

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
"НИЯМА: ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ  
МЕТОДИКИ И ТЕРАПИИ"**

## Предисловие

Данная работа ставит своей целью описание практического опыта в области оздоровительных техник. Все научные сведения, приведенные в работе, являются только лишь вспомогательным материалом, т.к. по настоящему научных исследований в большинстве случаев не проводилось и научных доказательств эффективности большинства методов не существует. Однако, есть опыт. И здесь необходимо вспомнить, что даже медицинская наука базируется, прежде всего, на обобщении эмпирического опыта и, казалось бы, научные данные, применяемые для официального лечения заболеваний, со временем претерпевают серьезные изменения.

Мы излагаем опыт практиков и не утверждаем, что это панацея от всех болезней. Более того, все перечисляемые в данной книге процедуры показаны к применению относительно здоровым людям, как впрочем, и йога в целом.

Если человек начинает заниматься своим здоровьем, задумываться о природных механизмах и их корреляции с научными данными, то это и есть наиболее эффективный путь к своему здоровью. И здесь нет места бездумности и шаблонности. Через некоторое время в связи с развитием науки описание этих механизмов претерпит некоторые изменения, появятся новые факты и теоретические модели, подтверждающие или опровергающие нижесказанное. Однако сам факт того, что мы задумываемся, прислушиваемся к своему организму и делаем выводы, уже говорит о нашем сознательном стремлении к саморазвитию, а практика очистительных процедур, хоть и не является йогой в широком понимании, однако помогает на начальных этапах обучения работы с физическим телом.

©Пахоль Б.Е. - инструктор-методист УФЙ  
©УФЙ - 2008 год

Основное, что необходимо для всего описанного в этой книге - это тотальное принятие своего тела, всех его проявлений и позитивный настрой. Желание (намерение) меняться, что-то делать, быть активным и т.п.

Энергия намерения является необходимой для развития человека во всех сферах его жизни. Для начала это может быть намерение попробовать, испытать новые состояния, ощущения. Затем, когда человек понимает необходимость ниямы, это может быть намерение выполнения этих практик и должно быть подкреплено дхараной (удержанием данного состояния, настроения).

И когда соответствующее состояние достигнуто, через некоторое (символическое) преодоление себя, человек ощущает плоды этого в самом себе как на физическом плане так и на эмоциональном.

Зачастую окружающие люди, могут служить своеобразным датчиком изменения человека. Причем реакции могут быть разные от позитива до негатива, но они будут и их наличие говорит о том, что человек действительно меняется.

И второе это – постепенность. Никогда не начинайте с максимума! Всегда сначала познакомьте свое тело и сознание с той или иной техникой и только затем по немногу увеличивайте нагрузку.

Ведь когда вам дают что либо попробовать, например, из еды, обратите внимание, мы сначала

отщипываем кусочек и лишь затем засовываем все это в рот 😊.

©Воронин А.С. - инструктор-методист УФЙ  
©УФЙ - 2008 год

Уважаемый читатель, если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже обратили внимание на свое здоровье и свое тело. Более того, у вас уже появилось желание немного подкорректировать или даже коренным образом поменять что-то в себе. Человек, желающий изменить свой образ жизни, очистить свое тело от шлаков или избавиться от надоевших заболеваний, может использовать различные техники, обращаться к разным источникам, но самым важным является готовность взять ответственность за свое здоровье.

Для чего же нужно чистить свой организм? Ответ на этот вопрос будет, конечно же, индивидуален. Для одних это способ поддерживать себя в максимально работоспособном состоянии. Возможность использовать возможности организма для реализации своих желаний и потребностей, снижения утомляемости, поддержании тонуса. Резервные источники энергии в данном случае просто необходимы. Для других это возможность достижения состояний выходящих за рамки умения обычных людей. Приобретение сверх способностей, повышение чувствительности, работа с тонкими телами и энергетиками, управление процессами, происходящими в теле. Данные способности возможны при условии не загрязненности каналов и сосудов организма, определенной простроенности физического тела.

Задача, которую поставил перед собой авторский коллектив, инструктора Украинской федерации йоги, заключается в том, чтобы максимально корректно, опираясь на свой многолетний опыт и медицинские знания описать правила и особенности выполнения основных очистительных процедур.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ "НИЙАМА: ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕРАПИИ" УФЙ-2008

.....

#### ПРЕДИСЛОВИЕ

#### ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

#### ВВЕДЕНИЕ

#### О «ЗАГРЯЗНЕННОСТИ» ОРГАНИЗМА

#### ОЧИЩЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА (ШАУЧА)

#### НАРУЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Умывание водой

Контрастный душ

.....

#### ШЕСТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК (ШАТКРИЯ или ШАТКАРМА)

##### 1 ОЧИЩЕНИЕ ЖКТ (ДХАУТИ)

###### **1.1 ВНУТРЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ (АНТАР-ДХАУТИ)**

Очищение желудка ВОЗДУХОМ (ВАТАСАРА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)

Очищение ЖКТ водой (Шанк Пракшалана или ВАРИСАРА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)

Очищение желудка огнем (АгниСАРА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)

Очищение ЖКТ воздухом (БахишКрита - ДХАУТИ - КРИЙЯ)

###### **1.2 ОЧИЩЕНИЕ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ (ДАНТА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)**

**Очищение зубов и неба**

**Очищение корня языка (Дживха-мула-дхаути)**

###### **1.3 ОЧИЩЕНИЕ ПОЛОСТЕЙ ЧЕРЕПА И ПРОМЫВАНИЕ ГЛАЗ (Капала-Рандха-Дхаути) и (Чакшу-дхаути)**

###### **1.4 ОЧИЩЕНИЕ УШЕЙ (Карна Дхаути)**

###### **1.5 ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА И ПИЩЕВОДА (Хрид-дхаути)**

**Очищение желудка (ВАМАНА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)**

Способ слона очищение желудка с помощью воды (Кунджала-вамана-дхаути-крийя)

Способ тигра очищение желудка без воды (БАГХА-вамана-дхаути-крийя)

**Очищение желудка тканью (ВАСТРА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)**

###### **1.6 ОЧИЩЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ (Мула-садхана)**

## 2 ОЧИЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА (Басти)

Очищение кишечника с помощью клизм (ДЖАЛА-БАСТИ)

## 3 ОЧИЩЕНИЕ НОСА (НЕТТИ)

Очищение носа с помощью воды (ДЖАЛА-НЕТТИ- КРИЙЯ)

Очищение носа с помощью шнура (СУТРА-НЕТТИ-КРИЙЯ)

## 4 МАССАЖ ОРГАНОВ ЖКТ (Лаулики или НУАЛИ)

## 5 МАССАЖ ЗРИТЕЛЬНЫХ ТРАКТОВ (Тратак)

Глазная гимнастика

## 6 ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ МАССАЖ МОЗГА (Капалабхати)

.....

## **ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕРАПИИ\_**

Очищение печени

Очищение желчного пузыря

Рисовая терапия

Чесночная терапия

Йодотерапия

Полынная терапия

Сокотерапия (Очищение Лимфы)

Чистка Почек

## **ГОЛОДАНИЕ**

## **БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**

.....

## **АСТРОЛОГИЯ И ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**

## ВВЕДЕНИЕ

О существовании и использовании различных методов очищения, оздоровления и приведение в адаптивное состояние различных систем организма известно давно. Достаточно лишь вспомнить иглорефлексотерапию, гимнастику до-ин и цигун, чайную церемонию, приводящие тело и эмоциональную сферу человека в уравновешенное состояние в китайской традиции, посты, занятия гимнастикой и логикой, чтение «научной» литературы, которые предписывались, как залог здоровой душевной и физической жизни человека, в греческой традиции, а также римские термы, аюрведическая панчакарма, тибетские очистительные техники. Даже в древнейшем сборнике «Законы Ману», индусам предписывалось совершать целый комплекс ритуальных гигиенических процедур, чтобы поддерживать свое здоровье. В древней Руси - банная традиция, а в современной европейской традиции методами адаптации психической сферы человека изобилует психотерапия. Аутогенная тренировка, массаж, закаливание, народные профилактические и лечебные методы, а также иные гигиенические процедуры используются ныне по всему миру. Брег, Шелтон, Уокер, Джарвис их имена давно уже стали нарицательными в массовом сознании, когда дело касается нетрадиционных методов оздоровления.

Практически во всех социокультурных традициях мира обязательно существовала разработанная система необходимых гигиенических процедур для поддержания физического, эмоционального и ментального благополучия человека.

Нельзя здесь обойти стороной и эзотерические традиции мира. Именно им, как правило, принадлежит право на разработку различных практических методов самокультивирования человека. Это же касается и гигиенических методов, которые в эзотерических системах, как правило, являлись начальными практиками и имели не только оздоровительные задачи.

Действительно, если проанализировать вышеперечисленный арсенал психофизических методов, то можно с легкостью заметить что практически все они заимствованы или берут свое начало в соответствующих эзотерических системах. Так, например, до-ин, ушу и цигун - даосские практики, посты, закаливания и эмоциональная саморегуляция - практики тибетских йогов и православных исихастов, зыонг-шинь - гимнастика вьетнамских монахов и т.п. Однако наиболее изощренной и разработанной системой очистительных и гигиенических методов изобилует индийская йога. В йоге данные методы составляют группу практик «Нияма» - это совокупность различных методов по очищению и приведению к адаптивному состоянию физической, энергетической, астральной, ментальной и других составляющих человека.

Первые упоминания о Нияме встречаются в тексте «Йога-сутры» Патанджали датируемые от 2 века до н.э. до 2 века нашей эры, а также в некоторых упанишадах датируемых VI веком до н.э., однако упоминания об очистительных процедурах восходит к одному из древнейших письменных памятников индийской культуры сборнику законов «Ману» датируемому 1500-1700 веком до н.э..

Уже средневековые авторы йогических текстов, основываясь на понимании психосоматических механизмов, активно разрабатывают целую систему очистительных методов для прикладного использования начинающими. В древних трактатах по йоге методы очищения, вошедшие в раздел Нияма вынесены как необходимое условие для дальнейших практик с энергией (Пранаяма).

«Гхеранда ответил:

5.35. Воздух не проходит через Нади, когда они загрязнены. Как можно тогда иметь успех в Пранаяме и достичь познания истины? Поэтому сначала нужно упражняться в очищении Нади, а лишь потом в Пранаяме.

5.36. Есть два вида очищения Нади: с мантрой и без мантры. Очищение с мантрой делается с произнесением Биджа; очищение без мантры делается с помощью Дхаути»

Гхеранда Самхита

Одними из первых методов входящих в раздел практик Нияма, согласно Патанджали, является Шауча - наружное и внутреннее очищение физического тела. Остальные методы посвящены очищению эфирной (Тапас), эмоциональной (Сантоша), ментальной (Свадхияя) и будхической (Ишварапранидхана) составляющих человека. Более поздние авторы усовершенствовали набор очистительных методов и уже в средневековой йоге мы находим более двенадцати различных предписаний касающихся группы Нияма, каждая подгруппа в свою очередь также дифференцировалась. Йога как любая эзотерическая система не стояла на месте и всячески развивалась, обогащая свой арсенал новыми находками различных мастеров. К таким находкам, можно отнести хорошо разработанную систему очищения физического тела Шаткрый или Шаткарм - это шесть базовых методов очищения физического тела.

«1.12. Дхаути, Басти, Нети, Лаулики, Тратака и Капалабхати - 6 действий очищения, которые нужно выполнять»

Гхеранда Самхита

«2.36. Выполнение Шат-карма человек освобождается от избытка дош, и после них можно легко начать практиковать Пранаяму»

Сватмарама «Хатха йога прадипика»

Но и на этом развитие системы Нияма не остановилось. Современное прочтение, а также новые научные данные по психофизиологии организма человека позволяют находить новые рабочие методы или реструктурировать старые. Подобная работа позволяет совершенствовать эзотерические методы, корректируя их с современными условиями жизни и потребностями практикующих.

С одной из подобных интерпретаций мы и знакомим читателя в данном методическом пособии, которое разработано на основании многолетнего опыта практики йоги авторским коллективом Украинской федерации йоги. В работе мы постарались сохранить последовательность изложения базовых очистительных методов согласно одному из известнейших средневековых йогических трактатов «Гхеранда-самхита», а также учитывая нюансы, упоминаемые в «Хатха-йога-прадипике» Сватмарамы и некоторых других источниках.

©Пахоль Б.Е. - инструктор-методист УФЙ  
©УФЙ - 2008 год

## О «ЗАГРЯЗНЕННОСТИ» ОРГАНИЗМА

Идея о том, что организм может засоряться всякими шлаками и это влияет на жизнь и здоровье настолько плотно вошла в нашу жизнь, что даже не вызывает сопротивления. Возникла целая индустрия по «очищению» человека от всяких шлаков. Сотни корпораций предлагают волшебные пилюли и сложные процедуры, устрашая человечество посредством телевизионной рекламы. Десятками килограмм каловых масс в кишечнике, забитыми холестерином просветами в сосудах, солями тяжелых металлов, радиоактивностью и т.д. Однако, для того чтобы читатель приступил к практике чисток совершенно осознанно необходимо сделать несколько откровенных замечаний.

Категория «загрязненность» является скорее некоторой обобщающей метафорой, интегральной характеристикой, чем результатом реальных измерений состояния человеческого организма. Не возможно сформулировать четкие научные критерии загрязненности.

Значительная доля того, чем пугают в телевизионной рекламе чудесных таблеток, равно как и авторы самопальных книг по очистительным процедурам - явное преувеличение. В кишечнике не скапливаются десятки килограмм кала, а съеденное мясо вовсе не гниет в желудке, а очень даже гармонично переваривается.

Вредные вещества, являющиеся как продуктами собственного метаболизма организма, так и поступающие извне в виде микродоз (ситуацию отравления макродозами мы здесь не рассматриваем - это проблема реаниматологии) действительно накапливаются в организме, однако детальных и комплексных по настоящему научных исследований в этой области крайне мало.

Далеко не все болезни являются следствием «засоренности» организма. Такая засоренность безусловно понижает адаптативный потенциал организма, что повышает вероятность заболеваний, однако не является их прямой причиной. Заболевание является серьезной дисфункцией организма для устранения которой не достаточно лишь устранения вызвавших ее причин.

«Засоренность» организма не есть только физиологическая характеристика. Психика человека, его тонкие тела также могут накапливать не нужные и вредные энергии.

Что же в этой ситуации делать человеку, заботящемуся о своем здоровье. То же что делали тысячи поколений до нас: положиться на свои ощущения и телесную интуицию - эти могучие инструменты сформированные за пять миллиардов лет эволюции и зачастую превосходящие по точности многие медицинские измерения. Человеку, желающий взять на себя ответственность за свое здоровье необходимо очень тщательно изучить свое тело его индивидуальные особенности, влияние разных процедур. Личный опыт в такого рода практиках важнее любой теории, сколь бы убедительной она не выглядела. Именно на такой опыт и ориентируется авторский коллектив этой книги.

Итак, что же такое «загрязненность» на уровне внутренних ощущений. Само слово очень точно передает соответствующее состояние организма, однако попробуем выделить набор критериев.

Физическое тело: тяжесть в теле, повышенная утомляемость (при прочих равных условиях), ухудшение запаха пота и кала, неприятный запах изо рта и вкус во рту по утрам, удлинение (против обычного) времени сна, ощущение невыспанности утром, ухудшение растяжки, быстро возникающая при физических и умственных упражнениях усталость, долго не исчезающая после перегрузки крепатура, появление заболеваний связанных с избытком капхи (сопливости, избыток слизи во рту), а также недостатком «внутреннего огня» - угревые высыпания на коже, фурункулез, обострение герпеса.

Эфирное тело: ощущение повышенной лени и малоподвижности, притупление ощущения эфирных энергий (у кого они есть J), затруднение способности к прокачке эфирной энергией. Читатель, обладающий способностями к ощущению эфирного тела, может найти и другие изменения.

Астральное тело: признаками загрязненности астрального тела является притупленность желаний и их слабая дифференцированность, особенно в сфере питания. Возникает состояние «Хочется съесть чего-нибудь вкусенького, а чего не знаю». Возникает тяга к гиперизысканным блюдам и блюдам, насыщенным химически синтезированными вкусами. Кстати, после очистительного голодания такие блюда и вкусы вызывают острое отторжение. Снижается внутренняя мотивированность, а также притупляется эмоциональная яркость восприятия мира.

Ментальное тело: замедляется (против обычной) скорость мышления, снижаются творческие способности.

Перечисленные критерии основаны на многократном сопоставлении своего состояния до и после серьезных очистительных процедур, таких как голодание, шанк-пракшалана и др.

# ОЧИЩЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

(ШАУЧА)

Одной из первых техник входящих в раздел Нияма, согласно Патанджали, является Шауча - наружное и внутреннее очищение физического тела. Ритуальные омовения, мытье ног и волос, а также ритуалы связанные с окунанием в воду, уходят своими корнями в первобытную культуру всего человечества. Сокрализация очистительных техник у древних не вызывает никаких сомнений. Достаточно вспомнить миф создания трех главных божеств в синтоизме: «из омовения его левого глаза возникла богиня солнца Аматэрасу, из омовения правого глаза - бог луны Цукиёми, а из омовения носа - бог стихии и бури Сусаноо». В египетской мифологии существовал бог Тот, почитавшийся в виде ибиса. Ему приписывают изобретение клистирной трубки, необходимой для очищения тела, на том основании, что птица ибис якобы при перелетах делает себе промывание кишечника. Умывались и греческие боги, известно, например, что Афина лишила зрения юного Тиресия, когда тот случайно увидел ее омовение. . В исламе перед молитвой правоверный обязан совершить омовение, малый обряд очищения - мытьё рук, ног, лица, а большой обряд, в случае серьезной нечистоты, - полное омовение всего тела. Стамбульские Хамами или бани издавна являлись основной достопримечательностью турции, а греческие термы породившие их известны на весь мир. Водные посвятельные ритуалы христиан также широко известны. Что уж говорить про русскую баню или финскую сауну, которая появилось, по мнению некоторых специалистов, еще 6 тысяч лет назад и имела ритуальное значение. В зороастризме огонь был символом чистоты, очищения, освобождения от скверны. Надо сказать, что физической чистоте они придавали исключительно важное значение, так как всякая грязь воспринималась как элемент сил тьмы.

В архаичной йоге под «шауча» понимались различные типы омовений, которые носили, прежде всего, ритуальный характер. Данные практики восходят к древнейшему сборнику законов Ману, написанному 4 тысячи лет назад. Современные индусы до сих пор выполняют утренние ритуальные омовения, заходя по пояс в воду. Конечно, такое умывание в грязной воде где сжигаются трупы и куда производится сток канализационных труб, нельзя назвать йоговской практикой, но как сказал один аскет: «если верить, что река Ганга чистая, то не заболеешь». И, несмотря на то, что в Варанаси на берегу реки стоит специальный храм для больных кожными заболеваниями, религиозный фанатизм заставляет индусов бездумно практиковать техники, изначально вводившиеся явно в гигиенических целях.

