

**МЕТОДЫ НАРОДНОЙ
И ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ**

ЧИСТКА СУСТАВОВ, КРОВИ И СОСУДОВ

Очищение организма — необходимая процедура для всех, кто хочет укрепить здоровье и избавиться от шлаков и токсинов.

Книга познакомит читателя с различными методами очищения в домашних условиях. Кишечник, печень, почки, суставы, сосуды, лимфа, кровь, органы дыхания будут освобождены от накопленных вредных веществ, замедляющих жизненные процессы, а также от паразитов. Рекомендации по очищению даны с учетом заболеваний, возраста и противопоказаний. Полезными будут и приведенные в книге лечебные процедуры и гимнастика для суставов и сосудов.

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2664-2



9 785991 026642

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-6321-8



9 789661 463218

ЧИСТКА СУСТАВОВ, КРОВИ И СОСУДОВ

ЧИСТКА СУСТАВОВ, КРОВИ И СОСУДОВ

**ОЧИЩЕНИЕ ПО БОЛОТОВУ,
МАЛАХОВУ, ЕЛИСЕЕВОЙ,
ЩАДИЛОВУ, МАЛОВИЧКО**

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



МЕТОДЫ НАРОДНОЙ И ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ



ОЧИЩЕНИЕ ПО БОЛОТОВУ



МАЛАХОВУ



ЕЛИСЕЕВОЙ



ЩАДИЛОВУ



МАЛОВИЧКО



ЧИСТКА СУСТАВОВ, КРОВИ И СОСУДОВ

ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД  КЛУБ
2014  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 613.2
ББК 51.2
Ч-66



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Виктория Дорохина*

Популярне видання

Популярное издание

Чищення суглобів, крові й судин
(російською мовою)

Чистка суставов, крови и сосудов

Укладач *ЕМЕЛЬЯНОВА Інна*

Составитель *ЕМЕЛЬЯНОВА Інна*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *А. М. Зінченко*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. Г. Фадеева*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *А. Н. Зинченко*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *А. Г. Фадеева*

Підписано до друку 19.12.2013.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Wagrock Pro».
Ум. друк. арк. 24,36.
Наклад 10 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 19.12.2013.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Wagrock Pro».
Усл. печ. л. 24,36.
Тираж 10 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано
у ВАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.
www.globus-book.com

Отпечатано
в ОАО «Харьковская книжная фабрика "Глобус"»
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11
Свидетельство ДК № 2891 от 04.07.2007 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-966-14-6321-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2664-2 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Mikhail Melnikov, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2014

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях далеко не все могут похвастаться, что ведут правильный образ жизни. На это может не хватать сил, времени или желания. Ведь для того, чтобы вести правильный образ жизни, необходимо многим пожертвовать. Значение имеют также условия, в которых человек живет, работает, отдыхает и т. д. Фастфуд, алкоголь, кофе, никотин, переедание — все это приводит к тому, что в организме накапливается все больше мусора в виде шлаков и токсинов. Из-за неправильного образа жизни организму крайне тяжело самоочищаться, поэтому ему необходимо помочь.

Нередко причинами головных болей, раздражительности, бессонницы, быстрой утомляемости могут быть именно токсины, шлаки и наличие паразитов. Как известно, чтобы выздороветь, необходимо устранить причину болезни, а не ее признаки. Если пытаться постоянно заглушать боль, дискомфорт, можно легко прийти к гастриту, язвенной болезни и другим заболеваниям внутренних органов. Особенно хорошо это заметно при совмещенной диагностике (биорезонансная диагностика + гемосканирование). Поэтому лечение любого, даже самого тяжелого заболевания следует начинать с очищения организма.

Очищение организма является крайне важным и обязательным процессом для выживания в современной цивилизации. Ученые подсчитали, что современный



человек съедает вместе с продуктами в год 3,75 кг пестицидов, 5 кг искусственных консервантов и пищевых добавок и вдыхает 2 кг твердых веществ.

После проведения очищения лечение заболеваний любых органов, включая печень, проходит намного эффективнее. А нередко необходимость в лечении вообще отпадает. Регулярное же очищение снижает биологический возраст на 10—20 лет и значительно уменьшает риск заболеваний, особенно печени. Но все это имеет место только в том случае, если правильно выбраны методы очищения органов и организма в целом.

Сегодня предлагается множество методов очищения органов и систем организма. Среди них есть и полезные, и неэффективные, и даже смертельно опасные.

