

Содержание

Предисловие	9
Методики и техники расслабления	10
Техника первая	10
Техника «напряжение – расслабление»	11
Техника вторая – прогрессивная мышечная релаксация (по Якобсону)	12
Техника третья – вращение глазами	14
Техника четвертая – суфийские упражнения	15
Метод якорения	17
Рекомендации по проведению методики расслабления	20
Основные принципы здорового питания	21
Питание для здоровья	21
Под строгим запретом!	24
Под строгим запретом: соки!	25
Подготовка к сухому лечебному голоданию	27
Выбор продуктов	27
Обливание холодной водой	29
Оздоровительная ходьба	32
Программа проведения лечебного голодания	34
Календарь очищения	34
Очищение кишечника и печени	37
Очищение почек	43
Дополнительные методы оздоровления	44
Гирудотерапия: для чего она нужна	45
Применение пищевой соды	48
Методика проведения кофейных клизм	51
Суточное влажное лечебное голодание	54
Методика проведения	55
Теперь о клизмах	57
Выход из лечебного голодания	58
Почему эффективно еженедельное однодневное лечебное голодание	59
Эффект похудения	61
Лечебное голодание при избыточной массе тела	62
Маленькие хитрости – как «приручить» гормон голода	63
Трехдневное влажное лечебное голодание	65
Методика проведения	65
Оздоровительный эффект	67
Периодичность голодания	68
Краткосрочное сухое лечебное голодание	69
Методика проведения	69
Рекомендации по выходу из лечебного голодания	71
Выбор времени для лечебного голодания	72
Длительное сухое лечебное голодание	74
Методика проведения	74
Основные принципы оздоровления	76

Скрытые резервы организма	77
Тренировка кислородным голоданием и инфаркт	78
Природные механизмы лечебного голодания	82
Аутофагия	82
Апоптоз	84
Ацидоз	86
Аутолиз	89
Ради чего стоит подумать о лечебном голодании	92
Противовоспалительный эффект	92
Иммуностимулирующий эффект	95
Еще одно иммуностимулирующее действие лечебного голодания	97
Противоопухолевый эффект	99
Защита от неблагоприятных экологических факторов и онкозаболеваний	101
Профилактический эффект	103
Пост и иммунная система	105
Омоложение	106
Энерго-информационное очищение	109
Сухое десятидневное лечебное голодание	112
Преимущества этого метода оздоровления	112
Заболевания, при которых сухое лечебное голодание наиболее эффективно	116
Рекомендации по проведению длительного сухого лечебного голодания	118
Сухое десятидневное лечебное голодание: день за днем	121
Выход из десятидневного сухого лечебного голодания	134
Программа питания на выходе из лечебного голодания	139
Осложнения на выходе из лечебного голодания	141
Переедание в первые дни после лечебного голодания	142
Отеки, задержка мочи	143
Запор	144
Метеоризм, вздутие кишечника	145
Слабость, головокружение, обморочные состояния	146
Обострение основного заболевания	147
Рекомендации по дальнейшему выходу из голодания	149
Советы и рекомендации при онко-заболевании	151
Лечебное голодание не панацея от всех болезней	151
Устранение последствий химиотерапии	153
Противораковая диета доктора Ласкина	155
Хрен: польза и способы применения	161
Лечебное голодание при онкозаболеваниях	163
Лечение пищевой содой при онкозаболеваниях	165
Заключение	170
Список литературы	171

Предисловие



Решение написать третью книгу было принято мной в основном по двум причинам. Многие сталкивались с тем, что самой большой проблемой при прохождении сухого лечебного голодания является бессонница. Если бы мои пациенты могли как следует выспаться при сухом лечебном голодании, то проведение всего комплекса процедур было бы более комфортным и многие проходили бы нужные сроки голодания для достижения хорошего лечебного эффекта.

В качестве примера я всегда предлагаю своим пациентам совершить вот такой исторический экскурс.