Тем не менее, культура очищения тела со времен Ману претерпела серьезнейших изменений и уже в средневековой йоге мы обнаруживаем целый пласт практик объединенный названием «шаткрии» или «шаткарма».



# НАРУЖНЕЕ ОЧИЩЕНИЕ

К методам наружного очищения относятся: очищение лица, волосяного покрова и кожи головы, а также очищение тела. Данные процедуры входят в состав утренней гигиены и являются необходимым условием поддержания внешних покровов тела в наиболее адаптивном состоянии.

Водным процедурам в йоге уделяется большое внимание. Индусские мастера рекомендуют купаться три раза в день, однако, эти рекомендации предназначены для людей живущих в странах с жарким климатом. В странах с умеренным климатом мы рекомендуем принимать водные процедуры утром и вечером.

Умывание водой

Описание процедуры:

1. Умыть лицо в зависимости от типа кожи горячей (37-45 градусов), теплой (28-37 градусов), прохладной (20-28 градусов) или холодной (12-20 градусов) водой.
2. Дать лицу обсохнуть или промокнуть полотенцем.

Нюансы выполнения:

1. Горячая вода хорошо очищает кожу и вызывает прилив крови к ней. Ее рекомендуется применять при жирной коже лица. Умываться горячей водой лучше вечером, так как за ночь прилив крови проходит, восстанавливается естественная жировая смазка. После умывания горячей водой лицо желательно ополоснуть прохладной или холодной водой для восстановления рефлекторной активности мускулатуры лица.
2. Прохладная и холодная вода тонизирует деятельность сальных желез, усиливает кровоснабжение кожного покрова. Однако постоянное умывание холодной водой может вызвать сухость, шелушение, покраснение или синюшный оттенок кожи из-за нарушения обменных процессов кожных покровов.
3. Очень полезно контрастное умывание. Если на лице есть расширенные капилляры, то такое умывание, как и умывание горячей водой, не рекомендуется.
4. Для умывания жирной кожи полезно подсолить или подкислить воду.

Терапевтический эффект:

Это самый простой способ очищения лица. Вода очищает кожу от пыли, продуктов выделения потовых и сальных желез, удаляет отмершие роговые клетки, грязь, микробы.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Ахрамеева А.А. - При жирной коже лица не рекомендуется умывание горячей водой (активизируется деятельность сальных желез). В данном случае, особенно если есть склонность к угревой сыпи, хорошо умываться теплыми отварами трав, обладающих противовоспалительным действием (ромашка, шалфей, зверобой, календула). При любом типе кожи лица рекомендовано контрастное умывание.

Пахоль Б.Е. - Очень полезно для кожи лица обтирание льдом. Им нужно протирать лицо в течение 1-2 мин.

Фоменко С.Д. - Укрепляющий и лечащий эффект для кожи создает обтирание льдом сделанным на отваре трав: На стакан воды полная столовая ложка цветков ромашки. Так же можно использовать свежий отвар, для притирания воспользоваться ватным тампоном. Протирать рекомендуется по массажным линиям

лица.

Киселева Л.Ю. - В воду для приготовления льда можно добавить также сок лимона, соль или сделать лед из настоя трав. Подбор трав в зависимости от типа кожи. Для жирной кожи подойдут настои из крапивы и череды; как тонизирующее средство - тысячелистник, фиалка трехцветная; как антисептическое средство - ромашка, лаванда, мелисса, шалфей.

Воронин А.С. - При умывании тела утром и вечером, использование моющих средств желательно сократить до минимума. Например, моющие средства использовать при утреннем умывании, а при вечернем омыwać тело только водой. Важно так же обращать внимание на качественный состав моющих средств и индивидуальную совместимость их с телом. Т.е. постоянно следить за состоянием телесных покровов, контролировать не сушит ли моющее средство, не вызывает ли раздражение, так сказать, быть в постоянном «диалоге с телом». Сегодня одно состояние и подходит один шампунь, через время другое - другое моющее средство.

Шаповал Р.Л. - Выбирая температуру воды, стоит прислушиваться к своим ощущениям, особенно когда кожа лица не проблемная и не ставится задача лечебного воздействия на нее. Если процедура приятна, эффект от нее максимален.

Умывание холодной водой дает сильный тонизирующий эффект не только лица, но и всего организма, поскольку на лице человека множество проективных зон. Этот эффект можно усилить, если омыwać холодной водой не только лицо, но и уши. Такое умывание быстро приводит человека в активное состояние и может быть рекомендовано тем, у кого пробуждение от сна занимает длительное время.

Очеретько В.С. - Одним из основных принципов, лежащих в основе иглорефлексотерапии, является принцип проекции всего тела на отдельные его участки. Так и на лицо человека проецируется состояние всего тела человека. Можно заметить, что для некоторых людей характерна неоднородность состояния кожи лица. Кожа на щеках может быть жирной, на лбу сухой и т.д. и т.п. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные отличия и компенсировать особенности психо-эмоциональной выстройки косметическими средствами. При этом не забывайте учитывать химические характеристики воды в вашем регионе.

Контрастный душ

Описание процедуры:

1. Омыwać тело теплой водой под душем или другим способом в течении 15-20 с.
2. Омыwać тело холодной водой также в течении 15-20 с.
3. Повторить процедуру несколько раз, чередуя теплую и холодную воду.
4. Закончив процедуру можно протереть тело полотенцем или дать ему обсохнуть.

Нюансы выполнения:

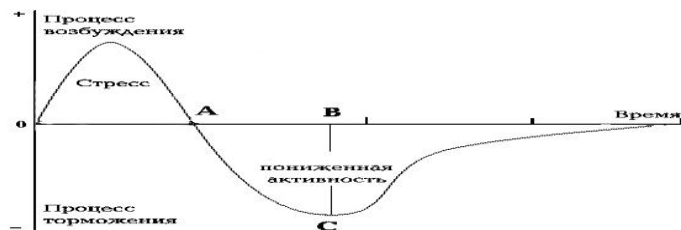
1. Утром желательно начинать процедуру с горячей и заканчивать холодной водой.
2. Если душ принимается вечером, можно заканчивать его теплой водой.
3. Перепады температуры постепенно увеличивать, доводя до сильного контраста.
4. Привыкать к контрастному душу желательно постепенно. Вначале ежедневно принимать душ приятной температуры. Затем делать один контраст и не очень долго находиться под холодной водой, и только после этого переходить на два, три контраста постепенно увеличивая продолжительность нахождения под холодной водой.

Терапевтический эффект:

Контрастный душ укрепляет сердечно-сосудистую систему, тонизирует кожный покров, активизирует периферическую нервную систему и нормализует обменные процессы в организме.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Пахоль Б.Е. - Главное, чтобы не было переохлаждения. Закаливание, в противовес бытующему мнению, я не рекомендую. Это макростресс для организма, при этом рН смещается в щелочную сторону, нарушается мембранная проводимость, ухудшается состояние кожного покрова.



На графике приведен процесс возбуждения и торможения организма при стрессовой ситуации. График отражает реакцию организма на сильный стресс в нашем случае на переохлаждение. В фазе торможения организм наиболее энергетически ослаблен и на этом фоне могут развиваться различные болезни. Длительность обливания теплой и холодной водой, как видно из графика, не должна превышать точки пикового состояния возбуждения. Контрасты - микрострессы - способствующие понижению рН крови, омоложению, за счет усиления циркуляции и прилива крови к поверхности тела, активизации деления клеток, тонизации кожного покрова.

Сафронов А.Г. - На мой взгляд, эта процедура подходит не всем. Наиболее благоприятна она для людей пита-типа. Резкие перепады температур не показаны людям вата-типа. Кроме того, в моей практике неоднократно встречались ситуации обострения шейного и грудного остеохондроза в результате контрастного душа. Разумеется, в этом случае процедура противопоказана.

С другой стороны, контрастный душ абсолютно необходим людям с повышенным потоотделением, поскольку только горячий душ открывает поры и человек может избыточно потеть еще несколько часов. Однако в зимних условиях это повышает вероятность простуды. Поэтому завершать душ следует холодной водой или кратковременным (в духе Порфирия Иванова) обливанием очень холодной водой. Такое 1-2 секундное обливание закрывает поры, и организм не успевает переохладиться.

Ахрамеева А.А. - Контрастный душ вызывает прилив крови к поверхности тела и, соответственно, уменьшит кровенаполнение внутренних органов. Поэтому принимать душ сразу после еды не рекомендуется. Лучше сделать это перед едой или спустя 2-3 часа после еды.

Фоменко С.Д. - Для людей склонных к замерзанию и для людей склонных к воспалительным заболеваниям легочных путей не рекомендуется принимать холодный душ, а так же контрастный душ с резкими перепадами холодной температуры воды, в крайнем случае, использовать для контраста воду чуть теплее комнатной температуры. Холодная и прохладная вода действует на организм возбуждающе, поэтому перед сном не рекомендуется использовать эту практику.

Шаповал Р.Л. - Контрастный душ особенно полезен, если перепад температур воды большой и переход от горячей воды к холодной ( и наоборот) быстрый.

После душа желательно хорошо растереться полотенцем, чтобы не допустить переохлаждения тела. Кроме того, активное растирание усиливает тонизирующий эффект. Как способ закаливания контрастный душ значительно уступает обливанию холодной водой, но очень хорош как оздоровительное и общеукрепляющее средство.

Очеретько В.С. - Способ воздействия контрастного душа заключается в расширении границ нормального функционирования организма путем создания противоположно направленных микрострессов. Иными словами при частом использовании данной процедуры человек привыкает и к воде с более высокой температурой и к воде с более низкой. Зона комфортного состояния увеличивается. Другим эффектом от воздействия контрастного душа является, так называемый, сброс накопленных эмоциональных состояний или, если говорить технократическим языком, старых параметров (аналог кнопка RESET на компьютере), и если организм здоров, то состояние человека после душа, как правило, улучшается.

Любая рабочая техника направлена на изменение первоначального состояния организма, поэтому

пробовать и экспериментировать необходимо постепенно, поэтапно увеличивая внешнее воздействие.

## **ШЕСТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК**

(ШАТКРИЯ или ШАТКАРМА)

Шаткарма или Шаткрия - древнее название группы йогических практик входящих в раздел Шауча, а также в современный комплекс практик Крия-йоги.

1.12. Дхаути, Басти, Нети, Лаулики, Тратака и Капалабхати - 6 действий очищения, которые нужно выполнять.

Гхеранда Самхита

Шесть Крий:

Дхаути - очищение ЖКТ:

а) Антар-дхаути - внутреннее очищение:

Ватасара  
Варисара  
Агнисара  
Бахиш Крита

б) Данта-дхаути - очищение зубов и неба

с) Дживха-мула-дхаути - очищение корня языка

д) Капала-Рандха-Дхаути и Чакшу-дхаути - очищение полостей черепа и глаз

е) Карна-дхаути - очищение ушей

ф) Хрид-дхаути - очищение желудка и пищевода

г) Мула - садхана - очищение прямой кишки

Басти - толстой кишки Мула-садхана - чистка прямой кишки

Нети - носоглотки

Лаулики или Наули - массаж органов ЖКТ

Тратак - массаж зрительных трактов

Капалабхати - гидравлический массаж мозга

# ОЧИЩЕНИЕ ЖКТ (ДХАУТИ)

## ВНУТРЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ (АНТАР-ДХАУТИ)

Так называется группа практик очистки ЖКТ входящих в группу ДХАУТИ. АНТАР ДХАУТИ или внутреннее очищение состоит из четырёх частей:

1. ВАТАСАРА (очищение воздухом)
2. ВАРИСАРА (очищение водой)
3. АГНИСАРА (очищение огнем)
4. БАХИШКРИТА

Более подробное изложение современного взгляда на данный вид практик изложено ниже.

## ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА ВОЗДУХОМ (ВАТАСАРА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)

Техника заключается в проглатывания воздуха. Проглоченный воздух удерживается некоторое время в желудке, а затем с помощью отрыжки выводится из организма.

Данная процедура активизирует моторные, ферментативные и секреторные функции ЖКТ, нормализует микрофлору кишечника. Что способствует лечению болезней желудка, в том числе таких распространенных, как хронический колит, хронический гастрит с повышенной, нормальной и пониженной секреторной функцией, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Современная форма данной процедуры более известна как кислородная терапия. Она заключается в том, что в желудок вводят кислород при помощи тонкого желудочного или дуоденального зонда.

Также в нашей стране давно сложилась практика употребления кислородных коктейлей, данный метод энтеральной оксигенотерапии был предложен Академиком Н.Н.Сиротининым.

### Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Воронин А.С. - Для того чтобы легко взять состояние выполнения данной крийи можно понаблюдать за детьми и взять похожее состояние игривости «просто так». Как ни странно, дети эту процедуру иногда выполняют во время своих игр. Ведь это «прикольно» - заглатываешь воздух, а потом отрыжка J, «супер»!

Дети по своей сущности ближе к Природе. Конечно же, потом родители и окружающие тем или иным способом объясняют, что так делать нельзя, это «некрасиво» или что это «вредно» и т.п. И это полезное умение со временем забывается.

Я не удивлюсь, что вы дорогой читатель, вдруг вспомните, что в своем детстве вы так же игрались с воздухом.

Если Вы хотите практиковать данную крию, нужно просто, вспомнить то состояние и ее выполнение принесет Вам массу удовольствия.

Кстати о «принятии своего тела». Одной из помех на пути выполнения данной крийи является непринятие отрыжки, т.е. восприятие ее как нечто грязное, недостойное поведение «настоящего» человека и т.п.

Очеретько В.С. - Данная процедура носит характер массажа внутренних органов, в частности желудка и исходящих из него соединительных каналов.

В качестве терапевтического способа позволяет снять спазмирование стенок желудка и сфинктеров поджелудочной железы и желчного пузыря. Подобный эффект достигается путем принудительного растягивания и сжатия внутренней мускулатуры под воздействием различного количества воздуха в желудке.

## ОЧИЩЕНИЕ ЖКТ ВОДОЙ

## **(Шанк Пракшалана или ВАРИСАРА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)**

Существует другое, более распространенное, название этой процедуры - Шанк Пракшалана (интенсивное очищение раковины), так как в этой процедуре вода свободно проходит через желудочно-кишечный тракт, напоминая свернутую раковину. Метод заключается в том, что выпиваемая вода проталкивается с помощью специальных упражнений через все отделы кишечника и выводится через задний проход. Таких упражнений четыре, они должны выполняться друг за другом без остановок.

### **Описание процедуры:**

Приготовить 3 литра кипяченой или очищенной воды растворив в ней 2-3 ст.л. морской соли. Выпить стакан теплой соленой воды.

Выполните 4 упражнения подряд одно за другим, повторяя каждое из них по 8-10 раз:

а) «Тирьяка-тадасану» - И.п. стоя ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Руки переплести над головой и сделать активные наклоны в стороны (8-10 раз). При наклонах открывается привратник и вода поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

б) «Кати-чакрасану» - И.п. стоя ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Активно делать повороты корпуса влево и вправо (8-10 раз), так чтобы таз оставался на месте. При этом руки двигаются на уровне плеч. При поворотах вода из двенадцатиперстной кишки проходит тощую кишку.

в) «Тирьяка-бхуджангасану» - Повороты головы и корпуса в упоре лежа. И.п. упор лежа, повернуть голову, плечи и туловище вправо, чтобы посмотреть на левую пятку за спиной. Правое плечо также поворачивается вправо, позвоночник скручивается. Ощущается сжатие в области поясницы. Затем тоже самое влевую сторону. Повторить 8-10 раз. Упражнение продвигает воду по тонкой кишке.

г) «Ударакаршанасану» - «Косарь». И.п. стоя ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Выполнить наклоны с одновременным приседанием и надавливанием животом на верхнюю часть бедра левой ноги, затем вернуться в исходное положение и повторить тоже самое к правой ноге. Вода проходит по толстой кишке.

Выпить второй стакан воды и снова проделать все движения. Таким образом выпить подряд шесть стаканов, повторяя после каждого из них все четыре упражнения.

Выполнять данные действия до появления позыва на дефекацию.

Затем, опорожнить кишечник.

Выпить очередной стакан воды и проделать серию движений. Если нет желания идти в туалет, выпить еще стакан и сделать упражнения.

Выпейте опять стакан воды, проделайте 4 упражнения и вновь пойдите в туалет. Пейте воду, выполняя после каждого выпитого стакана комплекс движений и посещать по желанию туалет. Как правило, опорожняться стараются после каждого стакана.

Продолжить до тех пор, пока извергаемая вода не станет совершенно чистой. В зависимости от степени загрязнения на это может уйти от 8 до 15 стаканов воды.

После достижения требуемого результата выпить два-три стакана несоленой воды комнатной температуры и вызвать рвоту. Это очистит желудок и закроет привратник.

Через 30 минут съесть немного свежеприготовленного риса без соли и специй.

### **Нюансы выполнения:**

1. В ЖКТ между желудком и задним проходом имеется около 9 сфинктеров, которые поддерживают разность давления и pH в отделах кишечника, благодаря чему происходит перистальтика. Упомянутые 4 упражнения, выполняемые в ходе Шанк Пракшаланы, за счет принудительного сокращения брюшной мускулатуры, позволяют соленой воде быстро достичь прямой кишки.

2. Выполняют Шанк Пракшалану натощак. Она по времени занимает от одного до трех часов. Кроме того, необходимо точно выдерживать время первого приема пищи, а иногда на протяжении еще нескольких часов приходится посещать туалет. Поэтому процедуру лучше практиковать в выходной день.

3. Вода должна быть чуть теплой или комнатной температуры. Если нет морской соли, то на литр воды можно растворить полную чайную ложку поваренной соли. Удобно готовить сразу два-три литра. Воду подсаливают, чтобы ограничить ее всасывание в желудке и в кишечнике.

4. Иногда сразу не удается открыть привратник желудка. В этом случае можно повторить комплекс два-три раза подряд. Случается даже, что упражнения приходится делать по два раза после каждого стакана.

5. Если через несколько минут после первого посещения туалета результата нет, следует, не выпивая пока воду, сделать подряд 1-2 комплекса и принять на минуту позу «Сарвангасана». Если и после этого стула нет, нужно сделать небольшую клизму. Как только сфинктер в первый раз приведен в действие, проблем больше не возникнет, и последующие дефекации происходят автоматически.

6. После каждого посещения туалета рекомендуем подмываться теплой водой. Если слизистая оболочка заднего прохода раздражается от соли, то после подмывания можно смазывать анальное отверстие растительным маслом или кремом.

