

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА:

Строго по порядку: ЧИСТКА кишечника, печени, почек, суставов, лимфы, крови и СОСУДОВ- из ВСЕГО МАТ-ЛА 110116 ВЫБРАНЫ НАИБОЛЕЕ УБЕДИТЕЛЬНЫЕ и простые для исполнения.

1. ЧИСТКА кишечника

Ledi_myrka: нашла я рецепт для **очищения кишечника без клизмы.**

Для чистки кишечника заварите стаканом кипятка 2 ст. л. календулы, 1 ст. л. хмеля. 1 ст. л. мать-и-мачехи. КАК КУПИТЬ ХМЕЛЬ – В КОНЦЕ

2 ст. л. сухих отрубей примите на ночь, запивая отваром трав.

Весь отвар допивать не надо, достаточно нескольких глотков. Отруби и травы послужат в кишечнике настоящей метелкой, которая очистит **каждый поворот** вашего кишечника.

2. очистки печени

Процедура чистки, очистки печени народными средствами, хотя проста по исполнению и совершенно безвредна, вызывает изумительный положительный эффект. Учитывая важность этой процедуры, ее следует делать сознательно, понимая, как работает печень.

Длительность существования красных кровяных телец — 120 дней. При их разрушении из гемоглобина образуется билирубин, подкрашивающий желчь. В здоровом организме печень отфильтровывает билирубин, очищая кровь. С желчью он выходит в 12-перстную кишку и затем выбрасывается из организма.

Но вследствие употребления молочных продуктов, бульонов, спиртного, из-за патологического состояния паренхиматозной ткани печени и желчных протоков печень теряет способность идеально выполнять эту свою функцию: часть билирубина остается в крови, часть оседает на стенках желчных протоков.

В протоках, в желчном пузыре выкристаллизовываются зеленые билирубиновые камни, величина которых достигает порой двух и более сантиметров. В забитых билирубином протоках скапливается холестерин, образуя коричневато-желтые воскообразные пробки.

Подобное нарушение в работе печени — не только итог общей засоренности и болезни организма, но и причина множества заболеваний, поскольку неотфильтрованный билирубин из крови разносится по всему телу, вместе с прочими ненужными продуктами закрывает в кровеносных сосудах выходы из желез внутренней секреции.

В общем, о важности очистки печени можно уже не говорить, тем более что **одновременно при выполнении предлагаемой методики очищаются и желчный пузырь, и желчные протоки.**

Очищение печени свеклой, это достаточно щадящий вариант очищения печени. Особенно если по каким либо причинам нет возможности использовать очистительные процедуры, то **очищение печени свеклой** попробуйте.

Свекла это очень многогранный продукт. В ней содержится и клетчатка и органические кислоты, они стимулируют желудочную секрецию, перистальтику кишечника. В свекле содержатся много различных витаминов и железа, они способствуют кроветворению. Не зря свеклу рекомендуют при анемии, малокровии, атеросклерозе и сопровождающих ему сердечно-сосудистых нарушениях, при ожирении и старении. Много чего хорошего можно говорить о свекле, но мы не станем, а лучше рассмотрим каким образом можно её использовать, для того чтобы очистить печень.

В день, который вы запланировали для очищения, желательно питаться яблоками, если такой возможности нет, то питание всё-таки должно быть вегетарианским. Откажитесь от мучных и хлебобулочных изделий, сдобы, макарон.

Приготовление р-ра с 6 утра. Или в 6 вечера на ночь. (Встав утром, выпить стакан готового отвара и через 3-4 часа еще и еще).

Для приготовления свекольного отвара вам понадобится свекла размером примерно с мужской кулак, или два кулачка женщины. В общем, свекла не должна быть маленькая, желательно средних размеров. Предварительно свеклу чистить не надо! Тщательно её промываем, хвостик не срезаем! Свеклу 0,5-1 кг кладём в кастрюльку, вливаем туда один литр воды, при помощи трубочки замеряем получившейся уровень воды.....

Затем туда же доливаем ещё два литра воды [или меньше, сколько войдет в 3-х литровую кастрюлю, чтобы потом долить кипятка], доводим до кипения и ждём (около двух часов) пока вода не выкипит, до того уровня, который мы отметили. Затем кастрюлю снимаем с плиты, вытаскиваем свеклу, даём остыть в течение пяти минут, быстро натираем её на тёрке в эту же воду [или выдавливаем], и опять доводим до кипения, кипятим 20 минут.

Далее, оставляем отвар остывать, после чего отжимаем (процеживаем) холодную свекольную кашу. Оставшийся отвар делим на 3 – 4 части (обычно получается по 200 – 250 гр) и принимаем через 3 -4 часа. После каждого приёма отвара следует прилечь с грелкой в области печени и расслабиться.

Получившуюся свекольную кашу снимаем с плиты, наливаем один стакан 200гр и выпиваем. Обычно у меня на всё это уходит три часа. Допустим, вы встали в 6 утра, то в 9 утра вы уже примите первый стакан этого чудесного напитка. Для тех, кто не любит рано вставать, отвар можно приготовить поздним вечером и лечь спать, чтобы все принимать с утра.

ИЛИ НИЖЕ НАПИСАНО ПРОЩЕ

.....Перед тем, как приступить к очищению печени, нужно почистить кишечник (например, с помощью недели вегетарианской диеты с включением в рацион зерновых и отрубей).

Взять свеклу среднего размера, не чистить, хвостик не отрезать, просто помыть и положить в кастрюлю. Залить тремя литрами воды, поставить на плиту и кипятить, пока не выкипит примерно 2\3 воды. Затем достать отваренную свеклу и на терке потереть ее в ту же воду, которая осталась. Получается такая свекольная каша. Эту каша должна покипеть еще 20 минут. После этого полученный свекольный отвар процедить и разделить на 4 равные части. Принимать по одной части каждые 4 часа. После каждой порции приема отвара ложиться, предварительно положив грелку на правый бок (на область печени), и отдыхать.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь.

