

Дельные рецепты. И оригинальные. Я давно хотела заняться очищением, но обычные методы меня пугают — слишком сложно. А тут все просто — делай вкусную простоквашу из тибетского гриба, пей и очищайся!

**Виктория,
Тула**

Я не верила, но очищение имбирем и риге, о котором я прочла в этой книге, оказалось панацеей для моих суставов. А я ведь мучилась больше 10 лет. Конечно, не сразу, но уже через пару месяцев почувствовала заметное облегчение, а спустя еще полгода попросту забыла о своих страданиях.

**Светлана,
Москва**

Более полного описания чисток я не видел. Очень доступный язык, большое количество рецептов. Мне понравилось, книга большая, настольная. Шрифт крупный.

**Василий Георгиевич,
Саранск**

У меня всегда были проблемы с ЖКТ. Постоянно я что-то пила, заваривала, очищала. Эффект иногда был, а иногда — только вред. В этой книге нашла информацию о тибетском молочном грибе. Все так просто и в то же время подробно описано, что я решилась попробовать. Эффект потрясающий. Забыла про свои болячки. Чувствую себя прекрасно.

**Любовь Владимировна,
Иваново**

Очищение, как оказалось, может быть вкусным и приятным. Для себя выбрала чайный гриб. Я его люблю с детства, но только из этой книги узнала, какими уникальными свойствами он обладает. Стала пить настой гриба, как описано в книге. Оказалось, что можно заваривать не только чай, но и травы. Удивительный получается напиток — полезный, вкусный, ароматный. Всем рекомендую.

Ирина, Москва

ЗНАХАРЬ

Светлана Кутузова

Большая книга
ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ
для очищения
организма

Вода
ИМБИРЬ
ЧАЙНЫЙ ГРИБ
ТИБЕТСКИЙ ГРИБ

ПРАЙМ


АСТ
Москва

УДК 581.6 *Все права защищены. Никакая часть данной книги*
ББК 42.143 *не может быть воспроизведена в какой бы то ни было*
К95 *форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Кутузова, Светлана.

К95 Большая книга лучших рецептов для очищения организма.
Вода, имбирь, чайный и тибетский гриб / Светлана Кутузова.
— Москва : АСТ, 2015. — 317, [1] с., ил. — (Знахарь).

ISBN 978-5-17-094485-9

Стать здоровым не так уж и сложно! Для этого не нужны дорогостоящие лекарства, процедуры, изнурительные занятия. Рецепт здоровья и долголетия прост: это — регулярное очищение организма!

Очищаясь, вы помогаете организму самовосстанавливаться: вовремя устранять неполадки в работе органов и систем, противостоять бактериям и вирусам, вырабатывать необходимые для жизни и молодости вещества. Но очищение — это очень ответственная процедура. Не все методы очищения одинаково просты и доступны.

В этой книге собраны рецепты очищения на основе уникальных, но таких простых и доступных каждому веществ — воды, молочного тибетского гриба, чайного гриба и имбиря. Они деликатно очистят организм, просты в употреблении и подходят практически всем. Вы найдете информацию о составе и действии этих природных очистителей, а также более 100 рецептов, которые помогут вам наладить процесс очищения без дополнительных усилий.

*Данное издание не является учебником по медицине
Все рекомендации должны быть согласованы
с вашим лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-094485-9

© Кутузова С., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Средство, продлевающее жизнь	15
<i>Что мы едим и почему?</i>	15
<i>Как пойти по пути здоровья?</i>	17
<i>О чем эта книга</i>	17
<i>Как устроена эта книга</i>	19

Глава 1.

Загрязнение и очищение организма.

Главные вопросы	20
Общие причины загрязнения организма	20
<i>Переедание</i>	20
<i>Недостаток движения</i>	21
<i>Несовместимые продукты</i>	21
<i>Искусственные пищевые добавки</i>	22
<i>Алкоголь</i>	22
<i>Загрязненный воздух.</i>	
<i>Сигаретный дым</i>	23
<i>Лекарственные препараты</i>	24
<i>Недостаток солнечного света</i>	25
<i>Стресс</i>	26

