-кишечного тракта может помочь удалить эти накопления и улучшить пищеварение.

Есть много способов очистить желудочно-кишечный тракт, включая изменения в питании, травяные средства и промывание толстой кишки. Наиболее важный фактор -- выбор метода, который является безопасным и эффективным для вашего организма.

Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) играет жизненно важную роль в пищеварительной системе организма. Он отвечает за расщепление пищи, поглощение питательных веществ и удаление отходов. Однако желудочно-кишечный тракт может быть перегружен токсинами и отходами, что приводит к таким симптомам, как вздутие живота, запоры и проблемы с пищеварением. В этой статье мы рассмотрим различные методы очищения желудочно-кишечного тракта.

Одним из популярных способов очистки желудочно-кишечного тракта является **очищение соком**. Это предполагает употребление только свежевыжатых соков в течение определенного периода времени, обычно от нескольких дней до недели.

Соки содержат необходимые витамины и минералы, позволяя пищеварительной системе отдыхать и очищаться.

Такой способ детокса дает ощутимый эффект буквально сразу. Дело в том, что ингредиенты в жидкой форме дeйствуют максимально быстро. Из-за такого скорого действия может возникнуть легкая ендогенная интоксикация. Токсины попадают в кровь, и мы можем ощущать недомогание и некий дискомфорт. Поэтому следует быть готовым к таким "побочным эффектам", как головная боль, слабость, общее недомогание. В течение первого дня такие ощущения при соковой диете считаются нормальными. Другое дело – боли любого характера в области ЖКТ, появления горечи во рту, изжога и тошнота. При таких симптомах следует прекратить прийом соков.

Правильная детокс-смесь должна состоять из ингредиентов, относящихся к разным группам. Первая группа компонентов – вкусовые соки (из цитрусовых, банана, ягод). Вторая – базовые растворители (например, огуречный сок). И, наконец, третья – это само действующее вещество (зеленый сок, а также фреши из плодов, богатых клетчаткой и пектинами).

Суточный рацион диеты должен состоять из 8-10 порций сока по 200-250 мл каждая – точное количество зависит от твоей массы тела и образа жизни. Помимо этого, выпивай в течении дня привычную для себя норму чистой воды – 1,5—2 л. Она улучшит процессы выведения.

**Подготовка к детоксу:**

накануне сокового детокса облегчите свой рацион: откажитесь от тяжелых продуктов, жирного, жареного, копченого и консервов. Три дня до диеты лучше провести на "веганском меню" – фруктах, ягодах, зелени, кашах и овощах. Кроме того, можно добавить кисломолочные продукты, яйца. Отказ от тяжелой пищи значительно улучшит переносимость соковой чистки – снизит вероятность и интенсивность неприятных побочных эффектов.

Выходить из детокса лучше легким завтраком. Это может быть овощной салат. Например, салат-"щетка" из моркови, свеклы и капусты, взятых в равной пропорции. После чистки подойдут в качестве первого завтрака несладкие фрукты или каша на воде. В течении дня ешьте легкую пищу, чтобы плавно выйти из разгрузки и масимально продлить очистительный эффект.

**Противопоказания и ограничения:**

заболевания ЖКТ (панкреатит, гастрит, желчекаменная болезнь, язвенные пораже-ния кишечника и т.п.);

хронические заболевания почек;

хронический гепатит;

заболевания, связанные с нарушением обменных процессов, например, сахарный диабет;

беременность и период лактации.

При наличии любых хронических заболеваний лучше проконсультироваться со специалистом, даже если планируешь провести на соках всего один день.

Если же здоровье в порядке, такая диета просто находка для поддержания чистоты организма и хорошей формы.

**Яблочный** сок: в яблоках минимальное количество калорий, при этом много железа, что особенно полезно при малокровии. Помогають выводить камни из почек. Богаты пектиновыми веществами, которые действують как адсорбенты, очищая организм от шлаков. Это делает их незаменимыми при различных диетах и во время интенсивных тренировок. Яблочный сок необходимо употреблять людям с частыми бронхитами, проблемами с легкими, а также курящим. Для улучшения работы органов дыхания достаточно выпивать полтора стакана сока в день. Но следует помнить, что большую пользу яблочный фреш принесет, если смешать его с другими соками: морковным, апельсиновым, соком сельдерея. Соки фруктов богаты сахарами, а соки овощей содержат большое количество минеральных солей, поэтому они хорошо дополняют друг друга.

**Грушевый** сок: хорошее мочегонное средство, также оказывает бактерицидное действие. Рекомендуется людям со склонностью к заболеванием системы кровообращения и при проблемах с почками. В нем большое количество пектиновых соединений, улучшающих работу кишечника и пищеварения в целом. Сок богат сорбитом, который полезен при профилактике и лечении болезней капилляров. Рекомендует-ся страдающим ожирением, поскольку регулирует пищеварение. Обладает антисептическим, антибактериаль-ным и обезболивающим действием. Также его применяют как вяжущее, укрепляющее, ранозаживляющее и жаропонижающее средство при нефритах, радикулитах и циститах. Низкокалориен: идеален при диетах.

**Апельсиновый**: настоящий кладезь витамина С, поэтому сок необходимо пить в холодное время года для лечения и профилактики простудных заболеваний и авитаминоза. Апельсины помогают повысить жизненный тонус, снять усталость и укрепить кровеносные сосуды. Медики рекомендуют пить сок при болезнях печени, атеросклерозе и гипертонии. Хорошо утоляет жажду, при этом является одним из самых низкокалорийных. Однако от апельсинового фреша придется отказаться, если есть язва желудка или двенадцатиперстной кишки, расстройство кишечника, гастрит с повышенной кислотностью.

**Ананасовый:** лучший выбор для женщин, следящих за своим здоровьем, потому что он обладает способностью омолаживать тело. Ананас сожержит всего 48 ккал на 100 г плода. Ананасовый сок рекомендуют пить при отеках и тромбозах. Также полезен при лечении ангины и почек, незаменим при ознобах и стрессах, превосходно действует на работу поджелудочной железы, выводит жидкость из организма, что способствует профилактике целлюлита.

**Лимонный**: богат витамином С, калием и, как ни странно, сахарами. При авитаминозе рекомендуется выпивать на ночь один стакан горячей воды с соком лимона и двумя чайными ложками меда. Поможет поддержать психическое равнове-сие, например, перед экзаменом или сложным разговором. Просто выпейте акоктейль из лимонного сока и воды: этот напиток улучшит пам'ять, деятельность мозга, концентрацию внимания.

**Грейпфрутовый:** это природное лекарство от стресса, помогает побороть подавленное состояние. Сок грейпфрута рекомендуется принимать людям с плохим пищеварением, страдающим гипертонией и отложением солей. Также его применяют как средство против склероза и как мочегонное, при расстройствах печени. Фреш из грейпфрута незаменим при отсутствии аппетита, при безсоннице, переутомлении. Кроме того, грейпфрутовый сок стоит употреблять для быстрого восстановления сил при занятиях шейпингом или аэробикой.

**Гранатовый:** содержит больше антиоксидантов, чем зеленый чай или вино. Также в нем присутствуют изофлавоноиды, и регулирует калий, витамин С и витамин В. Гранатовый сок лидирует среди различных природных веществ, с повповышающих уровень гемоглобина. Он очень хорошо усваивается организмом, повышает аппетит и регулирует деятельность желудка, служит мочегонным, противовоспалительным, анти-септическим и даже обезболивающим средством. Сок граната рекомендуется пить беременным женщинам, особенно в соединении с морковным или свекольным фрешем. Противопоказания: язвеннная бо-лезнь,гастрит с повышенной кислотностью.

**Морковный:** в соке много каротина, есть витамин Е, никотиновая кислота, магний, кальций, железо, калий, фосфор, микроэлементы, поетому морковный сок считают эликсиром молодости. Выпивая регулярно полстакана сока, можно улучшить аппетит и пищеварение, укрепить зубы и нервную систему, увеличить сопротивля-емость инфекциям.

**Извлекаем максимум пользы:**

в свежеотжатом соке все полезные вещества овощей и фруктов усваиваются организмом на 100 процентов.

Очищение организма соками лучше проводить на смене сезонов – весной и осенью.

Сок не должен подвергаться термо- обработке, а также долго храниться.

Овощные и фруктовые соки принимают между приемами пищи или за час до еды (на пустой желудок).

В оздоровительных целях рекоменду-ется выпивать 800 мл сока в день.

Сок нужно пить правильно (точнее, его следует… есть, ведь для организма это пища): подержать во рту и проглотить вместе со слюной.

Если сок кислый, его можно развести водой, добавить мед (предпочтительнее) или сахар.

Другой вариант — **увеличить потребление клетчатки**. Клетчатка помогает перемещать отходы через пищеварительную систему и может предотвратить запор.

Хорошими источниками клетчатки являются фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Травяные средства также могут быть эффективными для очищения желудочно-кишечного тракта.

Примеры включают имбирь, который может помочь успокоить пищеварительную систему, и одуванчик, который обладает мочегонным эффектом и помогает выводить токсины.

**Промывание толстой кишки**, также известное как очистка толстой кишки, является более инвазивным методом очистки желудочно-кишечного тракта. Это включает промывание толстой кишки водой для удаления отходов и токсинов. Кишечник полностью очищается, но при этом естественная микрофлора не погибает. Выполняется гидромассаж стенок толстой кишки, происходит освобождение ворсинок кишечника и повышается его всасывающая способность, теряются несколько килограм-мов веса, востанавливается нормальное пищеварение.

Хотя некоторые люди считают, что это эффективный метод очищения, важно выбрать авторитетного практикующего врача и соблюдать надлежащие правила гигиены, чтобы избежать заражения.

**Очистительная клизма** – проверен-ный вариант для домашнего пользования. В так называемую кружку Эсмарха наливают 2л прохладной кипяченой воды и подвешивают выше уровня тела. Наконечник клизмы, смазанный вазелином, вводится в прямую кишку, открывается краник – и кишечник промывается. Лучшее время для клизм – раннее утро или на ночь.

Независимо от того, какой метод Вы выберете, важно поддерживать свое тело в процессе очищения. Это означает пить много воды, достаточно отдыхать и избегать обработанных пищевых продуктов и алкоголя.

Очищение желудочно-кишечного трак-та может помочь улучшить пищеварение, повысить уровень энергии, укрепить общее состояние здоровья и хорошее самочу-вствие.

Выбрав безопасный и эффективный метод и поддерживая свой организм во время процесса, вы можете ощутить преимущества здоровой пищеварительной системы.

## Введение в очистку желудочно-кишечного тракта

Пищеварительная система человека отвечает за расщепление пищи на питательные вещества, которые организм может использовать для получения энергии, роста и восстановления.

Однако из-за различных факторов, таких как неправильное питание, стресс и токсины окружающей среды, пищевари-тельная система может стать неэффек-тивной.

Это может привести к различным расстройствам пищеварения, таким как вздутие живота, запор, диарея и боль в животе.

Одним из способов улучшить здоровье пищеварительной системы является очистка желудочно-кишечного тракта, то есть процесс удаления токсинов, отходов и других вредных веществ из пищеварительной системы.

Очистка желудочно-кишечного тракта обычно включает в себя сочетание диетических изменений, добавок и других методов лечения, направленных на поддержку естественных процессов детоксикации организма и восстановление здоровья пищеварительной системы.

## Преимущества очистки желудочно-кишечного тракта

Очистка желудочно-кишечного тракта имеет ряд преимуществ, в том числе:

***Улучшение пищеварительной функции*** (удаляя токсины и отходы из пищеварительной системы, чистка желудоч-но-кишечного тракта может улучшить пищеварительную функцию, уменьшить воспаление и способствовать лучшему усвоению питательных веществ).

***Потеря веса:*** очистка желудочно-кишечного тракта может помочь уменьшить вздутие живота и задержку воды, что приводит к снижению массы тела.

***Увеличение энергии:*** выводя токсины из организма, чистка желудочно-кишечного тракта может повысить уровень энергии и улучшить общий жизненный тонус.

***Улучшение иммунной функции:*** здоровая пищеварительная система необходима для сильной иммунной системы, а очистка желудочно-кишечного тракта может помочь поддержать иммунную функцию, уменьшая воспаление и способствуя росту полезных бактерий в кишечнике.

## Как провести очистку желудочно-кишечного тракта

Существует несколько способов очистки желудочно-кишечного тракта, и конкретный подход будет зависеть от индивидуальных потребностей и предпочте-ний. Некоторые распространенные стратегии очистки желудочно-кишечного тракта включают:

***диета:*** соблюдение диеты с высоким содержанием клетчатки, фруктов и овощей может помочь поддержать здоровье пищеварительной системы и способствовать выведению отходов из организма.

Также важно избегать обработанных пищевых продуктов, сладких напитков и других воспалительных продуктов во время очистки желудочно-кишечного тракта.

***Добавки:*** есть несколько добавок, которые могут помочь поддержать здоровье пищеварительной системы и способствовать детоксикации, включая пробиотики ,пищева-рительные ферменты и растительные лекарственные средства, такие как расторопша пятнистая и корень одуванчика.

***Голодание:*** голодание предполагает воздержание от пищи или соблюдение очень низкокалорийной диеты в течение определенного периода времени. Это может помочь пищеварительной системе отдохнуть и способствовать детоксикации.

## Меры предосторожности и соображения

Хотя очистка желудочно-кишечного тракта может дать несколько преимуществ, важно подходить к этому процессу с осторож-ностью и под руководством специалиста. Некоторые меры предосторожности и соображения, о которых следует помнить, включают:

***гидротерапия толстой кишки***, также известная как промывание толстой кишки или очищение толстой кишки, представляет собой процедуру, которая включает введение трубки в прямую кишку и вливание воды или других жидкостей для промывания толстой кишки.

В то время как некоторые люди утверждают, что гидроколонотерапия может улучшить пищеварение, укрепить иммунную систему и способствовать снижению веса, существуют также риски, связанные с этой процедурой.

***Обезвоживание***: во время гидро-колонотерапии в толстую кишку вводится большое количество воды, что может привести к обезвоживанию, если жидкость не восполняется должным образом.

***Электролитный дисбаланс:*** введе-ние воды или других растворов в толстую кишку может вызвать дисбаланс электроли-тов, которые являются важными минералами, регулирующими баланс жидкости в организме.

Это может привести к таким симптомам, как слабость, головокружение и даже судороги.

***Инфекция:*** если оборудование, используемое для гидроколонотерапии, не стерилизовано должным образом, сущест-вует риск заражения. Бактерии и другие патогены могут попасть в толстую кишку, что может привести к серьезным инфекциям.

***Перфорация кишечника***: введение трубки в прямую и толстую кишку может вызвать перфорацию или прокол кишечника. Это серьезное и потенциально опасное для жизни осложнение, которое требует немедленной медицинской помощи.

***Нарушение кишечной флоры:*** гидроколонотерапия может нарушить естественный баланс бактерий в кишечнике, что может привести к проблемам с пищеварением и другим проблемам со здоровьем.

***Кровотечение***: в некоторых случаях введение трубки в прямую кишку и толстую кишку может вызвать кровотечение. Это может быть особенно проблематично для людей, у которых ранее были нарушения свертываемости крови или которые принимают лекарства, разжижающие кровь.

***Спазмы и боль в животе***. Вливание воды и других растворов в толстую кишку может вызвать спазмы и боль в животе. Это может быть особенно неудобно для людей, у которых уже есть проблемы с пищеварением.

В целом гидроколонотерапия **не рекомендуется** в качестве рутинной или профилактической меры. Если вы испытываете проблемы с пищеварением или другие проблемы со здоровьем, важно проконсультироваться с врачом, чтобы определить основную причину и соответствующее лечение.

Недостаточно научных данных, подтверждающих предполагаемую пользу очищения толстой кишки, и большинство медицинских работников не рекомендует эту практику.

Хотя некоторые люди утверждают, что очищение толстой кишки может способствовать детоксикации, улучшению пищеварения, укреплению иммунной системы и снижению веса, исследований, подтверждающих эти утверждения, недоста-точно.

На самом деле, очищение толстой кишки может быть вредным и привести к рискам, упомянутым ранее, включая обезвоживание, электролитный дисбаланс, инфекцию, перфорацию кишечника, нарушение кишечной флоры, кровотечение, спазмы и боль в животе.

Более того, в организме есть естественная система выведения отходов и токсинов через печень, почки и толстую кишку. Здоровая диета, включающая большое количество клетчатки, воды и продуктов, богатых питательными веществами, может помочь поддержать естественные процессы выделения в организме.

Если вы испытываете проблемы с пищеварением или другие проблемы со здоровьем, важно проконсультироваться с врачом, чтобы определить основную причину и соответствующее лечение, а не полагаться на недоказанные и потенциально вредные методы, такие как очищение толстой кишки.

***Увеличьте потребление воды:*** обильное питье — один из самых простых и эффективных способов очищения желу-дочнокишечного тракта. Вода помогает вымывать токсины и отходы, а также поддерживает гидратацию пищеварительной системы и ее нормальное функциониро-вание. Старайтесь выпивать не менее восьми стаканов воды в день, чтобы поддерживать здоровье желудочно-кишечного тракта.

***Увеличьте потребление клетчат-ки:*** клетчатка является еще одним важным питательным веществом, которое играет решающую роль в поддержании здоровья желудочно-кишечного тракта. Он способству-ет регулярному опорожнению кишечника, предотвращает запоры и выводит токсины и отходы. К продуктам с высоким содержанием клетчатки относятся фрукты, овощи, цельнозерновые и бобовые. Стремитесь съедать не менее 25-30 граммов клетчатки в день для поддержания здоровья желудочно-кишечного тракта.