7. По окончании процедуры в кишечнике еще остается вода, поэтому в течении ближайших часов

придется еще несколько раз посетить туалет. Пить не желательно, по крайней мере, до первого приема пищи, иначе выпитая вода сама пройдет по всему кишечнику и будет извергнута. И даже после еды лучше еще некоторое время воздерживаться от напитков.

8. Первая еда обычно состоит из риса с топленным маслом или без масла. Больше в этот раз ничего не есть.

9. Соленая вода вызывает осмотические явления в кишечнике. Поэтому после приема пищи 1-2 часа желательно ничего не пить. Затем можно употреблять воду, слабые настои трав (мяты, липы, ромашки и др.), минеральную воду, слабый чай и т.д.

10. Шанк Пракшалана достаточно большую нагрузку на мышцы, участвующие в выполняемых движениях. Поэтому в этот день и на следующий возможны легкие мышечные боли.

### **Противопоказания:**

Шанк Пракшалана противопоказан при язве желудка в стадии обострения, острой дизентерии и других острых заболеваниях органов ЖКТ, туберкулезе и раке кишечника. Однако в периоды ремиссии при колите, гастрите и т.п. возможно излечение этих заболеваний Шанк Пракшаланой.

Процедура не применяется в течении недели после выхода из голодания, в период менструации, при высокой температуре или давлении, сердечных приступах.

### **Терапевтический эффект:**

Способствует очищению (за счет применения гипертонического раствора[1]) и тонизации (воздействие на рефлексогенные зоны[2] внутренних органов) всего организма.

### **Мнение специалистов Украинской федерации йоги:**

Сафронов А.Г. - Основные проблемы, с которыми сталкиваются начинающие практики, это отвращение при питье очень соленой воды и не выведение воды через прямую кишку. Обе проблемы связаны с избыточным рвением и соответственно усилием над собой при выполнении техники. Поэтому лучше всего пракшалану совмещать с каким-либо интересным или полезным делом, например просмотром интересного фильма, уборкой в доме, глажкой белья. После выполнения цикла упражнений лучше на несколько минут отвлечься переключиться на что-то другое. Сами упражнения лучше выполнять не на манипурной сборке, а как бы с лентой - это способствует быстрейшему открытию сфинктера.

Ахрамеева А.А. - Лучше выполняется на убывающей Луне. Легче выполнять в немного расслабленном состоянии, без перенапряжения. По тем же причинам лучше теплая вода. Если есть склонность к запорам, очень желательно предварить Шанк Пракшалану клизмотерапией.

Даугуль О.Н. - Сырую воду, если она не очищена хорошим фильтром, лучше не использовать для чисток, даже если она отстоянная.

- Сами упражнения лучше делать в «режиме качественных потягиваний», т. е. на свадхистханно-муладхарной сборке.

- После каждого выпитого стакана хорошо сделать несколько (2-3) повторений рекомендуемого комплекса упражнений.

- Если после 5-6 стаканов вода не переходит из желудка в кишечник, то далее упражнения делаются без воды до тех пор, пока вода не перейдет в кишечник, при этом выполняются только первые два упражнения. Если имеется достаточный опыт занятий йогой и хорошее чувство тела, то можно добавлять другие положения тела, воздействующие на желудок или нужный отдел кишечника для продвижения по нему воды.

- Процесс прохождения по кишечнику воды упрощается, если перед началом чистки используется легкое слабительное накануне.

- Если чистка не «пошла», а вода уже выпита, то необходимо вызвать рвотный рефлекс и вывести всю соленую воду, что, по сути, будет просто чисткой желудка «методом слона», что тоже неплохо.

Шевякин В.В. - Хороший эффект шанк пракшалана дает после предварительно проведенной очистки кишечника.

Сутормина Н.В. - В серию основных четырех упражнений я рекомендую добавлять Сарвангасану (1мин) и Шавасану (2-3мин) - это способствует прохождению воды по кишечнику и, к тому же, не так устаешь.

Северина А.А. - При первых опытах проведения данной процедуры, желательно ознакомиться с азами анатомического строения ЖКТ, чтобы яснее представлять путь прохождения воды по кишечнику и корректировать практику упражнений.

Также, при выполнении первого упражнения, желательно совершать наклон корпуса в одной плоскости, а не смещать таз, т.к. это может приводить к затруднению прохождения воды из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Пахоль Б.Е. - В третьем упражнении, в момент разворота корпуса, желательно хорошо натягивать продольную брюшную мускулатуру для лучшего продвижения воды по тонкому кишечнику. А последнее упражнение делается с плотным наваливанием животом на бедро, особенно это необходимо до первого опорожнения. В последующем организм уже адаптируется и вода свободно выходит.

Воронин А.С. - Пракшалану лучше выполнять на смене сезонов. В этой технике, как ни в какой другой, важен оптимистичный настрой и намерение выполнить ее до конца. Важно создать ощущение комфортности.

Воду лучше солить частями. Часть воды, которая пойдет на запуск механизма дефекации, солим достаточно сильно, так она меньше впитывается и меньшее количество стаканов для этого нужно будет пить. И вторая часть, когда механизм запустился, оставшуюся воду солим незначительно (но вода должна быть все же соленой J). Тогда вода, которая будет выходить, будет не так сильно раздражать сфинктер и соответственно большее количество воды можно пропустить через ЖКТ для его чистки (только без «фанатизма» J).

Если Вы почувствовали, что общее состояние организма напряженное, можно на пару минут лечь на твердую поверхность и расслабить тело (шавасана), можно также ладонью массировать живот по часовой стрелке. Когда общее состояние стабилизировалось можно продолжать выполнение крийи.

По эффективности эта процедура, по моим ощущениям, равноценна 3-х дневному голоданию, т.е. за 3-4 часа ЖКТ чистится как при 3-х дневном голодании!

Шаповал Р.Л. - Перед выполнением Шанк Пракшаланы желательно потренироваться в выполнении комплекса рекомендуемых упражнений. Например, включить этот комплекс в ежедневную разминку и выполнять по 15 - 20 раз в течение недели. Такая подготовка позволит избежать мышечного закрепощения после процедуры и подготовит организм. Это особенно важно для людей, ведущих не очень подвижный образ жизни. Обратите внимание, что воздействие всех четырех упражнений направлено на область живота. При выполнении первого, второго и третьего должно появляться ощутимое натяжение мышц, а в четвертом должно чувствоваться сжатие за счет надавливания бедром на живот.

Очеретько В.С. - При выполнении данной процедуры большое значение имеет психологический аспект. Шанк Пракшалана выключает естественный ход воды в организме. Фактически человек, в процессе выполнения, управляет деятельностью внутренних органов по собственному усмотрению и это не может не вызвать особого отношения к этой процедуре. Но в этом особом отношении и состоит загвоздка, чаще всего организм в подобных ситуациях напрягается, готовится к чему-то очень важному и исподволь мешает выполнению данной процедуры.

В качестве способа нормализации, расслабления своего состояния я предлагаю размышление, медитацию на следующую тему. «А что происходит на самом деле? Что это за техника? А на самом деле я пью всего лишь воду, которую сам же и приготовил. Вода в принципе важна, нужна моему организму, да и сам я состою из воды на 80 %. Физические упражнения, которые я делаю, тоже понятны и просты и ничего военного собой не представляют. Да и технику эту я делаю для самого себя, а не на показ и мне самому интересно, что происходит в моем организме».



Фомина Л.В. - Вкус соли не замечается если вода очень горячая. Ставлю кастрюлю снова на огонь, когда остывает. После каждого стакана упражнения выполняю дважды (контрактура на следующий день соответствующая), зато гарантирован результат! И есть чем себя занять до выхода первой порции через 40-60 мин. А затем уже между приемом и выходом раствора можно делать по 1 серии упражнений.

### **ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА ОГНЕМ (АгниСАРА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)**

С помощью этого метода производится массаж внутренних органов. Принудительное обогащение кровью способствует нормализации обменных процессов, снятию напряжений с мускулатуры кишечника и активизации секреторной функции органов ЖКТ.

#### **Описание процедуры:**

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно.
2. Сделать полный йоговский вдох.
3. С выдохом наклонится так, чтобы живот надавил на верхнюю поверхность бедер.
4. На задержке дыхания встать в с опорой руками на полусогнутые колени и произвести Джаланадхара-бандха, Мула-бандха.
5. Спина прямая.
6. Затем сделать несколько Уддияна-бандха-крийя (втягивание и выпячивание живота).
7. На вдохе выпрямиться и затем выдохнуть (ПЙД).
8. Нормализовать внутриполостное давление и только после этого отпустить Бандхи.
9. Повторить процедуру несколько раз до психо-энергетического эффекта.

Нюансы выполнения:

Чрезмерное усилие может привести к побочным эффектам и неблагоприятно повлиять на состояние сердца. Также необходима исключительная осторожность и осмотрительность при применении Агни-сара-дхаути в острых стадиях заболеваний, в частности язвенной болезни и при тяжелых инфекциях. При любых болевых ощущениях нагрузку необходимо уменьшить.

Терапевтический эффект:

Устраняет разнообразные заболевания органов живота: гастрит, колит, диспепсию, запоры, болезни печени, селезенки, желчного пузыря и другие.

Противопоказания:

Детям в возрасте до 12 лет, а также женщинам в период беременности и во время менструаций практика Агни-сара-дхаути противопоказана.

#### **Мнение специалистов Украинской федерации йоги:**

Северина А.А. - Частой ошибкой, при выполнении этого упражнения, является излишнее напряжение продольных мышц живота и подмена движений животом с помощью движений грудной клеткой, что может негативно влиять на состояние сердечно-сосудистой системы и снижает эффективность упражнения. Для устранения этого дефекта необходимо более плотно упираться руками в бедра, чтобы живот расслаблено повис, а в пояснице был небольшой прогиб.

Пахоль Б.Е. - Необходимо плотно держать бандхи и отпускать их только тогда, когда давление в брюшной

и легочной полости нормализовалось. Продвинутым практикам необходимо обратить внимание на энергетический эффект данного упражнения. Эфирная энергия с нижних отделов тела должна подняться в голову, что и является критерием его правильного выполнения. Для этого необходимо снять верхний замок в момент, когда энергия поднялась и сконцентрировалась в достаточном количестве в области щитовидной железы.

Шаповал Р.Л. - При выполнении Уддияна-бандха-крийи многие практикующие напрягают ноги, плечи, мышцы груди, спину, что совершенно излишне. Избыточное напряжение крупных групп мышц вызывает отток крови из брюшной полости и снижает эффективность процедуры, так как энергия не концентрируется в животе а рассеивается по телу.

Задержка дыхания должна быть естественной, до ощущения дискомфорта. Длительность естественной задержки дыхания подбирается таким образом, чтобы после того как расслаблены бандхи, практикующий мог без напряжения сделать плавный вдох, выдох, и новую задержку дыхания, по длительности не уступающую предыдущей. «Рваный» ритм дыхания с резкими спазматическими вдохами и выдохами приводит к сбоям в сердечном ритме, потере концентрации, и, как следствие, к неустойчивому состоянию сознания практикующего.

Очеретько В.С. - Осознанная работа с внутренними органами для средне статистического человека не является нормой. А соответственно и нет навыка управления происходящими процессами. Для достижения желаемого результата необходимо поэтапное освоение указанных техник с дифференциацией возникающих ощущений. Что в дальнейшем даст возможность их правильного сочетания для достижения желаемого результата.

Правильное выполнение характеризуется возникновением ощущения тепла, жара в области живота с постепенным поднятием энергии, по передне-срединному меридиану, до анахаты и вишудхи.

#### **ОЧИЩЕНИЕ ЖКТ ВОЗДУХОМ (БахишКрита - ДХАУТИ - КРИЙЯ)**

Данная процедура является усложненным вариантом ВАТАСАРА-ДХАУТИ-КРИЙЯ. Однако, проглоченный воздух удерживается в желудке до тех пор пока не выйдет через задний проход.

«Бахишкрита Дхаути

1.22. Выполнив Каки-мудру (вдыхая через рот в форме вороньего клюва) - наполни желудок воздухом. Задержи его там на полтора часа и выпусти снизу (через задний проход). Эта Дхаути должна держаться в строгой тайне и никогда не разглашаться.

1.25. Но пока человек не может задерживать воздух в желудке на полтора часа, великая Бахишкрита невыполнима»

Гхеранда Самхита

Современная форма данной процедуры - вариант кислородной терапии, применяемый в гельминтологии. При введении кислорода через зонд в толстую кишку гельминты погибают. Данным методом можно пользоваться для лечения аскаридоза и трихоцефалеза.

---

[1] Гипертонический раствор (solutio hypertonica) - раствор, осмотическое давление которого выше нормального осмотического давления плазмы крови; в медицине применяются 3-10% водные растворы хлорида натрия, 10-40% водные растворы глюкозы и др.

[2] Рефлексогенные зоны - рецептивные поля рефлексов, области расположения специальных рецепторов

в организме, раздражение которых вызывает те или др. специфические безусловные рефлексы. Например, раздражение слизистой оболочки носоглотки вызывает рефлекс чихания, а слизистой оболочки трахеи, бронхов - рефлекс кашля. Р. з., находящиеся на поверхности кожи, могут перекрывать одна другую, вследствие чего раздражение, наносимое на определённый участок кожи, в зависимости от его силы и состояния центральной нервной системы вызывает то один, то другой рефлекс. Сложно организованные Р. з. находятся во внутренних органах и участвуют в рефлекторной регуляции их функциональной деятельности. Например, при раздражении барорецепторов дуги аорты и каротидного синуса возникают депрессорные рефлексы - снижение кровяного давления и урежение сердцебиений. Рефлекторный ответ на раздражение Р. з. может иногда тормозиться под влиянием других нервных центров, не имеющих отношения к данному рефлексу. Р. з. относятся к структурной организации одних только безусловных рефлексов, так как условные рефлексы не имеют стабильных рефлекторных дуг. Формирование Р. з. определяется наследственной организацией нервной системы и её созреванием в процессе индивидуального развития организма. (П. А. Киселёв).

# ОЧИЩЕНИЕ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

## (ДАНТА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)

Очищению ротовой полости в очистительных процедурах йоги уделяется много внимания. В состав процедур кроме привычной чистки зубов входит очищение языка, а также специальное упражнение для оздоровления горловых мышц Симхасана (см. Сафронов А.Г. «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика»). Более подробное описание процедур очищения зубов и языка приводится ниже.

## ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ (ДАНТА - КРИЙЯ)

Данта-Мула-Дхаути

1.27. Чисти корни зубов порошком катеху или чистой глиной, пока грязь не будет удалена.

1.28. В практике йоги чистка корней зубов считается величайшей Дхаути. Знающий Йогу, на рассвете всегда должен заботиться о своих зубах. В упражнениях очищения эта Дхаути упоминается всеми йогинами.

Гхеранда Самхита

С момента написания Гхеранда Самхиты времени прошло много, а принципы ухода за полостью рта и до сих пор очень схожи. Кроме того, до сих пор одним из самых распространенных полирующих веществ (20 - 40 процентов от общего состава пасты) является осажденный мел J, не говоря о зубных порошках.

Зато разнообразие средств гигиены полости рта (зубные порошки, пасты, гели, эликсиры и пр.), существующих на сегодняшний день, поражает и вызывает легкую растерянность.

Разобраться во всем многообразии поможет понимание того, зачем мы чистим зубы и что при этом происходит.

При чистке зубов происходит удаление остатков пищи и зубного налета с поверхности зубов и десен; оказывается механическое воздействие на поверхность десны, что способствует улучшению обмена веществ и предупреждает заболевания пародонта.

Кроме того, лечебно - профилактическое действие оказывают вещества, входящие в состав средств гигиены полости рта. Выбор пасты будет зависеть от ожидаемого очищающего действия и состава активно действующих добавок.

Пасты с повышенной абразивностью (в их состав в качестве полирующих веществ будут входить карбонат кальция (осажденный мел), бикарбонат натрия (пищевая сода), хлорид натрия) рекомендованы в основном людям со склонностью к повышенному отложению зубного налета, налетом курильщика. В этих же случаях рекомендуют время от времени использовать зубные порошки.

Пасты с пониженной абразивностью рекомендованы людям с патологической стираемостью, повышенной чувствительностью зубов, некариозными поражениями. В состав таких паст могут входить ферменты, способные растворять зубной налет, но не травмирующие при этом эмаль; в качестве абразива - различные соединения кремния.

Фториды, используемые в качестве лечебно - профилактических добавок, а также соединения кальция и фосфора придают пасте противокариозный эффект; антисептики и экстракты трав - противовоспалительные свойства, гидросиапатит - десенсетивный компонент, способствующий снижению чувствительности зубов.

Во многих пастах на сегодняшний день в качестве консерванта используется триклозан или биглюконат натрия. Эти вещества оказывают выраженное антисептическое действие, что не позволяет их рекомендовать для длительного использования в связи с риском нарушения баланса нормальной микрофлоры полости рта.

Хотя при использовании любой пасты необходимо помнить правило - менять пасту 1 раз в 1-2 месяца. Как и зубную щетку.

Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день: утром после еды и вечером перед сном в течение 2-3 минут, используя круговые, подметающие, вертикальные и горизонтальные поступательные движения.

Полоскать зубы после каждого приема пищи.

Паста Шиванады, обладающая мощным профилактическим и лечебным воздействием, рекомендуется к применению курсом 1-2 недели, 3-4 раза в год.

©Ахрамеева А.А. - инструктор-методист УФЙ.

### **Мнение специалистов Украинской федерации йоги:**

Пахоль Б.Е. - действительно, по совету Гхеранды, порошок катеху достать будет сложно, да и глина не всегда под рукой, но специальную пасту можно сделать самостоятельно. Для этого необходимо высушить шкурку бананов в духовке, перемолоть ее на кофемолке с солью (пропорция 1:1) и добавить к этому составу растительное масло до состояния пасты-крема. Эту «термоядерную» смесь нужно втирать пальцами в десна. Приготовленная паста содержит богатейший набор минеральных солей, микроэлементы, уничтожает патогенную микрофлору. Мало того, что эта паста прекрасно очищает зубы, так ею можно и полоскать горло. Процесс очистки должен занимать от 2 до 4-х минут. Ведь большую роль играет не только физическое очищение, но и своеобразный массаж десен, обладающий мощным профилактическим и лечебным воздействием. После очистки зубов прополоскать рот водой.

Фоменко С.Д. - Для отбеливания зубов можно использовать пищевую соду, насыпав ее на ватный тампон мягко несколько раз протереть зубы. Эту процедуру можно использовать не чаще 2х раз в неделю.

Для удаления воспалений в ротовой полости и десен можно использовать отвар ромашки (на стакан кипятка столовую ложку цветков ромашки, остудить до теплой температуры, полоскать рот после чистки зубов).