ИЛИ

ПОЧТИ ПОВТОР Для проведения очистки *печени* вам потребуется **один килограмм свеклы**. Лучше выбирать овощи среднего размера, имеющие на срезе равномерный красный цвет. Свекла, у которой **по краям белые полосы** – вам не подойдет для процедуры очищения печени.

Помойте свеклу, очистите от кожуры и аккуратно уложите ее в кастрюлю. Потом залейте литр воды и запомните, на каком уровне она заканчивается. После этого долейте в кастрюлю еще два литра воды и поставьте на медленный огонь. Процесс варки свеклы займет около двух часов, когда уровень кипящей воды достигнет уровня литровой отметки, которую вы запомнили. Далее уберите кастрюлю с огня, воду не выливайте, а накрошите на терке свеклу прямо в оставшуюся воду. Получится каша, которую необходимо потомить в течение 20 минут на медленном огне. После чего снимите с огня полученную смесь и **процедите через сито**. У вас получится примерно **четыре стакана отвара**.

Принимать отвар необходимо по **стакану каждые три-четыре часа**. В процессе **очищения необходимо зафиксировать грелку в области печени**. Если вы не можете длительно проводить время в постели, можете заниматься домашними делами, но не забывайте прогревать область печени.

Для процедуры очищения печени вам потребуется один свободный день. Очистка будет проходить без особых неприятных ощущений. Противопоказаний к подобной очистке очень мало.

Результаты очищения печени свеклой

Результат данного очищения достаточно мягкий. Многие методы чисток печени, такие как тюбажи или при помощи **оливкового масла** и лимонного сока, вместе с калом выводят всю грязь из печени. **Свекольный же отвар, выводит грязь вместе с мочой, а это намного мягче.** По этому, как только у вас участилось мочеиспускание, значит отвар **подействовал**. При этом послабления может и не быть. Так что не волнуйтесь и не расстраивайтесь – так и должно быть. На следующий день вы ощутите **лёгкость в правом подреберье**. Ничего страшного не будет! Но однако, следует помнить, что во всём должна быть мера, и следует строго придерживаться дозировки. Ни в коем случае **нельзя пить весь отвар за один раз**, имейте терпение, и результат вас обрадует. Подобную чистку печени следует проводить **один или два раза в год, вместе с чисткой кишечника!**

3. **рациональное СОВМЕЩЕНИЕ** продуктов.

Речь идет **о раздельном употреблении белков и углеводов**.

К белкам относятся: • мясо,	К углеводам относятся:
------------------------------------	------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • рыба, • яйца, • бульон, • семечки, • орехи, • фасоль, • бобовые, • грибы, • баклажаны. 	<ul style="list-style-type: none"> • хлеб и мучные изделия, • картофель, • крупы, • сахар, • мёд.
--	--

1. Не совместимы: • белковые и углеводные продукты, и время между употреблением тех и других должно быть не менее 2 часов.

2. Совместимы: • и белковые, и углеводные продукты можно смешивать в любых пропорциях с жирами, маслами и так называемыми живыми продуктами, то есть зеленью, фруктами, овощами (картофель, как вы уже знаете, относится к углеводам), сухофруктами, ягодами, соками, арбузами.

3. Молоко и молочные продукты из рациона изымаются вовсе. Отказ от молочных продуктов позволяет избавиться от проникновения в кровь казеина, который не переваривается организмом взрослого человека.

4. Дыня потребляется отдельно от всех продуктов после 2-часового перерыва в еде и за 2 часа до следующей еды. 5. Манная крупа не используется.

Терапевтический эффект:

Методика рационального питания значительно экономит силы и энергию, которые при обычном питании уходят на попытки переварить несовместимые продукты.

4. от дисбактериоза

Микрофлора желудочно-кишечного тракта современного человека создана его неправильным питанием и поэтому содержит не только полезные, но и вредные бактерии. Из-за потребления лекарств, дрожжевого теста, молока в кишечнике в значительных количествах поселяются грибы, дрожжи, стафилококки, другие паразиты. Они внедряются в слизистую пищеварительных путей, питаются нашей кровью и выделяют ядовитые продукты своей жизнедеятельности.

Чтобы избавиться от дисбактериоза, нужно:

• ЗА ЧАС ДО ЗАВТРАКА И ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ УЖИНА съедать **зубок** чеснока без хлеба, не запивая его водой.

Не удивляйтесь и не пугайтесь, если почувствуете в желудке жжение. Знайте: убив паразитов, чеснок попадает в обнажившиеся ранки (кстати, и дезинфицирует их). Отсюда и неприятные ощущения. Через какое-то время, максимум недели через две, вы заметите, что жжение прекратилось, и живот после приема пищи перестало пучить. Это признаки исцеления.

Методику лечения от дисбактериоза можно повторять:

• по мере необходимости;

• или как профилактику 1 раз в квартал, 1 раз в год. Она абсолютно безвредна.

При лечении чесноком может участиться сердцебиение. Это тоже положительный эффект, так что не волнуйтесь и, даже наоборот, отметьте его как удачу. Дело в том, что чеснок — единственный продукт, содержащий в растворенном виде германий. А германий восстанавливает и укрепляет клапаны в нашем организме.

Терапевтический эффект:

• чеснок необходим при язвенных болезнях желудка, причина которых — в нарушении работы привратника — клапана, ведущего в 12-перстную кишку. Через нарушенный привратник в желудок забрасывается желчь, поражая слизистую. Естественно, при этой болезни лечение чесноком вызывает уже не просто жжение, а настоящие боли. Но причина их теперь вам ясна.