Шлаки. Что это, и откуда они берутся?	26
Шлаки внешнего происхождения	27
Шлаки внутреннего происхождения	27
Откуда берутся токсины?	28
Шлаки и токсины – опасность для организма	29
Последствия зашлакованности для сердечно-сосудистой системы	31
Последствия зашлакованности для пищеварительной системы.....	33
Последствия зашлакованности для опорно-двигательной системы	35
Последствия зашлакованности для органов дыхания	36
Последствия зашлакованности для почек и мочевого пузыря.....	37
Последствия зашлакованности для кожи и слизистых	38
Уровни зашлакованности организма	39
Нужно ли лично вам очищать организм?	41
Тест. Как узнать, страдает ли ваш организм от токсинов	41
Как правильно подойти к очищению организма	42
Популярные способы очищения. Правда и опасность	45
Уриноterapia.....	45
Биологические добавки	49
Очищение кислотами	50

Очищение уксусом	50
Очищение лимонным соком и солью	51
Очищение при помощи растительного масла и лимонного сока	51
Очищение голодом	52

Глава 2.

Безопасные методы очищения организма.

Очищение водой	55
Вода растворяющая.....	56
Вода запоминающая	57
Тест. Хватает ли вашему организму воды? ..	59
Как правильно пить воду	60
Способы очищения водой.	
Кипяченая вода	61
Способы очищения водой.	
Ощелаченая вода	62
Способы очищения водой.	
Минеральная вода	63
Способы очищения водой. Очищение водой по биологическим ритмам	66
Способы очищения водой.	
Обливание холодной водой	69
Быстрое обмывание холодной водой	70
Обмывание холодной водой рук и ног.....	70
Мокрое обертывание	71
Способы очищения водой.	
Паровые ингаляции	71
Растворы для ингаляций.....	75
Способы очищения водой.	
Очищение баннным паром	76

<i>Веник для банного очищения</i>	80
Березовый веник	81
Дубовый веник	81
Липовый веник	82
Пихтовый веник	82
Веник из крапивы	83
Способы очищения водой. Солевые ванны	83
Обычная морская ванна	84
Морские гипертермические ванны	85
Морские обливания	86
Солевое обертывание	86
Способы очищения водой. Контрастные водные процедуры	87
Контрастный душ	88
Растирание после контрастного душа	91
<i>Контрастная ванная</i>	91
Схема приема ванн	92
Способы очищения водой.	
Очищение водой по системе Ниши	93
<i>Контрастные процедуры Ниши</i>	94
<i>Холодная ванна Ниши</i>	97
<i>Горячая ванна Ниши</i>	98
Способы очищения водой.	
Шанк пракшалана – метод йогов	101
Комплекс стимулирующих упражнений	105
Глава 3.	
Очищение организма имбирем	109
<i>Имбирь - что это и с чем его едят?</i>	112

Дозировка имбиря	116
Взаимодействие имбиря с лекарствами	118
Мягкая очистка при помощи имбиря	122
Имбирное масло	123
Кулинарное «имбирное масло»	128
Имбирный уксус	128
Маринованный имбирь	129
Имбирный чай	130
Сок имбиря	132
Имбирный сироп	132
Имбирная ванна	133
Комплексная очистка при помощи имбиря	134
Мягкая комплексная очистка организма	136
Точечная очистка при помощи имбиря	137
Очистка крови	137
Очистка сосудов	139
Очистка лимфатической системы	140
Очистка суставов	141
Очистка почек имбирем	142
Масляная очистка почек	144
Имбирь при воспалениях мочевого пузыря, цистите	146
Имбирь для очистки печени	147
Имбирь от похмельного синдрома	149
Очистка при пищевых отравлениях	150
Имбирь как антирвотное средство	151

<i>Очистка при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки</i>	152
Ежегодная очистка	152
<i>Очистка кишечника имбирем</i>	153
Отвар имбиря для очистки кишечника	154
<i>Очистка нервно-эмоциональной сферы</i>	156
Очищающая ванна с имбирем	156
<i>Очистка организма при помощи имбиря и борьба с лишним весом</i>	157
Вся правда о лишнем весе	157
Нормализация веса с помощью имбиря	158

Глава 4.

