**Очищение**

Михаил Щербаков

Когда в городе тает снег, неожиданно становится видно, как много грязи и мусора находилось под ним. Когда у нас ни с того ни с сего появляется целый букет болезней, снижается работоспособность, мы тоже начинаем догадываться, что организм — «загрязнен». Неблагоприятная экологическая обстановка, "неэкологичный" образ жизни и питания влияют на состояние здоровья: в организме скапливаются токсины.

Что с этим можно сделать?

Когда в доме скапливается грязь, мы делаем уборку; когда грязь проникает в организм, также целесообразно провести «очищение», или, если говорить коротко и деловито, — «чистку».

В книгах, журналах, в разных объявлениях предлагаются самые различные методы очищения, выведения шлаков и токсинов из организма. Можно встретить описание специальных процедур — «чисток», суть которых, примерно, в следующем: в течение определенного периода времени вы выполняете комплекс процедур, куда могут входить клизмы, настои, отвары и т. п. Направлены эти процедуры на очищение систем и органов тела: кишечника, суставов, почек, кожи, печени. Существуют также чистки легких, крови и лимфы. Очищение организма является целью почти всех методов самооздоровления; для этого же используются диеты и голодание.

Вокруг «чисток» и методов самооздоровления ведется много споров и дискуссий.

Наверное, почти все слышали о системе раздельного питания Шелтона и голодания по Брэггу, различных чистках по Малахову и Семеновой. У каждой такой методики есть свои энтузиасты и поклонники. Они опробовали их на себе и других и утверждают, что именно этот метод прекрасно сработал: люди излечились от тяжелых заболеваний, или состояние их здоровья изменилось в лучшую сторону.

Но есть и те (среди врачей и среди обычных людей), кто негативно относятся к этим идеям. Возможно, они попробовали на себе какой-то метод, — и он явно не сработал или состояние здоровья даже ухудшилось. Иногда человек просто не в силах выполнить ту или иную рекомендацию, потому что она слишком сложна, требует больших затрат времени и необходимости пройти не слишком приятные процедуры.

Кто прав?

В этой статье мы посмотрим на проблему очищения в целом.

Кому нужны «чистки», а кому они могут принести вред? К каким реальным результатам они приводят? В чем секрет «правильной» чистки?

Методики очищения организма стали «модны». Их предлагают центры народной медицины и государственные клиники. У многих фирм есть готовые программы препаратов для очищения (чаще всего растительного происхождения).

Любой «модный» метод оздоровления имеет в своей основе разумное зерно. И любая мода приводит к искажениям, недоразумениям и странной слепоте: человек обращается к методу, не совсем понимая, как он работает и нужна ли ему именно эта система. Изначальное стремление вполне оправданно — забота о своем здоровье, желание «заняться своим телом». Но важно «отделить зерна от плевел» и посмотреть на «модную» методику максимально объективно и осознанно.

**Немного истории**

Системы очищения организма имеют предшественников в традициях многих народов.

В России всегда существовали определенные способы очищения: это, конечно же, посты, когда на протяжении достаточно длительного времени предлагалась система питания, исключающая мясо и другие продукты животного происхождения. Кроме того, в русской традиции были и аналоги экспресс-чисток. Прежде всего, — это баня.

В современной городской культуре существует анекдотический образ бани как своего рода мужского клуба с непомерным употреблением спиртных напитков и пареньем до одурения. Если же попробовать описать хорошую традиционную баню современным научным языком, то получится следующее: «последовательность очистительных процедур, связанная с воздействием на тело точно подобранных высоких температур, особых массажных и очистительных техник (веники, чистка кожи с помощью круп), ингаляций и фитотерапевтических процедур (травяные отвары)». Вот что такое баня.

С другой стороны, нужно отметить, что не все технологии чисток, предлагаемые в настоящее время, имеют своих предшественников в традиции. Понятно, что в старой России в деревнях экологическая ситуация разительно отличалась от современной. Люди не получали с воздухом, водой и пищей такого количества неорганических веществ и токсинов. На Руси не было также прямых аналогов некоторых видов «современных» чисток, например чистки печени.

Таким образом, сама идея и технологии очищения организма существовали в традиции и не являются новомодным изобретением.

**Чистки «ударные» и «мягкие»**

Очищение можно проводить по-разному. Иногда после очищения одной системы организма появляются проблемы с другой. Например, вы провели чистку печени, а затем появились боли в почках. Специалисты по чисткам ласково называют эти внезапно обнаружившиеся проблемы «подснежниками». Разумеется, организм — это единое целое, и все его системы работают во взаимосвязи друг с другом, поэтому «чистка» одной системы подразумевает, что воздействие идет преимущественно на эту систему. Другие органы также «отзываются» на это воздействие и проявляют свои «слабые» стороны.