5. СУСТАВОВ

НАЧИТАТЬ ГОТОВИТЬ С 7 УТРА

При регулярной внутренней гигиене, правильном питании, занятиях спортом, соблюдении прочих правил здорового образа жизни, как мы уже говорили, прекращается рост болезней и происходит постепенное самоочищение организма. Но тянется оно годами, в частности, **на очищение суставов от отложений солей** требуется столько времени и усилий, что без специально направленной методики тут трудно обойтись.

Методика очищения суставов **народными средствами**:

- Возьмите 5 г **лаврового листа**, опустите в 300 мл воды и прокипятите в течение 5 минут.
- Затем все это **слейте в термос и настаивайте 3-4 часа**.
- Раствор **слейте**. Он готов к употреблению.
- **Пить настой нужно маленькими глотками так, чтобы растянуть процедуру на 12 часов — получается по 1 ч. ложке каждые 12 минут.**

Ни в коем случае **не пейте настой большими дозами** или весь сразу: можно спровоцировать кровотечение!

Процедуру очищения суставов нужно выполнять:

- **В первый раз 3 дня подряд,**
- **затем через неделю этот же 3-дневный курс можно повторить;**
- **в первый год очистку суставов повторяйте 1 раз в квартал;**
- **в последующем для профилактики — 1 раз в год.**

Обязательное условие для чистки суставов — тщательно промытый кишечник и вегетарианское питание во все дни процедуры.

Имейте в виду: **если** вы не прошли курс внутренней гигиены, то при употреблении настоя лаврового листа начнут интенсивно растворяться залежи каловых камней, и заключенные в них вредные вещества, проникнув в кровь, вызовут явления почесухи, крапивницы и других форм аллергии.

Терапевтический эффект очищения суставов:

- избавление от отложения солей, погодных болей, суставной усталости, остеохондроза, инфекционного неспецифического полиартрита.

Будьте готовы к тому, что ваш лечащий врач, увидев такой эффект, произнесет обычные в таких случаях слова: «Ошиблись в диагнозе!».

6. ПОЧЕК

Почти все болезни почек начинаются с появления песка, а затем и образования камней в почках и мочевом пузыре (что является следствием использования в пищу молочных продуктов).

Наша задача — освободиться от этих образований, Для чего используется процедура настолько безопасная, что о каких-либо последствиях не может быть и речи. Эту процедуру лучше всего

проводить в арбузный сезон.

Методика чистки почек народными средствами:

- Запаситесь хорошими арбузами — они и черный хлеб станут вашим единственным питанием на неделю. Не забудьте, что наилучших результатов и в этом случае вы добьетесь на фоне внутренней гигиены и рационального питания — здорового образа жизни каждого культурного человека.
- Итак в конце недельной диеты, то есть питания арбузами и черным хлебом, ночью вам предстоит принять теплую ванну и совместить это приятное времяпрепровождение с другим — едой арбуза.
- Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря песка и камней — 2-3 часа ночи, час активности в деятельности почек. Надеемся, что мочеиспускание прямо в ванне с теплой водой вас не очень шокирует.
- Через 2-3 недели эту методику можно повторить, пока не добьетесь существенного результата.

ИЛИ Еще один способ очищения почек

Для этого необходимы: пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы, спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай.

- 1 На неделю посадите себя на **вегетарианское** питание и пейте чай из этих трав с мёдом.
- 2 Начиная с седьмого дня, вам предстоит еще в течение 5 дней пить настой этого сбора с пихтовым маслом. Настой пьется 3 раза в день **за 30 минут до еды**. Каждый раз в 100-150 мл приготовленного настоя добавляется 5 капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивается. Пить его надо обязательно через **соломинку**, чтобы предохранить зубы от разрушения.

Терапевтический эффект: • через несколько дней целый месяц и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом от песка в них.

ИЛИ

У меня был случай интересный, я работаю моряком дальнего плавания, и однажды мой друг и коллега Саня во время рейса стал жаловаться на болевые ощущения в ... ну в общем в том самом мужском месте. После рейса стал проверяться на венерические заболевания, результат отрицательный, но боль-то осталась, он проверился еще два раза - результат тот же. В конце концов оказалось что нам на судне летом вместо компота или сока стали давать **каркадэ**, и у него начали **бешено вылетать камни из почек**, и резать протоки. Вот вам и способ очистки, жизненный опыт. Правда наверное не по теме, но надеюсь кому то поможет. Здоровья Вам!

7. лимфы

Процедура в виде питья смеси соков проводится в парной или сауне.

Приготавливается **СМЕСЬ**:

- 900 мл апельсинового сока;
- 900 мл сока грейпфрута;
- 200 мл лимонного сока;
- 2 л талой воды

Для получения талой воды лучше всего использовать ледяную «шубу» из морозилки (только не со дна ее, где лежат продукты).

Еще раз напоминаем вам об обязательности внутренней гигиены и рационального питания, **очистку кишечника!!** - потому что если толстая кишка у вас не промыта и в желудочно-кишечный тракт попадает непереварившаяся пища, то после очистки лимфа обретет исключительную проникающую способность и будет интенсивнее разгонять по организму вредные вещества. Да и вся процедура пройдет даром.

Итак, приготовьтесь **провести день без пищи.**

• Придя в парную, в сауну или **просто расположившись дома под теплым душем в ванной, выпейте 1 стакан воды с** растворенной в ней 1 ст. ложкой **глауберовой соли**. После этого у вас начнется сильное потоотделение.

Компенсируйте потерю влаги в теле, попивая смесь **соков по 100 мл** каждые 30 минут. **И так 3 дня подряд.**

Терапевтический эффект:

- следствием этой процедуры является совершенно изменившийся, **нормализованный состав крови,** которая очищается от многих шлаков;
- **потеря веса быстро восстанавливается.** Процедуру рекомендуется проводить:
 - первый год — каждый квартал;
 - в последующем — 1 раз в год.