Шевякин В.В. - Одним из условий здоровых зубов и десен является профилактика и гигиена, на них и остановимся. После приёма пищи прополаскиваем ротовую полость тёплой водой удаляем остатки пищи, которая является благоприятной средой для развития болезнетворных бактерий, также очищаем межзубные промежутки нитями флос (dental floss) которые в отличие от зубочисток не травмируют десна.

Утреннее и вечернее очищение зубов: чистка по времени 3-4 минуты, последовательно очищаем внутреннюю, жевательную, наружную (круговыми движениями) поверхность. Для ополаскивания применяем тёплую воду, для профилактики можно воспользоваться специальными ополаскивателями которые обладают противовоспалительными и антибактериальными свойствами.

Очеретько В.С. - Чистка зубов для современного человека вещь понятная и ее гигиеническую необходимость объясняли много и долго, и в детсадах, и родители, но, как и любая другая техника, она требует осмысления и осознанного подхода. Многие вещи человек делает на автомате, а тем более утром спронеся или вечером после тяжелого дня. В данном случае необходимо, во-первых, не лениться и сопоставить рекомендации специалистов со своими каждодневными процедурами, а во-вторых, найти в себе силы включить недостающие звенья в свой утренний и вечерний моцион.

### **ОЧИЩЕНИЕ КОРНЯ ЯЗЫКА (Дживха-мула-дхаути)**

Очень часто с утра у людей на языке встречается беловато-серый налет. В зависимости от его цвета можно идентифицировать у человека наличие того или иного желудочно-кишечного заболевания. Например, беловато-желтоватый налет, как правило, свидетельствует о наличии гастрита.

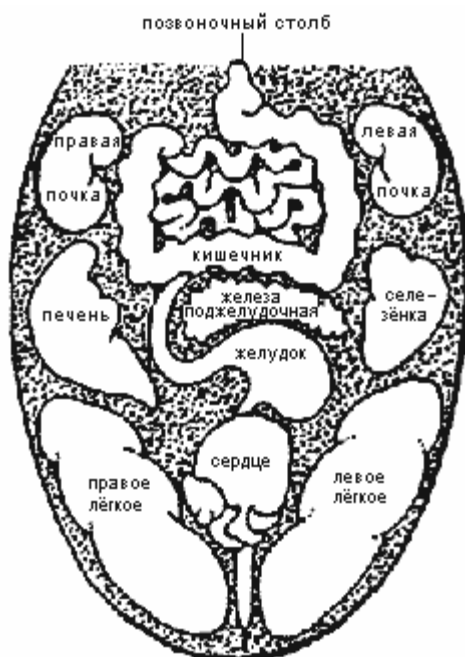
Счищать его лучше чайной или столовой ложкой в зависимости от размеров языка, от корня к кончику, пока язычок не станет розовый, стараясь не травмировать сосочки языка. Щеткой также можно чистить, однако, если щетка мягкая, снижается эффективность процедуры.

Терапевтический эффект:

Стимулируется местное кровообращение, усиливается обмен веществ, что способствует как профилактике стоматологических заболеваний, заболеваний прилежащих областей (околоносовые синусы), так и

улучшению деятельности внутренних органов за счет включения рефлексогенных зон.

Усиливается деятельность слюнных желез (непрямой массаж), а, следовательно, и выработка гуморальных факторов неспецифического иммунитета (лизоцим, Ig A и др.)



### **Мнение специалистов Украинской федерации йоги:**

Ахрамеева А.А. - На сегодняшний день с целью очищения поверхности языка от налета могут быть использованы зубные щетки со специальными накладками.

Хорошим очищающим действием обладает такая йогическая процедура, как сосание постного масла.

Для этого берется 1 ст.л. любого растительного масла, лучше нерафинированного и в течение 5 - 10 минут производятся сосательные движения языком. Масло не глотать. После процедуры сплюнуть и тщательно прополоскать рот, почистить зубы.

Во время процедуры сорбируются бактерии, избыточная слизь, эндотоксины полости рта за счет сорбирующего действия растительных масел.

Северина А.А. - Рекомендую делать чистку языка перед утренними процедурами, чтобы исключить попадание налета в желудок при питье воды.

Пахоль Б.Е. - При данной чистке может возникать рвотный рефлекс, он полезен для активизации деятельности ЖКТ. Также, считается, что на языке имеют свои представительства все внутренние органы. Сердце представлено в центральной части, ближе к кончику. Легкие имеют свои представительства справа и слева от области проекции сердца и чуть впереди от него. Стимуляция данных зон активизирует деятельность соответствующих групп органов, что очень полезно сутра.

Воронин А.С. - Не смотря, на свою простоту, эта практика очень полезна и эффективна. Кроме того, что данная процедура очищает язык, она стабилизирует «повышенный» рвотный рефлекс.

Очеретько В.С. - Кроме явного значения как очистительной процедуры имеются и дополнительные бонусы при выполнении чистки языка.

Язык играет важную роль при формировании дикции человека. Это мышечный орган, а соответственно, как и любую другую мышцу его можно тренировать. И с этой целью можно использовать различные внешние воздействия на него. Чистка языка увеличивает его чувствительность на всей протяженности, а то, что человек чувствует, тем он может управлять.

И собственно внешний вид самого языка, наличие налета на котором свидетельствует о наличии заболеваний органов ЖКТ.

## ОЧИЩЕНИЕ ПОЛОСТЕЙ ЧЕРЕПА И ПРОМЫВАНИЕ ГЛАЗ

Данные упражнения служат для активизации кровоснабжения лобных пазух, стимуляции зрительных трактов, а также для улучшения мозговой активности, через стимуляцию соответствующей психосоматической зоны.

1.34. Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь.

1.35. Нади очищаются и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно, после пробуждения, в конце дня и после еды.

Гхеранда Самхита

Терапевтический эффект:

Активизация кровоснабжения в пазухах, местного обмена, удаление токсинов, лучшее очищение. Профилактика простудных заболеваний, в частности, синуситов. Особенно в области гайморовых пазух, естественный отток из которых по физиологическим причинам затруднен.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Пахоль Б.Е. - Данное упражнение очень полезно как часть утренней разминки вместе с массажем других участков тела. А промывание глаз является естественной для европейца гигиенической процедурой.

Очеретько В.С. - Массаж данных зон обусловлен необходимостью дополнительного привлечения крови и питательных веществ, поскольку черепные кости являются собой неподвижную конструкцию и естественной для данной зоны является именно внешнее разогревающее воздействие.

Более того, глаза и прилегающие зоны рефлекторно защищаются человеком от внешнего воздействия в силу большой значимости. И именно по тому, что нормальное зрение важный фактор для жизнедеятельности человека, данная процедура в качестве профилактической должна включаться в ежедневный моцион.

## ОЧИЩЕНИЕ УШЕЙ

**(Карна Дхаути)**

Процедура заключается в прочищении ушных раковин от отложений ушной серы. Ушную раковину с помощью ватных палочек нужно очищать с внешней стороны, но не стараться глубоко проникнуть в слуховой проход.

Бытует мнение, что чем чаще мы чистим наши уши, тем лучше. Однако, это вовсе не так. Здоровые уши прекрасно очищаются и без нашей помощи. Процесс самоочищения слуховых проходов осуществляется во время естественных действий - когда мы жуем, разговариваем или кашляем.

Ушная сера - секрет сальных и серных желез наружного слухового прохода. В ее функции входит защита кожи этого прохода от бактериальной инфекции и инородных частиц, например насекомых, которые могут попасть в ухо. У разных людей количество серы различно. Плотный комок ушной серы (серная пробка) может привести к нарушению проведения звука и тугоухости. Сера вырабатывается только в перепончато-хрящевом отделе. Она защищает кожу слухового прохода от повреждений и воспаления.

Рекомендуем проводить данную процедуру 1 раз в неделю. Этого вполне достаточно, т.к. сера в ушах носит, прежде всего, защитную функцию.

**Мнение специалистов Украинской федерации йоги:**

Очеретько В.С. - Наряду с другими частями телами существует проекция внутренних органов человека на его ушную раковину. Соответственно выполняя чистку ушей, которую можно гармонично дополнить массажем оных, мы косвенно воздействуем и на внутренние органы.

# ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА И ПИЩЕВОДА

## (Хрид-дхаути)

Данная группа техник представляет собой различные способы промывания желудка.

1.36. **Хрид-дхаути** - имеет три вида: палкой, при помощи рвоты, при помощи куска ткани.

1.37. Введи банановый или тростниковый стебель в глотку, двигай его там медленно и так же медленно вытяни его наружу.

1.38. Так слизь, желчь и всякие другие жидкости будут удалены через рот. Этой "Дхаути с палкой" уверенно вылечиваются все болезни сердца.

## **Вамана дхаути**

1.39. После еды знающий человек пьет много воды и после того, как он некоторое время смотрит вверх (стоит на голове), выпускает воду с помощью рвоты. Постоянным упражнением в этом очищении устраняются слизь и желчь.

## **Ваистра-дхаути**

1.40. Медленно проглоти тонкий платок шириной в четыре пальца и затем вытяни его наружу. Это - очищение платком.

1.41. Хронический гастрит, лихорадка, воспаление селезенки, проказа и заболевания желчного пузыря исчезают, а здоровье, сила и самочувствие упражняющегося возрастают с каждым днём.

Гхеранда Самхита

Первая разновидность данной очистки «Дхаути с палкой» не получила известности из-за ее необычности, однако Вамана и Ваистра - Дхаути активно используются современными йогонами.

В современной медицине Вамана-Дхаути получила распространение благодаря процедуре «промывание желудка при помощи рвоты» - процедура, назначаемая больному с лечебной и диагностической целью, для удаления недоброкачественной пищи, ядов и слизи.

## **ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА (ВАМАНА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)**

Методы очищения желудка, используемые в Хатха-йоге, имеют, как гигиеническое, так и лечебно-профилактическое значение и благотворно влияют не только на желудок, но и на состояние всего ЖКТ путем рефлекторного сокращения системы сфинктеров при вызывании рвотного рефлекса. Подобная стимуляция приводит к активизации перистальтики и секреторной функции кишечника, тонизации внутренних органов и тренировке брыжеечной части ЖКТ. Процедура относится к разряду утренних гигиенических процедур, однако ее можно делать по мере необходимости и в иное время.

Выделяется два базовых метода очищения желудка: способ слона (Кунджала) и способ тигра (Багха).

### **Способ слона**

#### **Очищение желудка с помощью воды (Кунджала-вамана-дхаути-крийя)**

Описание процедуры:

1. Выпить от 1 до 2-х литров воды.
2. Вызвать рвотный рефлекс с помощью стимуляции основания языка, так чтобы вода начала порционно



выходить наружу.

3. Процесс продолжается до тех пор, пока вся вода не будет удалена из желудка.

4. Промыть ротовую полость.

Нюансы выполнения:

1. Вода берется кипяченая или очищенная. Воду желателно пить небольшими глотками. Температура воды комнатная или немного теплее. Общий объем выпитой воды может составить от 1 до 2-х литров, пока желудок не наполнится, при этом в нем ощущается тяжесть, однако боли допускать нельзя. Для лучшего осмотического эффекта рекомендуем пить воду с добавлением соли и соды, на литр воды 1 ч.л. поваренной соли и питьевой соды.

2. Перед тем как вызывать рвотный рефлекс желателно проделать несколько упражнений животом Уддияна Бандха-крийя или Наули-крийя. Старайтесь избегать болевых ощущений, которые могут быть вызваны давлением на наполненный водой желудок.

3. При вызывании рвотного рефлекса желателно нагнуться над ванной или унитазом, так чтобы желудок оказался на одной прямой с гортанью.

4. Чтобы вызвать рвоту нужно щекотать корень языка указательным и средним пальцами.

5. Вода выливается порциями, поэтому после каждого извержения можно отдохнуть 10-20 секунд и снова вызвать рвоту.

6. В заключение процедуры можно выпить несколько глотков воды и минут десять отдохнуть.

7. После промывания желудка желателно хотя бы час не есть.

8. Следует соблюдать осторожность, чтобы не травмировать слизистые оболочки пищевода и желудка.

Терапевтический эффект:

Помимо физического промывания пищевода и желудка, способ слона хорошо помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, изменениях кислотности, метеоризме, диспепсии, расстройствах кишечника. Процедура улучшает работу всего пищеварительного аппарата.

Противопоказания:

Прободная язва желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенное артериальное давление, острые сердечно-сосудистые заболевания.

## **Способ тигра**

### **Очищение желудка без воды (БАГХА-вамана-дхаути-крийя)**

Процедура делается в случае несварения для освобождения желудка от чрезмерного количества съеденного. Название происходит от аналогии способа с действиями тигра, который после нескольких часов после обильной трапезы отрыгивает частично переваренную пищу.

Описание процедуры:

1. Вызвать рвотный рефлекс с помощью стимуляции основания языка, так чтобы содержимое начало порционно выходить наружу.

2. Процесс продолжается до тех пор, пока все содержимое не будет удалено из желудка.

3. Промыть ротовую полость.

Нюансы выполнения:

1. Промывание производится через 2-3 часа после еды и только в случае явного несварения.

2. Выполнять данную процедуру можно с использованием небольшого количества воды для разжижения пищи находящейся в желудке. Солево-содовый раствор в этом случае не используют.

3. Сразу после последнего промывания следует съесть немного хорошо разваренного риса или выпить полстакана-стакан теплого молока. Если нет риса, можно приготовить ложку-другую овсяных хлопьев.

4. Больше в этот день лучше ничего не есть. В крайнем случае покушать не ранее, чем через 5-6 часов, сведя диету к фруктам, овощам и другой легкой пище.

## **Мнение специалистов Украинской федерации йоги:**

Ахрамева А.А. - Для стимуляции рвотного рефлекса, помимо щекотания пальцами корня языка, можно:

- применять учащенное дыхание с акцентом внимания на зону Манипуры;

- делать мягкие выдавливающие движения по направлению желудок-пищевод (снизу вверх, справа

налево, снаружи внутрь) вдоль длинной оси желудка в области левого подреберья и надчревной (эпигастральной) области

- если желудок не заполнен до отказа, хорошо сделать крию для лучшего очищения желудка.

Северина А.А. - Очищение методом «Кунджала» можно проводить с использованием вместо воды раствора марганцовки, что особенно полезно при отравлениях.

Пахоль Б.Е. - Наиболее безболезненной позой для выполнения данной процедуры является вперед наклонное положение, когда голова находится на уровне живота, что облегчит продвижение масс из желудка по пищеводу вверх.

Очеретько В.С. - В методе слона вода фактически вымывает из желудка все остатки не переваренных частиц пищи и избытки ферментов. Кроме того, ее воздействие сравнимо с эффектом массажа, как для самого желудка, так и для всех органов соприкасающихся с ним.

Также в результате выполнения данной техники внутренние органы как бы пробуждаются и приводят в порядок свою деятельность по выделению или поглощению тех или иных ферментов.

В методе тигра вопросы этичности, гламурности можно снять через понимание абсолютной нормы этой техники в животном мире. Наиболее распространенные домашние любимцы - коты и собаки, пользуются ею постоянно, за счет чего и поддерживают свое здоровье в норме, избавляясь от попавших в организм ненужных веществ или негармоничных их сочетаний.

### **ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА ТКАНЬЮ (ВАСТРА - ДХАУТИ - КРИЙЯ)**

Достаточно экзотичный метод очищения желудка, который заключается в заглатывании нескольких метров бинта с последующим ее извлечением.

Описание процедуры:

Взять хлопчатобумажный бинт шириной 4-6 см. и длиной 3-4 метра.  
Приготовить чашку воды комнатной температуры.  
Намочить конец бинта и проглотить его, запивая водой, оставив последнюю часть его в руке.  
Аккуратно извлечь бинт.  
Промыть желудок небольшим количеством воды.

Нюансы выполнения:

Процедура выполняется только на пустой желудок.  
Вначале лучше использовать более узкий бинт, разрезая рулон на куски нужной ширины. Края бинта должны быть ровными, так как лохмотья и неровности повреждают слизистую.  
Бинт удобно смачивать по частям, по мере проглатывания. Для этого надо отмотать около полуметра бинта и поместить свободный участок в чашу с водой, откуда его можно вытягивать губами и языком.  
По мере необходимости бинт разматывают, протягивают под водой и проглатывают. Иногда возникает потребность запить бинт водой.  
Оставлять бинт в желудке на долгое время не следует, потому что он может начать втягиваться в двенадцатиперстную кишку.  
Вытаскивать его надо осторожно, не допуская боли. Если возникнут трудности (что бывает крайне редко), выпить воды и вызвать рвоту.  
Принимать пищу после очищения тканью лучше не ранее, чем через 2 часа.

Терапевтический эффект:

Воздействие этого метода, такое же, как и у способа слона, но вследствие более интенсивного влияния на стенки пищевода и желудка достигается лучшее их очищение.

### **Мнение специалистов Украинской федерации йоги:**

Пахоль Б.Е. - Данную процедуру, на начальных этапах, желательнее проводить под руководством опытного практика, в связи с опасностью повреждения стенок пищевода.

Воронин А.С. - Края бинта можно сшить швом вовнутрь.

# ОЧИЩЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ

(МУЛА -САДХАНА)

Мула-садхана

1.42. Пока ты не очистишь задний проход, Апана-вайю (газы) не могут выходить свободно. Поэтому нужна тщательная очистка.

1.43. Корнем (стеблем) куркумы или средним пальцем тщательно мой несколько раз задний проход.

1.44. Этим ты устранишь запор и несварение пищи. Это очищение даёт красоту, рост и разжигает пищеварительный огонь.

Гхеранда Самхита

Как бы не смешно воспринимались эти предписания сейчас, но индийские йоги действительно делали это. Видимо у индусов, в те далекие времена, с газами были большие проблемы, возможно, из-за вегетарианской диеты.

Современный вариант данной процедуры используется в лечебных целях для стимуляции предстательной железы.

# ОЧИЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

**(Басти)**

В Гхеранда самхите приводится два способа выполнения очистки толстого кишечника с помощью воды и так называемая «мягкая» очистка.

«1.45. Упомянуется два вида Басти: Джала-басти (водяная клизма) и Сукшма-басти (сухая клизма). Водяную клизму всегда делают в воде, а сухую - на земле.

**Джала-басти**

1.46. Вытянувшись в воде в позе Уткатанасана (2.27), выполни Джала-басти, поочередно сокращая и сжимая задний проход.

1.47. Этим ты устранишь заболевание мочеполовых органов, расстройства пищеварения и вздутие живота. Твоё тело станет подвластным твоей воле (и прекрасным), подобно телу бога любви Камадэвы.

**Сукшма басти**

1.48. В положении Пасчимоттанасана (2.22) медленно двигай внутренностями книзу. Ашвини-мудрой то сокращай, то расширяй задний проход.