Более важным я считаю разделение методик очищения на «ударные», или экспресс-чистки, и так называемые «мягкие» чистки.

Ударные чистки обычно продолжаются от нескольких часов до суток. В течение этого времени клиент получает конденсированный комплекс процедур. Например, ему нужно выпить или иным способом влить в желудок большую дозу растительного масла и лимонного сока (при чистке печени), постоянно ставить клизмы и много часов провести в ванной.

Экспресс-чистка является своего рода шоковой терапией и приводит к резкой и мощной встряске организма.

**«Плюсы» и «минусы» ударных чисток**

Можно сказать, что ударные чистки соответствуют «духу» нашего времени, скорости современной жизни. Быстрое очищение — это просто удобно. К тому же сильное воздействие на организм приводит к мобилизации его ресурсов.

Но, к сожалению, технология ударных чисток не очень экологична. При хронических заболеваниях печени, почек и желчного пузыря они могут нанести серьезный вред организму. Известны случаи, когда после некоторых чисток, даже проводимых профессионалами с медицинским образованием, «очищаемых» увозили на «скорой».

Любая ударная чистка — это сильный стресс для организма. Кому-то такой стресс, конечно, нужен, а для кого-то он окажется разрушительной нагрузкой. Определить, насколько такой стресс приемлем для конкретного человека, может только специалист, да и то далеко не каждый.

Мягкие чистки продолжаются от нескольких дней до нескольких месяцев. Например, настой хвоща или спорыша пьют вместо чая в течение минимум 8 месяцев, что производит комплексное очищение организма. К мягким чисткам можно также отнести и некоторые системы питания и голодание. Описание различных методик мягких чисток — тема наших будущих статей.

**О чем нельзя забывать**

К сожалению, очень часто методика очищения используется вне контекста определенного образа жизни и мышления. В результате люди не проходят правильной подготовки к этим процессам или не проводят все этапы очищения и, что самое главное, мало думают о «выходе».

Человек может долго и упорно «чиститься», голодать, выводить токсины из своего организма и после этого сразу же получить большую порцию тех самых токсинов, причем их воздействие на чистый организм может быть совершенно драматическим.

Моя знакомая голодала семь дней. Все шло хорошо, она прекрасно себя чувствовала. Для выхода из голодания она использовала овощи из магазина и получила тяжелое нитратное отравление. Голодание закончилось в больнице.

Марина Игельник, врач, к.м.н.

Следует также учитывать, что различные традиционные системы очищения мало адаптированы к современным городским условиям. Например, в старых трактатах об очищении вы не найдете специальных указаний, что нужно использовать хорошую, чистую воду (это особенно важно для голодания), а вы едва ли получите ее в Москве или другом крупном городе из водопроводного крана.

Для любой системы очищения очень важен правильный «вход», то есть предварительная подготовка. И не менее важен правильный «выход»: нельзя наедаться ненужной и тяжелой пищи (например мяса, сосисок и т.п.) сразу после семидневного голодания или другой интенсивной процедуры. Следует использовать только легкую растительную пищу, чистую воду и свежеприготовленные соки.

**Психология очищения**

Есть и еще один исключительно важный фактор.

Существует достаточное количество фактов и научных данных, подтверждающих, что, по крайней мере, теоретически у любого человека есть потенциал для того, чтобы провести полную детоксикацию своего организма, даже без специальных физиологических процедур — достаточно изменения в сознании.

Этот процесс может произойти спонтанно. Практически всегда он связан с какими-то особыми, важными событиями в жизни человека. Так, после прохождения интенсивного психологического тренинга или индивидуальной психотерапии могут начаться серьезные и быстрые физиологические изменения. Даже в том случае, если тренинг не был ориентирован на оздоровление.

Но если так работают чисто психологические методы, то нужны ли физиологические чистки?

После пятидневного тренинга личностного развития («Inner Discovery») у участницы Т. произошло резкое изменение физиологического статуса — казалось, она помолодела лет на 10. Изменилась кожа: разгладилась и стала похожа на кожу ребенка. Изменились глаза: белки из желтоватых стали голубоватыми. Людям, которые ее видели, казалось, что это просто другой человек, больше похожий на подростка, чем на сорокалетнюю даму.

Михаил Щербаков, психолог

Разумеется, нужны, но быстрое, эффективное и безболезненное очищение организма лучше всего проводить комплексно, используя все возможные способы. Психологический и личностный фактор — это один из самых важных аспектов такой работы. На него редко обращают свое внимание врачи и специалисты по чисткам, хотя, возможно, именно поэтому, попробовав (даже правильно попробовав) один и тот же метод, разные люди получают абсолютно разные результаты.

Вспомним про пост. В сознании многих людей это просто время, когда вводятся запреты на определенную пищу, время «принести в жертву» свои привычки и пристрастия. Если человек будет считать, что во время поста ему нужно, скрипя зубами и насилуя себя, отказываться от привычной еды, то эффект такого воздержания будет скорее отрицательным. Потому что в традиции пост — это не только отказ от какой-то пищи, а то время, когда человек посвящает свои силы, свою энергию духовному развитию, переосмыслению жизни, усилению своего восприятия, общению с Богом.

Рассказывают такую историю.

Однажды к священнику пришел мирянин и с большой гордостью сказал: «Я веду праведный образ жизни. Неделю в месяц я пощусь». Священник ответил: «Лучше бы ты ел тайком по ночам, потому что тогда ты бы обманывал только других людей. А так ты обманываешь самого себя».

Специальная диета призвана только помочь в этом. Обратное тоже верно: если человек действительно отказывается от негативных мыслей, суеты, соблазнов, если он повышает уровень своего восприятия и проводит время в молитве, то отказ от еды уже не является проблемой.

С другой стороны психологические проблемы и стрессы, с которыми сталкивается каждый из нас, воздействуют на тело, оставляя свой след в организме. В теле образуются и фиксируются очаги напряжения, затрудняющие свободное протекание энергии и мешающие нормальному функционированию организма.

Вспомните известный факт: после стрессов люди часто начинают много есть или пить. У Ильфа и Петрова в «Золотом теленке» есть эпизод, когда владелец галантерейного магазина, вернувшись домой «с искаженным лицом», молча начинает поедать всевозможные продукты: холодную курицу, палку колбасы, крутые яйца.

«... Жена испуганно спросила:

— Что случилось, Боря?

— Несчастье! — ответил он, запихивая в рот твердое резиновое яйцо. — Меня ужасно обложили налогом...

И всю ночь частник ходил по своим комнатам, где одних шифоньеров было восемь штук, и ел. Ему было страшно».

Разумеется, такое поведение в конечном итоге приводит к токсикации организма. Комплексное очищение обязательно должно включать в себя очищение сознания.

**Что такое очищение сознания?**

Общаясь с окружающим миром, мы также «едим» все подряд, в больших количествах и без разбора. Мы получаем множество ненужной информации через телевизор, газеты и радио, и если в отношении еды люди, как правило, еще пытаются осознать, что стоит есть, а что не стоит, то информацию мы «кушаем» достаточно бездумно. Она также оставляет свой след в организме, и очень важно, чтобы человек имел возможность периодически очищаться от этих следов.

Хочется ли вам очистить сознание от лишних сведений, последствий старых стрессов, скандалов и неприятностей? Чем более интенсивной жизнью живет человек, тем больше нужна ему такая чистка.

В некоторых восточных культурах одновременно проводилось и очищение сознания, и очищение тела. В каком-то смысле многие религиозные ритуалы, как и посты, также являются аналогами чисток.

В каких условиях нужно проводить чистку?

В традиционных религиозных практиках люди, чтобы «очиститься от мирской скверны», уходили в скиты, монастыри, селились в лесу. В самом деле, после длительного периода физиологической и ментальной неразборчивости очень важно на какое-то время изолировать себя не только от неправильной пищи, но и от информационного «шума». Хорошо бы использовать время поездок и отпусков и для освобождения от накопившейся усталости, и для проведения очищения. Мне известно, что, например, во Франции некоторые богатые, состоятельные люди приезжают на неделю в буддистский монастырь, чтобы просто отдохнуть. Для них это своеобразная «чистка».

Естественно, в городе, среди машин и телевизоров, выхлопных газов и нелучезарной эмоциональной «ауры» трудно найти возможность для проведения очищения.

Даже если вы будете голодать три или семь дней в этих условиях, то неизвестно, станет вам после этого лучше или хуже. Чистый организм будет более открыто принимать «грязь» и на физиологическом уровне, и на ментальном.

Иногда мне кажется, что в российской моде на системы чисток есть некоторый привкус мазохизма. Ради «пользы» человек готов пойти на лишения и страдания. Нужно ли говорить, что такая «польза» оказывается весьма сомнительной? Оказывается, нужно.

Представление (не всегда осознаваемое), что очищение организма должно проходить через страдания или через «волю к победе», мне кажется глубоко неверным. Правильная чистка должна быть радостью для человека. Она может стать приятным и красивым процессом. Даже религиозная практика длительного поста и молитв воспринималась святыми отцами не как страдание или наказание, а как большая радость.

Нужно только хорошо понимать, что нужно именно Вам.

Если Вы не собираетесь покидать этот суетный мир, уходить в скит, если на данном этапе своей жизни Вы занимаетесь бизнесом, профессиональной работой, то очищать свое восприятие и тело до состояния новорожденного ребенка едва ли целесообразно, потому что в таком состоянии Вам будет довольно сложно жить в этом мире.

С другой стороны, если тело и сознание забиты токсинами, то, в конечном итоге, Ваша работоспособность сильно уменьшится. Человек «незашлакованный» может многое сделать легко, играючи, а человеку с низким энергетическим потенциалом, «зашлакованному», нужно гораздо больше времени и сил на ту же работу, что, в конце концов, просто неэффективно.

Что является результатом правильной чистки?

Критерии очень просты. Если очищение проведено грамотно, то большинство людей чувствует себя по-другому. Повышается работоспособность, появляется ощущение легкости в теле. Люди ощущают себя внутренне помолодевшими; они начинают глубже понимать, глубже чувствовать, им приходят хорошие, светлые идеи по поводу их жизни, работы, близких людей. После грамотно проведенного голодания, если человек прошел через него с радостью, творческая активность идет на подъем.

Что же нужно для правильной чистки? (Подведем итоги)

Искреннее желание самого человека. Часто только желания бывает мало, поэтому нужен специалист, который поможет провести очищение.

Выбрать соответствующую методику. Здесь играют роль и сроки, и тип личности, и многое другое.

Желательно, чтобы была возможность на время выйти из привычных рамок, из привычной среды обитания: уехать за город, в горы, еще лучше — в другую страну; сделать шаг в сторону от привычных привязок, стереотипов, энергии.

Важно, чтобы чистка, не ограничивалась физиологией, а включала в себя и очищение на уровне сознания. Для этих целей мало подходит жесткая психотерапия, тем более психоанализ; скорее, это должны быть методы, связанные с расширением восприятия и получением нового интересного опыта. Результат такой чистки — эмоциональный и душевный подъем. (См. статью «Искусство, эмоции, физиология».)

Чем более разносторонним будет воздействие, тем мягче, спокойнее, быстрее и эффективнее пройдет очищение. Лучше всего, чтобы проходили и психологическое очищение, и физиологическая детоксикация и работа с иммунной и эндокринной системами организма, кожей и другими выделительными системами. Хорошо, чтобы проводился квалифицированный специальный массаж и обеспечивалась энергетическая гармонизация организма.

Еще одно важное замечание — желательно проводить очищение совместно (в группе) и под контролем специалистов. Для того чтобы весь процесс шел быстрее и эффективнее, а главное — мягче и безопаснее, очень важно индивидуально подобрать соответствующие препараты, процедуры, технологии очищения.

Поэтому, занимаясь очищением, подыскивайте наиболее подходящую Вам методику, специалиста и, самое главное, - постарайтесь получить от «чистки» не только пользу, но и удовольствие и доступ к новым возможностям.

Михаил Щербаков

Комментарий врача

Кому нужны чистки?

На этот вопрос нельзя ответить однозначно. На мой взгляд, чистки нужны всем, но подбирать систему чисток и время их проведения следует индивидуально.

Что же необходимо для чистки, чтобы получить максимальный результат при минимуме затрат?

Во-первых, эмоциональный настрой. Нейтрально-радостное состояние, расслабленность, покой — это непременное условие успеха. Если человек подходит к чистке как к каторжному труду, он в той или иной степени испытывает напряжение: в физиологическом плане организм находится в состоянии защиты, то есть сжатия; гладкие мышцы (стенки сосудов, протоков, кишечника) спазмированы, отсюда — затрудненный вывод шлаков.

Во-вторых, важен настрой на получение позитивного результата (отсутствие результата — тоже результат).

Человек — существо любопытное; именно любопытство может стать залогом приятной чистки. Занимаясь очищением, человек становится исследователем. Когда человеку любопытно получить результат, у него нет страха, а есть интерес: что же со мной будет? И в этом случае даже негативный результат вызывает скорее не страх, а вопрос: что же я сделал не так?

В-третьих, к чистке надо должным образом подготовиться. Перед ударной чисткой обязательна вегетарианская диета, необходимо полностью исключить спиртное. Перед мягкой чисткой это делать не обязательно, но желательно во время чистки все же придерживаться такой диеты.

Что касается самой чистки, то чем точнее вы исполните все рекомендации, тем больший эффект получите.

И, наконец, завершение, или выход из чистки. Это чуть ли не самый важный момент: чистка уже прошла, организм избавился от шлаков и уже не всегда может (по крайней мере, в первое время) воспринимать ту пищу, которую вы ели раньше. Поэтому после чистки важно соблюдать ту же диету, что и перед ней.

При голодании больше одного дня соблюдайте правило:сколько дней длится голодание, столько же дней — выход из него.

В-четвертых, индивидуальные ритмы. Каждому человеку определенный орган (систему органов) следует чистить в соответствии с его ритмами. Когда этот фактор не учитывается, разные люди от одной и той же методики очищения могут получить диаметрально противоположные результаты. Детальным анализом этих ритмов занимается школа астройоги. Однако есть общие правила: очищение проходит лучше, если проводить его во второй или четвертой фазе Луны (см. отрывные календари). В это время шлаки легче вывести из организма.

Существуют биологические ритмы для каждого органа по времени года и суток (см. Г.Малахова).

И последнее правило: начинать следует с чистки кишечника, далее — печень и почки. Сначала — выделительные системы, потом можно заняться суставами, лимфой, кровью.

В идеале два раза в год хорошо провести комплексные чистки всех систем организма (кишечник, печень, почки и т.д., в зависимости от индивидуальных показаний). По поводу времени таких чисток существуют различные мнения, это зависит и от традиций, и от климата того места, где вы живете. Для центральноевропейской части России школа астройоги рекомендует следующие периоды: весной, когда Солнце находится в знаке Тельца (20.04.-21.05.), и осенью — Солнце в знаке Скорпиона (23.10.-22.11.). Весной — чтобы освободить организм от шлаков, накопившихся за зиму, и осенью, чтобы подготовиться к зиме.

**Два простых рецепта.**

Показателями зашлакованности печени являются: чувство тяжести в правом подреберье; высыпания на коже лица, особенно в области лба; желтоватые белки глаз. Одна из самых мягких и вкусных чисток печени — капустный салат, предлагаемый Е.Свиридовой.

Чистка печени

Кочан капусты 1 - 1,5 кг, 1 апельсин (грейпфрут), 2 киви, клюква (брусника, смородина).

Заправка: 2 — 6 столовых ложек салатного уксуса (винного, яблочного) или сухого вина (белого, красного), 6 столовых ложек растительного масла, сок одного лимона, перец, специи по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить, помять руками до появления сока. Хорошо очищенный от цедры апельсин и очищенные киви мелко нарезать. Соединить с капустой, добавить клюкву и залить заправкой.

Это — ваша еда. Есть ее надо с черным хлебом в течение недели (количество не ограничено). При сильно повышенной кислотности желудочного сока уменьшить количество уксуса, клюквы.

Критерии очищения: белки глаз становятся голубоватыми, «зеркальными», как у ребенка; стул — мягкой консистенции, желтовато-коричневого цвета без запаха; кожа — гладкая, исчезают воспалительные высыпания; эмоциональный план — улучшается настроение; уменьшается время сна, повышается работоспособность.

Проблемы с кишечником (запоры, атония) встречаются сегодня у многих. Мы предлагаем простой и эффективный способ очищения и нормализации работы кишечника.

Салат «Веничек»

2 капустные кочерыжки, одна небольшая сырая свекла и одна редька с кожурой. Натереть все на крупной терке, заправить растительным маслом, украсить зеленью, клюквой и дольками апельсина или мандарина.

Редька хорошо сочетается с морковью, орехами — они смягчают ее остроту.

Эта чистка способствует нормализации работы кишечника. Грубые волокна клетчатки механически удаляют скопившуюся слизь со стенок кишечника. В результате увеличивается всасываемость слизистой оболочки, улучшается перистальтика кишечника.

После правильно проведенной чистки часто меняются вкусовые пристрастия. Организм как бы сам выбирает необходимые и полезные для него продукты. Просто прислушивайтесь к вашим желаниям, и, возможно, ваш рацион заметно изменится.