ИЛИ

В 2 литра талой воды (для этого вначале заморозить холодную кипяченую воду, а затем дать ей оттаять) добавить 900 г сока грейпфрута и по 200 г соков апельсина и лимона.

С утра растворить 1 ложку **глауберовой** (английской, горькой, карлсбадской) соли в 100 г талой воды и выпить. **После этого хорошо прогреться** в бане или в ванной.

Начнется сильное потоотделение. **Каждые 30 минут пить по 100 г** приготовленной смеси.

Процедуру очищения лимфоузлов следует повторять **3 дня подряд,** каждый раз приготавливая свежую смесь из талой воды и соков.

ИЛИ

Нужен **сок свеклы** 2 ст.л., стакан **кефира,** сок **половины лимона** и 2 ст.л. **мятой черники.** Этот коктейль следует применять по 2 раза в день, утром и вечером на голодный желудок.

ИЛИ

Берем 2 ч.л. корней **ЛОПУХА,** 2 ч.л. корня **ЭХИНАЦЕИ,** заливаем пол литра кипятка и настаиваем. Далее, берем траву **МЯТЫ, клевера и крапивы.** Заливаем пол литра кипятка.

После того как настояли, процеживаем, и смешиваем два этих настоя. Получится напиток, который пьем по пол-стаканчика раз в день. Курс — 30 дней.

ИЛИ

Хорошее средство, очищающее кровь – **ХВОЯ**. Она богата витамином С, который ускоряет окисление шлаков, и эфирными маслами, которые растворяют их. Обладая вяжущими качествами, хвоя в крови надежно обволакивает продукты распада. Эти свойства хвои делают ее сильным очищающим средством. Хвоя настолько эффективна, что при очистке крови с ее помощью можно избавиться от множества самых различных заболеваний, явившихся следствием зашлакованности организма. Для приготовления отваров используются **хвоя сосны, ели, кедра сибирского, пихты**. Очищение лучше проводить **ЗИМОЙ**, когда хвоя содержит максимальное количество витамина С.

• Взять **5 ст. ложек** измельченной **ХВОИ** молодых растений, **залить 0,5 л КИПЯТКА** и варить на медленном огне **10 минут**. Затем настаивать в теплом месте, процедить и вылить в термос. Отвар пить теплым вместо воды или чая. **НЕТ ЭФФЕКТА**

ИЛИ

Прекрасный продукт, который справляется с очищением крови и лимфы, причем в домашних условиях, совершенно безопасный, хорошо всем знакомый – **ЧЕСНОК**. Чеснок очень хорошо справляется с очищением крови и сердечно – сосудистой системы. Данный рецепт я рекомендую всеми уважаемому донору. По всей видимости, у неё есть проблемы и с состоянием крови, и с состоянием сосудов. Так как густая кровь способствует отложению холестериновых бляшек.

Рецепт: Очищаем **350 грамм чеснока**, измельчаем, **заливаем 200мл спирта**. Всё это выливаем в бутылку из тёмного стекла плотно закрываем, заворачиваем в тёмную бумагу, настаиваем 10 дней при комнатной температуре. Затем получившуюся массу отжимаем через марлю. Получившийся густой, липкий сок оставляем ещё стоять два дня. Принимаем по каплям, размешивая с кипячёным остывшим молоком.

Схема приёма: День первый: на завтрак одну каплю чесночного спирта капаем в 50 мл молока, в обед 2 капли, на ужин 3 капли. Второй день: завтрак – 4 капли, по такому принципу увеличиваем с каждым приёмом по капле пока не дойдёте до 15 капель.

Затем начинаем двигаться в обратном направлении пока не вернётесь до первоначальной дозы т.е до одной капли. Далее продолжим принимать по 25 капель на те же 50 грамм молока. До тех пор пока смесь не закончится.

Подобный курс очищения можно повторить уже через 5 лет. Конечно можно и раньше, но обычно считается, что благодаря этому курсу сосуды остаются чистыми на протяжении 5 лет. На 5 лет продлеваем молодость и здоровье.

8. СОСУДОВ

Очищаются не только сосуды, но и протоки желез внутренней секреции, которых в организме несколько десятков. Функции желез — выделение в кровь гормонов, регулирующих деятельность того или иного органа, и антител, призванных бороться с нашими болезнями.

Но когда даже у «практически здорового» человека стенки кровеносных сосудов, а вместе с ними и

протоки желез закрыты всевозможными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител уменьшается.

Методика чистки сосудов:

Чтобы очистить сосуды, нужно сделать специальный настой.

- Смешайте 1 стакан укропного семени с 2 ст. ложками молотого валерианового корня, 2 стаканами натурального мёда.
- Затем эту смесь засыпьте в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 л.
- Настаивать его нужно сутки, а затем принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

ИЛИ

(Целитель В.Ерофеев) **Зеленые оливки** для очищения сосудов

Возможно, никому в голову не приходило есть оливки вместе с косточками. А зря. Это прекрасный способ очищения сосудов.

1 раз в день утром натощак съесть 1 зеленую оливку вместе с косточкой (эта косточка растворяется и чистит сосуды). Продолжительность лечения 31 день.

ИЛИ

Очистки четырех-пяти картофелин тщательно промыть, залить пол-литрой воды, прокипятить на медленном огне в течение 15 минут, охладить (отвар должен быть чуть теплым), процедить. Пить по полстакана за полчаса до еды в течение двух недель. Картофельный отвар не только очищает сосуды, но и благоприятно влияет на работу сердца.

4. Очищение сосудов **МОЛОКОМ И ЧАЕМ**

В чайную чашку налить молока примерно на одну пятую ее объема и доверху долить чайной заваркой. Пить каждые два часа в течение нескольких дней — от двух до пяти (учитывая самочувствие), не употребляя больше никакой пищи и питья. До 15 часов дня в чай с молоком не добавляют ничего. Во второй половине дня его можно пить с сахаром или медом. По желанию один раз за период очищения, чтобы ускорить вымывание токсичных веществ, можно сделать клизму.