1.49. Этим упражнением усиливается слабая деятельность кишечника и пищеварительный огонь, а вздутие живота исчезает»

Гхеранда Самхита

Йоги для очищения кишечника обычно не используют клизм. С этой целью они заходят по грудь в воду, вставляют в анус бамбуковую трубочку и с помощью специальных упражнений (Уддияна Бандха и Наули) втягивают воду в кишечник. После чего эта вода извергается. Есть еще более экзотичная процедура, которую применяли древние йоги - они промывают прямую кишку, выталкивая ее наружу. Однако в современной интерпретации эти способы получили название «Клизмотерапия» или «Гидроколонотерапия» и не требуют столь серьезных ухищрений. Оба способа (Джала и Сукшма) активизируют двигательную функцию толстого кишечника, однако первый имеет и очистительную задачу. И является подготовительной практикой для проведения других очистительных и оздоровительных терапий.

Подробное описание современного способа очистки толстого кишечника приводится ниже.

### **Очищение кишечника с помощью клизм (ДЖАЛА-БАСТИ)**

Описание процедуры:

Наполнить «кружку Эсмарха» 2 литрами воды (можно с добавлением 2 ст.л. лимонного сока - для активизации перистальтики толстого кишечника).

Ввести воду с помощью клизмы в прямую кишку.

Через несколько минут опорожнить кишечник.

Процедура делается в течении 3 недель : 1 неделя - каждый день, 2 неделя - через день, 3 неделя - через 2 дня

Последнюю неделю потреблять продукты для нормализации микрофлоры кишечника.

Нюансы выполнения:

Наконечник можно смазать вазелином, кремом или детским мылом.

Боли при наполнении быть не должно. Боль свидетельствует о том, что кишка растягивается. В этом случае надо уменьшить напор и дождаться, пока вода распределится и боль пройдет.

После клизмы вода заполняет обычно прямую кишку и сигмовидную кишку, в лучшем случае - часть нисходящей ободочной кишки.

Можно применить двойную клизму, где первая является подготовительной.

Клизму делать или утром или перед сном.

Последние клизмы лучше делать на сыворотке из-под кефира или кушать продукты с бифидобактериями - это восстанавливает микрофлору кишечника

Клизму не ставят при острых воспалительных заболеваниях в области заднего прохода, кровоточащем геморрое, опухолях в стадии распада, остром колите, желудочных и кишечных кровотечениях.

### **Мнение специалистов Украинской федерации йоги:**

Ахrameева А.А. - При атонических запорах применяют прохладную воду, при спастических - теплую.

Так как всасываемость из нижних отделов кишечника высока, осторожно применяем клизму теплой водой длительное время.

Для более глубокого очищения можно использовать сарвангасану, халасану, позу зародыша на левом боку после введения раствора, перед опорожнением.

Фоменко С.Д. - В процессе всего комплекса процедур клизмотерапии, после выполнения клизмы рекомендуем принимать аптечный био-йогурт.

Штангей С.И. - Для того, чтобы заполнить все отделы толстого кишечника необходимо принять сарвангасану.

Пахоль Б.Е. - Данная процедура делается для активизации моторики толстой кишки и ее тонизации. Это достигается за счет систематического растягивания толстой кишки с помощью введения 2 литров жидкости, а также лимонного сока, который усиливает моторику за счет понижения pH. Представления об огромном количестве «засохших» каловых масс, которые срочно нужно удалять всем людям, являются продуктом банального PR, проводимого различными «народными целителями» в целях продажи соответствующей литературы. Хотя, такие случаи действительно бывают, что является скорее исключением, чем нормой.

Очеретько В.С. - Существует легенда о том, каким образом данная техника была придумана. Легенда гласит, что в Индии есть птичка Ибис, которая на зимовку улетает в жаркие страны. Состояние птички после перелета домой плачевное, упадок сил и полное моральное истощение ?. Наблюдательные йоги заметили это, но еще больше их удивил тот факт, что эти птички очень быстро восстанавливают свое состояние и делают это достаточно необычным способом. Во время перелета птицы пролетают над местностью часто незнакомой и опасной для себя, поэтому питаются редко и чем попало. Кишечник их засоряется, и состояние ухудшается. По прилету птички набирают в клюв воды, вставляют его себе в анальное отверстие и впрыскивают воду. Через короткий отрезок времени они опять бодры и веселы?.

В современном мире существует альтернатива ДЖАЛА-БАСТИ, а именно гидроколонтотерапия.

Несомненным недостатками данного способа является то, что он фактически навязывается средствами рекламы всем поголовно. Также имеет большое значение то, что в тот момент, когда воду в ваше тело закачивает насос, включение, а соответственно и тренировка внутренней мускулатуры и массаж органов происходит в размере всего лишь 10% от возможных.

## ОЧИЩЕНИЕ НОСА

### (НЕТТИ)

Нети - ежедневная гигиеническая процедура, которая заключается в промывании носовых ходов. Известны два способа такой очистки: Джала-нетти и Сутра-нетти, варианты которых мы приводим ниже.

### Очищение носа с помощью воды (ДЖАЛА-НЕТТИ- КРИЙЯ)

#### Вариант №1 - «Утренняя промывка носа»

Описание процедуры:

1. На стакан воды 1/4 ч.л. соли (лучше морской, но можно и обычной), 1/4 ч.л. соды и пару капель йода.
2. Подсоленную воду несколько раз втягивать через нос поочередно каждой ноздрей, выпуская через рот.
3. Повторить тоже, впуская воду обеими ноздрями одновременно.
4. Затем, набрав воду в рот, выпустить ее через нос.
5. Процедуру повторить 3-5 раз

#### Вариант №2 - «От гайморита»

Описание процедуры:

1. В заварочный чайник наливают теплую воду с добавлением соли, соды и йода до получения смеси похожей по вкусу на морскую воду.
2. Пропускать воду из одной ноздри в другую, наклонив голову набок.
3. Процедуру повторить в обе ноздри, пропустив по полному чайничку.
4. Процедура делается через каждые 1,5 часа, ежедневно до полного исчезновения симптомов гайморита.

Терапевтический эффект:

1. Промывание носа водой помогает предотвратить воспаления околоносовых пазух.
2. Укрепляет слизистые носоглотки.
3. Активизирует прилив крови к зрительным трактам.

### Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Киселева Л.Ю. - в холодное время года после процедуры на улицу можно выходить через 1,5 - 2 часа. Потому, что вода еще остается некоторое время в гайморовых пазухах.

Даугуль О.Н. - При промывании носа методом втягивания воды, следует работать носоглоточной мышцей (она участвует в перекрытии носоглотки во время ныряния), а не втягивать воду по принципу вдоха носом. Сегодня в аптеках продается уже готовая вода для промывания носа, разных видов и разной концентрации.

Штангей С.И. - Вместо чайника удобно использовать детскую бутылочку с соской.

Концентрацию соли нужно подбирать индивидуально, чтобы не слишком пересушить слизистую.

Пахоль Б.Е. - Для более удобного пропускания воды изо рта в нос, можно наклониться вперед так, чтобы нос оказался ниже ротовой полости.

Гречанюк О.З. - Для освоения промывания носа методом пропускания воды изо рта в нос, попробуйте проталкивать языком воду к носоглотке (как будто вы хотите проглотить воду), одновременно выдыхая через нос, обязательно наклониться, как было описано выше.

Очеретько В.С. - Воздух, несомненно, является «пищей» для организма и одновременно способом транспортировки питательных веществ. Значимость для тела данной субстанции ощутима уже через 30 секунд, достаточно закрыть себе нос и рот. И хоть в современном мире данная техника не получила такого омассовления как чистка зубов, в силу того что состояние носовых проходов не видно, а зубы приходится показывать, значимость чистки носа для тела высока.

Кроме того, для людей страдающих носовыми кровотечениями, данная техника является профилактической процедурой.

### **Очищение носа с помощью шнура (СУТРА-НЕТТИ-КРИЙЯ)**

Описание процедуры:

Взять катетер № 13, 14, 15 или ниппельную резинку длиной 30 - 40см.  
Через одну ноздрю просунуть катетер в нос вытянув его изо рта.  
Несколько раз массировать носовые ходы катетером протягивая его вверх-вниз.  
Затем, вытянуть катетер через нос.  
повторить процедуру с другой ноздрей.

Нюансы выполнения:

Край катетера лучше закруглить для предотвращения травмирования слизистой оболочки носа.  
Катетер лучше проварить в кипятке перед использованием.  
Перемещать шнур необходимо по нижней части носового отверстия, не давая ему отклоняться вверх.  
В том случае, если шнур встречает какое-то препятствие, можно попробовать осторожно, проворачивая его между пальцами и отклоняя в разные стороны, попытаться его обойти.  
Крайне нежелательно прикладывать при этом силу. Следует помнить и о том, что у некоторых людей в силу анатомических особенностей или перенесенных травм могут быть искривления носовой перегородки - в таких случаях Сутра Нети скорее всего не удастся.

Терапевтический эффект:

Укрепляет носовые ходы.  
Активизирует прилив крови к зрительным трактам.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Пахоль Б.Е. - При практике данной процедуры могут появиться слезы, этого не нужно бояться. Активация слезных желез является нормальным симптомом, возникающим при раздражении слизистой носа.

Воронин А.С. - Использовать лучше всего «мужской» вариант катетера. Например, катетер Фолея, изготовленный из латекса с силиконовым покрытием.

Начинать данную практику лучше с меньших размеров катетера и, в процессе практики, постепенно его увеличивать. Выполнять данную процедуру удобно стоя перед зеркалом, чтобы визуально контролировать прохождение катетера.

Для лучшего скольжения катетер можно смазывать сливочным маслом.

Во время выполнения могут слезиться глаза. Это нормально и обычно достаточно быстро проходит, специальных офтальмологических средств использовать не требуется.

# МАССАЖ ОРГАНОВ ЖКТ

## (ЛАУЛИКИ или НУАЛИ)

Техника массажа органов ЖКТ заключается в обособлении прямых мышц живота с последующим вращением ими в горизонтальной плоскости.

«1.52. Сильными толчками двигай (мышцы) живота то в одну, то в другую сторону.

Это называется Лаулики-йога; она устраняет всякие болезни и разжигает огонь пищеварения»

Гхеранда самхита

Наиболее известна данная техника как Наули-крийя.

Описание процедуры:

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно.
  2. Сделать полный йоговский вдох.
  3. С выдохом наклонится так, чтобы живот надавил на верхнюю поверхность бедер.
  4. На задержке дыхания встать в с опорой руками на полусогнутые колени и произвести Джаланадхара-бандха, Мула-бандха. Спина прямая.
  5. Затем обособить прямые мышцы живота и, перекачивая центр тяжести с одной ноги на другую, перекачивать по-кругу мышечный «валик» в горизонтальной плоскости.
  6. На вдохе выпрямиться, а затем выдохнуть (ПВД).
  7. Нормализовать внутриполостное давление и только после этого отпустить Бандхи.
  8. Повторить процедуру несколько раз до психо-энергетического эффекта.
- Терапевтический эффект:

1. Тонизация органов ЖКТ.
  2. Тренировка подвесок внутренних органов.
  3. Тренировка сердечно-сосудистой системы.
  4. Нормализация давления.
- Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Пахоль Б.Е. - По-сути, данное упражнение является усиленным вариантом Агни-сара-дхаути. Однако является более эффективным при снятии напряжения с половой мускулатуры и более быстрого поднятия эфирной энергии вверх, что незаменимо при сексуальных практиках.

Очеретько В.С. - При овладении этой техникой продольные мышцы брюшного пресса, как бы вычленяются в отдельную часть тела, в продольный валик, с которой можно работать обособленно. В силу того, что данные мышцы вычленяются по всей своей длине одновременно (от паха до солнечного сплетения) соответственно задействуются и энергетические центры на всем их протяжении.

Кроме того, в теле человека кишечник имеет поперечную складчатость и расположен, как вертикально, так и горизонтально. Для того, что бы воздействие на него было гармоничным необходимо сочетать эту процедуру с АГНИСАРА - ДХАУТИ - КРИЙЯ.

# МАССАЖ ЗРИТЕЛЬНЫХ ТРАКТОВ

## (ТРАТАК)

«Тратак» относится к профилактическим упражнениям. Однако его нередко используют и как простейшую форму психопрактик связанную с актуализацией психических процессов (А.Г.Сафронов «Религиозные психопрактики в истории культуры») и направленную на достижение устойчивого состояния «здесь и сейчас», которое необходимо для более сложных психопрактик. Вариантами этого упражнения являются тибетская техника «Взгляд Бодхидхармы» или дзенская практика созерцания восходящего солнца или золотого шарика.

Говоря о терапевтическом значении «Тратак» необходимо выделить более поздние техники работы со зрительными трактами, такие как «глазная гимнастика» используемые различными йогическими школами. Собственно сам «Тратак» вошел в эту гимнастику как одно из упражнений.

Ниже мы приводим адаптированный вариант «Глазной гимнастики».

## ГЛАЗНАЯ ГИМНАСТИКА

Глазная гимнастика направлена на профилактику большинства заболеваний глаз связанных с напряжением и нарушением кровоснабжения глазных мышц. таких как: дальнозоркость, близорукость, косоглазие и т.п.

Например, причиной приобретенной миопии (близорукость) является напряжение косых мышц глаза, которые опоясывают глазное яблоко посередине и сжимают его во время работы на близком расстоянии. Из-за постоянного перенапряжения глазное яблоко принимает вытянутую форму, что и не позволяет сфокусировать на сетчатке четкое изображение удаленных предметов. Причиной приобретенной гиперметропии (дальнозоркость) является напряженное состояние прямых мышц глаза приводящее к уплощению глазного яблока в переднезадней оси и неспособности сфокусировать на сетчатке четкое изображение близлежащих предметов. Причина астигматизма заключается в неравномерно напряженном состоянии глазных мышц, что приводит к искривлению роговой оболочки глаза и неодинаковому преломлению световых лучей в различных его меридианах. Причина косоглазия - это хроническое напряжение каких-либо прямых мышц глаза, приводящие отклонение глаза в ту или иную сторону.

Профилактика данных типов нарушения зрения заключается в том, чтобы научиться снимать напряжение в наружных и внутренних мышцах глаз.

Упражнения глазной гимнастики делаются медленно, с натяжением внешней и внутренней мускулатуры глаз. Во всех упражнениях необходимо фиксировать внимание в области натягивающихся мышц. Выполняя упражнения, стараться не мигать.

Комплекс стараться делать целиком, не разбивая на части.

### **Описание процедуры:**

Приставить указательный палец к кончику носа. Скосить взгляд на кончик пальца. Напряженно смотреть, не моргая до усталости, до слез, открытыми глазами. Делая ПИД.

То же самое, палец приставлен к лбу.

Приставить указательный палец к кончику носа. Скосить взгляд на кончик пальца. С полным вдохом медленно удалить палец от носа. Напряженно смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу.

То же, палец на лоб.

Запрокинуть голову назад как можно дальше. Напряженно смотреть на кончик носа. Несколько раз сделать ПИД.

Запрокинуть голову назад как можно дальше. Напряженно смотреть на область лба. Несколько раз сделать ПИД.

Отводить взгляд вправо и влево напряженно следя за соответствующим движением пальцев. Палец помещается прямо перед глазами на расстоянии ладони от лица (10-12 см.). Упражнение делается на ПИД. Прodelать такие движения с фиксацией взгляда на указательном пальце в течение трех полных дыханий.

«Отдых для глаз». Массаж бровей и глазных яблок в течении 1-2 минут. Затем закрыть глаза ладонями и держать их прижатыми к глазам. При этом глаза открыты, свет в них не проникает.

«Кресты». Зафиксировать взглядом крайние точки видимости вверху, внизу, слева и справа. Затем скачками переводить глаза в эти крайние точки фиксируя взглядом точки концов буквы Х или буквы Ж. Упражнения делать напряженными глазами с четкой фокусировкой зрения в каждом углу.

«Окружность». Описывать глазами максимальную окружность в одну и другую сторону по 20-30 раз в каждую сторону. Темп вращения - переменный, временами - максимально быстрый.

Глазами описываем «восьмерки»: горизонтальную, вертикальную и две диагональные. Каждую восьмерку описываем сначала в одну сторону, затем в другую. По 1-2 раза в каждую сторону.

«Конверт». Двумя воображаемыми диагональными линиями разделить пространство перед собой на 4 сектора («конверт»). Прodelать круговые движения глазами поочередно в каждом из четырех секторов: в верхнем, в нижнем, в правом и в левом. По 1-2-3-5 раз в каждую сторону.

«Тратак». Выполнять на закате или на рассвете. Смотреть открытыми глазами не мигая на солнце (неяркую матовую лампу, свечу) в течение 10-20 секунд. Затем, не нажимая, прикрыть глаза ладонями так, чтобы через ладони в глаза не проникал свет. Стараться увидеть световое пятно (не закрывая глаз). Стермиться увеличить длительность послеобраза. Прodelать несколько раз. Можно, также, смотреть на свечу или другой объект, не моргая, до появления слез.

Рекомендуется в конце комплекса выполнение перевернутых асан, т.к. они улучшают кровообращение глаз.

«Промывание глаз». Несколько раз брызгать в открытые глаза холодную воду.

«Шавасана» 10 минут.

Нюансы выполнения:

Упражнения дают эффект при их выполнении таким образом, чтобы мышцы глаз натягивались (при этом может возникнуть легкая нормальная боль), если нет натяжения эффекта не будет. Однако не стоит и перенапрягаться.

### **Мнение специалистов Украинской федерации йоги:**

Пахоль Б.Е. - Эффект от гимнастики наступает только при комплексной работе: правильное (до энергетического эффекта) выполнение гимнастики и устранение психологических причин напряжений более подробно описанных в книге Сафронова А.Г. «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

### **ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ МАССАЖ МОЗГА**



## **(КАПАЛАБХАТИ)**

Капалабхати в переводе с санскрита - свет в голове. Техника ритмического дыхания, выполняемая за счет живота с ритмом 90-120 дыханий в минуту. Соотношение длительности выдоха к длительности вдоха 3:1. количество дыханий в минуту, индивидуально и определяется по принципу достижения максимального эффекта (А.Г.Сафронов «Йога:физиология, психосоматика, биоэнергетика»).

С помощью капалабхати происходит гидравлический массаж мозга, осуществляемый за счет создаваемых животом перепадов давления. Поддержание специфического ритма приводит к изменению соотношения концентрации кислорода и углекислого газа в крови, в данном случае, за счет увеличения количества кислорода (А.Г.Сафронов «Йога:физиология, психосоматика, биоэнергетика»).

Внутренним критерием правильности выполнения является ощущение «просветления» в глазах, появляющееся после выполнения техники. Видимо данный эффект и лег в основу названия данного упражнения (А.Г.Сафронов «Йога:физиология, психосоматика, биоэнергетика»).