**Важно!** Избегайте гнева и других негативных эмоций – они заставляют печень страдать. Смотрите на мир с оптимизмом и чаще улыбайтесь!

## Пробиотики:

Пробиотики — это полезные бактерии, которые обитают в кишечнике и помогают поддерживать здоровый баланс микро-организмов. Они способствуют регулярному опорожнению кишечника, повышают имму-нитет и улучшают общее пищеварение. Продукты, богатые пробиотиками, включают йогурт, кефир, кимчи, квашеную капусту и чайный гриб. Подумайте о том, чтобы принимать высококачественные пробиоти-ческие добавки для поддержания здоровья желудочно-кишечного тракта.

***Пищеварительные ферменты:*** пищеварительные ферменты необходимы для расщепления пищи и способствуют усвоению питательных веществ.

Однако у некоторых людей может быть дефицит определенных пищеварительных ферментов, что может привести к проблемам с пищеварением. Подумайте о том, чтобы принимать добавки с пищеварительными ферментами для поддержания здоровья желудочно-кишечного тракта.

## Травяные добавки:

Было доказано, что некоторые травы, такие как шелуха подорожника, скользкий вяз и алоэ вера, поддерживают здоровье желудочно-кишечного тракта. Они помогают успокоить воспаление, способствуют регулярному опорожнению кишечника и выводят токсины и отходы.

# Глава:3 Одна из лучших систем очистки ЖКТ

**Пошаговая инструкция**

Перед прохождением процедуры обязательно проконсультируйтесь со специалистом, сделайте УЗИ внутренних органов, настройтесь на чистку психологически.

Если Вы никогда не проходили таких чисток, тогда желательно пройти 10 таких чисток один раз в неделю. Потом желательно проводить раз в год 2-3 чистки.

## Введение в тюбаж

## (очищение ЖКТ)

Организм человека представляет собой сложную систему, ежедневно выполняющую множество функций. Однако в повседневной жизни в нашем организме накапливаются токсины, загрязняющие вещества и другие вредные субстанции, которые могут вызвать проблемы со здоровьем.

Очищение организма необходимо для поддержания оптимального здоровья и благополучия.

Тюбаж — это естественная техника очищения, которая веками использовалась для удаления токсинов и загрязнений из организма.

Термин "тюбаж" происходит от латинского слова "туба", что означает трубка или трубка, что относится к процессу введения трубки в тело для очищения.

Тюбаж предполагает использование натуральных средств для выведения токсинов из печени, желчного пузыря и кишечника.

Этот процесс помогает улучшить пищеварение, укрепить иммунную систему и улучшить общее состояние здоровья и благополучия.

## Понимание преимуществ тюбажа

Тюбаж предлагает множество преимуществ для организма. Во-первых, он помогает выводить токсины и продукты жизнедеятельности из печени, желчного пузыря и кишечника. Этот процесс улучшает пищеварение и предотвращает накопление вредных веществ в организме.

Во-вторых, тюбаж помогает укрепить иммунную систему. Устраняя токсины из организма, иммунная система лучше оснащена для борьбы с инфекциями и болезнями.

В-третьих, тюбаж может помочь улучшить здоровье кожи. Кожа является самым большим органом тела и отвечает за выведение токсинов из организма. Выводя, улучшить здоровье кожи, придав ей более чистый и сияющий вид.

**Подготовка к чистке:**

## как выполнять тюбаж

Тюбаж — это простой и понятный процесс, который можно выполнять в домашних условиях с использованием натуральных средств. Вот как это сделать.

***Технологии очищения ЖКТ (тюбаж)*** Тюбаж начинается всегда утром. Прекратить тюбаж, если Вы уже начали – нельзя.

***Первый этап***. Для тюбажа используется сульфат магния (магнезия, карловарская соль). Заранее в аптеке купить в ампулах 25%-ную магнезию, первая порция – это 100 мл магнезии (1/2 стакана) – выпить.

Если нет желчного пузыря – то магнезию надо пить в три приема, постепенно. Рот прополоскать, можно почистить зубы, но ничего не глотать. Может прихватывать в правом подреберье. Если желчь пошла, сфинктер Одди открылся. Можно почувствовать горечь во рту.

Если ничего не почувствовали – то выпить еще 50 мл подогретой до тёплого состояния магнезии. Ложимся на правый бок на теплую грелку (можно на электрическую грелку). Можно и на животик иногда. Левый бок противопоказан, всё пойдёт в поджелудочную и потом в больницу.

Сразу пьем Ессентуки №17 с выпущенными газами и не холодную – 25-36 град. 0,5 литра каждый час. На 6 часов 3 литра. Сразу начинает образовываться слизь, есть не хочется, отсутствие аппетита означает, что слизь начала образовываться и это очень хорошо. Тюбаж – это ещё и диагноз. Следим за собой. Если почувствовали, что появились боли в эпигастральной области -это признак язвочки или эрозии.

Под рукой должен быть кисель. Сразу надо мелкими глотками пить кисель. Стакан киселя средней густоты, который пьётся, но и не жидкий. Желчь пошла, пузырь сокращается, если там ничего нет – то всё, что в пузыре до 7 мм – спокойно проскочит и выйдет из желчного пузыря.

А вот если в пузыре камень больше 7 мм, то он не пройдёт. Если ощущаете неприятные схваткообразные боли – значит там есть камень.

***Дуодено-гастральный рефлюкс***. Если перистальтическая волна идёт в обратном направлении, то происходит заброс желчи в желудок и пищевод. В этом случае человек ощущает горечь во рту и ощущение, что вода, которую он пьет — не проходит. Если это сопровождается рвотой, если рвотные массы с кровью и черные – это язва, не просто язва, а с кровотечением.

Пугаться не надо. Проснуться, попить водички, ещё раз потошнить, можно помочь себе 2 пальцами. И продолжать пить водичку Ессентуки № 17. Проходит 6 часов.

Всем в разное время захочется по-большому в туалет. Встаём с грелки и бежим в туалет. Желательно принять меры, чтобы можно было посмотреть, что вышло. Первая порция пролетает, можно не особо заморачиваться с осмотром.

Легли на правый бок на грелку. Минимум 4 часа, лучше, в среднем, 6, можно и 8 часов. Самое плохое -- если стула нет. Это означает — слабая перистальтическая деятельность, зоны дискинезии. Вы их почувствуете. Иногда наоборот -- некогда лежать на грелке – всё время в туалете.

Время в туалете не засчитывается во время проведения тюбажа. Может случиться обострение геморроя. Геморрой – это варикозное расширение вен прямой кишки. Страдают чаще женщины, тяжело рожавшие, мужчины – которые занимались тяжелой атлетикой, люди сидячей работы или автомобилисты. Могут случиться спасти-ческие боли в тонком кишечнике. Это диагноз.

Помощь оказать немедленно. Элемен-тарные спазмолитики, самый простой – это ношпа (дротаверин) — вытяжка из растения папаверин. Обычная ношпа -- 2-4 таблетки, ношпа-форте -- 2-3 таблетки.

Можно принять травку Диоскорея мохнатая (дикий ямс) – это БАД – 3 капсулы. В случае боли таким людям, когда они будут делать во второй раз тюбаж – сразу с магнезией надо выпить эту диоскорею или ношпу. На тюбаже выявляются все зоны, которые работают неправильно.

Прошло 6 часов. Первый этап завершился.

***2 этап – печеночно-панкреати-ческий.*** Растительное масло – любое, рафинированное. Тут важно не то, что масло содержит, а просто масло, чтобы прекрасно выводить жирорастворимые токсины (водорастворимые выходят на первом этапе с водой). Полстакана — один стакан масла выпить за 30 минут.

Масло можно подсолить.

Уже лежать на грелке не надо. Заняться спокойной работой. Движение. Но от туалета далеко не удаляться. Туалет должен быть в пределах быстрой досягаемости. 1 час пауза. Ничего не пьём.

Если выпить воду — жир с водой дают жуткий понос. Если трудно пить масло – прищепка на нос. Через час выпиваем от четверти до половины стакана свежевыжа-того лимонного сока. Лимонный сок можно заменить соком грейпфрута. И ещё 1,5-2 часа ничего не пить.

Сначала масло, пауза, а только потом лимонный сок. От реакции организма поймем, какая группа камней: или холестериновые, или билирубиновые. Холестерин придает желчи вязкость, а билирубин дает ей цвет. Если всё в порядке с организмом – займёмся поджелудочной железой. Ее можно представить как длинную тонкую одноуличную систему. Если где-то закупорка – то всё — затор, а дальше пробка. Она закупоривается белыми пробочками.

Надо делать массаж поджелудочной железы. Рекомендуется крутить толстый обруч на уровне чуть выше пупка. Секреция идет от хвоста к головке поджелудочной железы, поэтому движение обруча должно быть слева направо.

Если нет обруча, можно поглаживать щадящими движениями поджелудочную железу тоже слева направо. Можно с поджелудочной железой поговорить. Серьёзный позыв на горшок. Проходит 3,5-4 часа, заканчивается второй этап.

***3 этап тюбажа*** – абиотический. диетический.

Наши бактерии в кишечнике получат незабываемые впечатления. Мы должны их успокоить и покормить. Выпить свежий бульйон, мясной, рыбный или овощной. Бульйон должен быть тёплым, подсоленным. Если эксцессов не было, можно поперчить, куркуму добавить – щепоточку. Потихонечку, прихлебывая, смакуя, выпить за 15- 20 минут. Потом вторую кружку, потом третью.

Язвенникам — молоко.

Кровоточащие язвы – холодное молоко, обычные – тёплое молоко с куркумой. 3 продукта, которые можно есть в этот день – яблоко без кожуры (на терке), рис (его надо переварить, сильно разварить), и легкие углеводы — геркулес. 3 раза за этот день можно покушать через 1-1,5 часа, но объём не больше пригоршни.

Поздний ужин –включить кисломолоч-

ные продукты (кефир, ряженка, простокваша, кумыс, айран). И баиньки. Легли спать. Спокойно спим. На следующее утро – главный стул в жизни. Кишечник приготовит Вам стул с главными информационными показателями. Осмотр стула обязателен!!!

Если всё сделали, а стула так и нет – это признак недостаточной активности того отдела кишечника, в котором чувствуется застой. Рекомендуется всю следующую неделю принимать пробиотики.

## Инструкция по тюбажу

1.Самое опасное – состояние ***гипогликемии.*** (1-2 случая на 100).

Непонятная потливость, внутренняя паника, страх, головокружение и сонливость. Рядом с человеком должна быть сахарница с маленькими кусочками сахара.

Тогда принять 2 маленьких кусочка сахара – и если всё пройдёт, это именно гипогликемия. Надо сделать раствор из 10 кусочков сахара на стакан воды, получается 10% раствор сахарозы. И употреблять раствор глотками в течение 1-2 часов. Всем диабетикам иметь под рукой термос со сладким кипятком.

***2.Токсикоз.***

Острая интоксикация в первые часы. Первый признак – нарастающие головные боли. У таких товарищей стул так и не появляется, поэтому вода связывается с токсинами и всасывается.

Надо дать сорбенты – смекта(порошок белой глины) — 1 порошок на полстакана воды, принять 2 порошка сразу, в дальнейшем порошок смекты каждый час. Использовать полифепан и активированный уголь не надо, т. к. они чёрные и мы в выходящем кале ничего не увидим.

1. ***Выведение токсинов из кишечника.*** Наша задача – быстро вывести токсины из кишечника, поможет лактулоза (это не название лекарства, а название действующего вещества). Такой специаль-ный сахар, продается в аптеке. Таким людям с выявленным первым тюбажом токсикозом в течение следующей недели перед следующим тюбажом принимать 1 порошок смекты утром и 2 столовые ложки лактулозы на ночь перед сном. Лактулоза – классическое питание бифидо- и лактобактерий. Обеспечивает хороший стул — усиливает перистальтику кишечника. Курсовое лечение кишечного токсикоза – препаратами меди.
2. ***Выявленные заболевания ЖКТ.***

Язвенная болезнь (любого отдела) – это всегда устойчивые боли на тюбаже, это дискинезия, если верхние отделы — появятся боли, привкус крови. Геморрой – боли в крестцовой области, вплоть до кровотечения из геморроидального узла. Скорая помощь — прохладный душ на промежность, после каждого похода в туалет в течение 5-10 минут.

Когда ложимся на грелку- ледяной пузырь на зону крестца (или что-то из морозилки). И лежать. После окончания тюбажа покупаем свечи Анузол или Нео-анузол. И в течение следующей недели ставим 1 свечку утром, 1 вечером.

1. ***Патологические примеси в стуле при тюбаже.***

Всё, что выходит на тюбаже — мы обязаны осмотреть. Слизь – это хорошо. Значит, процесс слюноотделения идёт хорошо. Посмотреть какого цвета. Могут быть комочки, если они шевелятся- это гельминты. В баночку и отнести в лабораторию. Заплатить деньги за анализ, чтобы точно знать, какой это паразит.

И убить остатки паразитов в своем ЖКТ тем средством, которое его убьет наверняка.

***Слизь с пеной***. Пенистая слизь – это лямблии. "Камни" — инородные тела протоков. Всё, что жёлтое, коричневое, зеленое и черное – это из печени. Белое, серое, с пятнами, в полосочку (жемчужное) – из поджелудочной железы.

Симптом рисовых зёрен – камни протоков поджелудочной железы, чёрный перчик -- круглый, чечевичный – камни из желчного пузыря. Если камень больше 5 мм, то сразу он туда не протискивается, но если он мягкий, то за несколько сессий он сплющивается и продавливается и выглядит как финиковая косточка. Как правило на 2-3-4 тюбаж.

Оливки – крупный, мягкий камень, он тоже сплющивается, но, проходя по кишечнику, он ослизняется и немного раздувается. Этот камень надо взять перчаткой и раскрошить. Они бывают у кальцеедов, которые едят кальциевые добавки, т.к. в кость кальций не попал, а отложился в другом месте.

Выходит безболезненно. Черенки – как обломок веточки. Это классический протоковый камень. Когда они выходят, человек чувствует боль в печени справа со спины. Черенки – следствие удаления желчного пузыря.

Это может закончиться циррозом печени и печеночной недостаточностью. Людям с удаленным желчным пузырем тюбаж делать можно, но надо рассказать им о черенках. Белые черенки – это из поджелудочной железы, выглядят, как спички.

Белые, желтые, серые слизистые комочки размером с ноготь мизинца – это папилломы. Не в первый раз выходят, а на 3-й, 4-й процедуре. Редко, но бывает при холецистите -- воспалении слизистой оболоч-

ки желчного пузыря – и постепенно слизистая отслаивается, может отвалиться и выглядит, как использованный презерватив, только зеленовато-желтоватого цвета. Если такой участок слизистой из кишечника, то он выходит похожим на кусочек полиэтиленовой пленки.

Такие отходы надо размять (рукой в перчатке) и посмотреть – там могут быть камни, мягкие. Сопровождается длительной тянущей болью в правом подреберье. Старая слизистая должна уйти, если она была воспалена, и замениться новой.

Тромб -- сгусток размером от колпачка фломастера до куриного яйца. Дивертикул – воронка в стенке кишечника, мы о них не знаем, что они есть, часто эта зона плохо сокращается и в нём застаиваются некоторые компоненты пищи.

Если там есть язва с кровотечением – там может образоваться тромб. И тут лучшая профилактика -- периодически делать тюбаж. Иначе это лучшее место для развития онкозаболеваний.

Пемза – в виде мягкой губки зелёного, коричневого иногда красноватого цвета – это измененный участок слизистой кишечника, или желчных протоков или поджелудочной железы, последствия старой травмы (посттравматическая гематома). Все когда-то падали — и забыли про травму. Если травма в животе – травма сопровождается кровоизлиянием, гематома может быть в любом месте. Потом эта гематома трансформируется, если она не полностью рассосалась, то выйдет на тюбаже в виде губки. Несколько дней может болеть, а потом она выйдет. Застарелая гематома тоже вредна для организма, пусть уж она лучше выйдет при тюбаже.

При первом тюбаже такие примеси не выходят. В первый тюбаж выходят самые мелкие и легкие примеси. Самое эффективное – курс тюбажей с интервалом в неделю, из 5-10 процедур. Можно между тюбажами сделать перерыв недели две.Одна процедура – ничто. 2-3 – легкий намек на серьезность, а 5-10 – это уже серьёзно, даёт самые лучшие результаты.

Если правильно делаем тюбаж – то выйдут все паразиты. И если они выходят – надо их в своём организме всех убить аптечными средствами, чтобы не осталось ни одной особи. Иначе через полгода колония паразитов восстановится в полном объёме.

Те, кто не может что-то переваривать – это закупорка поджелудочной железы. Освободить тюбажом все протоки – и вы будете переваривать всё, как говорится, гвозди переварите. Если в живом организме какой-нибудь мелкий проток закупорен маленьким камешком — он уже чувствует дискомфорт и хочет от него освободиться.

Сравнить можно с камешком, попав-шим в ботинок – со стороны никому не заметно, но вы будете чувствовать дискомфорт, пока от камешка не избавитесь. Все остальные программы очистки кишечника клизмами, антипаразитарные программы -- всё это двоично, третично и т. д. Первично – это тюбаж.

Если хотим иметь здоровый цвет лица, молодо выглядеть – сначала надо очистить свой организм, наладить работу ЖКТ. Никакая другая методика не заменит описанный здесь тюбаж.