Очищение тибетским молочным грибом

Внешний вид тибетского молочного гриба 167

***Целебные свойства тибетского
молочного гриба***

***Очищающие напитки на основе
молочного тибетского гриба***

 Простокваша

 Сыворотка

 Творог

 Сыр

Особенности очищения тибетским грибом ... 176

Очищение пищеварительной системы

 Полость рта и глотки

 Желудок и кишечник

 Общая очистительно-восстановительная
 диета

 Очищение кишечника

<i>Поддержание баланса микрофлоры</i>	186
<i>Устранение симптомов диареи</i>	186
<i>Устранение причин запоров</i>	188
<i>Тибетский творог для улучшения пищеварения</i>	190
Очищение поджелудочной железы	190
Очищение печени и желчного пузыря	192
Очищение мочевыводящей системы	194
<i>Тибетский кефир при отеках</i>	197
<i>Заболевания мочевого пузыря и репродуктивных органов</i>	197
Очищение органов дыхания	199
<i>Компрессы на придаточные пазухи носа</i>	200
<i>Полоскание ротовой полости с тибетским кефиром</i>	201
<i>Полоскание горла тибетской грибной сывороткой</i>	202
<i>Комплексное очищение органов дыхания</i>	202
<i>Реакция на очистку органов дыхания. Избавляемся от неприятных симптомов</i>	204
<i>Тибетский кефир и сыворотка при гипертермии</i>	205
Очищение сердца и сосудов	206
<i>Тибетский грипп при гипотонии</i>	208
<i>Тибетский гриб при аритмии</i>	211
<i>Тибетский гриб при сердечной недостаточности</i>	212

<i>Целебные ванны и обертывания для капилляров</i>	214
Очищение опорно-двигательной системы.....	215
<i>Тибетский гриб при артрите и артрозе</i>	215
Глава 5.	
Очищение при помощи чайного гриба.....	218
<i>Полезные свойства чайного настоя</i>	222
<i>Использование чайного гриба.</i>	
<i>Противопоказания и осторожность</i>	225
<i>Напитки на основе чайного гриба.</i>	
<i>Описание.....</i>	226
<i>Черный чай</i>	227
<i>Зеленый чай.....</i>	227
<i>Напитки на основе чайного гриба.</i>	
<i>Рецепты.....</i>	229
<i>Базовый простой способ</i>	229
<i>Травяной настой чайного гриба</i>	229
<i>Витаминный чайный настой</i>	230
<i>Молочный настой чайного гриба</i>	231
<i>Другие варианты чайных настоев</i>	232
<i>Очищение систем организма чайным грибом</i>	232
<i>Очищение ротовой полости</i>	233
<i>Очищение желудка и кишечника.</i>	
<i>Первая неделя</i>	234

Очищение желудка и кишечника. Вторая неделя.....	237
Очищение желудка и кишечника. Третья неделя.....	238
Очищение желудка и кишечника. Четвертая неделя.....	241
Очищение печени и желчного пузыря	242
Очищение «фильтров организма» – почек.....	244
Очищение при болезнях женских репродуктивных органов	249
Очищение при заболеваниях мужских репродуктивных органов.....	252
Очищение органов дыхания.....	254
Очищение лимфы	262
Очищение крови	262
Очищение опорно-двигательной системы.....	263
Настои при подагре	265
Настои при остеоартрозе	266
Настой при ревматическом полиартрите	267
Настой при ревматоидном артрите.....	268
Очищение организма от излишка жировых отложений	269
Очищение кожи	271
Ванны с настоем чайного гриба.....	273
Поддержание внутренней чистоты организма при помощи чайного гриба	274
Приложение 1. Дополнительная информация по применению и очистке воды	275

Приложение 2.
Дополнительная информация
по выращиванию и хранению имбиря..... 297

Приложение 3.
Дополнительная информация
по приготовлению и хранению
молочного тибетского гриба..... 301

Приложение 4.
Дополнительная информация
по приготовлению и хранению
чайного гриба 311



СРЕДСТВО, ПРОДЛЕВАЮЩЕЕ ЖИЗНЬ

ЧТО МЫ ЕДИМ И ПОЧЕМУ?

Болит голова, ноет живот, ломит суставы, шелушится кожа, замучила аллергия... Многие могут пожаловаться, что состояние здоровья не идеально. И в большинстве случаев у разных болезней одна причина – шлаки!

Еще в раннем палеолите древние люди совершили открытие, изменившее судьбу мира, – они добыли и приручили огонь. Изначально он использовался, чтобы отогнать от жилища докучливых насекомых с помощью дыма. Но, когда в кострище упала туша добытого зверя и его мясо оказалось пригодным для еды и более того — вкус-