Чистка сосудов **ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ** от холестерина и солей

Чеснок известное народное средство, обладающее антисклеротическим свойством, он хорошо чистит сосуды от холестерина.

Чеснок эффективно растворяет холестериновые бляшки и солевые отложения в сосудах, убивает микробы и вирусы, и обладает паразитогонными свойствами.

Чтобы приготовить это средство надо взять мясорубку и пропустить через неё 4

очищенные головки **ЧЕСНОКА** и 4 **ЛИМОНА** в месте с цедрой. Полученную массу надо переложить в **трёхлитровую** банку и залить до горлышка теплой водой. Затем банка должна постоять при **комнатной** температуре три дня, но всё это время содержимое банки надо **иногда перемешивать**. После трех дней настаивания надо **процедить настойку**. Хранить её следует **в холодильнике**.

Принимать настойку следует **по 100 г** три раза в день в течении **40 дней**.

Для этого вам понадобится 4 банки настойки чеснока и лимона (не делайте сразу 4 банки – надо делать по банке в 10 дней).

В результате, после курса, вы получите очищенные сосуды от холестерина, в следствии чего у вас придёт в норму давление, пройдут головные боли, вы почувствуете себя полной энергии...

Такую очистку сосудов нужно проводить где-то раза в год. И желательно перед проведением курса проконсультироваться со своим врачом.

Чистка сосудов **ГОЛОВНОГО МОЗГА**

Вот несколько советов чистки сосудов, в том числе **головного мозга**:

1. **Предыдущий рецепт с чесноком и лимоном очищает и сосуды мозга**.
2. С утра на голодный желудок нужно выпить **стакан с разбавленным водой лимонным соком**. Это поможет очистить сосуды от холестериновых бляшек.
3. Также с утра можно выпивать свежавыжатые овощные соки моркови, капусты, а также яблочный сок.
4. **Лук и чеснок** нужно употреблять **во время обеда и ужина**, так как они отлично чистят сосуды мозга.
5. В дня необходимо выпивать не менее 2,5 литра чистой воды.

6. Еще для очищения сосудов мозга хорошо подходит **Хрен**. «Хреновина» - **закуска из хрена с чесноком и помидорами**, обладает хорошим антисклеротическим действием, так как хрен, чеснок и лук разрушают склеротические бляшки.

Рецепт омоложения чесноком

Тибетские монахи никогда не старели и не страдали от ожирения, стенокардии, склероза и инфаркта. Попробуйте испытать на себе их рецепт омоложения. Необходимо тщательно очистить и вымыть **350 г чеснока**, растереть его в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взять снизу, где больше сока, **200 г этой массы и залить 200 г 96% спирта**. Сосуд плотно закупорить и хранить в темном месте 10 дней. Затем чесночную массу процедить, отжать и через 2-3 дня можно начинать лечение. Пить строго по схеме каплями **С ХОЛОДНЫМ МОЛОКОМ** за 15-20 минут до еды.

Дни приема	Завтрак	Обед	Ужин
1	2 капли	2 капли	3 капли
2	4 капли	5 капель	6 капель
3	7 капель	8 капель	9 капель
4	10капель	11капель	12капель
5	13капель	14капель	15капель
6	15капель	14капель	13капель
7	12капель	11капель	10капель
8	9 капель	8 капель	7 капель
9	6 капель	5 капель	4 капли
10	3 капли	2 капли	1 капля
11	25капель	25капель	25капель

Очистка сосудов головного мозга подобна прочистке системы водоснабжения с помощью специального реактива. В данном случае его роль выполняет специально приготовленная и употребляемая внутрь по определённым правилам **спиртовая настойка чеснока**. Эликсир готовится следующим образом. Для этого используется пятьсот граммов чистого этилового спирта, приобретённого в аптеке и столько же долек очищенных и измельчённых в керамической посуде, без контакта с любым металлом, долек чеснока. Чеснок должен быть либо со своего огорода либо куплен у местных бабушек. Привозной продукт исключается.

Измельчённые дольки чеснока помещаются в банку с крышкой, заливаются спиртом и настаиваются в темном месте при комнатной температуре на протяжении семи суток. После чего настой фильтруется, а твёрдая фракция отжимается и также подвергается фильтрации. Полученный таким образом препарат готов к употреблению одним человеком.

Этиловый спирт является сильнейшим органическим растворителем, при взаимодействии с которым германий, содержащийся в чесноке переходит в раствор, обеспечивая ему качества, необходимые для **очистки сосудов головного мозга**.

Схема приема состава для **очистки сосудов головного мозга** следующая. Дозировка определяется как одна капля из пипетки, приобретённой в аптеке, разведенная **в столовой ложке натурального молока**. Приём осуществляется троекратно за тридцать минут до еды по волновой схеме, при которой происходит увеличение дозировки однократного приёма на одну каплю и до двадцати пяти с последующим уменьшением до одной и вновь до двадцати пяти.

Очистка сосудов головного мозга требует неукоснительного соблюдения всех условий приготовления раствора и его последующего приёма со строгим соблюдением дозировки



СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Головной мозг является высшим мыслительным центром организма. От того, в каком состоянии находится головной мозг, зависит ваш уровень интеллекта, памяти и многих других функций. Чтобы мозг смог функционировать долгое время, даже в пожилом возрасте, необходимо регулярно проводить **очистление сосудов головного мозга**.

Одним из наиболее эффективных средств, которые очищают сосуды мозга, является **грецкий орех**. Интересно, что даже внутренне содержимое этого ореха напоминает мозг человека.