***Противопоказания:***

острая кровоточащая язва, геморрой с кровотечением, острый панкреатит. Если читающий эти строки не из России – найдите состав минеральной воды Ессентуки-17 и купите воду приблизительно с таким же составом. Есть "Лаваж" в воду добавляется специальный состав солей и там есть всё, что нужно для тюбажа. При этой процедуре не лежат на грелке и не активируют кровоток в печени, поэтому эффективность этой процедуры – 80% от тюбажа.

Если камни в желчном пузыре – тюбаж делать надо всё равно, т.к. камни растут и это в конце концов, всё равно приведёт к закупорке.

***Справка из Википедии:***

***Сфинктер Одди*** – это сложная мышца сосочка двенадцатиперстной кишки, способствует подъему давления в общем желчном протоке. Тонус сфинктера Одди вне пищеварения повышен, что ограничивает выход желчи в кишку. В период активности желудка и двенадцатиперстной кишки сфинктер Одди работает как быстрый насос, обеспечивая выход желчи непрерывной струей с продолжительностью от нескольких секунд до 1 минуты.

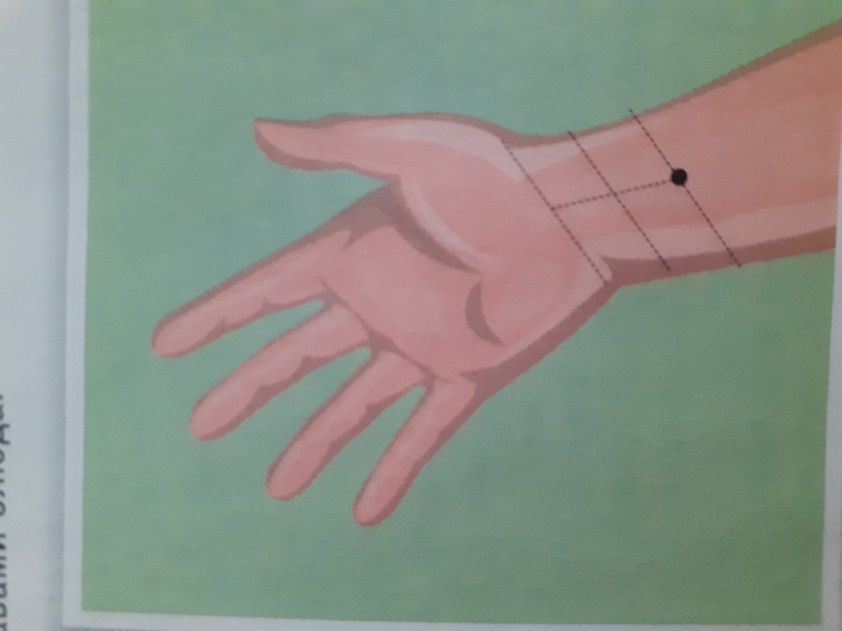
В фазе покоя выход желчи в двенадцатиперстную кишку также осущест-вляется, но эпизодически, примерно по 18 капель в минуту. Сфинктер Одди, находясь практически всё время в состоянии активности, совершает медленные движения, как бы выдавливая желчь и пропуская ее в двенадцатиперстную кишку (работая, как медленный насос).

Тюбаж — это естественная техника очищения, которая веками использовалась для улучшения здоровья и благополучия. Удаляя токсины и загрязнения из организма, тюбаж может улучшить пищеварение, укрепить иммунную систему и улучшить общее состояние здоровья.

Это простой й и эффективный способ поддерживать оптимальное здоровье и благополучие.

**Китайские точки:** их стимуляция побуждает печень к самоочищению, избавляя от тяжести и боли в правом подреберье, горечи во рту и отрыжки.

**Воздействуйте** на точку нэй-гуань в ложбинке между двумя сухожилиями на внутренней поверхности запястья. Ищите ее на расстоянии двух поперечников большого пальца руки (по-китайски – 2 цуня) от самой глубокой его складки. Приложите к этой зоне кончик большого пальца, остальными обхватите руку. Интенсивно, до терпимой боли, надавливайте на нэй-гуань в течение минуты.



**Забота о здоровье: роль чистки жкт, голодания и изменения питания в физическом и психологическом благо-получии**

Современный образ жизни, насыщен-ный стрессами, соблазнами быстрого питания и сидячей работой, часто становится вызовом для нашего физического и психологического здоровья. В этой статье мы рассмотрим важность практики чистки желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), голодания и изменения питания как инструментов для поддержания общего благополучия, а также выявим необходимость индивидуального тести-рования для нахождения оптимального рациона питания.

1.Чистка ЖКТ: восстановление балан- са: чистка ЖКТ – это процесс, направленный на удаление токсинов, шлаков и накопленных отходов из организма. Регулярная чистка ЖКТ способствует лучшему всасыванию питательных веществ, улучшает микробиоту кишечника и способствует общему здоровью органов пищеварения.

2.Голодание: восстановление и ре-генерация: голодание – это естественный процесс очищения, который предоставляет организму возможность отдохнуть от постоянного переваривания пищи. Этот период позволяет органам пищеварения восстановиться, снизить воспаление и улучшить общее физическое состояние.

3.Изменение питания: поиск индивидуального подхода: изменение питания является ключевым элементом заботы о своем здоровье. Каждый организм уникален, и, следовательно, существует необходимость в индивидуализированном подходе к рациону питания. Эксперименты с разными диетами и продуктами, внимательное наблюдение за реакцией организма, помогут каждому человеку найти оптимальный рацион, при котором он чувствует себя наилучшим образом.

4.Тестирование для определения идеального рациона: метод тестирования включает в себя внимательное наблюдение за энергией, настроением, качеством сна и даже пищевыми предпочтениями после изменений в рационе. Путем системати-ческого тестирования различных подходов к питанию, каждый человек может определить, какие продукты и режимы поддерживают его физическое и психологическое благополучие.

5.Забота о психологическом здоровье: неотъемлемой частью заботы о себе является учет психологического аспекта. Отношение к еде, эмоциональные привязки к различным продуктам – все это важные аспекты, которые также следует учитывать при формировании оптимального рациона питания.

Вывод:

индивидуальность в заботе о себе: все вышеупомянутые методы – чистка ЖКТ, голодание и изменение питания – представляют собой мощные инструменты для улучшения физического и психологического здоровья. Однако ключевым моментом является осознанность и индивидуальный подход к этим методам. Каждый человек уникален, и забота о себе должна быть построена на внимательном наблюдении и тестировании, чтобы обеспечить оптимальное благополучие и уравновешенность.

Выберите для себя то, что будет оптимально подходить именно для вас! Все действия совершайте в подарок Творцу со словами: «Я чувствую этот мир и свое тело», «Я люблю каждую клеточку моего тела», «Я возвращаю свое тело к идеальному здоровью, питая его всем наилучшим на каждом уровне», «Я благодарю Творца (Бога, Господа и т.д.) за мое прекрасное здоровье», и тогда вы будете довольны собой и получите желаемый результат.

## Глава 4: Паразиты

**Как они влияют на здоровье нашего желудочно-кишечного тракта?**

**Методы выведения паразитов из организма.**

Паразиты — это организмы, которые живут внутри или на другом организме, известном как хозяин, и зависят от хозяина в своем выживании.

Паразиты, живущие в организме человека, называются паразитами человека.

Их можно найти в различных частях тела, включая желудочно-кишечный тракт, кожу и кровь.

В желудочно-кишечном тракте паразиты могут вызывать ряд симптомов, включая диарею, боль в животе, вздутие живота и тошноту.

Некоторые паразиты также могут привести к более серьезным заболеваниям, таким как анемия, недоедание и даже смерть в крайних случаях.

В организме человека могут жить многочисленные виды паразитов, в том числе простейшие, гельминты и эктопаразиты.

В этой главе мы обсудим самые распространенные виды паразитов, живущих в организме человека, как они воздействуют на организм и как попадают в организм человека.

## Простейшие паразиты

Простейшие – это одноклеточные организмы, которые могут вызывать у человека различные инфекции. Некоторые распространенные простейшие паразиты включают Giardia lamblia, вызывающую диарею, и Plasmodium falciparum, вызывающий малярию. Простейшие паразиты могут попадать в организм через зараженную воду или пищу или передаваться через укусы насекомых.

## Гельминты

Гельминты — это паразитические черви, которые могут жить в кишечнике человека или других органах. Некоторые распространенные типы гельминтов включают аскариды, ленточные черви и двуустки. Гельминтные инфекции могут вызывать такие симптомы, как боль в животе, диарея и анемия. Гельминты часто попадают в организм через зараженную пищу или воду или передаются через контакт с инфицированной почвой или фекалиями.

## Эктопаразиты

Эктопаразиты — это паразиты, живущие снаружи человеческого тела, такие как клещи, вши и блохи. Эти паразиты могут передаваться через укусы такие болезни, как болезнь Лайма и сыпной тиф. Эктопаразитами можно заразиться при контакте с животными, зараженной одеждой или постельным бельем, а также через зараженную окружающую среду.

## Воздействие паразитов на тело

Паразиты могут оказывать ряд воздействий на организм человека, в зависимости от типа паразита и тяжести инфекции. Симптомы паразитарных инфекций могут включать диарею, тошноту, рвоту, боль в животе, лихорадку и утомляемость. В некоторых случаях паразиты могут вызывать более серьезные проблемы со здоровьем, такие как повреждение органов или недоедание.

Диагностика паразитарной инфекции обычно включает идентификацию конкрет-ного паразита и его местонахождение внутри хозяина.

Вот некоторые распространенные ***методы диагностики паразитарных инфекций*** у человека:

***Анализы кала***: это наиболее распространенный метод диагностики паразитарных инфекций. Образец стула собирают и исследуют под микроскопом на наличие яиц или личинок паразитов.

***Анализы крови***. Анализы крови можно использовать для выявления специфических антител, вырабатываемых организмом в ответ на паразитарную инфекцию.

***Визуальные тесты***. Визуализирую-щие тесты, такие как рентген, компьютерная томография и ультразвук, могут исполь-зоваться для определения местоположения определенных типов паразитов, таких как ленточные черви или печеночные двуустки.

***Биопсия:*** в некоторых случаях из зараженного участка может быть взят небольшой образец ткани (биопсия) и исследован под микроскопом на наличие паразитов.

Важно отметить, что диагностика паразитарной инфекции может быть сложной задачей, поскольку симптомы могут сильно различаться и не всегда могут быть специфичными для конкретного паразита.

Если вы подозреваете, что у вас может быть паразитарная инфекция, важно обратиться за медицинской помощью к квалифицированному медицинскому работ-нику, который поможет определить наилучший курс лечения.

## Профилактика и лечение

Профилактика паразитарных инфекций включает в себя соблюдение правил гигиены, например регулярное мытье рук и избежание контакта с загрязненной окружающей средой. Употребление в пищу правильно приготовленной и подготовленной пищи и питье чистой воды также может снизить риск паразитарных инфекций.

Лечение паразитарных инфекций обычно включает в себя прием лекарств для уничтожения паразитов. В некоторых случаях также может потребоваться поддержи-вающая терапия, такая как регидратация и пищевая поддержка.

В заключение следует отметить, что паразиты могут оказывать значительное влияние на здоровье человека и могут быть приобретены различными способами. Соблюдение правил гигиены и меры предосторожности во время путешествий или пребывания в потенциально зараженной среде могут помочь снизить риск заражения паразитарными инфекциями. Если вы подозреваете, что у вас паразитарная инфекция, немедленно обратитесь за медицинской помощью для правильной диагностики и лечения.

***Удаление паразитов из организма*** может осуществляться различными метода-ми, в том числе:

***лекарства:*** для уничтожения и удаления паразитов из организма могут быть назначены такие лекарства, как противо-паразитарные, противогельминтные и про-тивогрибковые препараты.

***Травяные средства***: некоторые травы, такие как полынь, черный орех и гвоздика, традиционно использовались для уничтожения паразитов. Эти травы можно принимать в качестве добавок или использовать в чаях.

***Диета***: диета, богатая клетчаткой и пробиотиками, может помочь создать среду в кишечнике, менее благоприятную для паразитов. Также было предложено есть чеснок и тыквенные семечки, чтобы помочь удалить паразитов из организма.

***Очищение***: очищение от паразитов — это программы, предназначенные для удаления паразитов из организма. Эти программы обычно включают комбинацию диетических изменений, травяных добавок и других натуральных средств.

Важно отметить, что не всех паразитов нужно удалять из организма. На самом деле, некоторые паразиты могут быть полезными для хозяина. Однако, если вы подозреваете, что у вас паразитарная инфекция, важно обратиться к врачу для диагностики и лечения.

Если вы решили заботиться о своем организме и пройти пошаговою очистку желудочно-кишечного тракта, то лучше всего параллельно включить противопаразитарную чистку. При прохождении очистки желательно сохранять образцы кала, которые можно отправить в лабораторию для анализа и выявления наличия паразитов. Также рекомендуется проконсультироваться со своим врачом, чтобы подобрать наиболее подходящую систему противопаразитарной чистки.

Существует медикаментозная чистка, которая может очень жестко влиять на организм, убивая мгновенно всех или почти всех паразитов. Однако это может оказаться очень токсичным для организма, и потребуется время для того, чтобы организм избавился от токсинов.

Также есть травяные сборы для чистки, которые работают медленнее, но более щадяще для организма.

При выборе метода противо-паразитарной чистки всегда стоит обращаться к специалисту, чтобы он был в курсе вашего лечения и мог помочь подобрать наиболее эффективный метод, учитывая индивидуальные особенности организма. Некоторые рецепты противопаразитарной чистки основаны на травах, но перед их использованием также следует проконсультироваться со специалистом, чтобы избежать возможных нежелательных побочных эффектов.

***Полынный чай***

Полынь — горькое растение, известное своими противопаразитарными свойствами. Для приготовления чая из полыни Вам понадобится:

1 чайная ложка сушеной полыни 1 стакан горячей воды.

Инструкции:

добавьте высушенную полынь в чашку с горячей водой.

Дайте чаю настояться 10-15 минут.

Процедите чай и пейте, пока он еще теплый. Чай из полыни можно употреблять один раз в день в течение двух недель.

***Настойка скорлупы черного ореха.*** Черная скорлупа грецкого ореха — мощное противопаразитарное средство, которое помогает вывести паразитов из организма. Для приготовления настойки из скорлупы черного ореха вам понадобится:

1 чашка порошка скорлупы черного грецкого ореха

1 литр стопроцентной водки или зернового спирта

***Инструкции:***

добавьте порошок из скорлупы черного ореха в литровую банку.

Залейте порошок водкой или спиртом. Плотно закройте банку и хорошенько встряхните.

Храните банку в темном месте в течение шести недель, встряхивая ее каждый день. Через шесть недель процедить настойку через марлю и хранить в темной бутыли. Принимать по 1-2 чайные ложки настойки в небольшом количестве воды два раза в день в течение двух недель.

***Чеснок***

Чеснок -- мощное противопаразитарное растение, которое может помочь убить паразитов и их яйца. Чтобы использовать чеснок в качестве противопаразитарного средства, вы можете:

съедать 2-3 зубчика сырого чеснока в день.

# Глава 5: Исключение некоторых продуктов из

# вашего рациона

**Продукты, которых следует избегать для оптимального здоровья желудочно-кишечного тракта**

**Как определенные продукты могут вызвать воспаление и другие проблемы**

**Альтернативы обычным триггерным продуктам**

**Исключение определенных**

**продуктов из вашего рациона**

Как целитель-регрессолог, я провожу большую часть дня, сидя перед экраном компьютера, и провожу сеансы регрессивной терапии.

И, как человек, который заботится о своем здоровье и благополучии, я знаю, что то, что я вкладываю в свое тело, напрямую влияет на мою способность концентри-роваться и помогать людям исцеляться.

Вот почему после многих лет вздутия живота, несварения желудка и других проблем с желудочно-кишечным трактом я решил внимательно посмотреть на то, что я ем, и исключить определенные продукты из своего рациона.

В этой главе я поделюсь своими знаниями о продуктах, которые могут вызывать воспаление и другие проблемы с кишечником, и предложу несколько альтернатив, которые мне подошли.

Сначала на разделочной доске: ***обработанные продукты***. К ним относятся все, что входит в упаковку, например, чипсы, крекеры и конфеты. Они часто содержат большое количество соли, сахара и искусственных консервантов, которые могут вызвать воспаление в кишечнике.

Вместо этого я заменил их цельными продуктами, такими как свежие фрукты и овощи, орехи и семена, а также цельнозерновые продукты. Эти продукты богаты питательными веществами, которые успокаивают кишечник и уменьшают воспаление.

Далее: ***молочные продукты***. Мне, как человеку, который любит сыр и мороженое, было тяжело. Но я обнаружил, что молочные продукты могут быть серьезным триггером желудочно-кишечных проблем, особенно если у вас непереносимость лактозы.

Вместо этого я переключился на растительные альтернативы, такие как миндальное молоко и сыр кешью. Они могут отличаться на вкус, но они по-прежнему вкусны и имеют дополнительный бонус в виде меньшего количества жира и калорий.

Наконец, я сократил потребление ***красного мяса***. Исследования показали, что диеты с высоким содержанием красного мяса могут усилить воспаление в кишечнике и даже увеличить риск развития некоторых видов рака. Вместо этого я выбрал нежирные белки, такие как курица, рыба, и растительные источники, такие как тофу и бобы.

Исключив эти продукты из своего рациона, я заметил значительное улучшение здоровья желудочно-кишечного тракта. У меня меньше вздутие живота и расстройство желудка, и я чувствую себя более энергичным и сосредоточенным в течение дня.