В 1938 году американские патологи Фей и Смит впервые в мировой практике предложили способ лечения злокачественных опухолей у людей с помощью искусственного сна, вызываемого холодом. Клинические испытания были проведены с участием 38 человек, страдавших распространенными злокачественными опухолями с метастазами, в том числе в мозг, у многих из них боли снимались лишь большими дозами морфия. Этих больных после принятия снотворного в обнаженном состоянии обкладывали пузырями со льдом и на протяжении пяти дней поддерживали пониженную температуру тела. Суммарно каждый больной находился во сне в среднем около 40 дней. В принципе, все участники клинических испытаний находились в состоянии искусственного сухого голодания.

Во время «спячки» у больных наблюдалась полная амнезия, при пробуждении они не чувствовали никаких неприятных ощущений, наоборот, уменьшались или совсем исчезали боли, вызываемые опухолью, улучшалось общее состояние. У больных отмечалась прибавка в весе, появлялся аппетит, а в тех случаях, когда мозг был поражен метастазами, отмечалось улучшение психической деятельности. Отмечалось также значительное, иногда до 50 %, уменьшение опухолей, наблюдалась также задержка рецидивов, быстрота роста опухоли при рецидивах существенно уменьшалась. У двух женщин, страдавших раком молочной железы, и опухоли, и метастазы исчезли полностью.

Конечно, мы не сможем создать такие условия для искусственного сна, но в своей книге я постараюсь описать эффективные методики для борьбы с бессонницей. Я много читал различной литературы по лечебному голоданию, но нигде не нашел информацию, как бороться с бессонницей. В своей книге я хочу возместить этот пробел.

Любое голодание – это стресс. Любой стресс – это напряжение. Напряжение – это бессонница. Противостоять этому может только идеальное расслабление. Это первая причина написания моей книги. Вторая причина – хотелось бы описать свой опыт и все лучшее, что было собрано мной и моими пациентами за 30 лет работы. Указать причины неэффективности лечебного голодания и затронуть тему его негативных последствий – как избежать их и что нужно сделать, чтобы сухое голодание проходило наиболее комфортно.

Методики и техники расслабления

Методики и техники расслабления



Техника первая

В природе есть всего лишь три метода лечения – это голодание, движение и глубокое расслабление, т. е. состояние самогипноза.

Возможности нашего сознания и подсознания огромны. Современная наука только начинает подбираться к теме изучения вопросов самоисцеления человека с помощью подсознания, с помощью активации его внутренних механизмов. Ряд экспериментов с применением плацебо или гипноза убедительно доказывает, что в человеке сокрыт потенциал для самоисцеления от всех болезней (или от большинства из них). Сильнейшее расслабление организма – это первый прием древних целителей перед проведением любых очистительных процедур.

В этом состоянии максимально работают все механизмы саморегуляции, которые запускают процесс исцеления от болезней. Я думаю, что если совместить эти три метода, то лечебное голодание будет проходить очень комфортно и максимально эффективно. Я хочу рассказать вам о самых простых и эффективных методиках расслабления.

Наши мышцы не способны выдерживать двух вещей – избыточного, сверхсильного напряжения и избыточного, сверхсильного растяжения. Если же такая ситуация создается, то включается специальный защитный механизм, призванный предохранить мышцы от разрыва. Этот механизм – спонтанное и полное расслабление мышц. Вот, собственно, это нам и нужно – спонтанно и полностью расслабить мышцы своего тела.

Как правильно выполнить упражнение на расслабление? Через напряжение. Чтобы правильно выполнить упражнение, вам нужно для начала каждую его фазу выполнить отдельно, чтобы хорошо запомнить. Это несложно на самом деле. Просто будьте последовательны и не торопитесь.

Помните: вы делаете это упражнение не ради напряжения, а для расслабления и формирования соответствующей мышечной памяти. Чувство это приятное, а потому ваш мозг быстро его запомнит, ведь все приятное служит для него положительным подкреплением.

Техника «напряжение – расслабление»

Я хочу описать вам самую простую и эффективную технику, которой пользуюсь сам. Техника заключается в следующем.

В положении лежа максимально напрягите на вдохе мышцы тела, причем как можно сильнее, на 21 секунду, а потом на выдохе максимально расслабьтесь. Повторите три раза.