Для приготовления средства для очищения сосудов, вам потребуется **5 грецких орехов** и один кружочек **ананаса**. Грецкие орехи предварительно нужно очистить от кожуры и размельчить. **Далее нарезать ананас кусочками и смешать его с орехами**. Полученную смесь необходимо поместить в посуду из **темного стекла** и положить ее в **холодильник на сутки**. *Очищение сосудов головного мозга* займет у вас **месяц**. Каждый день нужно будет заготавливать свежую смесь и оставлять на сутки. Смесь необходимо употреблять **4 раза** в сутки, примерно за полчаса до еды.

Подобные курсы очищения рекомендуется проводить 2-3 раза в год.

Очищение сосудов головного мозга

Сосуды — это русла реки — нашей крови. Неоднократное применение этого простого рецепта поможет их очистить и избавить от всевозможных отложений.

* Рецепт: Берем **по 250 г хрена, лука, чеснока и лимона**. Пропускаем все через **мясорубку**. Вливаем столько же, сколько получилось смеси, охлажденной **кипяченой ВОДЫ** и ставим на сутки **в холодильник**.

Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за 30 минут до еды, заедая 1 ч.л. меда.
babushka.ua

* Рецепт чистки сосудов.

- **Весенний салат ИЗ ОДУВАНЧИКОВ**.

1 пучок свежих листьев одуванчика поместить на 30 мин в соленую воду, измельчить, добавить 1-2 из-мельченных грецких ореха и 1 столовую ложку подсолнечного масла. Все смешать и кушать без ограничения.

- 1-2 чайных ложки **зеленого чая ЗАЛИТЬ** 1 стаканом **кипяченого молока**, настоять 30 мин, процедить и пить по 1 стакану 2 раза в день.

Как провести чистку и оздоровление **СОСУДОВ?**

Одной из причин **болеи в суставах в пожилом возрасте**, является отложение солей. Причина кроется в нарушении кровоснабжения мелких суставов, за счет засорения капилляров и мелких сосудов. Эти процессы происходят медленно, но уверенно. В результате на суставах кистей и стоп появляются «наросты».

Поэтому не стоит ждать, когда боль в суставах даст о себе знать. Как только почувствовали малейший дискомфорт, постарайтесь провести чистку и оздоровление сосудов. Очень хорошо помогают в этом случае народные методы, которые доказали свою эффективность временем. Практически очистительных процедур суставы перестают болеть, скрипеть, становятся более подвижными и эластичными. Необходимо отметить, что методики очищения суставов противопоказаны людям, которые имеют такие заболевания как язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Очищение **рисом**. Вымочите один стакан не шлифованного коричневого риса в воде в течение трёх суток. Затем слейте воду, добавьте два стакана свежей воды, и варите, пока вся вода не выкипит. Разделите рисовую кашу на четыре одинаковые порции и съедайте каждую за 20 минут через равные промежутки времени. Перед тем как есть кашу, выпивайте полстакана воды желательно не газированной. В течение первого дня чистки больше ничего не ешьте и выпейте небольшими порциями один стакан настоя **шиповника**. На следующий день съешьте только 500 г **свеклы** и 500 г **яблок**.

Повторить процедуру через 3-4 дня. Лечение нужно продолжать до исчезновения даже малейшего дискомфорта в суставах.

Более подробно можно ознакомиться со статьей на сайте <http://www.medlinks.ru>

Народные рецепты **очистения крови**

Народная медицина за многие столетия накопила большой опыт по очищению крови. Вот только очень небольшая часть таких рецептов.

Хорошее средство, **очищающее кровь – ХВОЯ**. Она богата витамином С, который ускоряет окисление шлаков, и эфирными маслами, которые растворяют их. Обладая вяжущими качествами, хвоя в крови надежно обволакивает продукты распада. Эти свойства хвои делают ее сильным очищающим средством. Хвоя настолько эффективна, что при очистке крови с ее помощью можно избавиться от множества самых различных заболеваний, явившихся следствием **зашлакованности организма**. Для приготовления отваров используются **хвоя сосны, ели, кедра сибирского, пихты**. Очищение лучше проводить **зимой**, когда хвоя содержит максимальное количество витамина С.

- Взять **5 ст.** ложек измельченной **ХВОИ** молодых растений, залить 0,5 л кипятка и **варить** на медленном огне 10 минут. Затем настаивать в теплом месте, процедить и вылить в термос. Отвар пить теплым вместо воды или чая.

- Из **зеленых грецких орехов**, собранных до праздника Ивана Купалы, готовят настой с медом. Орехи пропустить через мясорубку, смешать с медом в соотношении 1: 1, положить в темную стеклянную посуду, закрыть и в течение месяца настаивать в темном месте. Пить по 1 ч. или дес. ложке 3 раза в день до еды в течение 40 дней. В течение года курс повторить 2 раза.

Холестерин - жироподобное вещество, которое жизненно необходимо человеку. Он входит в состав оболочек (мембран) всех клеток организма, много холестерина в нервной ткани, из холестерина образуются многие гормоны. Около 80 % холестерина

вырабатывается самим организмом, остальные 20 % поступают с пищей. Атеросклероз возникает, если очень много в крови холестерина низкой плотности. Он повреждает оболочку внутренней стенки сосуда, накапливается в ней, в результате чего образуются атеросклеротические бляшки, которые потом превращаются в кашицу, кальцинируются и закупоривают сосуд. Большое содержание холестерина в крови - повышенный риск заработать сердечные заболевания. В наших органах его содержится примерно 200 г, и особенно много в нервной ткани и головном мозге.

Много холестерина содержится в жирных мясных и молочных продуктах: в свинине, сыре, сливочном масле, жирном твороге, корейке и копченостях, говядине, птице, рыбе, в 3-процентном молоке. Очень богаты холестерином субпродукты, особенно **мозги**, и **желток** куриного яйца. Именно их употребление и следует ограничить.