Конечно, тело у всех разное, и то, что подходит мне, может не подойти вам. Но если вы испытываете проблемы с желудочно-кишечным трактом, возможно, стоит внимательнее присмотреться к тому, что вы едите, и поэкспериментировать с исключением определенных продуктов-триггеров. Ваша интуиция (и ваше тело) будут вам благодарны. Пройдя курс по очищению желудочно-кишечного тракта, антипаразитарной чистке и дезинтоксикации, я исключил из своего рациона такие продукты, как белый рис, сахар, соль, мясо, хлеб, мучные изделия, алкогольные напитки. Вместо этого я заменил белый рис коричневым или красным рисом, а хлеб – крекерами из пророщенной пшеницы.

Я также заменил сахар медом и включил в свой рацион такие антипаразитарные продукты, как куркума, имбирь, чеснок, гвоздика и лавровый лист. Эти продукты содержат дубильные вещества, которые со временем накапливаются в организме. Если вы употребляете их в небольших количествах каждый день, они могут помочь предотвратить распространение паразитов.

Паразиты, если они остаются в противопаразитарном поле организма, становятся малоподвижными и не размножаются. Это означает, что они спят, что положительно влияет на иммунную систему организма, самочувствие и уровень энергии.

***Питайте свой кишечник:*** как диетические изменения могут улучшить здоровье желудочно-кишечного тракта.

Желудочно-кишечный тракт является домом для триллионов бактерий, которые играют решающую роль в поддержании общего состояния здоровья. Здоровый кишечник связан с улучшением пищеварения, уменьшением воспаления и укреплением иммунной системы.

Однако неправильные пищевые привычки могут нарушить хрупкий баланс микробиома кишечника, что приведет к множеству желудочно-кишечных проблем, таких как вздутие живота, запоры и диарея.

В этой главе мы рассмотрим преимущества растительной диеты и то, как включение более богатых питательными веществами продуктов может питать кишечник и улучшать здоровье желудочно-кишечного тракта.

# Глава 6: Внесение изменений в питание

**Как питание влияет на здоровье желудочно-кишечного тракта**

**Преимущества растительной диеты**

**Включите в свой рацион больше продуктов, богатых питательными веществами**

Исследования показали, что раститель-ная диета, богатая фруктами, овощами, цельнозерновыми и бобовыми, может принести массу пользы для здоровья, включая улучшение здоровья кишечника.

Растения богаты клетчаткой, которая действует как пребиотик, питая полезные бактерии в кишечнике и способствуя росту различных видов бактерий.

Кроме того, растительная пища также богата антиоксидантами, которые могут уменьшить воспаление в кишечнике и предотвращает окислительное повреждение слизистой оболочки кишечника.

Исследования также показали, что растительная диета может снизить риск развития желудочно-кишечных расстройств, таких, как синдром раздраженного кишеч-ника (СРК), воспалительное заболевание кишечника (ВЗК) и рак толстой кишки.

Было обнаружено, что растительная диета уменьшает воспаление в кишечнике и улучшает барьерную функцию кишечника, защищая от возникновения и прогресси-рования этих расстройств.

***Включение богатых питательными веществами продуктов:***

В то время как растительная диета может принести массу преимуществ, важно убедиться, что вы потребляете продукты, богатые питательными веществами, которые содержат множество необходимых витами-нов и минералов. Богатые питательными веществами продукты включают листовую зелень, ягоды, цельные зерна, орехи, семена и бобовые.

Листовая зелень, такая как капуста и шпинат, богата витаминами А, С и К, а также фолиевой кислотой и железом.

Ягоды, такие как черника и малина, богаты антиоксидантами и клетчаткой, которые могут помочь уменьшить воспаление и улучшить здоровье кишечника.

Цельнозерновые продукты, такие как коричневый рис и лебеда, богаты клетчаткой и содержат необходимые витамины и минералы, такие как витамины группы Ви магний. Орехи и семена, такие как миндаль и семена чиа, богаты полезными жирами и содержат белок и клетчатку. Бобовые, такие как фасоль и чечевица, являются отличным источником растительного белка и богаты клетчаткой, железоми другими необходи-мыми питательными веществами.

***Заключение:***

Включение в свой рацион большего количества растительных, богатых питатель-ными веществами продуктов может помочь питать кишечник и улучшить здоровье желудочно-кишечного тракта. Было обнаружено, что растительная диета уменьшает воспаление, способствует росту полезных бактерий и защищает от возникновения и прогрессирования желу-дочнокишечных расстройств.

Внося небольшие изменения в свой рацион и сосредоточив внимание на продуктах, богатых питательными вещест-вами, вы можете предпринять шаги для улучшения общего состояния здоровья и самочувствия.

***Полезные рецепты:***

Рецепт освежающего напитка из куркумы, мяты и кардамона:

Ингредиенты:  
1 чайная ложка порошка куркумы  
1/2 чайной ложки порошка кардамона  
1 столовая ложка свежих листьев мяты (мелко нарубленных)

1 чайная ложка меда или кленового сиропа (по вкусу)

Сок половины лимона

Лед

2 чашки воды

Инструкции:

подготовка ингредиентов:

приготовьте свежие листья мяты, мелко нарежьте их. При необходимости, выжмите сок из половины лимона. Приготовление кур-кумокардамоновой пасты: в небольшой чаше смешайте порошок куркумы, порошок кардамона и немного воды до образования пасты.

Приготовление напитка:

в сотейнике среднего размера доведите 2 чашки воды до кипения.  
Добавьте куркумо-кардамоновую пасту в кипящую воду и перемешайте. Убавьте огонь

и дайте настояться смеси в течение 5-7 минут.

Добавление мяты и лимона:

после заваривания, добавьте мелко нарезанные листья мяты в напиток. Выключите огонь и добавьте свежевыжатый лимонный сок. Подсластите по вкусу:  
добавьте мед или кленовый сироп. Перемешайте до полного растворения.

Фильтрация и подача: процедите напиток через сито или чайник с мелким ситечком, чтобы удалить частицы куркумы и кардамона. Подавайте напиток в стаканы со льдом.

Подача и украшение: украсьте напиток долькой лимона или свежей веточкой мяты.

Примечание: можно эксперименти-ровать с пропорциями ингредиентов в зависимости от ваших предпочтений во вкусе. Этот напиток не только освежает, но и обладает антиоксидантными, противо-воспалительными свойствами благодаря куркуме и мяте, а также придает оригинальный восточный вкус за счет кардамона.

Напиток с замороженым лимоном:

сначала лимон смочить уксусом и протереть содой (это поможет убрать всю плесень, которая может затаиться в порах лимона), промыть проточной водой, можна порезать на кусочки или заморозить целым на 2-3 часа. Далее можно перебить в блендере и делать фреши или натереть на тертке и добавлять к салатам.

Используется как вспомогательное средство для профилактити и лечения онкологии, укрепления иммунитета, как источник витамина С.

Для напитка 1 замороженый лимон перебить в блендере, добавить 2 литра воды, мед по вкусу, мяту или мелису. Если недостаточно кислинки, можно добавить лимонного сока. Если слишком кислый, добавить воды.

Рецепт с гвоздикой:

75% полыни, 25% гвоздики перебить на кофемолке и пить по 0,5-1 чайной ложке 1-2 раза в день. Сухую смесь запивать водой.

Каждое утро разжевать по 2-3 бутона гвоздики и запить водой с содой или лимонным оцтом.

Помогает от паразитов, для улучшения пищеварения, желчегонное, для микрофлоры кишечника, от вздутия кишечника (убирает патогенную микрофлору и помогает улучшить полезную).

# Глава 7: Сыроедение и веганство

## Что такое сыроедение?

**Польза сыроедения для здоровья желудочно-кишечного тракта**

**Как перейти на сыроедение или веганскую диету**

***Сыроедение и веганство: питание организма цельными продуктами.***

В последние годы наблюдается растущий интерес к сыроедению и веганству как к способу насытить организм цельными, необработанными продуктами. Сыроедение — это диетический подход, при котором особое внимание уделяется употреблению продуктов в их естественном, сыром состоянии.

С другой стороны, веганская диета исключает все продукты животного происхождения, включая мясо, молочные продукты и яйца. В этой главе мы рассмотрим преимущества сыроедения и веганства для здоровья желудочно-кишечного тракта, а также дадим советы о том, как перейти на эти диетические подходы.

**Что такое сыроедение?**

Сыроедение — это диетический под-ход, который делает упор на потребление цельных, необработанных продуктов в их естественном, сыром состоянии. Сюда входят фрукты, овощи, орехи, семена и пророщенные зерна. Сторонники сыроеде-ния считают, что приготовление пищи может разрушить содержащиеся в ней питательные вещества и ферменты, важные для пищеварения и общего состояния здоровья.

***Преимущества сыроедения для здоровья желудочно-кишечного тракта.***

Употребление сырой пищи может принести массу пользы для здоровья желудочно-кишечного тракта. Сырые продукты богаты клетчаткой, которая способствует регулярному опорожнению кишечника и предотвращает запоры.

Кроме того, сырые продукты также богаты ферментами, которые помогают пищеварению и улучшают усвоение питательных веществ. Сырые продукты также обычно содержат мало жира и много антиоксидантов, которые могут уменьшить воспаление и защитить кишечник от окислительного повреждения.

Исследования показали, что сыроедение может быть полезным для людей с желудочно-кишечными расстройствами, такими как синдром раздраженного кишечника (СРК) и воспалительное заболевание кишечника (ВЗК).

Сырая пища с меньшей вероятностью вызовет воспаление в кишечнике, чем приготовленная пища, и может способ-ствовать росту полезных бактерий в кишечнике.

## Переход на сыроедение или веганскую диету:

переход на сыроедение или веганскую диету может быть сложным, особенно если Вы привыкли к диете, включающей мясо, молочные продукты и обработанные продукты. Однако, есть шаги, которые Вы можете предпринять, чтобы облегчить переход.

Начните с постепенного увеличения потребления фруктов, овощей, орехов и семян. Попробуйте включить в свой рацион сырые продукты, например, добавить проростки в салат или приготовить коктейль из свежих фруктов и овощей. Вы также можете поэкспериментировать с веганскими рецептами и заменить ваши любимые блюда, например, использовать тофу или темпе вместо мяса.

Также важно убедиться, что Вы получаете достаточное количество питатель-ных веществ, таких как белок, железо и витамин B12, что может быть сложнее при сыроедческой или веганской диете. Проконсультируйтесь с зарегистрированным диетологом или поставщиком медицинских услуг, чтобы убедиться, что Вы удовлетворяете свои потребности в питательных веществах.

***Заключение:***

Сыроедение и веганство могут принести массу пользы для здоровья желудочно-кишечного тракта, в том числе улучшить пищеварение, уменьшить воспале-ние и укрепить иммунную систему. Включая в свой рацион больше цельных, необрабо-танных продуктов и постепенно переходя на сыроедение или веганскую диету, Вы можете предпринять шаги для улучшения общего состояния здоровья и самочувствия. Не забудьте проконсультироваться со специалистом или зарегистрированным диетологом, чтобы убедиться, что Вы удовлетворяете свои потребности в питательных веществах.

**Изменения образа жизни для оптимального здоровья желудочно-кишечного тракта: упражнения, дыхание и вода.**

Поддержание оптимального здоровья желудочно-кишечного тракта имеет важное значение для общего состояния здоровья и благополучия. В дополнение к здоровому питанию факторы образа жизни, такие, как физические упражнения, дыхание и потребление воды, могут оказать значительное влияние на здоровье. В этой главе мы рассмотрим важность физических упражнений для здоровья, а также дыхательных упражнений и упражнений в воде, которые могут улучшить пищеварение и поддержать здоровье кишечника.

# Глава 8: Изменения образа жизни для оптимального

# здоровья

**Важность физических упражнений для здоровья желудочно-кишечного тракта**

**Дыхательные упражнения для улучшения пищеварения**

**Водные упражнения для здоровья желудочно-кишечного тракта**

***Важность упражнений для здоровья***.

Было доказано, что регулярные физи-ческие упражнения имеют многочисленные преимущества для здоровья желудочно-кишечного тракта.

Упражнения могут помочь стимули-ровать дефекацию и предотвратить запоры, что важно для поддержания регулярности и предотвращения накопления вредных токсинов в кишечнике. Упражнения также могут уменьшить воспаление в кишечнике и способствовать росту полезных бактерий, которые могут улучшить общее состояние пищеварения.

Кроме того, было доказано, что физические упражнения улучшают настрое-ние и уменьшают стресс, что также может оказать положительное влияние на здоровье желудочно-кишечного тракта.

Хронический стресс может нарушить работу кишечника и привести к ряду проблем с пищеварением, включая синдром раздраженного кишечника (СРК) и воспалительное заболевание кишечника (ВЗК).

## Сила упражнений в трудные времена

Когда жизнь становится тяжелой, может быть легко позволить нашему физическому здоровью отойти на второй план. Мы можем чувствовать себя усталыми, немотиви-рованными или просто подавленными.

Тем не менее, поддержание регулярных физических упражнений даже в трудные времена может принести значительную пользу как нашему физичес-кому, так и психическому благополучию. В этой главе мы исследуем силу упражнений в трудные времена и дадим практические советы, как оставаться активными и мотивированными.

***Преимущества упражнений.***

Упражнения имеют множество преиму-ществ для физического и психического здоровья, в том числе:

снижение стресса и беспокойства;

повышение настроения и уровня энергии;

улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы;

укрепление мышц и костей;

снижение риска хронических заболеваний.

Упражнения также могут улучшить нашу иммунную функцию, что особенно важно в периоды, когда наше здоровье может быть в опасности.

***Начиная.***

Начать тренировки в трудные времена может быть непросто, но важно начинать с малого и быть последовательным. Примите во внимание следующие советы:

выберите занятие, которое вам нравится и соответствует вашему образу жизни (танцы, походы,плавание и т.д.);

ставьте реалистичные цели: начните с небольших достижимых целей и постепенно увеличивайте интенсивность и продолжи-тельность тренировок;

составьте расписание: выделяйте время для физических упражнений каждый день или неделю и относитесь к ним, как к встрече с самим собой, которую нельзя обсуждать;

найдите партнера по тренировкам: занятия с другом или членом семьи могут обеспечить ответственность и мотивацию.

***Оставаться мотивированным.***

Поддержание мотивации к занятиям спортом может быть сложной задачей, особенно в трудные времена. Примите во внимание следующие советы:

ставьте четкие цели;

планируйте свое время (физическая активность в приоритете);

сократите длительность тренировок;

превратите занятия в игру (развлекайтесь);

занимайтесь под музыку (оптималь-ными для занятий являются мелодии с темпом от 125 до 140 ударов в минуту);

тренируйтесь в компании с друзьями (существует явление, которое называется "ефект Колера: тренировка с теми, кто способен на большее, чем мы, побуджает нас стараться сильнее);

заключите пари (поспорьте с кем-нибудь: денежное вознаграждение делает людей более мотивированными. Если цели не достигнете, деньги можно отдать на благотворительность или другие важные для вас виды деятельности;

смешивайте: включайте в свою рутину разнообразные занятия, чтобы было интересно и не было скучно;

отмечайте маленькие победы: замечайте каждое достижение и награждайте себя (купите себе маленький презент или что-нибудь вкусненькое);

если не получается, начните с утренней зарядки.

## Дыхательные упражнения для улучшения пищеварения:

Дыхательные упражнения также могут оказать значительное влияние на здоровье пищеварительной системы. Упражнения на глубокое дыхание могут помочь стимулировать блуждающий нерв, который играет ключевую роль в регуляции пищеварения. Активируя парасимпатическую нервную систему, глубокое дыхание может помочь уменьшить стресс и способствовать расслаблению, что важно для оптимальной функции пищеварения.

Одним из простых дыхательных упражнений, которое может улучшить пищеварение, является ***диафрагмальное дыхание***. Для выполнения этого упражнения лягте на спину и положите одну руку на живот, а другую на грудь.

Сделайте глубокий вдох через нос, позволяя животу расширяться при вдохе. Медленно выдохните через рот, позволяя животу сокращаться при выдохе. Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут, сосредоточившись на медленном глубоком дыхании.

## Дыхательный метод Вима Хофа

Дыхательный метод Вима Хофа — это простая, но мощная техника, сочетающая специальные дыхательные упражнения с воздействием холода и медитацией.

Он был разработан Вимом Хофом, также известным как «Ледяной человек», которому принадлежат многочисленные мировые рекорды по выдерживанию экстремально низких температур.

Этот метод включает в себя серию дыхательных упражнений, которые предна-значены для оптимизации потребления кислорода, увеличения кровотока и укрепления иммунной системы. Упражнения обычно выполняются сидя или лежа и включают в себя глубокие вдохи и выдохи в быстром темпе.

Хотя дыхательные упражнения являются основой метода Вима Хофа, их часто сочетают с воздействием холода и медитацией, чтобы создать полноценную практику ума и тела. Воздействие холода помогает улучшить кровообращение и уменьшить воспаление, а медитация может помочь улучшить концентрацию и уменьшить стресс.

Благодаря методу дыхания Вима Хофа практикующие врачи сообщают о многочисленных преимуществах, в том числе о повышении уровня энергии, улучшении настроения, снижении беспокойства и депрессии и улучшении общего состояния здоровья. Некоторые исследования даже показали, что этот метод может помочь уменьшить воспаление и укрепить иммунную систему.