Согласно средневековых йогических источников Капалабхати имеет несколько разновидностей.

«1.55. Капалабхати бывает трёх видов: Вамакрама, Вьюткарама, Ситкрама. Этим устраняются болезни слизи.

### **Вамакрама**

1.56. Вдохни через левую ноздрю, выдохни через правую; вдохни через правую и выдохни через левую.

1.57. Ни вдох, ни выдох не должны быть слишком сильными. Это упражнение устраняет заболевания слизистой оболочки.

### **Вьюткарама**

1.58. Втяни воду обеими ноздрями и медленно выпусти её наружу. Это называется Вьюткарама, устраняющая болезни сердца.

### **Ситкрама**

1.59. Со звуком "сит" втяни воздух через рот и выпусти его через ноздри. Это упражнение сделает тебя равным богу любви (Камадэва).

1.60. Тебя не поразят ни старость, ни лихорадка. Заболевания слизи исчезнут и твоё тело станет гибким и подвластным твоей воле».

### **Гхеранда Самхита**

В различных школах индии данное упражнение используется не только в качестве гигиенической процедуры, но и дыхательного упражнения позволяющего энергетически воздействовать на область Аджна-чакры.

# ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕРАПИИ

## Очищение печени

Данный метод является простейшим желчегонным средством.

Описание процедуры:

1. Утром натощак сварить и съесть 2 ст. ложки гречки с добавлением 2 ст. ложек растительного масла.
2. не есть и не пить до появления острого чувства голода (примерно 4 часа).
3. Процедура повторяется в течении 40 дней.

Нюансы выполнения:

Критерием осуществления чистки является специфические «булькающие» ощущения в области печени и изменение цвета каловых масс в сторону темно зеленого цвета к концу первой декады чистки. К окончанию полного срока чистки указанные эффекты исчезают.

Терапевтический эффект:

Активизация деятельности печени и желчного пузыря за счет систематического потребления желчегонного продукта. Что приводит к принудительной нормализации секреторной функции этих органов.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Даугуль О.Н. - Для более качественного результата не следует пренебрегать диетой в общем питании. В качестве крупы идеальна хорошо прожаренная ядрица (мелкая и очень темная на вид), а в качестве масла - рафинированное оливковое. Не обжаренная гречка и масло холодного отжима более полезны для еды, но не для чистки.

Фоменко С.Д. - Печень необходимо чистить после очищения желудка и кишечника. В соответствии с астрологическим календарем чисток, в наиболее благоприятные дни.

## Очищение желчного пузыря

Желчекаменная болезнь - не менее распространенное заболевание, чем болезни почек и представляет одну из главных проблем здоровья в мире. Ее возникновение - результат заболевания печени и желчного пузыря и лечение состоит в абсолютном большинстве случаев в хирургическом удалении и камня и пузыря.

Однако существуют и нехирургические методы устранения мелких камней. К ним относится и данная процедура.

Необходимо заметить, что предлагаемый нами метод является сильным желчегонным средством, и крупные камни вывести не получится.

Для определения наличия и размера камней, перед проведением процедуры, необходимо сделать УЗИ.

Как правило, камни локализуются в самом пузыре. Их цвет меняется от желтого, бурого и светло-коричневого до темно-коричневого и черного, в зависимости от состава слагающих их веществ. В составе желчных камней преобладают соединения органического состава, главным образом, холестерин, билирубин, и его кальциевая соль, и нередко пальминат кальция. Обычно камни делятся на

холестериновые и пигментные (билирубиновые), в зависимости от преобладающего компонента, и смешанные холестерин-билирубиновые. Холестериновые преимущественно имеют светлую окраску и значительные размеры, до 3-5 см и более в сечении. Пигментные камни обычно небольшие, форма разнообразная, окрашены в темно-коричневый или черный цвет, в зависимости от слагающего их пигмента - черного или билирубината кальция. Последний присутствует в различных количествах в 95% всех желчных камней.

Описание процедуры:

1. В день процедуры утром сделать клизму.
2. Весь день можно кушать яблоки или иные фрукты, пить соки.
3. В 12.00 принять слабительное. Отвар крушины или 2-4 таблетки сеннодоксина.
4. В 15.00 выпить еще слабительного отвара или 2 таблетки сеннодоксина.
5. В 18.00 начать разогревать печень грелкой. Прогревая правый бок минимум до 23.00 часов.
6. В 18.30 желательно принять препараты, расширяющие сосуды и желчные протоки: спазмалгин, папаверин или платифиллин (1-2 таблетки) и пару таблеток ношпы.
7. В 19.00 начинают пить оливковое или рафинированное подсолнечное масло, запивая его лимонным или грейпфрутовым соком (берут 200-300 гр. масла и столько же лимонного сока).
8. Всю смесь выпить за 1-2 часа (выпивая масло и сок попеременно небольшими глотками через каждые 5-10 минут)
9. Постараться уснуть с грелкой. Ночью ее можно снять.
10. Утром сделать клизму и опорожнить кишечник.

Нюансы выполнения:

1. Накануне свести диету к овощам, фруктам.
2. Грелка должна захватывать печень и спереди, и со спины (начиная от ребер) с павой стороны.
3. При сильной тошноте можно съесть немного черного хлеба с солью.
4. Через 1-2 часа после приема масла могут возникнуть признаки настоящего отравления - сильная тошнота, слабость и т.п. Это вполне нормально. В острых случаях можно выпить еще немного сока.
5. После процедуры желательно поголодать - по крайней мере, до тех пор, пока по-настоящему не захочется кушать.

Терапевтический эффект:

Сильная активизация деятельности желчного пузыря за счет введения большого количества желчегонного продукта. Что приводит к выбросу желчи и мелких камней.

Противопоказания:

Процедура противопоказана при наличии крупных камней в желчном пузыре, язве желудка и 12-перстной кишки, острых заболеваниях органов ЖКТ, раке кишечника, гипертонии, психических расстройствах, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Пахоль Б.Е. - Перед практикой данной процедуры желательно пройти обследование желчного пузыря на УЗИ. В случае отсутствия крупных камней (более 8 мм.) делать процедуру можно. Если камни крупные необходимо предварительно уменьшать их за счет других процедур.

### **Рисовая терапия**

Описание процедуры:

1. Утром за пол часа до еды съесть приготовленные 2-3 ст. ложки риса.
2. После этого 4 часа ничего не пить и не есть.
3. Процедура повторяется в течении 30-40 дней.

Нюансы выполнения:

1. Рис перед варкой необходимо вымачивать в течении 4-5 дней промывая каждый день или непосредственно перед употреблением несколько раз промыть кипятком.
2. Лучше всего рис второсортный.
3. Рис варят совсем не долго, чтобы получилась обычная жиденькая каша.
4. Весь завтрак должен состоять из одной каши, без соли, сахара и масла.
5. Через четыре часа можно попить, а потом нормально пообедать. На обед и на ужин есть можно практически все, сведя до минимума жареное, острое, кислое и соленое.
6. Рекомендуется включать в ежедневное меню изюм, курагу, разнообразные свежие фрукты.
7. Пить как можно больше жидкости 2-2.5 литра в сутки.
8. Желательно больше двигаться.

Терапевтический эффект:

Применяется при отложении солей в суставах, при заболеваниях мочеполовой системы. Способствует выведению токсинов, улучшает обмен веществ.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Сафронов А.Г. - Замечены случаи, когда рисотерапия способствовала усилению разрушения зубов. В таком случае следует добавить минералосодержащие продукты в пищу. При сердечных болях, которые, по-видимому, связаны с выведением калия, благоприятным является употребление выветренного от спирта красного вина и виноградного сока.

Замечено также, что данная терапия наиболее хорошо действует при первом или втором использовании, а затем организм как бы адаптируется к воздействию и «не отдает» соли. Поэтому старайтесь в первый раз выполнить терапию в полном объеме.

Даугуль О.Н. - Результат после рисовой терапии будет менее выражен, если не придерживаться пищевых ограничений в течение ее проведения. Как правило, такие ограничения сводятся к существенному

уменьшению соли и продуктов ее содержащих, что достаточно скоро может привести к проблемам в работе сердца. Это может выражаться в головокружениях, учащенном сердцебиении, приступах слабости, треморе рук и т. п. В этом случае хорошие результаты дает употребление вареной свеклы или свежих помидоров с зеленью, а также печенная в кожуре картошка и рыба. Не стоит игнорировать употребление продуктов с высоким содержанием различных микроэлементов (вино, грецкие орешки курага, изюм и т. п.)

Очеретько В.С. - Рис по своим природным качествам обладает достаточно сильными абсорбирующими свойствами, именно за счет этого происходит эффект чистки организма. Но данный же эффект способствует и впитыванию всех свободных жидкостей организма. Количество воды, поступающее в организм до и после употребления риса, должно компенсировать потребности организма в жидкости с учетом того, что часть воды рис вытягивает на себя.

При выполнении рисовой терапии людям астенического типа (Вата доша), с проблемами в пищеварении, страдающими запорами, особое внимание необходимо уделить питьевому режиму.

Шевякин В.В. - Количество риса желательно подобрать индивидуально, если вес средний, то достаточно порции 2-3 ложки, если вес выше, количество риса нужно увеличить на 1-2 ложки. Во время рисотерапии вымываются все соли, в том числе и полезные макроэлементы, рекомендую употреблять разбавленное водой сухое вино.

Пахоль Б.Е. - Рекомендации по питьевому режиму и повышенной двигательной активности, являются необходимыми, их несоблюдение, может приводить к шелушению кожи, болям в сердце, хрусту в суставах и т.п.

### **Чесночная терапия**

Описание процедуры:

1. Приготовить настойку из чеснока (200 г. чеснока размолотого в мясорубке залить 200 гр. чистого 96-процентного этилового спирта) поставив смесь в герметично закрытой емкости на 10 дней в темное место с комнатной температурой.
2. Процедить смесь и жидкость настоять еще в течении 2-3 дней.
3. В четверть стакана молока или воды добавить соответствующее количество капель по схеме.
4. Пить за пол часа до еды три раза в день.
5. Процедура делается в течении 90 дней.

СХЕМА ПРИЕМА:

Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Итак, далее
Завтрак	1	4	7	10	13	15	12	9	6	3	25	25	25	25	25
Обед	2	5	8	11	14	14	11	8	5	2	25	25	25	25	25
Ужин	3	6	9	12	15	13	10	7	4	1	25	25	25	25	25

Нюансы выполнения:

1. Настойку пить желательно с молоком, притом кипяченным и охлажденным.
2. Курс чесночной терапии длится 3-3,5 месяца.

3. Во время проведения терапии большая нагрузка приходится на почки.
4. Пить в день не менее 2-2.5 литра воды и как можно больше двигаться.
5. Если все же начнут беспокоить боли в почках, допустимо уменьшить число капель до 20 - 15 или прекратить процедуру.
6. Но терапию все же стоит довести до конца - пока не кончится настойка.
7. Проводят чесночную терапию 1 раз в 5 лет.

Терапевтический эффект:

1. Очищение кровеносных сосудов от атеросклеротических бляшек, повышение их эластичности.
2. Чесночная терапия помогает при атеросклерозе, многих сердечных заболеваниях, головных болях.
3. Способствует нормализации давления, повышает общую неспецифическую сопротивляемость организма.
4. Является отличным профилактическим средством.

Противопоказания:

1. Чесночная терапия противопоказана при острых формах заболеваний почек.
2. Не рекомендуется она также беременным женщинам и страдающим эпилепсией.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Сафронов А.Г. - Чесночная терапия крайне показана при частых головных болях. Наблюдались случаи практически полного избавления от этой проблемы.

Пахоль Б.Е. - Атеросклероз сосудов наблюдается не только после 30 лет, но даже у молодых людей и является результатом отложений солей кальция на стенках сосудов. Это приводит к огромному количеству заболеваний, начиная от повышения артериального давления, артериальной аневризмы, отложением солей в различных органах, заканчивая ишемической болезнью сердца, атеросклеротическим коронарокардиосклерозом и инфарктами. Все это делает данную процедуру достаточно важным профилактическим средством.

## **Йодотерапия**

Описание процедуры:

1. Приготовить раствор 5-6 % йода.
2. В первый день утром за пол часа до еды выпить одну треть стакана воды с 1 каплей йода.
3. Во второй день в воду добавляется 2 капли йода, в третий - три капли и т.д., дойдя в 10-й день до 10 капель.
4. Затем (за следующие 10 дней) вернуться обратно с 10 капель в день к 1-й капле.
5. Таким образом, весь курс йодотерапии занимает 20 дней.

Нюансы выполнения:

1. Тем, у кого гиперфункция щитовидной железы можно пить воду с йодом 2 раза в день и делать процедуру йодотерапии 2 раза в год.
2. Эту процедуру можно проводить 1 раз в год и больным и здоровы для профилактики.

Терапевтический эффект:

1. Процедура йодотерапии восстанавливает уровень йода в организме.
2. Чистит сосуды, улучшает солевой обмен.
3. Тем, кто страдает аллергией к йоду, нужно предварительно 5-6 % раствором йода нанести на кожу небольшую сетку. Если на следующий день йод впитается в кожу и сетка исчезнет, то это означает, что организм готов к приему.
4. В случае аллергии к йоду - постепенно приучать к нему организм, вводя в рацион питания йодсодержащие продукты, например, морскую капусту, мидии, рыбий жир и т.п.

Противопоказания: Гиперфункция щитовидной железы

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Пахоль Б.Е. - Чтобы проверить, нужен ли йод организму, нанесите йодную сетку на внутреннюю часть бедра. Для этого начертите на коже вертикальные и горизонтальные пересекающиеся полосы. Итак, если йодная сетка исчезнет через 3-4 часа - организму йод просто необходим, 7-8 часов - нехватка йода не так заметна, через сутки - йод в организме в норме.

Северина А.А. - Данную процедуру можно заменить обильным питанием йодсодержащими продуктами: рыба, рыбий жир, мидии, креветки, морская капуста, свекла, салат, шпинат, помидоры, морковь, картофель, капуста, лук репчатый, фасоль, чеснок и т.п. А самым простым и эффективным способом предотвращения йодной недостаточности является употребление йодированной пищевой соли.

## **Полынная терапия**

Полынь считается самым горьким травянистым растением. В глубину веков уходят сведения о лекарственном применении полыни. Тысячу лет назад великий Авиценна - лечил полынью хроническое воспаление глаз, в виде отвара использовал как желчегонное, мочегонное, противоглистное средство, давал больным от желтухи и водянки, для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта.

О полыни писали Плиний, Лоницерус, ее достоинства описываются в "Салернском кодексе здоровья", полынь применяли многие персидские и арабские медики. В русской народной медицине полынь известна со времен Киевской Руси.

Полынь (*artemisia*) содержит эфирное масло, гликозидные вещества абсинтин, анабсинтин, смолы, тениновые вещества, каротин, витамин С, уксусная, янтарная, яблочная и изовалериановая кислоты. Лечебные свойства определяются наличием, прежде всего горького гликозида абсинтина и эфирного масла.

Полынь возбуждает аппетит, усиливает пищеварение, повышает кислотность желудочного сока, стимулирует деятельность желудка и кишечника, усиливает выделение желчи, уменьшает воспалительные процессы, рассасывает припухлости, заживляет раны. Применяют ее при нарушении пищеварения, повышенной кислотности, желудочных коликах, гастритах, болезнях печени и желчного пузыря, бессоннице, также, полынь обладает противоглистным, противосудорожным, антисептическим, противомаларийным и слегка снотворным действием.

#### «Мягкая чистка»

Заварить травы: полынь, крушина, пижма, кора дуба по 1-2 ст.л. на 1 л. кипятка.  
Пить два раза в день: утром за пол часа до еды и на ночь.  
Процедура делается в течении 14 дней.  
Затем 2 недели перерыв  
Повторить процедуры еще 14 дней.

#### Терапевтический эффект:

Сильное противопаразитарное средство.  
Воспалительные процессы мочеполовой системы и прямой кишки.  
Холецистит, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей.  
При диспепсии и язвенном колите.  
Лихорадка, геморрой и ожирение.

#### Противопоказания:

Терапия противопоказана женщинам во время беременности.  
Дети до 4-5 лет  
Люди с лабильной нервной системой  
Беременность, период лактации  
Индивидуальная непереносимость

#### Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Сафронов А.Г. - В природе произрастает десятки сортов полыни. Почти все они годятся для терапии. Исключение составляет чернобыльник, который можно узнать по характерно темному стеблю и широким листьям.

Наиболее эффективной в народной медицине считается полынь семилетней выдержки, т.е. собранная и засушенная 7 лет назад. В любом случае травы стоит собирать и сушить самому, ориентируясь на благоприятное расположение звезд, а не покупать в аптеке.

Ахрамеева А.А. - При проведении процедуры рекомендуется соблюдать диету для повышения очищающего действия. Из рациона лучше исключить животную пищу, рафинированные сахара, алкоголь.

Полынь является сильным антисептиком, поэтому следует с осторожностью применять в качестве раствора



для спринцевания и клизм. Иногда 4-5 дней бывает достаточно. При более длительном применении возможно развитие дисбактериоза.

При повторных проведениях терапии эффект действия полыни имеет тенденцию куммулироваться. Поэтому при появлении симптомов передозировки полынь (озноб, головные боли, головокружения, мышечные судороги) дозу имеет смысл уменьшить.

Пахоль Б.Е. - Полынь является легким галлюциногеном наряду с пижмой, шалфеем и туйей из-за содержащегося в них монотерпина (двуметил-изотропил-гексагон). На время терапии лучше быть аккуратным при вождении транспортных средств J.

Гречанюк О.З. - Полынная терапия повышает аппетит, поэтому очень важно соблюдать диету, в особенности исключить молочные продукты, которые в сочетании с полынью дают брожение.

### **Сокотерапия (ОЧИЩЕНИЕ ЛИМФЫ)**

Описание процедуры:

Утром, натощак, выпить стакан раствора - 1 ст. ложка глауберовой соли (сульфат натрия) на стакан теплой или холодной воды.

Через 30 минут начать пить 4 литра смеси 2-х литров сока цитрусовых (900 гр - грейпфрутового, 900 гр. - апельсинового и 200 гр. - лимонного соков) и 2-х литров воды.

Смесь соков и воды пить через каждые 10-20 минут пока не кончатся все 4 литра.

Повторить процедуру 3 дня подряд.

Нюансы выполнения:

После приема раствора глауберовой соли неплохо пропотеть в ванной, в бане или под душем.

Под действием соли будет происходить большая потеря влаги - с калом, мочой, потом.

Воду для соковой смеси лучше всего использовать очищенную с малым содержанием солей кальция.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги

Пахоль Б.Е. - Данная терапия вкусна и приятна . Чтобы усилить потоотделение после душа желательно тепло одеться.

Гречанюк О.З. - Глауберова соль является сильным слабительным, поэтому при проведении терапии лучше находиться в домашних условиях

Северина А.А. - Лучше использовать свежавыжатые соки.

### **Чистка Почек**

#### **Вариант №1 «Арбузотерапия»**

Описание процедуры:

В течении недели есть одни арбузы и черный хлеб.

В конце недельной диеты необходимо принять ванну, разогрев зону почек и мочеточников.

Принять пару таблеток сосудорасширяющего, например папаверина или ношпы.

Начать есть арбуз прямо в ванной. Опорожнить мочевой пузырь.

Процедуру в ванной можно повторить пару дней подряд.

Нюансы выполнения:

Процедуру по очистке почек лучше всего проводить в арбузный сезон.  
Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря песка и камней - 2-3 часа ночи.

## **Вариант №2 «С пихтовым маслом»**

Описание процедуры:

1. Подготовить пихтовое масло, а также сбор трав: Зверобой - 50 гр., Душица - 50 гр., Шалфей - 50 гр., Мелисса - 50 гр., Спорыш - 50 гр. Траву нужно измельчить, как крупный чай.
2. Семь дней пить чай из трав, настой пьется три раза в день за 30 минут до еды.
3. Пять дней через соломинку пить чай (в 100-150 гр. приготовленного настоя добавляется 5 капель пихтового масла).

Нюансы выполнения:

Неделю питаться вегетарианской пищей и пить чай из этих трав с медом.  
Пить чай с пихтовым маслом надо обязательно через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения.  
Чай с пихтовым маслом перед употреблением перемешивать.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Северина А.А. - Во время чистки будет постоянно возникать чувство голода, однако не следует переедать. Лучше всего есть арбуз небольшими порциями в течении всего дня. Хлеб нужно есть только когда очень хочется, а не постоянно.

Пахоль Б.Е. - Перед чисткой желательно проверить почки на УЗИ. На завершающих этапах чистки при возникновении болезненных ощущений при мочеиспускании, необходимо удвоить порцию сосудорасширяющих средств, а в случае сильной боли срочно обратиться к врачу. Хотя при арбузной чистке подобных случаев не наблюдалось. Чистка с пихтовым маслом достаточно эффективна, но опасна для зубной эмали.

-----

[1] Приготовление настоя: 1ч.л. полыни поместить в эмалированную посуду, залить 1 л кипящей воды и настоять, герметично закрыв емкость, в течение 40-45 минут. Полученный настой процедить и довести водой до 1 литра.

# ГОЛОДАНИЕ

Голодание как лечебное средство и как психосоматический метод достижения ИСС известно давно. В древнем Египте, Индии и Греции его применяли жрецы, йоги, врачи и философы, такие, например, как Пифагор, Гиппократ, Авиценна и др. Есть основания считать, что люди с доисторических времен прибегали к голоданию с лечебной целью и не только. Известно, что животные при заболеваниях инстинктивно не принимают пищи до тех пор, пока не наступает выздоровление.

В йоге отношение к голоданию сугубо практическое. На начальных стадиях обучения, как к очистительному и оздоровительному средству, а на продвинутых, как к методу накопления эфирной энергии с целью постановки его под сознательный контроль, а также для достижения ИСС. Здесь мы рассмотрим голодание, прежде всего, как лечебное средство.

Согласно данным опубликованных в инструктивно-методическое пособие главного лечебно-профилактического управления Министерства РСФСР в 1970 г. [1] на большую эффективность лечения голоданием указывали в XVII веке профессора Московского университета П.Вениаминов и И. Спасский. Существует и зарубежная литература, подтверждающая значительную эффективность лечения голоданием многих острых и хронических заболеваний.

В Советском союзе опыт врача Н.П.Норбекова показал широкие терапевтические возможности применения голодания с лечебной целью, особенно при заболеваниях связанных с нарушением обмена веществ (в частности, жирового обмена), многих сердечно-сосудистых, кожных и некоторых аллергических заболеваний (бронхиальная астма, экзема и другие).

Положительный эффект лечения голоданием язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а также многих сердечно-сосудистых заболеваний получил академик А.Н.Бакулев.

В настоящее время в клинике кожных заболеваний Университета им.Патриса Лумумбы успешно проводится лечение дозированным голоданием псориаза, нейродермита, экземы и др.

Лечение психических заболеваний этим методом впервые было начато в Институте психиатрии АМН СССР в 1948 г., затем оно проводилось в Московской клинической психоневрологической больнице №6, психиатрической клинике и больницах г. Ростова-на-Дону и Ростовской области, а также в институте психиатрии МЗ РСФСР.

К настоящему времени накопился большой клинический опыт применения этого типа лечения в психиатрической практике, который послужил основанием для составления инструктивно-методического письма.

Основы физиологии голодания были изучены в эксперименте на животных в 19 столетии Шосса, Фойтом, В.А.Манассеиным, В.В. Пашутиным и его учениками и др. Было установлено, что полное голодание с потерей веса до 35-40 процентов от исходного веса характеризуется обратимостью происходящих изменений и что период откармливания животных после голодания характеризуется усилением процесса регенерации тканей, быстрым восстановлением веса тела.

Особенности физиологических и биохимических процессов у людей в период полного воздержания от пищи исследовались Ф. Бенедиктом, М.Н. Шатерниковым, О.П. Молчановой, Е.Е. Фромгольдом, Шенком и Майером и др. Эти исследования показали, что во время голодания происходит процесс адаптации к эндогенному питанию, характеризующийся в основном снижением интенсивности окислительных процессов и основного обмена, минимальной тратой белков и преимущественным использованием жировых запасов.

Комплексные исследования последних лет (биохимические, электрофизиологические, физиологические, иммунологические) позволяют рассматривать лечебное голодание как охранительно-стимулирующую терапию, считающую в себе, с одной стороны, охранительное торможение, а с другой - активацию элементов неспецифической реактивности с тенденцией у нормализации обменных процессов.

Имеются данные, указывающие, что при полном дозированном голодании без ограничения приема воды осуществляется сильное выведение продуктов метаболизма - шлаков, тормозящих внутриклеточный обмен. После прекращения голодания наблюдается усиленное самообновление тканей, выражающееся, в частности, в повышении регенеративной активности.

Последнее отчетливо было прослежено при изучении системы крови (Ю.Л.Шапиро). Во время полного лечебного голодания состав периферической крови существенно не изменяется; сохраняется нормальное количество эритроцитов и гемоглобина, лейкоцитов и тромбоцитов. Однако морфологический гомеостаз и сохранность процесса гемоглобинизации достигается за счет мобилизации многочисленных компенсаторных механизмов, в частности, за счет приспособительных сдвигов в костномозговом кроветворении. После прекращения голодания наблюдается усиление регенерационных процессов в костномозговом кроветворении (увеличение числа митотически делящихся клеток и т.д.). Показатели регенерации кроветворения в периферической крови (например, ретикулоциты), как правило, в 1,5 - 3 раза превосходят исходные цифры. Максимум регенераторных проявлений обнаруживается не сразу, а спустя некоторый «латентный» период, примерно через 10-20 дней после прекращения голодания.

Возникающие во время полного голодания функциональные сдвиги в конечном итоге отражают изменение реактивности организма. Так, например, наблюдающееся иногда в период нарастающего ацидоза временное обострение симптомов ранее перенесенных заболеваний является не чем иным, как проявлением повышения сопротивляемости организма к скрытым очагам интоксикации.

Параллельно сдвигам в обмене веществ при полном лечебном голодании отмечаются изменения в динамике соматического и психического состояния больных. Есть основания полагать, что ацидотический криз является одним из наиболее решающих моментов в переключении организма на эндогенное питание. Следует добавить, что сам по себе ацидотический криз должен расцениваться как один из основных терапевтических факторов. Выраженность его проявления служит прогностически благоприятным показателем. Многие из дополнительных (общегигиенических, физиотерапевтических и пр.) мероприятий применяются с целью индивидуальной регуляции ацидотического сдвига. Наблюдения показывают, что ацидотический криз со всеми его компонентами и, в частности, с компенсацией ацидоза возникает только при полном алиментарном голодании. Достаточно поступления в организм небольшого количества углеводов, чтобы ацидотического криза не возникло. В последнем случае (при одностороннем питании) быстро появляются явления дистрофии, тогда как при полном голодании в пределах допустимых сроков в отличие от частичного, неполного голодания, дистрофических явлений не наблюдается.

В процессе лечебного голодания наблюдается две выраженные тенденции, постоянно взаимодействующие между собой: с одной стороны, разрушительная, так как организм, лишенный экзогенного питания, вынужден существовать за счет собственных запасов, с другой - созидательная, поскольку голодание является мощным стимулятором для мобилизации защитно-приспособительных реакций, которые были выработаны и закреплены в процессе длительной эволюции животного мира.

Вариант №1 «Однодневное голодание» (42 часа).

Описание процедуры:

Несколько дней питаться легкой пищей, на ужин лучше ничего не есть, либо выпить 1-2 стакана кефира или простокваши.

С вечера промыть кишечник и начать голодание.

Все время голодания пить не менее 1,5 л воды в день.

1 день выхода: до обеда пить фруктовый или овощной сок.

Обед: сырые или вареные протертые овощи, любые, кроме моркови - капуста. Свекла, сырой картофель, без соли и сахара (примерно 300-500 г).

Ужин: каша любая на воде без соли и сахара, можно добавить в кашу немного растительного или сливочного масла.

На следующий день можно есть все, кроме оранжевых продуктов, мяса, рыбы, яиц, солений, острой пищи.

Существует правило: эти виды пищи нельзя есть столько дней, сколько голодали плюс столько, сколько выходили из голода.

Вариант №2 «Трехдневное голодание» (72 часа).

Описание процедуры:

Несколько дней питаться легкой пищей, на ужин лучше ничего не есть, либо выпить 1-2 стакана кефира или простокваши.

С вечера промыть кишечник и начать голодание.

Все время голодания пить не менее 1,5 л воды в день.

Каждый день делать промывание кишечника (можно два раза в день).

На вторые сутки голодания, если возникнет рвотный рефлекс - осуществить Вamana-дхаути.

Выход из голодания осуществляется на 4-е сутки.

Весь первый день выхода пить разбавленный сок пополам с водой. Начинают с 50-100 г, затем каждые час-полтора пьют по 100-150 г смеси. На обед можно увеличить дозу до 200 г.

2-й день. До обеда пить соки. Обед и ужин такие же, как и при выходе из однодневного голодания.

3-й - 4-й день. До обеда пить сок. В обед есть тертые овощи. На ужин кашу-размазную, без соли и масла.

5-й день. Нормальное питание, исключив животную пищу, оранжевые фрукты, кондитерские изделия и ограничив жиры.

В течении 1 недели после выхода из голодания питаться легкой пищей.

Вариант №3 «Голодание до ацидотического криза»

Это голодание обычно продолжается 7-10 дней. У часто голодающих людей криз иногда бывает на 5-6

день и даже раньше.

#### Описание процедуры:

Несколько дней питаться легкой пищей.

В день голодания принять слабительное и сделать промывание кишечника.

Все время голодания пить не менее 1,5 л воды в день.

Каждый день делать промывание кишечника (можно два раза в день).

Выход из голодания осуществляется после наступления ацидотического криза.

Весь первый день пьют разбавленный сок пополам с водой. Начинают с 50-100 г, затем каждые час-полтора пьют по 100-150 г смеси. На обед можно увеличить дозу до 200 г.

2-й день. Утром выпить сок с водой, далее пить чистый сок.

3-й день. Весь день пить соки.

4-й день. До обеда пить сок. В обед есть тертые овощи. На ужин кашу-размазную, без соли и масла.

5-й день. Нормальное питание, исключив животную пищу, оранжевые фрукты, кондитерские изделия и ограничив жиры.

В течении 1-2 недель после выхода из голодания питаться легкой пищей.

#### Вариант №4 «Длительное голодание 15 и более дней»

#### Описание процедуры:

Несколько дней питаться легкой пищей.

В день голодания принять слабительное и сделать промывание кишечника.

Все время голодания пить не менее 1,5 л воды в день.

Каждый день делать промывание кишечника (можно два раза в день)

Выход осуществлять когда покраснеет язык и появляется сильный аппетит.

Весь первый день пьют разбавленный сок пополам с водой. Начинают с 50-100 г, затем каждые час-полтора пьют по 100-150 г смеси. На обед можно увеличить дозу до 200 г.

2-й день. Утром выпить сок с водой, далее пить чистый сок.

3-й - 4-й день. Весь день пить соки.

5-й - 8-й день. До обеда пить сок. В обед есть тертые овощи. На ужин кашу-размазную, без соли и масла.

С 9-го дня можно переходить на нормальное питание, исключив животную пищу, оранжевые фрукты, кондитерские изделия и ограничив жиры.

Выход осуществлять в течении половины времени самого голодания.

В течении 1-2 недель после выхода из голодания питаться легкой пищей.

#### Нюансы выполнения:

Лучше использовать соки без сахара, без мякоти (томатный, яблочный, грушевый, вишневый, сливовый сок, а также капустный, огуречный, березовый, свекольный, тыквенный соки. Не рекомендуется выходить из голода на соках оранжевого цвета: апельсиновый, мандариновый, манго, морковный. Если соков нет, можно выходить из голодания на несоленом отваре картофеля.

Голодание с применением воды переносится гораздо лучше легче, чем голодание без нее. При голодании без воды расщепление тканей происходит более интенсивно, так как путем окисления содержащихся в тканях водорода до воды восполняется недостаток последней.

Вполне естественно, что при голодании вес тела непрерывно падает. Наибольшая потеря веса наблюдается в самый первый период голодания, затем постепенно потеря веса в каждый равный промежуток времени уменьшается. На интенсивность потери веса при голодании влияют многие внешние и внутренние факторы: температура, влажность и чистота воздуха, состояние нервной системы, физическая нагрузка и пр. Как правило, чем моложе организм, тем интенсивнее он теряет вес при голодании.

Резкое падение веса в первые дни голодания объясняется использованием в это время без азотистых, а именно, углеводных запасов, в частности, гликогена печени. После относительного использования углеводных запасов интенсивность потери веса значительно уменьшается.

Переход на преимущественное использование жира выражается в уменьшении дыхательного коэффициента.

Как известно, окисление жира при недостаточном количестве углеводов затруднено («жиры сгорают в огне углеводов»), при этом образуются продукты неполного окисления жира, так называемые кетоновые тела - ацетон, ацетоуксусная и 3-оксимасляная кислота, что способствует возникновению ацидоза.

Однако благодаря ряду защитных механизмов, в частности, использованию в качестве щелочи аммиака, образующегося в результате распада белка, наличию в крови бикарбонатных и других буферных систем, кислотно-щелочное равновесие крови при голодании изменяется сравнительно мало и ацидоз у человека всегда носит компенсированный характер. Поэтому возможность возникновения ацидотической комы (например, при сахарном диабете) при полном лечебном голодании в принципе исключения.

Однако, несмотря на все компенсаторные механизмы, ацидотический сдвиг при полном голодании у человека все же нарастает, достигая обычно максимума на седьмой - девятый день голодания. Этот период характеризуется значительным падением щелочных резервов крови, увеличением содержания кетоновых тел в моче и крови, понижением количества сахара в крови и пр. Субъективно в этот период

человек иногда может испытывать плохое самочувствие, головную боль, тошноту, подавленное настроение, различные неприятные ощущения в теле. При продолжении голодания обычно довольно быстро, в один день или даже в несколько часов, явления ацидоза резко падают, что соответствующим образом отражается на клинических и лабораторных показателях.

В литературе этот период компенсации ацидоза получил название ацидотического криза.

В основе последнего лежит один из главных механизмов приспособления организма к режиму полного голодания или, иначе говоря, переключения на эндогенное питание (Ф.Бенедикт).

Сущность этой перестройки заключается в возникновении синтеза гликогена из жира, что при обычном смешанном питании не свойственно человеку, так как углеводы поступают с пищей в достаточном количестве.

После такого приспособления к эндогенному питанию человек может воздерживаться от приема пищи и существовать без каких-либо вредных последствий для себя до тех пор, пока у него имеются энергетические ресурсы. Только после израсходования последних наступает истинное голодание, которое быстро ведет к деструкции тканей.

При переключении на эндогенное питание организм приспособляется к наиболее экономным тратам энергии, наступает общая заторможенность, пульс и дыхание становятся реже, периферические сосуды суживаются, артериальное давление слегка понижается.

На основании исследования М.И.Павлова и его школы известно, что, начиная с 7-9 дня полного голодания, желудочная пищеварительная секреция полностью прекращается, а вместо нее появляется так называемая спонтанная желудочная секреция. Образующийся секрет содержит большое количество белков, которые вновь всасываются через слизистую желудка в кровяное русло.

«Образование и использование спонтанной желудочной секреции при голодании является важным приспособительным механизмом, который снижает потерю белков и обеспечивает организм постоянным притоком аминокислот - пластического материала, используемого для построения и восстановления белков наиболее важных органов.» (И.П.Разенков)

Терапевтический эффект:

Гипертоническая болезнь I-II стадии

Стенокардия

Ожирение

Начальный атеросклероз

Остаточные явления инфекционного гепатита

Холецистит

Панкреатит

Сахарный диабет I-II стадии

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

Нефрозно-нефрит, колиты, гастриты, бронхиальная астма, многие кожные заболевания (экзема, псориаз, нейродермит и др.)

Противопоказания:

Глубокая степень истощения (особенно в пожилом возрасте)

Активный туберкулез легких

Злокачественные заболевания крови и злокачественные опухоли

Цирроз печени и почек

Некоторые органические заболевания ЦНС

Период беременности и лактации

Многие паразитарные заболевания, выраженный гельминтоз

Слабоумие и тяжелые формы некоторых психоневралгических заболеваний, когда с больным нет контакта или он обездвижен.

Мнение специалистов Украинской федерации йоги:

Сафронов А.Г. - несколько нюансов проведения голодания:

Практику голодания следует проводить регулярно, по мере появления признаков загрязненности организма, описанных выше, однако не стоит дожидаться пока эти признаки станут «привычными».

Организм имеет тенденцию к стабилизации в любых состояниях, в том числе патогенных и привести себя в норму будет сложнее, т.е. голодание будет протекать болезненнее. Лучше всего опытным путем найти свой ритм (частоту и длительность голоданий) и придерживаться его.

Голодание проходит намного легче, если осуществлять практику не только «выхода» но и «входа» в голод, т.е. постепенного отказа от пищи в пользу соков, потом разбавленных соков и так до чистой воды. Вход может занимать 1-2 дня. Лучше использовать кислые соки (если кислотность не повышена). Клизму можно начинать делать со второго дня входа. Основным достоинством такой практики является менее болезненное протекание первого голодательного криза (углеводного) и уменьшение вероятности и интенсивности головных болей.

При первых практике голодания, особенно у людей в возрасте имеющих стабильно засоренный организм, эффект от голодания может вообще не наступать в течение 1-3 дней. Не стоит отчаиваться. Где-то к третьему голоданию организм сообразит, что можно начинать чиститься и эффект возникнет. Достижению очистительного эффекта голодания способствуют также процедуры очищения кишечника за некоторое время до начала практики.

Людям капха-типа следует избегать перепивания воды во время голода, т.к. вода может ослабить их и так не достаточный внутренний огонь. Оптимальным режимом питья является потребление воды при возникновении чувства голода или жажды. Вливать в себя воду принудительно не следует.

Во время голодания организм становится более прожорливым в энергетическом отношении, поглощая окружающие эфирные и астральные энергии. Иногда эти энергии могут быть грязными, что сведет на нет эффект голодания. Поэтому лучше окружить себя чистыми энергиями, например, погулять на Природе, побывать в интересных местах. Места энергетически неблагоприятные и просмотр телепередач не показаны. Следует обратить внимание, что во время голодания человек может подтягивать энергию с окружающих его людей, поэтому не следует злоупотреблять вниманием дорогих вам людей.

Секс весьма показан как мужчинам, так и женщинам в первый день голода (до криза конечно).

Страстный секс усиливает внутренний огонь, что усиливает эффект голодания и уменьшает неприятные эффекты голодания, связанные с интоксикацией организма.

Выход из голода следует начинать между кризами или сразу после них, в момент когда самочувствие будет хорошим и возникнет ощущение, что теперь-то голодать можно хоть до бесконечности. Выход из голода в момент криза неблагоприятен, т.к. организм не завершил цикл очищения.

Иногда во время голодания происходит временный (от нескольких минут до нескольких дней) «возврат» старых, но не до конца залеченных заболеваний. Так могут заболеть места старых травм, появиться и исчезнуть бронхит или насморк, заколоть сердце. Бояться этих эффектов не следует: организм избавляется от старых болезней через их обострение. Однако прерывать голодание следует в момент, когда самочувствие является нормальным, иначе обостренные болезни опять перейдут в скрытую форму. Не следует путать такие виртуальные болячки с возможной простудой или другой болезнью приключившейся в период голодания. Симптомы последней существенно сильнее и узнаваемы. В таком случае голодание лучше прекратить (если организм не требует обратного).

Данилов Д.А. - заметки:

Голодание можно использовать не только для очищения организма, но и для наблюдения за собой и своими качествами. Очень важно извлечь из этого процесса максимум опыта. Причем опыта наблюдения не только за физическими процессами, но и за эмоциональными изменениями (изменением настроения, раздражением, новыми мыслями и идеями, новыми чувствами и мироощущением). Голодание схоже наркотику, с помощью которого, много составляющих элементов меняется не только внутри, но и во внешнем и окружающем мире человека, неотъемлемой частью которого он является.

Если же относиться к голоданию только, как к медицинской процедуре по излечению себя, - не удивляйтесь, если почувствуете себя через некоторое время больным.

В дни когда вы голодаете, можно усилить эффект очистительной процедуры с помощью небольших физических нагрузок, в виде занятий йогой или походом в сауну (особенно полезны при голодании римско-турецкие бани). Во время чисток, у человека обостряется интуитивное ощущение истинных желаний. Очень важно применять дополнительные нагрузки только при таком желании, а не потому, что так «надо». Используя такие усилители, как сауна или физические нагрузки, прислушивайтесь к своему телу, чтобы вовремя остановиться и не навредить себе (не доводите эти процедуры до фанатизма).

Во время голодания высвобождается много новых сил и энергии. Только посчитайте, сколько времени и действий мы обычно тратим на то, чтобы

- определить хотим мы «То» или «Это» и голодны ли вообще;
- принять решение о том кто это нам будет готовить - мы сами или в кафе;
- в каком кафе или в магазине будут приобретены необходимые продукты;
- приготовить еду дома или в соответствующем заведении;
- определить, что купить для следующего дня. Это зачастую сложно сделать качественно, так как неизвестно, что ты захочешь завтра. Кроме того деньги, которые являются показателем энергетичности, тоже не будут потрачены.

Все высвобожденные силы и энергию можно использовать для осознания и познания чего-то нового. Голодая, Вы смотрите на мир и себя под другим углом, изменив «точку сборки», в ином состоянии сознания. Используйте эту возможность для того, чтобы обогатить себя, свое мироощущение и сделать следующий шаг на пути Вашего гармоничного духовного развития.

Ахрамева А.А. - Использовать лучше не пакетированные соки, без добавления сахара и соли.

Короткова В.В. - Физически легче голодать, когда организм к чистке приучается постепенно. Например, на начальном этапе, такие явления как головокружение, сильная слабость и т.д. со временем проходят. Поэтому перед трехдневным голоданием можно какое-то время практиковать двухдневное. Если человек относительно здоров, эффективнее сразу начинать с двухдневного.

Чтобы подольше сохранить тонкие состояния после голода, не следует сильно увлекаться пищей.

Даугуль О.Н. - Реакция организмов разных людей на голод очень индивидуальна и разнообразна, поэтому при первых практиках голодания лучше иметь возможность находиться в домашних условиях, начиная со 2-го и все последующие дни голода.

Не стоит начинать выход из голода в момент протекания криза или на пике ухудшения самочувствия, вызванного процессом очищения. Лучше перетерпеть этот момент, так чтобы организм сам справился с этим стрессом, а выход начинался после адаптации, на фоне улучшения физического и эмоционального состояния.

При гастритах с повышенной кислотностью хорошо начинать выход из голода на овсяном отваре или свекольном соке, разбавленном водой десятикратно (корнеплоды должны быть темно-бардовых сортов и не вялые).

Шаповал Р.Л. - Действительно, голодание - один из наиболее универсальных, эффективных, и вместе с тем естественных методов улучшения состояния человека. Его действенность во многом объясняется тем, что энергия, которая обычно идет на переваривание и усвоение пищи, во время голодания используется организмом для самоочищения и самовосстановления. С одной стороны, способ питания многих современных людей таков, что потребляемая еда скорее ослабляет и засоряет организм, чем подпитывает его. И голодание, даже кратковременное, уменьшает нагрузку, дает возможность организму восстановить нормальный режим работы. Вспомним знакомый всем термин из диетологии «разгрузочные дни». С другой стороны отсутствие еды инстинктивно побуждает человека совершать больше усилий - делать что-то, чтобы еда появилась. И для их совершения выделяется значительное количество энергии. Но поскольку мало кто в наше время добывает пищу охотой и собирательством, то тело мудро использует появившийся излишек на свои нужды - на оздоровление себя в первую очередь.

Именно чувство голода говорит о том, что тело нуждается в пище. И голодание помогает человеку найти этот ориентир, лежащий в основе здорового питания, ведь после голодания хорошо ощущается реальная потребность в пище, а не основанная на психологических зависимостях.

С точки зрения техники выполнения, особое внимание рекомендуется уделить входу и выходу из голодания. Чем более пустым и чистым будет кишечник к моменту начала процедуры, тем легче будет проходить голодание, и тем больше пользы оно принесет.

Для наилучшего очищения кишечника можно начать голодать сразу после выполнения Шанк Пракшаланы. А именно, сделать Шанк Пракшалану полностью, включая употребление небольшого количества каши, и после этого начать голодание и пищу больше не принимать. Поскольку после Пракшаланы кишечник чист, голодание проходит значительно эффективнее, практически отсутствуют явления слабости, головные боли. При таком способе входа в длительное голодание, ацидотический криз часто наступает уже на третий день голодания.

Такое совмещение процедур голодания и Шанк Пракшаланы можно выполнять, только если уже есть опыт проведения их по отдельности.

Ткаченко Е.В. - Бывает так, что голод не пошел. Может быть, вы не настроились психологически, может, период, не подходящий для вас и т.д. Вы ждете, что вот-вот втянетесь, а становится все хуже: бросает то в жар, то в холод, тошнит, голова болит и т.п. В общем, если на второй день не попустило, то можно выйти из голодания. Здесь вам поможет стакан воды с хорошей лимонной долькой, чтоб напиток был кисленьким, и половинкой чайной ложечки меда. А потом выход, как обычно с разведенных соков и т.д.

Северина А.А. - Критерием того, что пора поголодать, является потеря тонкой вкусовой дифференциации, простая пища перестает нравиться. Для этого вполне подходят 2-3 дневные голодания или, кому сложно голодать, так называемые, разгрузочные дни каждую неделю.

Пахоль Б.Е. - Возникновение чувства голода, на больших сроках голодания, является одним из главных



критериев того, что организм почистился.

Очеретько В.С. - О пользе голодания и тех эффектах, которые достижимы с его помощью известно с давних времен. Данная лечебная и профилактическая техника хорошо описана многими авторами. Но как бы не подчеркивалась эффективность отдельно взятой техники очищения, она не может являться панацеей от всех заболеваний и для всех людей. Природа многообразна и не терпит жестких рамок.

Так, некоторые органы неоднозначно относятся к голоданию. Например, печень - наибольшая в теле человека железа внутренней секреции. Что касается эмоциональных проявлений, данный орган чутко реагирует на такие состояния как: агрессия, злоба, злорадство, критика, ехидство. Если человек переживает подобные состояния длительный период, печень дает о себе знать. Одним из видов заболеваний, в данном случае, являются все возможные гепатиты. Во время любой формы гепатита голодание категорически противопоказано.

Но в некоторых случаях даже после выздоровления и устранения всех явных признаков гепатита существует возможность заболевания синдромом Жильбера. В результате этого заболевания печень очень чутко реагирует на количество килокалорий попадающих в организм человека, и в случае их снижения ниже 250-500 ккал/сутки в крови человека увеличивается количество билирубина и возможна пигментация склер глазного яблока и кожи.

Людям, страдающим синдромом Жильбера, голодание, как очистительная процедура может нанести вред. В качестве альтернативного способа возможно голодание на разбавленном соке. Яблочный (либо другой, но не апельсиновый) сок разбавляется водой в пропорциях 1/3, также можно добавлять в воду лимонный сок и проводить голодание на подкисленной воде.

---

[1] Министерство Здравоохранения РСФСР. Государственный научно-исследовательский институт психиатрии. Главное лечебно-профилактическое управление Министерства РСФСР. Инструктивно-методическое пособие. М - 1970 г.

## БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Описание процедуры:

Типы бани.

Бани разделяются на типы в зависимости от соотношения температуры и влажности. Самой горячей является финская баня (температура от 90 до 110 градусов при минимальной влажности), чуть холоднее русская баня (около 80 градусов при 100 процентной влажности) еще холоднее ханам - турецкая или римская баня (45-60 градусов при пересыщенном паре). Вода и пар в турецкую баню подается непосредственно в парилку (она же массажная). На мой взгляд, наиболее полезной для здоровья является русская баня, поскольку в ней не происходит перегрев организма и иссушения слизистой дыхательных путей как в финской. Ханам в свою очередь является в действительности не баней, а местом расслабления, помывки и массажа, и без последнего, неотъемлемого в восточной культуре элемента смысла почти не имеет. К сожалению, в наше время, наиболее распространенными являются финский бани. Т.к. они существенно проще в обслуживании и использовании.

О вениках.

Использование веников в бане один из неотъемлемых атрибутов славянской гигиенической культуры. Однако, к сожалению, культура использования этого прекрасного атрибута в значительной степени утрачена, что приводит к массе нелепостей. Так, например, совершенной бессмыслицей является использование веника в финской (сухой) бане, равно как и в турецкой (холодной). Веник работает только в русской бане с правильной температурой и пересыщенным паром, поскольку механизм действия веника построен не на факте удара, а на нагнетании волны жара, которая возникает только в таких условиях. Кстати если баня правильная то работать веником можно только в специальных рукавицах, иначе руки будут обожжены. Другое воздействие веника связано с впитыванием кожей содержащихся в листьях веществ, что возможно также только во влажной среде и при правильно распаренном венике. Наши предки не знали мыла, поэтому необходимая мылкость достигалась при помощи березового веника, дубовый веник содержал дубильные вещества укреплявшие кожу, хвойные - фитонциды, создававшие антибактериальный и тонизирующий эффект.

Порка веником в сухой бане никакого эффекта кроме реализации садомазохистских наклонностей не дает.

Нюансы выполнения:

Наиболее распространенной ошибкой является смешивание типов бань. Например, попытка плеснуть воду на камни в финской бане. Русской она все равно не станет, т.к. температура слишком высока, вот перегрев и закрывание пор, препятствующее потению получить таким образом можно. Не имеет особого смысла недоувлажненная русская баня - ее эффект будет существенно слабее, да и пересушивание слизистой становится актуальным.

Завышение температуры. Многие думают, что чем горячее сауна, тем сильнее ее эффект. Однако в действительности это не так. Слишком горячая сауна препятствует расширению пор кожи и человек (особенно не привычный к сауне) несмотря на жару не потеет и перегревается. В свою очередь это приводит к повышению давления и другим проблемам. Оптимальным вариантом является нагревание до нужной температуры вместе с сауной, зайдя в нее, когда она еще еле теплая.

Гордыня в сауне. Зачастую можно увидеть, как некоторые люди истязают себя в сауне переходя многократно с верхней полки парилки в ледяной бассейн. Молодость и здоровье позволяет совершать такие подвиги вызывая восхищенные возгласы окружающих, вот только полезно ли это для здоровья? Напомню принцип всех очистительных процедур «Микростресс стимулирует организм, а макростресс разрушает».

Баня лучше идет на пустой желудок. За столом в бане лучше есть фрукты, пить соки. Алкоголь также противопоказан.

©Сафронов А.Г.- Президент УФЙ.

## **АСТРОЛОГИЯ И ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**

Использование тех или иных методик чисток может быть более эффективным, если при этом применять простейшие астрологические принципы. Тем более, что для этого не нужно особых специальных знаний и это доступно практически каждому.

Разумеется, точно определить, когда делать чистку отдельно взятому индивидууму, может только специалист, но существуют общие тенденции, которые действуют на всех в большей или меньшей степени.

Чтобы определить дату начала чистки следует обратить внимание на принципы компенсации недостающих Стихий. Дело в том, что одни чистки добавляют в организм энергию Огня, другие - Воды, Воздуха или Земли. В то же время ряд чисток способствуют уменьшению энергии тех или иных стихий в организме. Например - чесночная терапия сильно разжигает стихию Огня, тогда как рисотерапия способствует выведению из организма энергии стихии Земли.

Итак, используя знание природных циклов, мы имеем возможность гармонизировать воздействие терапии на тело. Приведем конкретные рекомендации, основанные на имеющихся в распоряжении современной астрологии данных о влиянии двух светил (как называют астрологи Солнце и Луну.)

1. Влияние Солнца - то есть годовых циклов на организм.

Зима - Правят Стихии Воды и Земли. Период застоя жидкостей, организм неохотно выводит шлаки.

Весна - Правит Стихия Воды. Период максимального движения жидкостей и роста клеток.

Лето - Правит Стихия Огня. Есть тенденция к ускорению жизненных процессов.

Осень - Правит Стихия Земли. Период накопления и сохранения веществ. Как полезных так и вредных.

Соответственно - интенсивные чистки лучше делать в период, когда Природа способствует выводу веществ из организма - с ранней весны до лета, а создавать тенденцию к постоянному накоплению нужных полезных веществ в организме лучше осенью. Рисотерапию лучше всего делать в мае-июне, а

чесночную терапию - в феврале, начале марта. Чистки крови - летом, когда кровь и лимфа быстрее движутся по телу.

Кроме годовых циклов нужно учитывать влияние Луны на человека - (фаз Луны и движения Луны по Знакам Зодиака):

## 2. Фазы Луны. Полнолуние - новолуние

Основную массу очистительных процедур лучше делать на полнолуние и следующие за ним несколько дней. В это время тенденция к выведению из тела веществ максимальна.

На новолуние и следующие 2-3 дня тело накапливает вещества и задает тенденцию обмена веществ на следующий цикл Луны.

На убывающей Луне лучше - принимать антибиотики, делать косметологические процедуры, заканчивать дела.

На растущей Луне лучше - принимать кальциевые препараты, витамины или делать йодотерапию, начинать дела.

Первые дни Луны - хорошая впитываемость всех веществ, желающим похудеть - нужно меньше есть 2-3 дня, так как все, что съедается в полнолуние усваивается максимально - на 100 %.

В это время повышается аппетит, прием лекарств будет иметь нарастающий эффект.

## 3. Прохождение Луны по Знакам Зодиака.

3.1 Знаки Зодиака, через которые проходит Луна, как и времена года, управляются Стихиями. Мы можем добавить соответствующую стихию в нужный нам день чистки, учитывая в каком Знаке Зодиака находится Луна.

Земля - Телец, Дева, Козерог.

Вода - Рак, Скорпион, Рыбы.

Огонь - Овен, Лев, Стрелец.

Воздух - Близнецы, Весы, Водолей.

Кроме того - обязательно нужно учитывать следующее:

Прохождение Луны по Знаку Зодиака ослабляет соответствующий орган тела, поэтому не следует делать чистки и голодать (и нагружать орган) когда Луна идет по соответствующему Знаку.

Соответствие органов тела Знакам Зодиака:

Овен - голова, лицо, головной мозг, верхняя челюсть;  
Телец - горло, шея, уши, голосовые связки, гланды, нижняя челюсть;  
Близнецы - лёгкие, ключицы, руки, плечи, кисти рук;  
Рак - грудная клетка, желудок;  
Лев - сердце, рёбра, спина;  
Дева - пищеварительный тракт, поджелудочная железа, селезёнка;  
Весы - почки, нижняя часть спины, надпочечники;  
Скорпион - половые органы, мочевой пузырь, прямая кишка;  
Стрелец - бёдра, печень;  
Козерог - колени, скелет, сухожилия;  
Водолей - голени, лодыжки;

Рыбы - ступни ног и лимфатическая система.

Определить в каком Знаке Зодиака находится Луна просто - эта информацию можно найти в Интернете или во многих перекидных календарях.

Попробуем, используя приведенную выше информацию, определить когда же будет наиболее эффективной такая чистка как чесночная терапия.

Мы уже знаем, что эта чистка способствует увеличению в организме энергии стихии Огня. Кроме того, она нагружает почки и желудок. Итак, наиболее подходяще для этой чистки:

Время года - весна;

Фаза Луны - полнолуние;

Знак Зодиака (Луна - по Стихиям) - не Огонь, желательно - Вода или Земля;

Знак Зодиака (Луна - по прохождению Луны по Знакам) - не Весы и не Дева.

©Суслова Т.В. - астролог, инструктор-методист УФЙ