Есть данные, что имеющиеся во многих растениях органические кислоты нормализуют обмен углеводов, сдерживая превращение их в жиры и образование холестерина. Такой способностью обладает, в частности, тартроновая кислота, которая есть во многих овощах и фруктах, особенно в капусте, яблоках, айве, грушах, моркови, редисе, помидорах, огурцах, смородине.

Существует немало разнообразных веществ, способствующих освобождению организма от избытка холестерина. Природа позаботилась и на этот счет. **Холестерин выводится из организма с желчью, вырабатываемой печенью.** Поэтому все желчегонные средства содействуют удалению его излишков. **Эти процессы можно стимулировать, употребляя в пищу растительное масло, сок редьки и свеклы, продукты с высоким содержанием клетчатки.**

Продукты, способствующие выведению холестерина из организма: **хлеб из цельного зерна** или с добавкой **отрубей**, **каши из зерна грубого помола**; овощи, плоды и ягоды (капуста, редька, редис, свекла, яблоки, крыжовник, вишня, черная смородина, апельсины, картофель, пшеница, рис, кукуруза).

Снизить холестерин народными средствами:

Льняное семя для снижения холестерина.

Понизить уровень вредного холестерина можно при помощи **ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ** (ознакомьтесь с противопоказаниями), которое продается в аптеках.

Постоянно добавляйте его в пищу, которую едите. Предварительно его можно **перемолоть** на кофемолке. Давление не будет подскакивать, сердце станет спокойнее, а заодно улучшится работа желудочно-кишечного тракта. Все это будет происходить постепенно. Конечно и питание должно быть здоровым.

Целебный порошок.

Купите в аптеке цветки липы. Смелите их на кофемолке.

Каждый день 3 раза принимайте по 1ч ложке порошка. Курс 1 месяц. **Этим вы понизите холестерин в крови, выведете шлаки из организма и одновременно похудеете.** У некоторых потеря 4 кг. Улучшится самочувствие и внешний вид.

Корни одуванчика при атеросклерозе для выведения из организма избыточного холестерина в крови.

Сухой порошок измельченных сухих корней употребляют при атеросклерозе для выведения из организма избыточного холестерина и удаления вредных веществ.

Достаточно 1 ч.л. порошка перед каждой едой, и через 6 месяцев наступает улучшение. Никаких противопоказаний нет.

Квас из желтушника для выведения "плохого" холестерина.

Рецепт кваса (автор Болотов). 50 г сухой измельченной травы желтушника положить в марлевый мешочек, прикрепить к нему небольшой грузик и залить 3 л остуженной кипяченой воды. Добавить 1 ст. сахарного песка и 1 ч.л. сметаны. Поставить в теплое место, ежедневно помешивать. Через две недели квас готов. Пить целебное снадобье по 0,5 ст. три раза в день за 30 мин. до еды. Каждый раз доливать в сосуд с квасом недостающее количество воды с 1 ч.л. сахара.

Баклажаны, соки и рябина снизят холестерин.•Есть как можно чаще баклажаны, добавлять их в салаты в сыром виде, предварительно подержав в соленой воде, чтобы ушла горечь.

•**Утром пить томатный и морковный соки (чередовать).**

•Съедать по 5 свежих ягод **красной рябины** 3-4 раза в день. Курс — 4 дня, перерыв — 10 дней, потом курс повторить еще 2 раза. Эту процедуру проводить лучше в начале зимы, когда морозы уже «ударят» по ягодам.

Корни синюхи голубой снизят холестерин.

1 ст.л. **корней синюхи голубой** залить 300 мл воды, довести до кипения и варить под крышкой на малом огне полчаса, остудить, процедить. Пить по 1 ст.л. 3-4 раза в день через два часа после еды и обязательно еще раз перед сном. Курс - 3 недели. Этот отвар обладает сильным успокаивающим, антистрессовым действием, понижает давление, снижает уровень холестерина, нормализует сон и даже успокаивает изнурительный кашель.

Сельдерей снизит холестерин и очистит сосуды.

Стебли сельдерея нарежьте в произвольном количестве и опустите их в кипящую воду на пару минут. Затем выньте их, посыпьте кунжутным семенем, слегка посолите и чуть-чуть посыпьте сахаром, добавьте по вкусу подсолнечное или **оливковое масло**. Получается очень вкусное и сытное блюдо, абсолютно легкое. Им можно ужинать, завтракать и просто есть в любое время. Одно условие - как можно чаще. Правда, если у вас давление низкое, то сельдерей противопоказан.

Для уменьшения всасывания холестерина можно воспользоваться такими сборами лекарственных трав.

•Цветки боярышника, хвоща, трава омелы, листья барвинка по 15 г, трава тысячелистника - 30 г.

•Цветки арники - 4 г, трава тысячелистника - 20 г, трава зверобоя -20 г.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте глотками в течение дня. Курс лечения - 1,5 месяца с перерывом 1-2 месяца.

•В 1 стакан кипятка положите несколько долек чеснока. Настаивайте 30 минут, принимайте по 20 капель 2-3 раза в день.

•Очень полезно принимать по четверти стакана **сока красной смородины** за 30 минут до еды.

•Для профилактики атеросклероза помогает вдыхание эфирных масел можжевельника, мяты, лаванды, тмина, тысячелистника, базилика.

•**Шиповником** заполните на 2/3 пол-литровую банку, залейте водкой, настаивайте в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Начните прием настойки с 5 капель и каждый день увеличивайте лекарственную дозу на 5 капель (доведите до 100 капель). А потом постепенно уменьшайте количество капель до исходных 5.

•При атеросклерозе поможет **настойка цветков боярышника**: в стакан спирта положите 4

ст. ложки измельченных цветков боярышника, настаивайте в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое банки. Через 10 дней настойка готова. Принимайте 3 раза в день перед едой по 1 ч. ложке, разбавляя водой.

Фрукты снижают холестерин.

Для снижения уровня холестерина в крови, предотвращения склероза сосудов головного мозга **съедайте В НЕДЕЛЮ** хотя бы по одному плоду **КИВИ и грейпфруту** (вместе с белой мясистой пленкой).

Уже после месячного курса лечения можно **сдать анализы** и убедиться, что «плохой» холестерин значительно снизился. **Улучшается память, уходят плаксивость и обидчивость, исчезает шум в голове, постепенно стабилизируется давление.** Конечно, во время лечения желательно снизить потребление животных жиров. Предпочтение отдавать сырым овощам, фруктам, семечкам, орехам, кашам, растительным маслам.

Прополис для выведения "плохого" холестерина.

Чтобы очистить кровеносные сосуды от холестерина, надо 3 раза в день за 30 минут до еды употреблять по 7 капель 4% настойки прополиса, растворенной в 30 мл воды. Курс лечения - 4 месяца.

Фасоль снизит холестерин.

Уровень холестерина можно снизить без проблем!

Надо с вечера **залить полстакана фасоли или гороха водой и оставить на ночь.** Утром воду слить, заменить ее свежей, добавить на кончике чайной ложки питьевой соды (чтобы не возникало газообразования в кишечнике), сварить до готовности и съесть это количество в два приема. Курс снижения холестерина должен длиться три недели. Если съесть **в день не менее 100 г фасоли,** то содержание холестерина снижается на 10% за это время.

9. Очищение ОТ ПАРАЗИТОВ с помощью **коньяка и касторки - СЕМЕНОВА**

Очищение (чистка) организма от паразитов народными средствами. Чистка по методу Надежды Семеновы И коньячком побаловаться, и паразитов прогнать!

Что происходит во время чистки

В этом случае используется коньяк и касторка (кстати, похожая чистка уже была описана в главе, посвященной очищению печени, но здесь она проводится несколько иначе).

От коньяка у паразитов происходит паралич, и они не могут как следует присосаться к стенке кишечника или заползти в укромный уголок. А касторовое масло является сильным слабительным, и «непрошенные гости» со стулом изгоняются вон.

Что для этого понадобится

Для этой чистки купите:

- **коньяк** (не ниже четырех-пяти звездочек),
- **касторовое масло** (продается в аптеке).

Как проводить чистку

Утром натощак выпейте **50 г коньяка и 50 г касторового масла**. Через несколько минут запейте **сладким чаем** (сладкий вкус привлекает гельминтов, поэтому коньяк действует лучше).

Через какое-то время от касторки вас прослабит, и со стулом выйдут гельминты (если они у вас есть!). Бывает, что с первого раза они не идут, а выходят только с третьего-четвертого. Поэтому для профилактики два-три раза повторите процедуру.

Клизмы в этой чистке делать нельзя, гельминты должны изгоняться только с помощью слабительного, иначе они выйдут не все.

В некоторых случаях паразиты продолжают выходить даже после 5, 6, 7-й и т. д. процедуры (об этом см. ниже, в разделе «Отзывы бывалых»). Продолжайте очищаться до тех пор, пока стул не будет полностью свободным от них. Если вы устанете (по отзывам, эта процедура – удовольствие ниже среднего), то сделайте перерыв на десять дней, а затем снова повторите.

=====

http://www.lekarctva.ru/spg/view/hmel_shishki/

хмель в Москве

аптека	цена, руб.	наличие			
Хмель шишки, пачка 35г, Апекс ООО (Россия)					
 изображение готовится	<u>ИФК Митино, Митинская ул., д. 21</u>	58.00 56.26 Скидка при заказе через интернет аптеку 3% + накопительная ?	В наличии	<input type="text" value="1"/>	<input type="button" value="В корзину"/>
<u>описание</u>	<u>ИФК Партизанская, Измайловское ш., д.71, стр. 10</u>	50.00 48.50 Скидка при заказе через интернет аптеку 3% + накопительная ?	В наличии	<input type="text" value="1"/>	<input type="button" value="В корзину"/>
	<u>ИФК Перово, 3-я Владимирская ул., д. 27</u>	55.00 53.35 Скидка при заказе через интернет аптеку 3% + накопительная ?	В наличии		

Хмель можно купить по тел. 8-903-346-03-60 ...

Ответ:

Как-то раз я тоже их искала, настойка из шишек хмеля - лучшее средство от нервных расстройств. Поэтому сохранила список адресов, где можно купить хмель. Это было всего полгода назад, так что, не думаю, что он изменился, в одном из мест вы хмель обязательно найдете.

Хмель шишки, пачка 30г, Хорст компания ООО (Россия)

ИФК Митино, Митинская ул., д. 21
(495) 794-01-35, 751-00-10 (возможна доставка) 35.00

Хмель шишки, пачка **50г**, Апекс ООО (Россия)

ИФК **Аэропорт**, Черняховского ул., д. 4а
(495) 151-5495, 151-2204, 155-8929 63.00

ИФК **Таганская**, Таганская ул., д. 31/22, стр. 1
(495) 911-14-80 65.00

ИФК Текстильщики, Волгоградский пр-т, д. 46/15, стр. 3
(495) 178-33-40 63.00

ИФК Химки, Химки, пр-т Мельникова, д. 2-Б 8
(498) 601-11-13 65.00

ИФК Пражская, ул. Кировоградская, д. 22-Г
(495) 315-00-02 66.00

Хмель можно купить у производителя по телефону **8-903-346-03-60** чувашия

тел. 980-00-00 Лекарства на дом

148-26-43 Аптека м. Фили

995-9951 .

Медицина для вас (если в их сети нет, они подскажут другие аптеки)

518-91-03

961-12-33

Бесплатные справочники по лекарствам г Москвы