В следующих главах мы более подробно рассмотрим различные аспекты метода дыхания Вима Хофа, в том числе сами дыхательные упражнения, преиму-щества воздействия холода и то, как включить медитацию в практику. Независимо от того, являетесь ли Вы новичком в этом методе или опытным практикующим, эта книга предоставит Вам инструменты, необходимые для того, чтобы взять под контроль свое дыхание и улучшить общее состояние здоровья и самочувствие.

## Как практиковать дыхательные упражнения

***Шаг 1:*** Устройтесь поудобнее.

Найдите удобное место, чтобы сесть или лечь, где Вас никто не побеспокоит. Прежде чем приступить к дыхательным упражнениям, важно убедиться, что Вы расслаблены и чувствуете себя комфортно.

***Шаг 2***: Начните дыхательные упражне-ния.

Начните дыхательные упражнения, сделав 30-40 глубоких вдохов, глубоко вдыхая через нос и выдыхая через рот. Сосредоточьтесь на глубоком дыхании животом, а не только грудью.

После последнего выдоха задержите дыхание настолько, насколько сможете. Это будет ваше время "удержания". Не напрягайтесь слишком сильно и выдохните, если почувствуете дискомфорт.

***Шаг 3***: Повторите упражнение.

Повторите упражнение в течение 3-4 раундов. Между подходами делайте небольшой перерыв, чтобы дать организму возможность восстановиться.

***Шаг 4***: размышляйте и наблюдайте.

После выполнения упражнений найдите минутку, чтобы подумать о том, как вы себя чувствуете. Наблюдайте за любыми изменениями в своем теле, разуме и эмоциях.

Важно отметить, что метод дыхания Вима Хофа может быть интенсивным, и нередко возникают ощущения покалывания или головокружения. Если вы почувствуете дискомфорт в любой момент выполнения упражнений, остановитесь и сделайте перерыв.

Включение метода дыхания Вима Хофа в Вашу повседневную жизнь может помочь Вам улучшить общее состояние здоровья и самочувствие. Регулярно выполняя эти дыхательные упражнения, Вы можете повысить уровень своей энергии, уменьшить стресс и беспокойство и укрепить свою иммунную систему. Так что найдите удобное место для практики, сделайте глубокий вдох и начните свой путь к лучшему здоровью и жизненной силе.

## Водная гимнастика для здоровья

## желудочно-кишечного тракта

Водные упражнения также могут быть полезны для здоровья желудочно-кишечного тракта. Плавание и аквааэробика могут помочь улучшить перистальтику кишечника и уменьшить запоры, а также уменьшить воспаление в кишечнике.

Водные упражнения также могут быть менее травмоопасными, что делает их идеальным вариантом для людей с болями в суставах или проблемами с подвижностью.

**Как принять холодный душ**

Холодный душ может быть пугающей перспективой для многих людей, но это неотъемлемая часть метода Вима Хофа. В этой главе мы рассмотрим основные этапы принятия холодного душа Вима Хофа.

***Шаг 1***: Начните с теплой воды.

Начните с того, что включите душ и дайте воде стечь, пока она не станет теплой. Это поможет вашему телу привыкнуть к холодной воде, которая придет позже.

***Шаг 2***: Постепенно снижайте темпе-ратуру.

Как только Вы освоитесь с теплой водой, постепенно уменьшайте температуру, пока она не станет холодной. Вы можете сделать это, медленно поворачивая ручку или используя насадку для душа с контролем температуры.

***Шаг 3***: Сосредоточьтесь на своем дыхании.

Когда вы входите в холодную воду, важно сосредоточиться на своем дыхании. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос и выдох через рот. Это поможет успокоить ваш разум и уменьшить шок от холодной воды.

***Шаг 4***: Начните с коротких выдержек. Приступая к занятиям, лучше всего начинать с кратковременного пребывания в холодной воде. Попробуйте оставаться под холодной водой от 30 секунд до минуты, а затем постепенно увеличивайте время, когда вам станет легче переносить холод.

***Шаг 5:*** Постепенно увеличивайте интенсивность.

Когда вы привыкнете к холодной воде, вы можете постепенно увеличивать интенсивность, снижая температуру или увеличивая время, которое вы проводите под холодной водой.

***Шаг 6***: Закончите теплой водой.

Когда Вы закончите принимать холодный душ, закончите его теплой водой, чтобы помочь вашему телу восстановиться. Это поможет увеличить кровообращение и уменьшить любые затяжные ощущения холода.

Включение холодного душа в Ваш распорядок дня может помочь улучшить кровообращение, уменьшить воспаление и укрепить вашу иммунную систему. Следуя этим основным шагам, Вы сможете начать пользоваться преимуществами холодного душа и взять под контроль свое здоровье и самочувствие.

Кроме того, для оптимального здоровья пищеварительной системы необходимо пить много воды. Вода помогает вымывать токсины и отходы из кишечника, а также поддерживает рост полезных бактерий. Стремитесь выпивать не менее восьми стаканов воды в день и больше, если Вы занимаетесь спортом или находитесь в жарком климате.

***Заключение:***

Упражнения, дыхание и потребление воды являются важными факторами образа жизни, которые могут оказать существенное влияние на здоровье желудочно-кишечного тракта.

Регулярные физические упражнения могут улучшить работу кишечника, уменьшить воспаление и способствовать росту полезных бактерий.

Дыхательные упражнения могут помочь уменьшить стресс и способствовать расслаблению, что важно для оптимальной функции пищеварения.

Водные упражнения могут способствовать дефекации и уменьшать воспаление, а питье большого количества воды необходимо для вымывания токсинов из кишечника и поддержания его здоровой микробиоты.

Включив эти изменения образа жизни в свой распорядок дня, Вы сможете предпринять шаги для поддержания оптимального здоровья желудочно-кишечного тракта и улучшения общего самочувствия.

# Глава 9: Восстановление функции мозга и нейронов

**Как ось "кишечник-мозг" влияет на общее состояние здоровья**

**Стратегии восстановления функции мозга и стимулирования роста нейронов**

**Роль здоровья кишечника в психическом здоровье**

***Восстановление функции мозга и нейронов.***

Человеческий мозг — это сложный и динамичный орган, который отвечает за контроль всех функций организма, включая то, как мы думаем, чувствуем и ведем себя.

Однако, из-за различных факторов, таких, как старение, стресс, травмы и заболевания, мозг может терять способность правильно функционировать, что приводит к различным когнитивным нарушениям.

К счастью, недавние исследования показали, что мозг обладает замечательной способностью восстанавливать и регенери-ровать себя посредством процесса, известного как нейропластичность.

Нейропластичность относится к способности мозга изменять свою структуру и функции в ответ на новый опыт и обучение.

В этой главе мы обсудим различные стратегии восстановления функций мозга и стимуляции роста нейронов.

***Упражнение.***

Упражнения являются важной стратегией для поддержания здоровья и функционирования мозга.

Исследования показали, что регулярная физическая активность может увеличить выработку факторов роста, таких как нейротрофический фактор головного мозга (BDNF), который способствует росту новых нейронов и синапсов.

Кроме того, было показано, что физические упражнения улучшают когнитив-ные функции, память и внимание, а также снижают риск возрастного снижения когнитивных функций.

### *Питание.*

Питание играет решающую роль в поддержании здоровья и функционирования мозга. Для правильной работы мозгу требуется постоянное поступление питательных веществ, таких как омега-3 жирные кислоты, витамины и минералы.

Исследования показали, что диета, богатая этими питательными веществами, может улучшить когнитивные функции и снизить риск снижения когнитивных функций.

С другой стороны, диета с высоким содержанием обработанных пищевых продуктов, сахара и насыщенных жиров может ухудшить работу мозга и увеличить риск снижения когнитивных функций.

### *Сон.*

Сон необходим для здоровья и функционирования мозга. Во время сна мозг объединяет воспоминания, обрабатывает эмоции и вымывает токсины, которые могут повредить нейроны. Хроническое недосыпание связано с когнитивными нарушениями, такими как потеря памяти и дефицит внимания.

Поэтому очень важно высыпаться каждую ночь, чтобы обеспечить оптимальную работу мозга.

***Снижение стресса.***

Хронический стресс может оказывать пагубное влияние на функцию мозга и рост нейронов.

Гормоны стресса, такие как кортизол, могут повредить нейроны в гиппокампе, области мозга, которая необходима для памяти и обучения.

Поэтому крайне важно найти эффективные стратегии управления стрессом, такие как медитация осознанности, йога или упражнения на глубокое дыхание.

***Тренировки мозга.***

Упражнения для тренировки мозга, такие как головоломки, игры на память и математические упражнения в уме, могут улучшить когнитивные функции и стимулировать рост нейронов.

Эти действия бросают вызов мозгу и способствуют формированию новых нейронных связей, которые могут улучшить когнитивные способности и снизить риск снижения когнитивных функций.

Таким образом, существует несколько стратегий восстановления функции мозга и стимуляции роста нейронов, включая физические упражнения, питание, сон, снижение стресса и тренировку мозга. Внедряя эти стратегии в нашу повседневную жизнь, мы можем улучшить здоровье нашего мозга и снизить риск снижения когнитивных функций.

# Глава 10: Ведическая энергетическая система

# питания

**Введение в ведическую энергетическую систему питания**

**Как ведическая энергетическая система может направлять выбор диеты для оптимального здоровья желудочно-кишечного тракта**

**Включение принципов Аюрведы в свой рацион и образ жизни**

***Введение в ведическую энергетическую систему питания.***

Ведическая энергетическая система — древняя система медицины и целительства, зародившаяся в Индии более 5000 лет назад. Эта система, также известная как Аюрведа, основана на вере в то, что оптимального здоровья можно достичь, уравновешивая тело, разум и дух.

Аюрведа принципиально отличается от любой современной медицинской системы тем, что в ее основе лежит не борьба с болезнями, а целостный подход к здоровью человека, правила его поддержания на протяжении всей жизни. Согласно аюрведическим канонам, главной составляющей здоровья тела является здоровье духа. Первый шаг на пути к нему – ахимса. Это санскритское слово обозначает непричинение зла никому и никогда: ни мыслью, ни словом, ни действием. В славянской традиции этому соответствует принцип внутренней благожелательности и дружелюбия. Это очень важный момент в философии здоровья: злой, агрессивный и завистливый человек не может похвастаться отменным самочувствием.

Согласно Аюрведе, человеческое тело состоит из трех основных энергий или дош – Вата, Питта и Капха, каждая из которых формируется в результате взаимодействия стихий: Воды, Земли, Огня, Ветра, Воздуха. Эти доши представляют различные элементы и функции в организме, и их баланс необходим для оптимального здоровья.

В каждом из нас присутствуют все три конститутивных принципа. Их соотношение определяется при зачатии человека, хоча может меняться на протяжении жизни под влиянием внутренних и внешних факторов. Но обычно какой-то один тип преобладает, оставаясь неизменным.

Вата представляет воздух и эфир и отвечает за движение, Питта представляет огонь и воду и отвечает за обмен веществ, а Капха представляет землю и воду и отвечает за стабильность и смазку.

В этой главе мы обсудим, как Ведическая энергетическая система может направлять выбор диеты для оптимального здоровья желудочно-кишечного тракта.

Как ведическая энергетическая система может направлять выбор диеты для оптимального здоровья желудочно-кишеч-ного тракта.

Согласно Аюрведе, пища считается лекарством, а диета является важнейшим компонентом поддержания оптимального здоровья. Понимая наш уникальный состав дош, мы можем сделать выбор в пользу диеты, которая поддерживает здоровье нашего желудочно-кишечного тракта и общее самочувствие.

### *Вата Доша*

### *(стихии Воздуха и Ветра).*

Вате вредит переохлаждение, безсонница, стрес, нерегулярный режим дня, неполноценное питание, резкое снижение веса. Это, в свою очередь, приводит к иссушению слизистой оболочки кишечника, нарушениям процесса пищеварения, хроническим запорам, быстрой утомля-емости.

**Питание.**

Люди с доминирующей Вата-дошей, как правило, имеют нежную пищеварительную систему и склонны к вздутию живота, запорам и газообразованию. Чтобы поддерживать оптимальное здоровье желудочно-кишечного тракта, люди с преобладанием Ваты должны сосредото-читься на теплой, мягкой, достаточно калорийной, маслянистой пище, которая легко усваивается.

Мерзлячке Вате противопоказана хо-лодная, сырая, грубая, неразогретая еда с горьким, терпким и острым вкусом.

Продукты, полезные для Вата-доши, включают теплые супы, тушеные блюда и запеканки, вареные злаки, такие как рис и киноа, вареные овощи, такие как сладкий картофель и тыква, и теплые травяные чаи.

В рационе должны преобладать: м'ясо птицы, речная рыба, легкие овощи, сочные фрукты, оливковое, соевое, кукурузное и топленое сливочное масла, овсяная, пшеничная. Рисовая, гречневая каши, мягкие сыры, овощные отвары, натуральные сладости. Летом – молоко, жирный творог. Салат со сметаной, кофе -- со сливками и не натощак.

Сухой Вате во время принятия пищи напитки показаны – они будут способствовать скорейшему перевариванию пищи. Питта должна прислушаться к себе: она может как пить, так и не пить воду в процессе еды. А вот Капе не следует запивать пищу, иначе это потушит и без того слабый пищеварительный огонь, и съеденное бедет довольно долго перевариваться.

### *Питта Доша*

### *(стихии Воды и Огня).*

Люди с доминирующей Питта-дошей, как правило, имеют сильную пищеваритель-ную систему, но склонны к воспалению и кислотному рефлюксу. Чтобы поддерживать оптимальное здоровье желудочно-кишечного тракта, люди с преобладанием Питты должны сосредоточиться на охлаждающих, подщелачивающих продуктах, которые успокаивают воспаление.

Дисбаланс проявляется краснотой кожи, слизистых оболочек, глаз, может появится изжога, воспалительные гнойные процессы. В состоянии дискомфорта (стресса, усталости) Питта становится раздражительной, гневной, агрессивной. Умение вовремя сбросить внутреннее напряжение, расслабляться и управлять своими эмоциями – залог здоровья людей с типом конституции Питта.

**Питание.**

Пища для этого типа должна быть обильной, не горячей, а летом – прохладной или с охлаждающим эффектом, мягкой, маслянистой.

Противопоказаны: нерегулярное пита-ние, горячая, грубая, жареная еда с кислым, жгучим, острым вкусами. В рационе должны быть разнообразные супы (летом лучше употреблять окрошки, свекольники), телятина

баранина, птица, топленое масло, растительные масла, сладкие фрукты, бисквиты, натуральные сладости, молочные и кисломолочные продукты. Летом подойдут охлаждающие напитки с мятой, мелиссой, лавандой, можно квас.

Продукты, полезные для Питта-доши, включают свежие охлажденные фрукты, такие как арбуз и огурец, листовую зелень, такую как капуста и шпинат, охлаждающие специи, такие как кориандр и фенхель, и охлаждающие травяные чаи, такие как мята и ромашка.

### *Капха Доша*

### *(стихии Воды и Земли).*

Люди с доминирующей Капха-дошей, как правило, имеют вялую пищеварительную систему и склонны к увеличению веса и вялости. Чтобы поддерживать оптимальное здоровье желудочно-кишечного тракта, люди с доминантой Капхи должны сосредоточиться на легкой, согревающей пище, которая стимулирует пищеварение.

Капхе вредят избыточный отдых и сон (особенно дневной или после еды), отсутствие физических и умственных нагрузок, дефицит общения, свежих впечатлений, лень.

Люди этого типа спокойно относятся к еде – могут легко обойтись без завтрака или обеда. Главное правило для них – не есть после 18.00 и много двигаться.

Рекомендована теплая, легкая, низкокалорийная, преимущественно расти-тельная пища с горьким, вяжущим, острым вкусом. Капхе противопоказана высоко-калорийная, холодная, слизистая, обильная пища со сладким, соленым, кислым вкусом.

В рационе должны быть: морская рыба, птица, овощи, ячневая, гречневая, пшенная, пшеничная каши, кукуруза. В жару – пить напитки из трав (клевер, люцерна), улучшающие лимфо- и кровообращение.

Продукты, полезные для Капха-доши, включают теплые легкие супы, приготовленные на пару овощи, такие как брокколи и цветная капуста, согревающие специи, такие как имбирь и корица, и стимулирующие травяные чаи, такие как имбирь и корень солодки.

**Правила для всех:**

1)Желательно есть только натуральную пищу, исключить из своего рациона копчености, продукты, содержащие стаби-лизаторы, красители, а также усилители вкуса.

2)Отказаться от консервированных про-дуктов с уксусом, отдай предпочтение квашеным (капусте, помидорам). Хлеб полезен бездрожжевой, отрубной. Овощи и фрукты по сезону.

3)Ешьте только тогда, когда проголодались, старайтесь не переедать и помните о совместимости продуктов.

4)Организуйте свой рацион так, чтобы обед был основным (более обильным) приемом пищи, а вот ужин – легким. Ешьте не позже, чем за два часа до сна.

***Включите принципы Аюрведы в свой рацион и образ жизни.***

Включение принципов Аюрведы в свой рацион и образ жизни может оказать значительное влияние на здоровье желудочно-кишечного тракта и общее самочувствие. Вот несколько советов, которые помогут Вам начать работу:

определите состав своей доши. Есть несколько доступных онлайн-тестов на дошу, которые помогут вам определить свой уникальный состав доши;

сосредоточьтесь на цельных, необработанных продуктах. В Аюрведе цельные, необработанные продукты счита-ются наиболее полезными для оптимального здоровья;

готовьте с пищеварительными спе-циями. Пищеварительные специи, такие как имбирь, тмин и кориандр, могут помочь улучшить пищеварение и предотвратить вздутие живота и газообразование;

практикуйте осознанное питание. Аюрведа подчеркивает важность осознан-ного питания, которое включает в себя внимание к еде и прием пищи медленно и с намерением справляться со стрессом. Стресс может оказать существенное влияние на здоровье желудочно-кишечного тракта. Такие практики, как йога, медитация и глубокие дыхательные упражнения могут сыграть ключевую роль в смягчении воздействия стресса на здоровье желудочно-кишечного тракта. Стрес может привести к различным проблемам, таким как снижение защитных функций слизистой оболочки желудка, ухудшение перистальтики, а также усиление воспалительных процессов.