- Вещества, от которых необходимо чистить организм:
1. Шлаки — это естественные продукты жизнедеятельности клеток и сами отмершие клетки. В здоровом организме существует отлаженный механизм их выведения, в котором главная роль отводится печени. В современных условиях она с этим часто не справляется, ей требуется помощь. Поэтому необходимо периодически проводить очищение организма от шлаков. Но желательно делать это безопасными методами.
 2. Токсины, канцерогены, ядовитые вещества. В основном это вещества, которые являются следствием развития современной цивилизации. Они попадают в организм 3 способами:
 - ☞ через легкие — вредные вещества в атмосфере города и на производстве;
 - ☞ с пищей — различные консерванты, красители, вкусовые и технологические добавки, производные неправильного приготовления пищи;
 - ☞ через кожу — активные вещества в моющих средствах, фосфаты, остающиеся после стирки на одежде



де, растворители, яды от укусов насекомых и т. д. Ежедневно человек вдыхает 12 м^3 воздуха, в котором содержится более 100 вредных веществ, бактерий и т. п.

3. Отложения, вызванные нарушением обмена веществ из-за неправильного питания, образа жизни, а также образовавшиеся вследствие попадания в организм вредных веществ из пищи и окружающей среды. К ним относятся:
 - ☞ холестерин на стенках сосудов;
 - ☞ отложения на стенках желудка и кишечника;
 - ☞ жировые отложения в печени, под кожей, в мышцах (целлюлит) и других органах;
 - ☞ камни в почках и желчном пузыре и т. п.
4. Свободные радикалы — ионизированные молекулы веществ, которые образуются в результате действия токсинов, солнечной и искусственной радиации. Они разрушают мембраны клеток и нарушают внутриклеточный обмен, что существенно ускоряет процессы старения организма в целом. Радикалы разрушают ДНК клеток и ускоряют процесс старения.
5. Паразиты — бактерии, грибки, простейшие и гельминты (паразитические черви). Они есть почти у каждого человека. Паразиты поселяются в пищеварительном тракте, питаются той пищей, которую потребляет их хозяин, отнимая у него все полезные вещества, присутствующие в еде и питье, отравляют организм своими выделениями и являются причиной множества заболеваний. Их размеры различны — от одноклеточных микроорганизмов до глистов длиной в несколько метров. Они занимают 4-е место среди причин смертности и являются первой причиной рака, поэтому лучше от них избавляться вовремя.



Кроме того, по утверждению многих врачей, зашлакованность организма способна спровоцировать и более серьезные проблемы. В связи с этим выделяется несколько этапов загрязненности организма.

Первый этап. В начальной точке накопления шлаков человек внешне абсолютно здоров. Присутствуют незначительные отклонения в самочувствии, их источник неочевиден. Человек начинает испытывать все бóльшую утомляемость и частую раздражительность. Если в течение первого этапа происходит сокращение приема пищи (в результате диеты, голодания и прочих причин), появляются слабость, головные боли, неприятные ощущения в желудке, тяжесть в печени, подчас сильное ощущение голода. Этому этапу развития событий свойственны также вздутие кишечника и расстройство стула.

Второй этап. Если не заняться очищением организма, появляются сначала легкая ломота в суставах, частые простудные заболевания и неприятные изменения кожи лица. Кожа более активно реагирует на поступление в организм ядов и первой пытается вывести их. Однако с наступлением предела ее возможностей начинают прогрессировать различные заболевания, такие как аллергия, дерматозы, экземы, прыщи и т. д. В дальнейшем кожа становится обезвоженной и начинает стремительно увядать, легко подвергаясь поражению морозом и пересушиванию на солнце.

Третий этап зашлакованности, как правило, проявляется возникновением необоснованных, на первый взгляд, аллергических или аллергоподобных реакций организма, таких как чрезмерное слезотечение, конъюнктивиты, выделения из носоглотки, синуситы, постоянное скапливание слизи в горле. Могут появиться и устойчивые хронические заболевания.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА.....	15
Методы очищения.....	16
Гидроколонотерапия (мониторное очищение кишечника) ...	17
Очищение организма по Малахову.....	18
Очищение соленой водой (Шанк Пракшалана).....	19
Метод разгрузочно-диетической терапии (РДТ).....	19
Очищение организма по Семеновой.....	20
Последовательность очистительных процедур и время их проведения.....	21
Питание во время очищения.....	24
Предварительное очищение.....	25
Очищение кишечника.....	25
Очищение печени.....	45
Очищение почек.....	71
Очищение легких.....	78
Очищение поджелудочной железы.....	90
Очищение организма от гельминтов.....	92
Очищение кожи лица в домашних условиях.....	116
ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ И ЛИМФЫ.....	124
Строение кровеносной системы.....	124
Основные заболевания кровеносной системы.....	128
Анемия.....	128
Лимфостаз.....	131
Лимфаденит.....	133
Медикаментозные методики очищения крови и лимфы.....	138
Народные методы очищения крови и лимфы.....	141
Диета при заболеваниях кровеносной системы.....	162
Активный образ жизни.....	165
ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ.....	167
Строение опорно-двигательного аппарата.....	167
Основные заболевания опорно-двигательного аппарата.....	175



