**Профилактика солевых отложений**

Ужегов Г.Н.

Ни для кого не секрет, что отложение солей приносит нам немало неприятных болезней. Вот и хочу остановиться на методе очищения организма от солей с помощью отваренного риса и шишек.

Суть этой методики заключается в том, что четырежды отваренный рис является своеобразным «насосом», который «тянет» в себя соли. Причина — разность осмотических давлений в органах и тканях, где солей избыток, и в рисе, где их почти не осталось после четырехкратного вываривания. Поэтому в идеале желательно варить рис в дистиллированной воде. Тогда он намного лучше исполняет роль «насоса».

Организм, не получая необходимых ему солей извне, с продуктами питания, начинает расходовать запасы солей, находящихся внутри организма. Уходят соли из позвоночника, суставов, очищаются сосуды от солевых и частично известковых отложений. Организм омолаживается.

 О роли шишек в очищении. Сосновая или еловая живица (смесь смоляных кислот, терпентиновых углеводородов, терпентинового масла, спиртов и их эфиров), которую мы принимаем с отваром шишек, ослабляет связь между «лишними» солями и прилежащей тканью. Она является как бы растворителем веществ, связующих «залежи» солей с тканью. Поэтому без нее очищение идет намного медленней. По сути дела, очищение организма от солей является одним из лучших видов лечения остеохондроза и атеросклероза.

Вечером сделать клизму из двух литров теплой кипяченой воды. На следующий день - полное голодание, пить только дистиллированную или талую воду. Вечером в стакан с теплой кипяченой водой положить шишку средних размеров (еловую, сосновую, кедровую, пихтовую). Утром в этой же воде шишку прокипятить в течение пяти минут. Шишку после кипячения выбросить, долить стакан до 200 мл кипяченой водой и выпить половину. Другую половину оставить на вечер.

Взять порцию риса (две столовые ложки), хорошо промыть, залить 500 мл (желательно дистиллированной или талой) воды и поставить на огонь. Довести до кипения и снять с огня. Заменить воду, снова хорошо промыть рис и снова поставить на огонь, дать воде закипеть, кипятить в течение минуты, отставить. Снова заменить воду, промыть рис, залить 500 мл воды и поставить на огонь. И так - 4 раза. На 4-й рис доварить, слить воду. Не солить! Это - завтрак. После него до обеда ничего не есть и желательно не пить. В обед и ужин - питание обычное, но недосоленное. В питании основной упор делать на вегетарианские блюда.

Курс лечения - месяц. Утром и вечером по 100 мл отвара шишек, на завтрак — четырежды отваренный рис. Обычно за месяц из организма уходит от 3 до 4 кг солей. Наиболее активный выброс солей начинается с 15-18-го дня лечения и будет продолжаться в течение 3-4 месяцев. Соли уходят из позвоночника (остеохондроз), из суставов(полиартрит), из кровеносных сосудов (атеросклероз). Так как с прочими солями уходят и соли калия, очень нужные для работы сердца, могут начаться боли в области сердца на 16-18-й день. Чтобы избежать этого, с 10-го дня лечения надо начать принимать мед — по 1 чайной ложке 3-4 раза в день, а также ввести в рацион жареное пшено, курагу, печеный картофель, яблоки, лимоны (продукты, содержащие калий в большом количестве). Из лекарств - панангин или аспаркам.

Не надо бояться того, что из организма выйдут «нужные» соли. Здесь так же, как при обычном голодании, выходят те соли, которые организм считает лишними. А он у нас мудр мудростью тысячелетий. Соли, связанные в клетках, не уходят, так как связь там намного сильней той разности осмотических давлений, благодаря которой рис «тянет» соли из органов и тканей. И когда мы во время очищения начинаем потреблять недосоленную пищу, организм, не получая достаточного количества солей извне, начинает использовать «запасные» соли, отложенные в сосудах, суставах, в хрящевой ткани и позвоночнике. В результате организм омолаживается.

Метод прост, всем доступен и эффективен. Противопоказаний у него почти нет. Единственно, почечным больным пить отвар шишек нежелательно - начинается раздражение почечной ткани, появляются белок в моче, боли в области почек.

После проведения одного только курса такого очищения, без применения лекарственных препаратов, отмечается значительное улучшение самочувствия при остеохондрозе, артрите и полиартрите, заболеваниях сердца, атеросклерозе и ряде других. После лечения многих больных по этой методике я пришел к выводу, что ее можно улучшить. А именно:

- в четырежды отваренный рис не следует добавлять ни меда, ни масла, ни сахара (суть очищения состоит в том, что рис после четырехкратного закипания и отваривания в чистой воде не имеет примесей и как бы насосом вбирает в себя соли);

- в идеале рис лучше всего варить в дистиллированной воде или, в крайнем случае, в кипяченой и отстоявшейся (осадок выливается);

- при применении этого метода почти у 70% больных на 14-17-й день появляются боли в области сердца. Это объясняется тем, что вместе с другими солями из организма выводится большое количество солей калия, необходимых для нормальной работы сердечной мышцы. Поэтому соли калия следует вводить в организм уже с первых дней очищения. Это мед, незрелый крыжовник, смородина, курага. Из лекарств хорошее действие оказывает панангин: по 2 таблетки 3 раза в день (или в виде инъекций). Сердечные боли, возникающие от недостатка калия, отличаются тем, что они с трудом снимаются валидолом и нитроглицерином. Но стоит внутривенно или капельно ввести раствор панангина на физрастворе, как они прекращаются.

Если учесть эти поправки, результат очищения будет значительно выше.