Йога предоставляет уникальное соче-тание физических упражнений, дыхательных техник и медитации. Практика йоги способствует расслаблению мышц, улучше-нию кровообращения и снижению уровня стресса. Это может помочь в восстановлении здоровья желудочно-кишечного тракта и снижении риска развития различных желудочно-кишечных расстройств.

Медитация является мощным инстру-ментом для управления стрессом и улучшения психического благополучия. Регулярная медитативная практика спо-собствует снижению уровня стресса, улучшению фокусировки внимания и сбалансированности эмоционального со-стояния. Эти изменения могут сказываться на общем состоянии организма, включая желудочно-кишечный тракт.

Глубокие дыхательные упражнения помогают активировать вегетативную нерв-ную систему, снижая активность стрессорных реакций. Успокоение нервной системы может способствовать снижению напряжения в области живота, улучшению пищеварения и смягчению влияния стресса на желудочно-кишечный тракт.

Систематическое внедрение этих практик в повседневную жизнь может оказать положительное воздействие на здоровье ЖКТ, способствуя не только физическому, но и эмоциональному благополучию.

**Аюрведическая система**

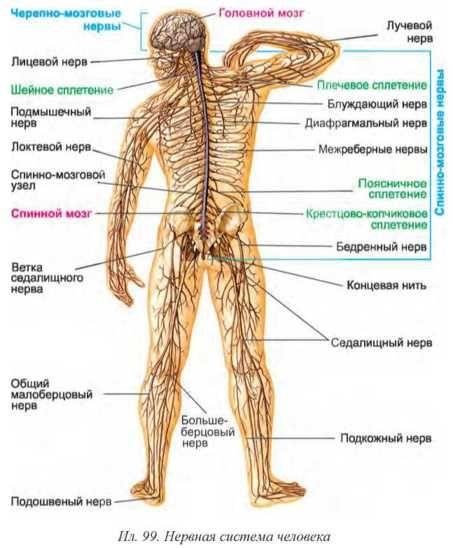
## энергетического питания

Аюрведическая система энергети-ческого питания — это пошаговый подход к восстановлению и оздоровлению организма в соответствии с принципами Аюрведы.

Включив эту систему в свой распорядок дня, Вы можете почувствовать прилив энергии, улучшить пищеварение и укрепить иммунную систему. Вот список продуктов и рецептов приготовления на каждый день недели, чтобы помочь вам начать работу.

## Понедельник

**Система жизнеобеспечения: центральная и периферическая нервная система**



Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в опреде-ленный день недели.

***Понедельник.***

Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение.

Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в Вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно Вашего бюджета.

Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.

***Примечание****:* полезнее всего для биологического организма – монопитание – то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре не выше 75-80 градусов Цельсия.

***Напоминание!*** Выпить на голодный желудок шафрановой воды (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

***Разрешено!*** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты понедель-ника: в том числе шафран, кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

***Внимание!*** Тем, кто проходит курсы аюрведической терапии хронических забо-леваний **запрещено** потребление **любой** животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии. В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также **запрещено** потребление жареной пищи.

***Овощи и фрукты***

Бамбук

Брюссельская капуста

Капуста болотная (Пекинская капуста)

Ламинария (Морская капуста)

Гуава

Капуста

Кокос

Лимон

Молоко

Огурец

Нут

Пак кхом (Таиланд)

Салат Айсберг

Сантол

Сахарное яблоко (Анно́на чешу́йчатая)

Свити (гибрид помело и белого грейпфрута)

Слива

Томат

Турнепс

Тыква

Ряска болотная (лат. Lémna)

Шпинат

Алоэ

Семена, орехи, масла

Рис красный

Дикий черный рис

Фундук

Кокос

Масло рисовых зародышей

***Животные продукты***

Рыба

Раки

Молоко и производные

Напитки, специи

Чай

Арника

Алоэ сухой

Липа лист

Зверобой

Мята

Шафран

Иван-чай

Алоэ

Арника

Дудник

Ива белая

Рута душистая

Лист березы

Аир болотный

Мать и Мачеха

***Сорта мёда на Понедельник:***

мед лесных пчел (универсальный, на каждый день подходит); липовый мед (универсальный, на каждый день подходит);

***Завтрак и ужин (в качестве примера).***

Для нервной системы, управляющей всеми органами — ***рисовая каша***. Из цельных зёрен красного или черного (дикого) нешлифованного риса. Второе название риса — сарацинское зерно.

***Внимание!*** Рис не должен быть пропаренным. Покупая красный рис в магазине, обратите внимание на цвет. Насыщенный красный оттенок говорит о том, что рис подкрашен. Такой рис покупать не целесообразно. Органический красный и черный рис можно заказать в интернете.

***Расчет продуктов в граммах на одну порцию каши:***

90 грамм красного риса или черного риса;

20-40 грамм ореха "фундук";

1 столовая ложка липового меда или мёда лесных пчел (по желанию);

1 столовая ложка масла тыквенных семечек, масла фундука или рисовых зародышей.

Фрукты или сухофрукты (количество по желанию).

***Дикий рис.*** Яркий цвет злака объясняется большим количеством пигмента, содержащегося в оболочке. Именно в ней и содержатся все полезные вещества. Красный и черный рис являются особо ценным лекарственными растениями среди других сортов этой культуры. Нешлифованный рис сохраняет большое количество клетчатки, минералов, аминокислот и витаминов группы В (йод, фосфор, калий, магний, медь, кальций и железо). Магний оказывает терапевтический эффект при головных болях, бронхиальной астме, удерживает мышцы в тонусе и укрепляет нервную систему. Снижает вероятность сердечных приступов, регулирует артериальное давление. Калий помогает выводить из суставов соль и снижает воспаление. Железо в рисе -- дополнительный источник железа, необходимого для предотвращения анемии. Красный и черный рис являются антиоксидантами. При периодическом, но регулярном его потреблении в организме снижается уровень свободных радикалов, что уменьшает риск онкологических заболеваний.

***Водяника сибирская***.

Древнее средство для восстановления нервной системы. Шикша (второе название травы) входит в рацион саамов и мануалов. Ягоды, листья и корни растения применяются для лечения мигрени, хронической усталости, эпилепсии, судорог, недержания мочи, параличей, тремора (нервные тики), шизофрении и катаракты.

***Пустырник сибирский***.

Применяется в європейской медицине как препарат против панических атак, тревожности, спонтанных страхов, невралгии, истерических состояний. Растение оказывает спазмолитическое и противосудорожное действие. Замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений. Обладает выраженным гипотензивным и кардиологическим действием. Пустырник регулирует углеводный и жировой обмен. Снижает уровень глюкозы, молочной и пировиноградной кислот, холестерина. Нормализует показатель белкового обмена.

***Синюха лазурная.***

В аюрведической медицине при-меняется как успокаивающее средство, против бессонницы. Снижает нервную рефлекторную возбудимость, двигательную активность, нервный тик. Используется при эпилепсии, депрессии, мигренях, испуге и истерии. Входит в состав сборов для псориазов.

***Дудник лекарственный.***

Применяется при бессоннице, истощении нервной системы, острой и хронических невралгиях, при бронхиальной астме. Добавлять Дудник для профилакти-ческих целей более одной ложки нельзя. Передозировка влечет тошноту и аллергические реакции.

***Мята болотная.***

На крайний случай можно взять мяту перечную. Используют для снятия спонтанных страхов и тревожности. Оказывает благоприятное воздействие в целом на нервную систему. Ведающими людьми используется для достижения ясности ума и понимания аспектов земного существования.

***Способы приготовления.***

***Внимание!*** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться при температуре не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

Приготовление на водяной бане: крупу слегка промыть (чтобы не вымыть ценные вещества). Замочить в холодной воде на 7-10 часов. Готовить на водяной бане 30 минут. После варки риса добавить масло, орех, сухофрукты и дать настояться под крышкой 10-15 минут.

Приготовление в мультиварке: крупу слегка промыть. Заложить в чашу мультиварки. Добавить воду или молоко. Установить температуру на 80-90 градусов. Таймер выставить на 9-10 часов. Удобнее всего кашу заложить на ночь, чтобы утром она была уже готова.

***Растения для настоя*** (применяется в профилактических и лечебных целях).

***Иван-чай (Кипрей узколистный)*** — базовая основа настоя (Растение Понедельника).

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды.

Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься лечением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем.

Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

***Важно!*** Растения используются в минимальном количестве в профилакти-ческих целях. Все вышеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как "Ядовито".

Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены, какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуроплату. Если имеются, какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем.

Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов. Он должен быть употреблен до наступления рассвета Вторника.

## *Вторник*

**Система жизнеобеспечения:**

**пищеварительная и выделительная системы**

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Вторник. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение. Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.

***Примечание:*** полезнее всего для биологического организма – монопитание – то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре не выше 75-80 градусов Цельсия.

***Напоминание!*** Выпить на голодный желудок шафрановой воды (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

***Разрешено!*** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Поне-дельника: в том числе шафран, кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

***Овощи и фрукты***

Малина

Вишня

Барбарис

Грейпфрут красный

Мандарин красный

Гранат

Питахайя

Саподилла

Агава

Какао

Имбирь

Салат Дуболистный

Салат Руккола

Редис

Все виды лука

Крапива

Перцы

Годжи

Черешня

Гранадилла

Патиссон

Хрен

Розовое яблоко (Chom-poo)

Чеснок

Семена, орехи, масла

Пекан

Чечевица

Фасоль

Гречиха

Масло горчичного семени

Рыжик посевной

Роза

***Животные продукты***

Осьминог

Напитки, специи

Кэроб

Кофе

Какао

Боярышник

Кумин тминовый

Горчица

Пижма

Лист малины

Все виды перца

Рыжик посевной

Чертополох

Фенхель

Полынь горькая

Сорта мёда на вторник:

Барбарисовый мед

Гречишный мед

Померанцевый мед

Сосновый мед

Мед лесных пчел (универсальный, на каждый день подходит)

Липовый мед (универсальный, на каждый день подходит).

***Завтрак и ужин (в качестве примера)***

Во вторник употребляется гречневая каша, или пророщенная крупа гречки зеленой. Оптимально для ЖКТ использовать "зеленую" гречку.

Расчет продуктов в граммах на одну порцию каши:

90 грамм гречки зеленой

20-40 грамм ореха "пекан"

1 столовая ложка "Рыжикового" масла, "Горчичного" или "Чесночного" масла

1 столовая ложка мёда вторника или мёда "лесных пчёл" (по желанию)

сухофрукты или свежие фрукты (количество по желанию)

имбирь (по желанию).

***Способы приготовления***.

***Внимание!***

Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

Приготовление стандартным способом: крупу промыть до чистой воды. В холодной воде замочить на один час и воду слить. Свежую воду или молоко, в зависимости от личного предпочтения, довести до закипания (около 90 градусов). Заложить крупу так, чтобы жидкость была выше зерен выше на 1 см. Варить до готовности.

По окончанию варки добавить масло, орехи, сухофрукты, и дать настояться под крышкой 10-15 минут. Свежие фрукты добавляют перед едой. Перед едой добавить мёд. Помните! Мёд нельзя нагревать.

Приготовление в мультиварке: крупу промыть до чистой воды, заложить в чашу мультиварки. Добавить воду или молоко. Установить температуру на 80 градусов, а таймер на 3 часа.

Гречиха особенно эффективно воз-действует на желудочно-кишечный тракт при язве желудка, гастрите, заболеваниях печени (цирроз, жировой или токсический гепатоз). С древних пор она рекомендовалась врачами людям с самыми разными заболеваниями, в том числе и при больших потерях крови.

В настоящее время она включена в диету для людей, перенесших тяжелые заболевания, пожилых людей, страдающих диабетом. Это полноценная замена хлебу и картофелю.

Растения для настоя (применяется в профилактических и лечебных целях).

***Иван-чай (Кипрей узколистный)*** — базовая основа настоя (Растение Поне-дельника).

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды.

Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем. Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

***Важно!*** Растения используются в минимальном количестве в профилакти-ческих целях.

Все вышеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как "Ядовито".

***Барбарис обыкновенный.***

Известен целительным воздействием с глубокой древности. Упоминается как средство очищающее кровь. Настойки из барбариса применяются при самых разнообразных кровотечениях. В качестве желчегонного средства, при гепатите, холе-цистите, желчекаменной болезни, дискине-зии желчевыводящих путей, обострения хронических холециститах.

***Имбирь лекарственный.***

В Аюрведической медицине использу-ется для лечения метеоризма.

В народной медицине многих стран корневище имбиря применяют при расстройствах пищеварения, анорексии, плохом аппетите, задержке мочеотделения, хроническом энтерите, отеках тела. При ангинах и тонзиллитах имбирём полощут горло.

Горло тоже относится к системе пищеварения — это верхняя её часть. Имбирь входит в состав препаратов бронхолегочных заболеваний, как дополнительный элемент.

***Полынь горькая.***

Применяется для повышения аппетита и улучшения работы ЖКТ, особенно при: хроническом холецистите, различных гаст-ритах, запорах, диарее, дискинезии желче-выводящих путей. Наружно применяется для удаления "дурного" запаха изо рта. На Руси полынь использовали во время праздников и обрядов, как приворотное средство.

Девушка, хлестнув избранника по-лынью, давала знать, что имеет на него виды. Полынью окуривали дома от нечистой силы и колдунов.

***Пижма обыкновенная.***

В народной медицине настой цветков пижмы очень популярен как противоглистное средство.

Его применяют при круглых глистах — аскаридах и острицах, а также при лямблиозе и энтеробиозе. В качестве желчегонного средства применяют при хроническом некалькулезном холецистите, гипомоторной дискинезии желчевыводящих путей.

В дерматологии пижму применяют при экземе и псориазе. В немецкой медицине настой цветков употребляют при различных заболеваниях пищеварительных органов (дизентерии, кишечных коликах, метеоризме, запорах).

Если имеются какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем.

Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов и должен быть употреблен до наступления рассвета Среды.

## *Среда*

**Система жизнеобеспечения: сердечно-сосудистая, включая дыхательную**

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Среда. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение.

Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях.

Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.

Примечание: полезнее всего для биологического организма – монопитание – то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором расти-тельная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре не выше 75-80 градусов Цельсия.

***Напоминание!*** Выпить на голодный желудок шафрановой воды (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды).

***Разрешено!*** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Поне-дельника: в том числе шафран, кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок, в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

***Внимание!*** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболе-ваний ***запрещено*** потребление ***любой*** животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии.

В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также ***запрещено*** потребление жареной пищи.

***Овощи и фрукты***

Авокадо

Ананас

Базилик

Бамия

Лимонная трава

Брокколи

Виноград

Крыжовник

Горох посевной

Груша

Калина

Кориандр

Фейхоа

Лонгконг

Люфа

Мангостин

Петрушка

Салат Латук

Топинамбур

Тамарилло

Черемша

Щавель

Ламинария пальчаторассеченная

Семена, орехи, масла

Пшено

Расторопша

Кунжут черный

Кунжут белый

Мускатный орех

Орегано

Пажитник (Хельба)

Черный тмин

***Животные продукты***

Креветки

Напитки, специи

Базилик

Галангал

Ирис разноцветный

Кленовый лист

Кориандр

Сорта мёда на среду: мед лесных пчел (универсальный, на каждый день подходит); луговое разнотравье, мед с цветков расторопши.

***Завтрак и ужин (в качестве примера)***

Для сердечно-сосудистой системы — пшенная каша. Пшено следует выбирать свежее, ибо хранится не очень долго. Второе название пшена — просо.

Расчет продуктов в граммах на одну порцию каши:

90 грамм пшена;

20-40 грамм сырого очищенного ореха "фисташка";

1 столовая ложка меда расторопши или меда лесных пчел (по желанию);

1 столовая ложка масла расторопши, кунжутного масла или масла авокадо;

фрукты или сухофрукты (количество по желанию).

***Просо.*** Растение широко используется в народной медицине, в том числе в гомеопатии. По содержанию растительного белка пшено уступает только киноа. На Европейском континенте это безусловный лидер.

Вторую позицию занимает рис и ячмень. Термически необработанное зерно является целебным продуктом при артериальной гипертензии, атеросклерозе и множества сердечно-сосудистых заболе-ваний.

Пшено выводит токсины, антибиотики (последствия после приёма антибиотиков) и соли тяжелых металлов. Нормализует функционирование почек. Поскольку пшено является щелочной крупой и богато калием, его рекомендуют больным псориазом.

Подогретым зерном прогревают гайморовы пазухи при гайморите.

***Анис обыкновенный.***

Обладает противовоспалительными, спазмолитическими бактерицидными и отхаркивающими свойствами.

Ускоряет вывод мокроты и продуктов воспаления слизистой оболочки из верхних дыхательных путей. Эффективен при нарушении бактериальной флоры в дыхательной системе. Древние египтяне и греки использовали анис как ценное лекарственное и пищевое растение от ночных кошмаров и при укусах змей.