Попеременное напряжение и расслабление. Удобно сядьте или лягте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабилось и стало приятно тяжелым. Теперь попробуйте напрячь каждый мускул. Напрягите все мускулы. Теперь расслабьтесь.

Без резких движений и неожиданных рывков мягко и естественно напрягайте отдельные группы мышц, а затем переходите к полному их расслаблению. Научитесь чувствовать переход мышц к расслаблению.

Важно!

Не совершайте резких движений, делайте все медленно и осторожно, в максимально комфортном для себя режиме. Не нужно перенапрягаться и тем более действовать через силу. Если у вас что-то болит – просто остановитесь и повторите попытку позже. Для тех, кому будет трудно выполнять эти упражнения, существует другая эффективная методика.

Техника вторая – прогрессивная мышечная релаксация (по Якобсону)



Смысл техники прогрессивной (прогрессирующей) мышечной релаксации (расслабления мышечных зажимов) состоит в чередовании напряжения и расслабления. Техника заключается в том, чтобы сознательно и последовательно напрягать и расслаблять группы мышц тела, начиная с головы и заканчивая пальцами ног. Это делается в равномерном ритме, в удобном сидячем положении, с закрытыми глазами. Техника достаточно легко осваивается. Попробуйте выполнить упражнение несколько раз, испытайте его, проникнитесь им. После этого примите удобное сидячее положение и закройте глаза. Напрягайте и расслабляйте теперь мышцы в описанной ниже последовательности. Главное правило: напряжение всегда делается на вдохе, расслабление – на выдохе.

Упражнение 1. Предплечье

Напряжение: сожмите кулак (примерно на 5–8 секунд) и обратите внимание на чувство напряжения в мускулах предплечья и кисти.

Расслабление: полностью отпустите их (примерно на 30 секунд). Проследите ощущение в расслабленных предплечьях и кистях (возможно, это будут мурашки, ощущение тепла, приятное ослабление). Повторите упражнение каждой рукой.

Упражнение 2. Плечо: бицепс

Напряжение: напрягите двуглавую мышцу (бицепс) сгибанием руки. При этом мышцы предплечья должны оставаться по возможности расслабленными.

Расслабление: ощутите снова полное расслабление, оставьте руку в удобном и спокойном положении. Обратите внимание на различные ощущения при напряжении мышц предплечья и их расслаблении.

Упражнение 3. Предплечье: трицепс

Напряжение: напрягите теперь трицепс, вытянув руку. Если вы делаете упражнение в положении лежа, попытайтесь полностью прислонить предплечье к полу и надавите вниз на эту опору. При этом руки расположены внутренней поверхностью вверх.

Расслабление: отпустите напряжение и позвольте плечам упасть. Обратите внимание на чувство расслабленности в плечах.

Упражнение 4. Плечи

Напряжение:поднимите плечи вверх и напрягите мышцы плеч.

Расслабление:отпустите напряжение и позвольте плечам упасть. Обратите внимание на чувство расслабленности в плечах.

Упражнение 5. Затылок

Наклоните голову назад и напрягите мышцы затылка и шеи.

Потом снова полностью расслабьте.

Упражнение 6. Лицо

Стисните зубы, зажмурьте глаза, напрягите те мимические мышцы, с помощью которых вы делаете различные гримасы. После этого снова полностью расслабьте лицо.

Упражнение 7. Мышцы спины

Напрягите мышцы спины так, чтобы лопатки потянулись вниз. Потом полностью отпустите напряжение и расслабьте спину.

Упражнение 8. Мышцы живота

Напрягите мышцы живота – важно, чтобы живот стал твердым, втяните или выпятите живот. Затем расслабьте мышцы пресса.

Упражнение 9. Бедра и ягодицы

Сожмите ягодицы, напрягите бедра. После этого снова снимите напряжение.

Упражнение 10. Голени: икроножные мышц

Тяните вперед пальцы ног и стопы так, чтобы почувствовать напряжение в икроножных мышцах. После этого снова полностью расслабьте икроножные мышцы и оставьте ноги в удобной позе и покое.

