

ИНСТРУКЦИЯ:

Как самостоятельно правильно очистить кишечник.

Место клизмы изменить нельзя.

Народная мудрость.

Танец живота - именно так называют процедуру очищения кишечника наши слушатели. И действительно, схожего очень много... Очищение кишечника – одна из наиболее простых и распространённых процедур очищения. Но, несмотря на всю простоту и эффективность, она имеет, как много сторонников, так и много противников. В числе первых, как правило, люди ищущие, пробующие, получающие хорошие результаты от чисток организма. В числе последних, обычно, медики, врачи, представители фармацевтических компаний. Яростно отстаивая свою позицию о «вреде» очищения кишечника, «губительное действие на микрофлору», они обычно не торопятся признаться, что сами себе не делали клизму ни разу в жизни. С другой стороны, своим пациентам, они их делают регулярно. Давно подмечено, что если больному делать клизму перед операцией, то всё проходит без осложнений. Видимо, по причине вымытой микрофлоры...

Наша практическая работа неоднократно доказала, что очищение кишечника является «фундаментом», без которого ни один из известных методов очищения любой системы организма не будет эффективным в полной мере. Более того, без базовой подготовки, без создания «пути» выхода шлаков, без помощи организму в выведении большого количества желчи, залежей в кишечнике (каловые камни, гниющая пища и т.д.), всё это начинает повторно всасываться, вызывая самоотравление или по-научному – аутоинтоксикацию. Сброс большого количества желчи (до нескольких литров за сутки) практически неизбежен при любой грамотной чистке. Постановка пиявок, приём масел, отваров трав, свежесжатых соков, вызывают мощный желчегонный эффект. Желчь, в свою очередь, стимулирует мощную перистальтику, поднимает все залежи, кишечника, при этом всасывающая функция ускоряется, вызывая отравления собственной грязной желчью и токсинами. Возникает головная боль, слабость, тошнота, поднимается температура тела, начинается тремор, может подняться давление, обостриться любой хронический процесс. Все эти проявления могут быть не только при чистках организма, но при отравлениях другими ядами (алкоголем, табачищем и т.п.) **Для решения данных проблем**, всегда работает один принцип: Семь бед – один ответ! И этот ответ – клизма!!! Как только человек промывает кишечник, куда всё делось? Если после однократного промывания признаки отравления остаются, следует тут же «продолжить начатое», т.е. сделать ещё одно промывание. После 2-3 клизм, редко какая интоксикация устоит. Наша практика показала, что гораздо легче предупредить интоксикацию, чем справляться с её последствиями, даже с помощью клизмы. Будьте всегда разумны!

Куда танцевать?

Вкратце напомним строение кишечника. Весь кишечник разделяют на два крупных отдела: тонкий и толстый. В тонком отделе выделяет три кишки: двенадцатиперстную, тощую и подвздошную. Толстый отдел кишечника является непосредственным продолжением тонкого отдела. Начинается он илеоцекальным клапаном, затем переходит в слепую кишку, продолжается ободочной кишкой,

имеющей четыре части: восходящую, поперечную, нисходящую и сигмовидную. Заканчивается кишечник прямой кишкой со сфинктером – анусом.

Рис.1 Толстый кишечник. Вид спереди.



Отдельно стоит упомянуть о **клапанах кишечника**. Дело в том, что практически все отделы кишечника отделены друг от друга клапанами – сфинктерами. Это круговые мышцы, которые играют роль полупроводников, т.е. пропускают содержимое только в одну сторону. Каждый отдел кишечника сохраняет свойственный ему pH (кислотность), состав микрофлоры, функциональность. Тонкий отдел кишечника отделяется от толстого илеоцекальным клапаном. Поэтому при выполнении клизмы **раствор не проходит** в тонкий кишечник и очищает только толстый отдел. Поэтому **очищать тонкий кишечник** целесообразно только слабительными средствами (касторовым маслом) и пищей, содержащей большое количество клетчатки (капуста, фрукты, зелень), которая является сорбентом и «мочалкой» для всех отделов ЖКТ.

Что танцевать?

Это секретная формула. Есть несколько рецептов приготовления растворов для клизмы, проверенных временем. Основной неизменный компонент – вода. Главный критерий – вода должна быть чистой, т.е. не содержать хлорку, вредные примеси. Кипятить воду не обязательно, если вы уверены, что она чистая. Однако водопроводную воду хорошего качества нужно, как минимум, отстаивать в эмалированном (желательно) ведре 6-8 часов. За это время улетучивается хлор. Хорошо будет, если вы положите на дно ведра шунгитовые или кремневые камешки для очищения и структурирования воды. Также вредные примеси, прекрасно сорбирует древесный уголь. Его можно использовать зашитым в матерчатые мешочки с грузиком (он не крошится в воде, не нужно дополнительно фильтровать перед использованием). В виде грузика можно использовать тот же шунгит. Если имеется хороший фильтр – не пренебрегайте им. В то же время, в очищении воды не нужно проявлять излишней суеты, это не внутривенное введение...

Температура воды должна быть комнатной (22-24 °С) В воду можно добавлять компоненты, способствующие лучшему очищению. Часто используют

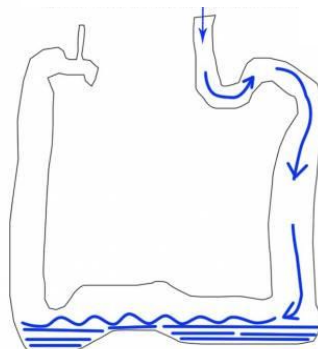
яблочный уксус и соль. Уксус поддерживает слабокислую среду в кишечнике, а соль задерживает воду от быстрого всасывания. Соль (1 ч. л.) и уксус (1 ст. л.) размешиваются в стакане воды (200 мл) и затем, без осадка, добавляются к 1800 мл воды в кружке Эсмарха (это прибор из резины для проведения процедуры). Вместо яблочного уксуса можно использовать любой натуральный подкислитель (сок лимона, клюквы), но **не уксусную кислоту, не лимонную кислоту или другие синтетические компоненты!** Они вызывают зуд и раздражение слизистой оболочки.

Другой проверенный рецепт - это вода + перекись водорода. Формула перекиси H_2O_2 , поэтому один атом кислорода легко отделяется, а ткани насыщаются кислородом. Практически все патогенные микроорганизмы не могут жить в присутствии кислорода и погибают. Нормальная микрофлора при этом не страдает. На 2 л воды, в первый раз добавляется 1 ч. л. перекиси (3%), на 2-й раз 1 ст. л., а на третий раз 2 ст. л. Эта дозировка остаётся на все последующие клизмы.

Как танцевать?

Несмотря на простоту процедуры, следует чётко соблюдать дозировки и инструкции. Инструмент, под который нам необходимо танцевать называется кружка Эсмарха. Это резиновое изделие, включающее ёмкость для промывного раствора объёмом 2 литра, шланг и наконечник. Продаётся в аптеках. Кружка Эсмарха подвешивается крепко на высоту 1 – 1,5 метра. На пол необходимо подстелить покрывало, пенку или что-то подобное. Кружка заполняется раствором, при этом шланг должен быть пережат специальным зажимом и перегнут буквой Z. Желательно перед выполнением процедуры снять одежду, смазать наконечник любым растительным маслом или мылом. Принимаем коленно-локтевое положение. Затем наконечник аккуратно вводится в анус и разжимается пережатый шланг. Желательно, чтобы плечевой пояс находился ниже таза, чтобы раствор свободно перетекал в поперечный отдел толстого кишечника.

Рис.2 Схема заполнения толстого кишечника раствором. Вид со спины. Человек в коленно-локтевом положении.



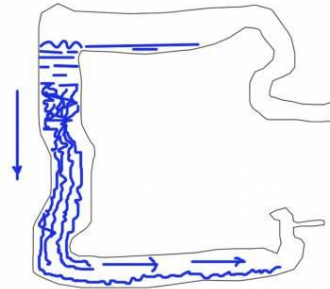
После того, как вода войдёт **полностью**, либо **частично** (если чувствуете, что больше не войдёт за 1 раз или боль, или резь), аккуратно перегибаем шланг буквой Z, и выводим наконечник. Опускаем шланг в кружку Эсмарха. Далее необходимо «прополоскать» кишечник. Для этого снова принимаем коленно-локтевую позу и совершаем движения животом (выпячиваем-втягиваем), можно помогать руками.

После нескольких повторений, переворачиваемся медленно на **правый** бок для прохождения воды в восходящий отдел толстого кишечника.

Рис.3 Перетекание раствора в поперечно-ободочный и восходящий отдел толстого кишечника. Вид со стороны живота. Человек находится в положении лёжа на правом боку.

Поперечно-ободочный отдел _____

Восходящий отдел _____

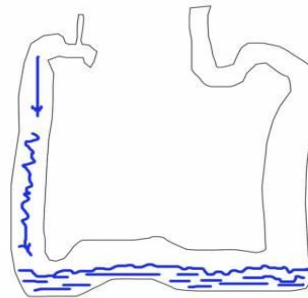


Совершаем те же движения животом, как и в предыдущем положении.

Теперь необходимо вывести воду из кишечника вместе с тем, что удалось «отполоскать». Для этого, принимаем снова коленно-локтевое положение (вода переливается из восходящего отдела в поперечный отдел)

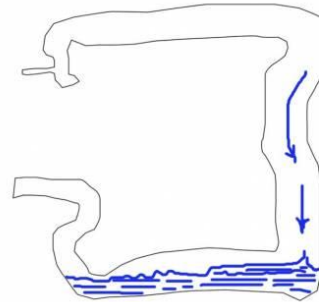
Рис. 4 Обратное переливание раствора из восходящего отдела в поперечно-ободочный. Вид со стороны спины. Человек в коленно-локтевом положении.

Поперечно-ободочный отдел ТОК _____



При этом исполнять танец живота не воспрещается, а даже приветствуется. Затем, после того, как раствор опустился в поперечный отдел, плавно переворачиваемся на левый бок, исполняя всё тот же танец.

Рис. 5 Обратное перетекание раствора из поперечно-ободочного отдела в нисходящий отдел ТОК. Вид со стороны живота. Человек в положении лёжа на левом боку.



Нисходящий отдел ТОК _____

Дело близится к финалу. Эмоции накаляются. После того, как весь раствор опустился в восходящий отдел кишечника, не совершая резких движений, поднимаемся в положение стоя, и затем восседаем на фаянсовый трон. Опорожняем кишечник полностью. Для лучшего опорожнения, совершайте движения животом (втягиваем-выталкиваем), поддавливаем руками. Если раствор не выходит до конца, несмотря на все ваши усилия, примите душ. Горячей струёй массируйте себе живот по часовой стрелке. Кишечник рефлекторно расслабится. Также часто помогает массаж спичкой или ушной палочкой внутри ушной раковины. Даже, если осталось немного раствора в кишечнике – ничего страшного в этом нет. Очищение кишечника состоялось! Поздравляем!

Кроме описанного алгоритма из коленно-локтевого исходного положения можно применять исходное положение лёжа на левом боку или лёжа на спине. Последовательность и логика сохраняется та же. Найдите то положение, которое комфортно для Вас и наиболее результативно.

P.S. Не бойтесь сделать, что-то «не так». У вас всё получится. Везде нужна сноровка, закалка, тренировка. С каждым разом будете всё совершеннее. Если возникают боли при очищении кишечника – это нормально. Это говорит о присутствии спазма, но он постепенно отпустит.

Противопоказанием к самостоятельному очищению кишечника является: длительное нарушение проходимости от 5 дней и более (необходим рентген и консультация гастроэнтеролога); беременность ; тяжёлое течение геморроя (здесь необходимы пиявки); опухоли кишечника. Соблюдайте все рекомендации по температуре раствора, дозировке компонентов и вы обречены на успех!