***Груша обыкновенная.***

Эффективно применение вареных и печеных плодов при сильном и удушливом кашле (чахотка и пневмония). Отвар из сушеных груш полезен при заболевании верхних дыхательных путей простудного типа. Лист и нарезанные плоды применяют при бронхолегочных заболеваниях и ОРЗ.

***Лемонграсс (Цимбопогон).***

Стимулирует кровообращение лимфо-тока. Содержит множество ценных веществ для организма и обладает обезболивающим, вяжущим, бактерицидным, ветрогонным, седативным и противо-воспалительным действием.

Врачеватели используют его при мышечных болях, слабости, головокружении, насморке и гайморите.

***Мускатный орех (Миристика Душистая).***

Используется при варикозном расширении вен, заболевании органов кроветворения (в частности, селезенки). Полезен для больных с сердечной недостаточностью, ишемической болезнью сердца, при стенокардии, ипохондрии, неврозах.

***Внимание!***

Применять с осторожностью, поскольку в высоких дозах мускатный орех токсичен.

***Орегано (Душица).***

Внутрь настой травы.

Душица применяют в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях верхних дыхательных путей (бронхиты, ОРЗ).

***Хмель обыкновенный.***

При кардионеврозе, тахикардии, аритмии, болезненной эрекции, сердечной слабости, гриппе, коклюше, кашле, туберкулезе легких, острых респираторных заболеваниях. Соплодия хмеля оказывают успокаивающее, противовоспалительное, мочегонное, спазмолитическое, бактери-цидное действие. Основными веществами, обуславливающими лечебный эффект, являются горечи, уникальные соединения и эфирные масла.

***Способы приготовления.***

***Внимание!*** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться при температуре не более 88 градусов.

Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

Приготовление на водяной бане: крупу промыть в чистой воде и замочить на 20 минут. Воду слить. Залить молоко (или свежую воду) на 2 см выше разбухшей крупы. Довести кашу до температуры не более 88 градусов

Приготовление в мультиварке: крупу промыть и положить в чашу мультиварки;

залить молоком или водой;

выставить температуру на 80 градусов, а таймер на 2 часа;

растения для настоя (применяется в профилактических и целебных целях).

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедель-ника).

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды.

Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем.

Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

***Важно!*** Растения используются в минимальном количестве в профилакти-ческих целях. Все вышеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как "Ядовито".

Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены, какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуропату.

Если имеются, какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем.

Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов и должен быть употреблен до наступления рассвета Вторника.

## Четверг

**Система жизнеобеспечения:**

#### **эндокринная, включая иммунную**

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Четверг. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение.

Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для вас по стоимости и наличию в торговых сетях. Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.

Примечание: полезнее всего для биологического организма – монопитание – то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры, готовится при температуре не выше 75-80 градусов Цельсия.

***Напоминание!*** Выпить на голодный желудок шафрановой воды (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

***Разрешено!*** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедель-ника: в том числе Шафран, Кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

***Внимание!*** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболеваний ***запрещено*** потребление ***любой*** животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии. В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использо-ванием консервантов и или минеральных масел.

Также ***запрещено*** потребление жарен-ной пищи.

***Овощи и фрукты***

Артишок

Дайкон

Джекфрут

Китайская капуста (Пак Чой)

Карамбола

Кресс-салат

Оливки

Салат Кейн

Смородина

Тамаринд

Пшеница

Кус-Кус

Сельдерей

Таро корнеплод

Цветная капуста

Якон

Китайский Лимонник

Семена, орехи, масла

Полба

Пшеница

Бразильский орех

Кедровый орех

Макадамия

Оливковое масло

Семена Чиа

Анис

Бадьян

Мелисса

Лопух

Очанка

Подорожник

Тимьян (Чабрец)

Васильки

***Животные продукты***

Моллюски любые

Морской Ёж

Трепанг

Устрицы

Напитки, специи

Сорта мёда на Четверг:

Лопуховый мед (репейный)

Шалфейный мед

Иссопный мед

мед лесных пчел (универсальный, на каждый день подходит); липовый мед (универсальный, на каждый день подходит).

***Завтрак и ужин (в качестве примера)***

Каша из дикой пшеницы (полба)

Расчет продуктов в граммах на одну порцию каши:

30-70 грамм крупы полбы;

20-40 грамм орехов (макадамия, бразильский, кедровый);

1 столовая ложка оливкового или авокадо или кедрового масла;

1 столовая ложка мёда;

фрукты или сухофрукты (количество по желанию).

Полезные свойства полбы: клинически подтверждено, что употребление полбы выравнивают гликемическую кривую. Это особенно эффективно при эндокринных заболеваниях, включая сахарный диабет и ожирение. Полба нормализует гормональный фон, ускоряет метаболизм обменных процессов.

Прямое воздействие оказывается на иммунную систему, что выражается ощущением полноты энергии, сопротивля-емости стрессам, более стабильному функционированию нервной системы. Вещества в пленочной оболочке зерна стабилизируют работу желудочно-кишечного тракта и снижают уровень холестерина в крови.

Способы приготовления:

приготовление обычным способом: промыть крупу до чистой воды. Замочить на 30 часов. Свежую воду или молоко нагреть до 70 градусов и горячей жидкостью залить разбухшие зерна. Заправить кашу маслом, добавить орехи и сухофрукты. Дать настояться в течение 15-20 минут под крышкой кастрюли.

Приготовление в мультиварке: промыть крупу до чистой воды. Заложить в чашу мультиварки. Залить чистой водой или молоком. Выставить температуру на 80 градусов. Таймер поставить на 7 часов. После готовки заложить масло, орехи и сухофрукты и дать настояться каше в режиме “подогрев” 15-20 минут.

***Внимание!*** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

Растения для настоя (применяется в профилактических и целебных целях).

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедель-ника). Растение оказывает целенаправлен-ное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды.

Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем. Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

***Важно!*** Растения используются в минимальном количестве в профилакти-ческих целях. Все вышеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как "Ядовито". Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуропату.

***Иссоп.***

Использовался древними медиками как препарат широкого действия на все системы организма через иммунную систему. В книгах царя Соломона занимало место как священное растение, и по сей день его используют для очищения тела и духа.

***Василёк синий.***

Воздействует на лимфатическую систему человека. С давних времён используется перрорально и наружно для нарушения функций лимфатической системы, в том числе: экзема, угревая сыпь, фурункулез.

***Мелисса лекарственная.***

Применялась древними врачевателями при аллергиях, нейродермитах, кожном зуде.

Стимулирует функции надпочечников. Обладает успокаивающими нервную систему свойствами.

***Шалфей.***

Используется при лечение себорейной и микробной экземе, эритродермии, диффузном токсическом зобе, и многих других эндокринных патологиях.

Так же при незаживающих ранах, причиной которых являются нарушения в лимфатической системе.

***Тимьян ползучий - Чабрец.***

Используют в качестве кровоочисти-тельного препарата при малокровии, раке желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечника.

Тимьян посредством стимуляции лимфатической системы усиливает выработку секрета бронхиальных желез и желудочного секрета, влияя на микрофлору кишечника.

Настоявшийся настой необходимо употребить в течение четверга в любое время суток до утра пятницы.

Пить за полчаса до еды, или два часа спустя после еды.

## Пятница

**Система жизнеобеспечения: репродуктивная система**

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Пятница. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение.

Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.

***Примечание:*** полезнее всего для биологического организма – монопитание – то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре не выше 75-80 градусов Цельсия.

***Напоминание!*** Выпить на голодный желудок шафрановой воды (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды).

***Разрешено!*** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедель-ника: в том числе шафран, кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок, в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

***Овощи и фрукты***

Абрикос

Арбуз

Банан

Вишня

Дыня

Жимолость

Зеленое яблоко

Земляника

Кабачок

Клубника

Каштан

Клюква

Кукуруза

Манго

Морковь

Персик

Рябина

Салак

Салат Фриллис

Хурма

Папайя

Семена, орехи, масла

Кешью

Миндаль

Лен

Хлопковое масло

Кукурузное масло

Масло абрикосовых косточек

***Животные продукты***

Кальмар

Напитки, специи

Вербена

Кардамон

Копеечник простой

Фиалка

Эспарцет

Сорта мёда на Пятницу:

Каштановый мед

Девясиловый мед

Эспарцетовый мед

мед лесных пчел (универсальный, на каждый день подходит); липовый мед (универсальный, на каждый день подходит);

***Завтрак и ужин (в качестве примера).***

В пятницу готовят кашу из семян льна обыкновенного. В 2007 году группа ученых опубликовала результаты, свидетельству-ющие о том, что льняное семя может помочь уменьшить частоту или тяжесть приливов жара у женщин, не использующих эстроген-ную терапию в период менопаузы.

Расчет продуктов в граммах на одну порцию каши:

90 грамм семян льна;

20-40 грамм ореха "кешью" или "миндаль";

1 столовая ложка каштанового, эспарцетового, девясилового мёда или меда лесных пчел (по желанию);

1 столовая ложка масла абрикосовых косточек или хлопкового масла;

фрукты или сухофрукты (количество по желанию).

***Способы приготовления***

***Внимание!*** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться при температуре не более 88 градусов. Кашу не солить!

Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

Приготовление на водяной бане: семена льна промыть до чистой воды и замочить на 12 часов. Пересыпать в чашу блендера и взбить. Можно подогреть кашу на водяной бане 10 минут.

Самым сложным будет проконтроли-ровать температуру подогрева. Взбитая каше не должна закипеть! Иначе ценность продукта будет утеряна более, чем на 80%. По готовности добавить орех, масло, сухофрукты. Непосредственно перед едой кашу можно подсластить мёдом.

Приготовление в мультиварке: семена промыть и замочить на 15 минут. Ещё раз промыть и заложить в чашу мультиварки. Залить свежей водой или молоком. Установить температуру готовки на 80 градусов. Таймер на -1 час. Готовые семена перемолоть в блендере.

По готовности заложить орех, масло, сухофрукты и дать настояться каше. Перед едой в кашу добавляют мед.

Мед нельзя подвергать тепловой обработке свыше 40 градусов.

Растения для настоя (применяется в профилактических и целебных целях).

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедель-ника).

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды.

Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься лечением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем.

Вышеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

***Важно!*** Растения используются в минимальном количестве в профилакти-ческих целях. Все вышеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как "Ядовито".

Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуроплату.

***Вербена аптечная.***

В китайской и корейской медицине применяется как противоопухолевое половых органов. В Индии это растение используют как контрацептив.

Вербену назначают при различных заболеваниях репродуктивной системы организма, в том числе, в период климакса, скудных менструациях и зуда во влагалище у женщин астенического телосложения, а также -- для стимуляции лактаций и сокращений матки и нормализации половых функций у мужчин.

***Девясил высокий.***

Назначается при женских недомога-ниях: болезненных менструациях, их отсутствии и опущении матки. При заболеваниях почек, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни. Девясил используют при импотенции, простатите, аденоме простаты, снижении эрекции и лечении бесплодия у мужчин.

***Кардамон.***

В Тибетской медицине используют при любых почечных заболеваниях. Это сильнейший афродизиак для мужского пола, именно поэтому его рекомендуют добавлять в пищу тем, кто влюблён или собирается спариваться, и многие мужчины из Азии жуют семена кардамона как жвачку.

***Кислица, или Заячья капуста.*** Болгарские натуропаты применяют как мочегонное, желчегонное, регулирующее, укрепляющее средство. Русские знахари использовали кислицу при маточных кровотечениях.

***Эспарцет песчаный, Донской.***

Добавляют в препараты, улучшающие выработку тестостерона и эрекцию у мужчин. В народной медицине применяют отвар травы эспарцета или настойку при лечении импотенции и различных мужских заболеваниях, в том числе предстательной железы.

Если имеются какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем.

Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов и должен быть употреблен до наступления рассвета Субботы.

## Суббота

**Система жизнеобеспечения: скелетно-мышечная система**

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Суббота. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение.

Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях.

Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.

***Примечание:*** полезнее всего для биологического организма – монопитание – то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре не выше 75-80 градусов Цельсия.

***Напоминание!*** Выпить на голодный желудок шафрановой воды (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

***Разрешено!*** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедель-ника: в том числе шафран, кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок, в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

***Внимание!*** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболе-ваний ***запрещено*** потребление ***любой*** животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии.

В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также ***запрещено*** потребление жареной пищи.

***Овощи и фрукты***

Айва

Баклажан

Батат

Брюква

Восковая дыня

Голубика

Грибы

Дуриан

Каперс

Редька

Свекла

Спаржа

Тамариск

Черноплодная рябина

Черника

Шелковица

Ежевика

Соя

Ежевика

Семена, орехи, масла

Амарант

Арахис

Мак

Перловка

Ячневая крупа

Масло семян Конопли

Масло семян Амаранта

Масло Шиповника

***Животные продукты***

Крабы

Напитки, специи

Вереск

Бархатцы

Момордика харанция

Осина

Шиповник

Лабазник

Окопник

Пырей

Репешок

Сорта мёда на Субботу:

Черничный мед

Вересковый мед

Эвкалиптовый мед

мед лесных пчел (универсальный, на каждый день подходит).

***Завтрак и ужин (в качестве примера).***

В субботу готовят ячневую кашу. Из ячменного зерна производят два вида крупы - перловую и ячневую. Рекомендуется к употреблению ячневая, поскольку она не подвергается шлифовке, сохраняя все свои ценные качества и наибольшее содержание клетчатки.

Расчет продуктов в граммах на одну порцию каши:

70-90 грамм ячневой или перловой крупы;

20-40 грамм орехов "арахис";

1 столовая ложка масла "амаранта" или масла семян "конопли посевной";

сухофрукты или свежие фрукты;

1 столовая ложка верескового, черничного меда или меда диких пчел.

***Способы приготовления.***

***Внимание!*** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться при температуре не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

Приготовление обычным способом: крупу промыть и замочить в чистой воде на 48 часов! Готовим на водяной бане 30 минут. Самое сложное в этом способе - контроль температуры. Не нагревайте кашу выше 100 градусов, иначе все ценные вещества ячменя будут утеряны. По готовности в кашу добавить орехи, масло и сухофрукты.

Непосредственно перед едой кашу подсластить медом, если нет противопока-заний к этому продукту.

Приготовление в мультиварке: крупу промыть и замочить на 30 минут. Еще раз промыть и заложить в чашу мультиварки. Температура готовки - 80 градусов. Таймер выставить на 5 часов. По готовности заложить орехи, масло, сухофрукты и дать настояться под крышкой 10-15 минут. Перед едой добавить мед.

Целебные свойства ячменя: благодаря лизину, входящему в состав ячневой крупы, продукт замедляет процесс старения и предотвращает появление морщин. Способствует выработке коллагена.

Ретинол в сочетании с аскорбиновой кислотой положительно сказывается на состоянии волосяных фолликул, ногтевых пластин, эпидермиса. Прием каши устраняет выпадение волос, делая их более шелковистыми и предотвращает появление перхоти.

Так же препятствует расслоению ногтей. Белок этой крупы очень кстати для тех, кто ведет активный образ жизни, поскольку быстро усваивается, наращивая мышечную массу.

После приема каши человек надолго сохраняет чувство сытости, улучшается общее состояние организма и повышается энергетический потенциал, работоспособ-ность.

Растения для настоя (применяется в профилактических и целебных целях).

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Поне-дельника).

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды.

Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем.

Вышеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

***Важно!*** Растения используются в минимальном количестве в профилакти-ческих целях. Все вышеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как "Ядовито".

Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуроплату.

***Лабазник вязолистный (или Таволга).***

Применяется для лечения суставов, диабета (в том числе и беременным), заболеваниях щитовидки, онкологических болезней. Издавна траву добавляли в салаты, супы, окрошки, чаи.

***Окопник лекарственный.***

Широко используется в народной медицине, особенно при костных заболеваниях, папилломах, ушибах, вывихах, болезненных ампутированных конечностях. В Болгарии, сваренные корни Окопника и растертые в кашицу, назначали в качестве компрессов и припарок при долго незаживающих ранах, фурункулах, переломах.

В старой немецкой медицине водный настой растения применяли при переломах костей, вывихах, болях в суставах, ампутационной культе и остеомиелите.

***Осина (в том числе кора и почки).*** Таёжные охотники используют осиновую кору в пищу, поскольку содержащиеся в осиновой коре вещества снижают усталость, повышают выносливость при длительных и тяжелых переходах. Молодые листья используют при подагре, ревматизме, отложении солей в суставах.

***Пырей ползучий.***

Отвар высушенных корней пырея применяют при ревматизме и подагре. Незаменимое растение при нарушении солевого обмена, метаболических артритах и остеохондрозах.

***Репешок обыкновенный.***

Это растение было хорошо известно в древние времена целителям и по-разному именовали его: грудник, земляничник, королевская трава, сороканедужник и так далее. Его сила, считалось, способна справиться с многими заболеваниями. Настоями лечили ушибы, открытые раны, вывихи.

Ванные на основе отвара помогают снять усталость. Применяют при лечении детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Кроме всего прочего, растение действует на ВПЧ человека.

***Примечание!*** Для наибольшего эффекта в достижении энергетических сил все перечисленные растения, кроме Иван-чая, можно использовать для принятия вечерних ванн.

Если имеются, какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем.

Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов и должен быть употреблен до наступления рассвета Воскресенья.

## Воскресенье

**Система жизнеобеспечения:**

**лимфатическая, включая кожные и слизистые покровы**

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Воскресенье. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение.

Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета.

Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях.

Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.

***Примечание:*** полезнее всего для биологического организма – монопитание – то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре не выше 75-80 градусов Цельсия.