Упражнение 11. Голени: большеберцовые мышцы

Тяните пальцы ног и стопы на себя, чтобы почувствовать напряжение большеберцовых мышц. После этого снова расслабьте мышцы, ощутите удобство и покой в ногах.

Упражнение 12. Возвращение

Если после этого вас не клонит в сон, закончите комплекс упражнений, несколько раз сильно согнув и разогнув руки. При желании можно также свести и развести руки в стороны. Затем глубоко выдохните и откройте глаза.

Техника третья – вращение глазами



Сядьте или лягте так, чтобы ваша голова на что-то опиралась. Поднимите глаза вверх, чуть их напрягая.

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

Через 5 секунд медленно выдохните и опустите веки.

Задержите выдох на 5 секунд, затем снова глубоко вдохните, откройте глаза и поднимите их вверх.

Задержите вдох на 5 секунд, затем выдохните, медленно закрывая глаза во второй раз.

Снова задержите выдох на 5 секунд, затем вдохните, откройте глаза и поднимите их к потолку, задерживая вдох на 5 секунд.

Медленно закройте глаза во время выдоха и не открывайте их, пока будете концентрироваться на выдохе.

Оставайтесь в состоянии глубокого расслабления, осознавая различные ощущения, которые вы будете испытывать. Вы погрузились в транс, полностью отдались течению сознания, мысли приходят и уходят. Внешний мир где-то очень далеко от вас.

Через 15–20 минут начинайте концентрироваться на вдохах, постепенно переходите в сознательное состояние, откройте глаза.

Этот прием позволяет очень быстро войти в состояние глубокого расслабления. Он был разработан доктором Гербертом Шпигелем, американским психиатром, который заметил, что некоторые внушаемые пациенты во время вхождения в транс закатывают глаза.

Техника четвертая – суфийские упражнения



Хочу рассказать вам еще об одной эффективной методике расслабления. Это известные всем суфийские кружения. Хотя это и не шаманская практика, но в принципе эффект похож. Кружения – техника немного более сложная. Если есть проблемы с вестибулярным аппаратом или с артериальным давлением, лучше не пробовать. А те, у кого со здоровьем все в порядке, рискните, вдруг вам понравится. Говорят, эта техника потрясающе эффективно снимает блоки и мышечные зажимы, считается целительной. А головокружение с практикой проходит.

Исходное положение – встать лицом на север. Спина прямая, руки в стороны на уровне плеч. Начинайте вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения.

При этом очень большое значение имеет направление вращения. Другими словами, если бы вы стояли в центре лежащего на полу большого циферблата, обращенного лицевой стороной вверх, то вращаться нужно было бы против часовой стрелки.

В период начального освоения этого упражнения важно не переусердствовать. Старайтесь никогда не переходить ту грань, за которой легкое головокружение переходит в весьма заметное и сопровождается слабыми приступами тошноты, поскольку практика последующих упражнений в этом случае может вызвать рвоту.

Чтобы отодвинуть предел головокружения, можно воспользоваться приемом, который широко применяют в своей практике танцоры и спортсмены-фигуристы. Прежде чем вращаться, зафиксируйте взгляд на какой-нибудь неподвижной точке прямо перед собой. Начав поворачиваться, не отрывайте взгляд от избранной вами точки, сколько это будет возможно. Когда же из-за поворота головы точка фиксации взгляда уйдет из вашего поля зрения, быстро поверните голову, опережая вращение туловища, и как можно быстрее снова захватите взглядом свой ориентир. Такой прием работы с использованием опорной точки позволяет довольно заметно отодвинуть предел головокружения.

В начале освоения этого упражнения следует останавливаться при появлении чувства дискомфорта. Максимальное же число оборотов за один раз в большинстве случаев не превышает 21, но к этому надо подходить постепенно. Это единственное упражнение, которое улучшает кровоснабжение головного мозга на 40 % за счет запуска механизмов естественного шунтирования сосудов головного мозга. Это же упражнение способствует глубокому расслаблению и вхождению в самогипноз.

После выполнения этого упражнения постарайтесь сразу лечь и запомнить ощущение глубокого расслабления.

Для того чтобы все методики расслабления были эффективны, нужно освоить методику якорения.