Остеохондроз позвоночника	176
Деформирующий остеоартроз	181
Артрит	183
Подагра	185
Методики очищения суставов	189
Диета при заболеваниях суставов	224
Активный образ жизни	226
ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ	227
Строение сердечно-сосудистой системы	227
Основные заболевания	233
Атеросклероз	234
Гипертоническая болезнь	239
Ишемическая болезнь сердца (ИБС)	243
Посттромбофлебитический синдром нижних конечностей и таза	245
Тромбофлебит	247
Болезнь Рейно	251
Тромбозы и эмболии	252
Варикозное расширение вен	255
Методики очищения сосудов	258
Диета при заболеваниях сосудов	314
Активный образ жизни	317
ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА	319
Продукты, способствующие постоянному очищению организма	323
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СУСТАВОВ И СОСУДОВ	332
Лечебная гимнастика при заболеваниях суставов	333
Упражнения для позвоночника	338
Профилактическая гимнастика для суставов	348
Упражнения для мышц верхних конечностей	348
Упражнения для мышц нижних конечностей	350
Общеразвивающие гимнастические упражнения	352
Упражнения для мышц верхних конечностей	352
Упражнения для мышц нижних конечностей	354
Упражнения для мышц туловища	355
Силовые упражнения	356
Корректирующие упражнения	356
Упражнения в равновесии	357
Упражнения в расслаблении	357
Упражнения в растягивании	358
Сосудистая гимнастика	358



Упражнения при заболеваниях сердца	359
Упражнения при гипотонии	361
Гимнастика при варикозном расширении вен	363
Разгрузочная гимнастика для ног	367
Упражнения для тренировки правильного дыхания	368
Правильное глубокое дыхание	368
Правильное дыхание	368
Упражнение на освоение глубокого дыхания	369
Упражнение на брюшное дыхание	371
Упражнение на дыхание в состоянии напряжения и растяжения	373
Упражнения при лимфатическом застое	375
Комплекс упражнений для верхних конечностей	375
Комплекс упражнений для нижних конечностей	376
Упражнения на батуте	378
ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ СУСТАВОВ И СОСУДОВ	380
Классический массаж	380
Показания и противопоказания к массажу	383
Требования, предъявляемые к массажисту	385
Требования к помещению и оборудованию	385
Требования, предъявляемые к пациенту	386
Средства для скольжения рук	386
Приемы массажа	387
Виды лечебных ванн	421
Лечебные ванны в домашних условиях	425
Домашние травяные ванны (из советов врача О. В. Корнеевой)	433
Скипидарные ванны А. Залманова	434
Травяные очищающие ванны	436
Компрессы (аппликации), растирания	440
Голубая глина	450
Растирания и мази (по советам Е. В. Щадилова)	451
Тибетские методики	454
Заключение	457
Литература	458



Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: office@bmm.ru

www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

“Клуб Семейного Досуга”»

61140, г. Харьков-140,

пр. Гагарина, 20-А

тел./факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: trade@bookclub.ua

www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ПКФ “Универсальный бизнес”»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г

Тел.: +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86

e-mail: ksd@kreda.net.ua

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю. Д.

69057, г. Запорожье, ул. Новостроек, 3

Тел: +38 (050) 347-05-68

e-mail: vega_center@i.ua

Одесский

филиал

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: order@ffc-bookclub.ru

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Основна причина більшості захворювань людини — шлаки й токсини, які накопичуються в організмі й отруюють його. У книзі наведено ефективні способи очищення різних органів у домашніх умовах. Різноманітні методики об'єднує безпека й доступність необхідних компонентів.

Чистка суставов, крови и сосудов / сост. И. Емельянова. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2014. — 464 с.

ISBN 978-966-14-6321-8 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2664-2 (Россия)

Основная причина большинства заболеваний человека — шлаки и токсины, накапливающиеся в организме и отравляющие его. В книге приведены эффективные способы очищения различных органов в домашних условиях. Разнообразные методики объединяет безопасность и доступность необходимых компонентов.

УДК 613.2

ББК 51.2