***Напоминание!*** Выпить на голодный желудок шафрановой воды (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

***Разрешено!*** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедель-ника: в том числе шафран, кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

***Внимание!*** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболеваний запрещено потребление любой животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии.

В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также запрещено потребление жареной пищи.

***Овощи и фрукты***

Салат "Мизуна"

Салат "Романо"

Укроп

Репа

Апельсин

Физалис

Подсолнечник

Финики

Инжир

Карамбола

Киви

Личи

Маракуйя

Облепиха

Рожь

Рамбутан

Пак кеб (Таиланд)

Семена, орехи, масла

Овес цельный Киноа

Подсолнечник

Грецкий орех

Жожоба

Напитки, специи

Цикорий

Акация

Аккурай

Календула

Корица

Розмарин

Ромашка

Белокопытник

Клевер

Дягиль

Карри

Лавровый лист

Донник

Сорта мёда на воскресенье:

дягилевый мёд;

аккураевый мёд;

мёд цветков донника;

мёд с клевера;

молочайный мёд;

акациевый мёд;

мед лесных пчел (универсальный, на каждый день подходит).

***Завтрак и ужин (в качестве примера).***

Расчет продуктов в граммах на одну порцию каши:

20-25 граммов орехов, 20-25 граммов сухофруктов или от 50 до 100 грамм свежих фруктов,7мл растительного масла, соответ-ствующего дню (примерно 1 столовая ложка), 1 столовая ложка мёда.

На 1 порцию необходимо:

60 грамм крупы из цельного овса;

30 грамм семян киноа.

Для приготовления каши смешать 2/3 части овса с 1/3 частью семян киноа;

90 грамм овса, если кашу готовить без семян;

100 грамм грецких орехов;

1 столовая ложка масла облепиховой косточки.

В конце приготовления в кашу добавить: фрукты свежие, замороженные или сушеные.

Под закрытой крышкой дать каше настояться 15-20 минут. Свежие фрукты добавляют перед приготовлением.

20 грамм меда. Мёд добавляется непосредственно перед употреблением.

Приготовление на водяной бане: промытую крупу необходимо промыть и замочить в холодной воде на 5 часов. Готовить на водяной бане 60 минут без соли.

В мультиварке: промытую крупу замочить на 10-15 минут. Слить воду. Заложить в мультиварку. Добавить воду или молоко. Установить температуру на 70 градусов, а таймер на 3 часа.

Температура воды не должна превышать 75 градусов (!) Лучше всего использовать мультиварку, где помимо температуры можно устанавливать таймер, готовить на пару и подогревать кашу на ужин.

Овёс с давних времен использовали в целебных целях официальная и аюрведическая медицина, для лечения себорейного дерматита, аллергической сыпи и множества других кожных заболеваний, а также проблем желудочно-кишечного тракта.

Посредством воздействия на лимфатическую и иммунную систему овёс незаменим в косметике, в послеоперацион-ных диетах, при тяжелых заболеваниях.

Семена киноа содержат высокий процент легкоусваиваемого белка, что делает кашу более энергоемкой.

Киноа с успехом заменяет любой мясной продукт, рыбу и яйца. Не содержит глютен и подходит для аллергиков. Снижает уровень сахара и холестерина в крови. Нормализует деятельность нервной системы.

С древних времен семена киноа использовали для лечения ран, ушибов, повреждения кожных покровов и слизистых оболочек.

Плоды киноа, хотя и похоже внешне на зерно, таковым не являются. Ботаники относят их к… фруктам.

Растения для настоя (применяется в профилактических и целебных целях).

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Поне-дельника).

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды.

Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем.

Вышеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

***Важно!*** Растения используются в минимальном количестве в профилакти-ческих целях. Все вышеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как "Ядовито"

***Белокопытник лекарственный.***

Используют при аллергических дерма-титах и кожных воспалениях. Белокопытник известен человечеству в качестве лекар-ственного средства с древнейших времен.

В средние века растением пытались лечить чуму. Так как бубонные язвы, из-за содержащихся в растении веществ, действительно не так кровоточили и несколько меньше болели, то белокопытник казался действенным средством и даже получил название "чумной корень".

***Донник лекарственный.***

При абсцессах, фурункулах, воспале-

нии молочных желез, болезненных менстру-ациях. Наружно накладывают компресс при гнойных ранах и язвах, фурункулезе, ревматизме, принимают ванны при воспалении яичников.

***Клевер луговой.***

При ожогах, кровотечениях, в том числе и маточных. Но при варикозном расширении вен и склонности к инсультам он противо-показан (!). Клевер обладает отхаркиваю-щими, мочегонными, желчегонными, потогон-ными, противовоспалительными, противо-склеротическими, антитоксическими, крово-останавливающими, ранозаживляющими, болеутоляющими, а также противоопухоле-выми свойствами.

***Розмарин обыкновенный.***

Средства на основе розмарина (отвары и спиртовые настои, эфирное масло) успешно применяются в народной медицине при лечении малокровия, стоматитов и гингивитов, фарингитов, трудно заживающих язв.

С лечебной целью используют настои, отвары, эфирное масло растения.

***Ромашка аптечная.***

При хронических ангинах, тонзиллите, спазмах кишечника, метеоризме, хроничес-ком колите, язве желудка, 12-ти перстной кишки, оказывает противовоспалительное и дезодорирующее действие и применяется для полосканий полости рта, промываний наружного уха, при уретритах, циститах, трофических язвах.

***Ноготки или Календула.***

При стоматите, неприятном запахе изо рта, пародонтозе, ангине, хроническом тонзиллите, язве желудка, колите.

В Закарпатье настойку цветков успешно применяли для лечения ран и язв. Травяной настой приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов. Профилактический настой должен быть употреблен до наступления рассвета Понедельника. В настой можно добавлять мёд Воскресенья.

# Глава 11: Роль регрессологии

**в преодолении психологических**

**барьеров на пути к здоровому образу жизни**

Регрессология — это форма терапии, которая фокусируется на исследовании прошлых событий, воспоминаний и эмоций, с целью понимания и преодоления современ-ных эмоциональных трудностей. В рамках этого подхода регрессолог использует различные техники, направленные на возвращение к определенным моментам в прошлом, где могут заложены корни негативных переживаний и паттернов поведения.

Эта форма терапии стремится не только к выявлению причин текущих проблем, но и к освобождению от эмоциональных и психологических блоков, возможно, сформированных в детстве или в других ключевых периодах жизни. Регрессология подразумевает погружение в глубинные слои подсознания, где заложены запомненные воспоминания, чтобы создать понимание и привнести исцеляющие изменения.

Важным аспектом регрессологии является установление связи между прошлым и настоящим, что может способствовать освобождению от негативных эмоций, а также помочь клиенту лучше узнать самого себя. В процессе регрессивной терапии регрессолог работает в партнерстве с клиентом, создавая поддерживающую атмосферу для безопасного исследования внутреннего мира и достижения психологи-ческого и эмоционального благополучия.

Регрессология играет ключевую роль в разрушении психологических барьеров, которые могут мешать переходу к здоровому образу жизни и внедрению здорового питания. Этот метод терапии открывает возможность осознания и изменения устаревших убеждений и привычек, которые могут стать преградой на пути к полноценному здоровью.

1.Разрешение эмоциональных блоков:  
регрессивная терапия позволяет клиентам идентифицировать и разрешать эмоциональ-ные блоки, связанные с едой и питательными привычками. Часто негативные эмоции и воспоминания, скрытые в подсознании, могут влиять на пищевые предпочтения и отношение к еде. Разрешение этих эмоциональных конфликтов способствует более здоровому отношению к питанию.

2. Понимание источников потребности в еде: с помощью регрессивной терапии можно провести анализ источников психологических потребностей в еде. Это важно для понимания, например, почему человек может обращаться к еде в стрессовых ситуациях или какие эмоциональные состояния могут влиять на выбор определенных продуктов.

3.Формирование позитивных представ-лений о здоровом питании: регрессология может помочь изменить негативные убеждения о здоровом питании, которые могут тормозить внедрение полезных изменений в рацион. Прошлые опыты и воспоминания о питании могут сформи-ровать представление о том, что здоровое питание — это скучно, неудовлетворительно или труднодостижимо. Регрессивная терапия способствует изменению этих убеждений на более поддерживающие и здоровые.

4.Создание эмоционального комфорта в процессе изменений: регрессивная терапия может помочь клиентам создать эмоциональный комфорт в процессе внедрения изменений в образ жизни, включая здоровое питание. Это включает в себя устранение страхов и сопротивления, связанных с возможными изменениями в рационе и структуре повседневной жизни.

5.Выявление прошлых травм:  
регрессология направлена на выявление и осознание прошлых травматических событий, которые могли остаться в подсознании и влиять на поведение, мышление и отношения пациента. Путем пристального рассмотрения этих событий терапевт и пациент вместе могут начать процесс исцеления и переработки эмоциональных следов травм.

6.Разрешение негативных убеждений:  
регрессивная терапия помогает выявить и разрешить негативные убеждения, которые могли возникнуть в результате прошлых негативных опытов. Это могут быть убеждения о себе, о мире вокруг, или о взаимоотношениях с другими. Процесс разрешения этих убеждений способствует изменению внутреннего диалога и формированию более здорового отношения к себе и окружающему миру.

7.Исследование источников стресса:  
регрессология также позволяет исследовать источники стресса, которые могли иметь начало в прошлом. Понимание, какие события и переживания могут вызывать негативные эмоции, помогает эффективнее управлять стрессом в настоящем.

8.Освобождение от психологических блоков: путем работы с регрессологом, клиент получает возможность освободиться от психологических блоков, которые могли замедлять его эмоциональное и личностное развитие. Процесс разрешения прошлых травм и негативных убеждений может способствовать лучшему восприятию себя и более гармоничным отношениям с окружающим миром.

Таким образом, регрессология является мощным инструментом для исследования прошлого, разрешения эмоциональных травм и создания основы для психологического здоровья в настоящем.

В целом, роль регрессолога на пути к здоровому образу жизни  заключается в том, чтобы помочь Вам преодолеть психологичес-кие и эмоциональные барьеры, которые могут стать преградой на пути к здоровому образу жизни. Регрессолог играет важную роль, предоставляя инструменты и техники для исследования прошлых опытов, травм и убеждений, которые могли сформировать нежелательные привычки и стереотипы в отношении здоровья и образа жизни.

Разъяснение источников поведенчес-ких шаблонов: регрессолог помогает выявить и понять источники поведенческих шаблонов, влияющих на здоровье. Это может быть связано с едой, физической активностью, стрессом или другими аспектами здорового образа жизни. Разъяснение происхождения этих шаблонов становится первым шагом к их изменению.

Преобразование отношения к питанию: регрессивная терапия помогает пересмот-реть отношение к питанию, выявив возможные причины нездоровых пищевых привычек. Разрешение эмоциональных конфликтов, связанных с едой, может способствовать формированию более сбалансированного и заботливого подхода к питанию.

Работа с эмоциональными травмами:  
регрессология позволяет работать с эмоциональными травмами, которые могут стать причиной нежелательного поведения, такого как компульсивное переедание или другие привычки, вредные для здоровья. Используя методы регрессивной терапии, удается идентифицировать и эффективно разрешать эти травмы.

Установление позитивных убеждений:  
регрессолог помогает заменить негативные убеждения на позитивные, касающиеся заботы о себе. Это включает в себя изменение мышления о физической активности, здоровом питании и других элементах здорового образа жизни.

Создание эмоционального комфорта в процессе изменений: регрессологические методы способствуют созданию эмоциональ-ного комфорта в процессе внедрения изменений. Помогая пациенту преодолеть внутреннее сопротивление и страхи, связанные с изменениями, регрессолог поддерживает более успешную адаптацию к новому образу жизни.

Таким образом, регрессолог в своей роли является гидом и помощником, освещая путь к здоровому образу жизни через осознание и преодоление психологических препятствий.

В заключении, оптимальное здоровье ЖКТ необходимо для общего физического и психологического благополучия. Система ведического енергетического питания, система очистки ЖКТ методом Тюбаж, система дыхательных упражнений Вима Хофа и система физических упражнений предлагает целостный подход к достижению и поддержанию здоровья. Оптимальное функционирование желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) является угловым камнем не только физического, но и психологического благополучия. В этом контексте, система ведического энергетического питания, метод очистки ЖКТ через тюбаж, дыхательные упражнения Вима Хофа и физические упражнения не просто предоставляют отдельные подходы к заботе о ЖКТ, а создают целостный, гармоничный комплекс.

Система ведического энергетического питания: ведическая традиция утверждает, что энергия, получаемая из пищи, прямо связана с нашим физическим и эмоциональным состоянием. Использование свежих, необработанных продуктов питания, богатых энергией, становится неотъемлемой частью поддержания здоровья ЖКТ и общего благополучия.

Метод тюбаж: техника тюбажа, опираясь на аюрведические принципы, стала эффективным средством очищения ЖКТ. Этот метод способствует не только физической чистке, но и энергетической регенерации, что оказывает позитивное воздействие на психическое состояние.

Дыхательные упражнения Вима Хофа:  
дыхательные техники Вима Хофа, известного также как "Ледяной Человек", не только обеспечивают организм кислородом, но и сбалансированно воздействуют на нервную систему и, следовательно, на ЖКТ. Улучшенное дыхание поддерживает тонус кишечника и общую энергетику организма.

Физические упражнения: регулярные физические нагрузки, включая умеренные упражнения, способствуют поддержанию активности и здоровья ЖКТ. Они стимулируют перистальтику и обеспечивают лучую циркуляцию крови, что важно для общего здоровья органов ЖКТ.

Целостный подход, объединяя эти системы, обеспечивает сбалансированный энергетический потенциал для ЖКТ и организма в целом. Важно подчеркнуть, что индивидуальный подход и консультация с профессионалами здравоохранения остают-ся ключевыми в создании персонализирован-ного плана для достижения и поддержания оптимального здоровья ЖКТ.

Таким образом, внимание к жизненно важному звену, каким является ЖКТ, не только поддерживает физическое здоровье, но также оказывает глубокое воздействие на психическое благополучие. Поддерживая ЖКТ, мы создаем прочную основу для полноценной и уравновешенной жизни.

С помощью различных методов, включая гипноз и управляемую медитацию, обученный регрессолог может помочь вам получить доступ к вашему подсознанию и проработать любое негативное программи-рование или эмоции, которые могут сдерживать вас.

Когда дело доходит до здорового образа жизни, регрессолог может стать ценным инструментом, помогающим выявить и преодолеть психологические барьеры. Например, у многих людей могут быть негативные ассоциации со здоровой пищей из-за прошлого опыта или детских программ. Работая с регрессологом, вы можете исследовать эти ассоциации и работать над тем, чтобы переосмыслить их в более позитивном свете.

Точно так же изменение вашего образа жизни может также вызвать страхи и тревоги, связанные с неизвестным или страхом неудачи.

Регрессолог может помочь вам идентифицировать эти эмоции и работать над их освобождением, что позволит вам двигаться вперед с большей уверенностью и ясностью.

Кроме того, здоровый образ жизни может также включать детоксикацию организма от вредных токсинов и паразитов. Хотя этот процесс может быть полезен физически, он также может вызвать эмоциональные и психологические проблемы, связанные с самооценкой и заботой о себе. Регрессолог может помочь вам решить эти проблемы и развить более позитивные отношения с собой и своим телом.

В целом роль регрессолога на пути к здоровому образу жизни заключается в том, чтобы помочь Вам преодолеть психологи-ческие барьеры и развить более позитивное мышление.

Работая с прошлыми травмами, негативным программированием и эмоцио-нальными блокировками, Вы можете двигаться вперед с большей уверенностью и ясностью и достигать успеха в достижении целей здорового образа жизни.

# *Глава:12 Заключение*

В заключение, оптимальное здоровье желудочно-кишечного тракта необходимо для общего благополучия, и Система Ведической Энергии предлагает целостный подход к достижению и поддержанию оптимального здоровья. Понимая свой уникальный состав дош и выбирая диету и образ жизни, которые поддерживают наши души, мы можем способствовать оптимальному здоровью желудочно-кишечного тракта и предотвра-щать проблемы с пищеварением, такие как вздутие живота, запоры и кислотный рефлюкс.

Очищение и изменение диеты и образа жизни могут иметь значительные преимущества для нашего желудочно-кишечного тракта и общего самочувствия. Исключая обработанные пищевые продукты, искусственные подсластители и другие вредные вещества из нашего рациона, мы можем уменьшить воспаление и поддержать рост полезных кишечных бактерий.

Включение принципов Аюрведы в нашу диету и образ жизни также может иметь долгосрочные преимущества для нашего здоровья и жизненной силы. Сосре-доточившись на цельных, необработанных продуктах, готовя пищу с пищеварительными специями и практикуя осознанное питание, мы можем улучшить пищеварение и предотвратить проблемы с желудочно-кишечным трактом.

В дополнение к изменениям в питании и образе жизни, управление стрессом также имеет решающее значение для оптимально-го здоровья ЖКТ.

Стресс может оказать значительное влияние на здоровье нашего кишечника, а такие практики, как йога, медитация и глубокое дыхание, могут помочь уменьшить стресс и способствовать оптимальной пищеварительной функции.

В заключение, включив принципы Ведической Энергетической Системы в нашу диету и образ жизни, мы можем достичь оптимального здоровья ЖКТ и общего самочувствия.

Осуществляя долгосрочные изменения и придерживаясь целостного подхода к здоровью, мы можем наслаждаться жизнью, полной жизненных сил и благополучия.

Больше информации на нашем сайте: <https://novayarealnost.com>.

На сайт также можно попасть с помощью QR-кода:

